

## ВСТУП

Високі показники результатів в стрільбі з лука в останні роки обумовлені високою технічною підготовленістю, а також матеріальною частиною, яка виготовляється за сучасними технологіями з найкращих матеріалів [1; 2]. Приріст результатів та вдосконалення системи підготовки спортсменів у різноманітних видах спорту загалом допомогли виокремленню самостійних та, водночас, взаємопов'язаних розділів процесу вдосконалення спортсменів та їх спрямованому покращенню [12;13].

**Актуальність.** Більшість науковців вважає, що із застосуванням спеціальних пристроїв в системі підготовки спортсменів-стрільців базуються на психофізіологічних особливостях [10; 16]. Рівень психологічної підготовленості дуже впливає на перемогу в змаганнях. Багато дослідників підкреслюють, що роль теоретичної підготовки дуже важлива для реалізації вибіркового і комплексних завдань в системі багаторічного удосконалення спортсменів [12;13]. Відповідно до рівня кваліфікації відбір спортсменів на різних етапах підготовки є дуже важливим.

Результативність стрільби спортсменів-лучників залежить від психологічної підготовки, яка є однією з найважливіших характеристик успішного виступу спортсмена. Науковці, які займалися питанням щодо психологічної підготовки, стверджують, що воно є вродженим, але його, як і будь-які інші, в значній мірі можна розвинути (Пітін М., 2014). Виховання майстрів спорту залежить від методики проведення занять і індивідуального підходу до потенційно успішного спортсмена. Не помітні для очей тренера мікрорухи в суглобах тіла обумовлюють всю техніку в стрільбі (О.М.Калиніченко, 2012; 2013)

Досягнення високих результатів у всіх видах спорту можливе лише при багаторічній систематичній та цілеспрямованій підготовці, починаючи з юних років. Багаторічна підготовка стрілка з лука відображає складну систему, що поєднує процеси виховання, навчання та тренування.

Що стосується відбору спортсменів та їх орієнтацій в практиці спорту, то тут притаманно вживати такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість та талант. Нерідко ці терміни ніби підмінюють одне одного.

Перспективним спортсменам, здатним на найвищі результати, притаманні такі рідкісні морфофункціональні дані, як поєднання комплексу фізичних і психічних якостей, що є рідкісним явищем навіть при відмінній побудові багаторічної підготовки.

Спортивний відбір є процесом пошуку більш талановитих і обдарованих людей, здатних на досягнення високих результатів в певних видах спорту.

Спортивна орієнтація направлена на визначення перспективних напрямків для досягнення вищої спортивної майстерності. Вона базується на вивченні здібностей і задатків спортсменів, їх індивідуальних особливостях для формування спортивної майстерності. Спортивна орієнтація направлена на вибір вузької спортивної спеціалізації в межах конкретного виду спорту, визначає індивідуальну структуру багаторічної підготовки, динаміку навантажень і темпи приросту досягнень, а також встановлює провідні фактори підготовленості і змагальної діяльності, що істотно впливають на рівень спортивних результатів.

**Мета** роботи полягає у практичному вдосконаленні комплексного відбору спортсменів-лучників на заключному етапі підготовки. Для досягнення цієї мети були визначені наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки спортсменів.
2. Розробити комплекс механізмів відбору спортсменів-лучників на заключному етапі багаторічної підготовки.
3. Визначити ефективність впливу розробленого комплексу механізмів відбору спортсменів-лучників на заключному етапі багаторічної підготовки.

Наше дослідження базувалося на даних календаря змагань та системи комплектування національної збірної команди України зі стрільби з лука до головних змагань сезонів 2018-2020 р.р.

**Об'єктом** дослідження є процес відбору спортсменів-лучників на заключному етапі багаторічної підготовки.

**Предметом** нашого дослідження є система відбору до національної збірної команди України зі стрільби з лука.

Для вирішення поставлених нами цілей, ми використовували такі методи дослідження, як: аналіз і узагальнення літературних джерел, спеціальних документів та спостереження.

Проведене нами дослідження дозволяє нам стверджувати про існування низки підходів щодо представлення певної моделі системи знань спортсменів змісту теоретичної підготовки. Ми пов'язуємо це з недоліками існуючих моделей системи знань спортсменів, їх спрощеним представленням та відсутністю функціональних зв'язків між окремими розділами знань.

**Гіпотеза роботи:** впровадження удосконаленої системи та елементів відбору спортсменів-лучників на заключному етапі багаторічної підготовки, призведе до підвищення якості виступів спортсменів та підвищить спортивний результат.

**Практична значимість роботи** полягає в тому, що аналіз науково-методичного матеріалу дав змогу осмислити з наукової позиції використання системи рейтингового відбору, визначних тренерів та інших авторів, результати особистих досліджень та обрати необхідну методику тренування для лучників на заключному етапі підготовки.

Ми можемо стверджувати, що запроваджена система відбору спортсменів-лучників на заключному етапі багаторічної підготовки підвищить результативність лучників в змагальних умовах, а також полегшить управління процесом підготовки спортсменів.

**Апробація роботи.** Робота виконана згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики спорту, Міністерства

освіти і науки України на 2016-2020 рр. за темою: “Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки” (номер державної реєстрації 0116U000898).

**Дослідження проводилося на базі** СумДПУ імені А.М.Макаренка, ШВСМ м.Суми з початку жовтня 2019 року по березень 2020 року. В нашому спостереженні приймали участь: спортсмени збірних команд України зі стрільби з лука – *3 майстри спорту України міжнародного класу та 3 майстри спорту України*, 12 стрільців з лука, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, 1 таблиці, висновків, списку використаної літератури.

## **РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ЗАКЛЮЧНОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **1.1. Стадії багаторічної підготовки**

Збільшення результатів та удосконалення системи підготовки спортсменів у різних видах спорту загалом сприяють виокремленню порівняно самостійних та водночас тісно пов'язаних розділів процесу вдосконалення стрільців і їх спрямованому покращенню, а саме теоретичній підготовці [36].

Для реалізації вибіркового і комплексного завдань системи удосконалення багаторічної підготовки спортсменів провідну роль відіграє теоретична підготовка, що підкреслюється багатьма дослідниками [22].

Після аналізування структури і змісту програм багаторічного циклу удосконалення спортсменів-лучників стосовно розділу теоретичної підготовки в цілому засвідчило наявність ряду суперечностей відносно цього розділу підготовки спортсменів, а саме:

- брак наслідування інформації та відсутність логічного взаємозв'язку між окремими розділами та блоками інформації;
- необхідність розподілу інформаційних пріоритетів самого змісту теоретичної підготовки;
- потреба в обґрунтуванні використання інноваційних засобів та методів в теоретичній підготовці;
- впровадження дидактично правильної логічності формування системи спеціальних знань;
- потреба в оновленні зміста теоретичної підготовки та введенню блоків інформації соціально-гуманітарного напрямку;
- теоретична підготовка на вищих етапах не має наукового і методичного обґрунтування тощо [22].

Обґрунтовуючи концепцію теоретичної підготовки в спорті саме як організаційно-методологічну основу, то можемо визначити чотири ієрархічні рівня:

- Перший рівень передумов, що включає елементи, базованих на авторській концепції, та складається з: системи підготовки спортсменів-лучників з цільово-результативною спрямованістю, а також з керівних положень педагогічного та навчально-тренувального процесів (загальні педагогічні принципи (дидактичні), специфіка дидактичних принципів та специфічні принципи в системі спортивної підготовки).
- Другий рівень базису складається з основних явищ та процесів (категорій), які, власне, і визначають специфіку системи теоретичної підготовки (етапи багаторічної підготовки і розділи підготовленості стрільців).
- Рівень реалізації являє собою значну кількість елементів і несе фундаментальне функціональне навантаження. Ту можна виокремити два блоки, а саме:
  - ✓ Перший, що представляє елементи системи теоретичної підготовки (керівні положення (принципи), функції і завдання), у відповідності яких і відбувається формування реалізаційних положень. Вони включають: засоби, методи, форми та умови реалізації теоретичної підготовки, а також її контроль.
  - ✓ Другий блок визначається реалізаційно-визначальними елементами, у відповідності до яких і будується теоретична підготовка (розділи та етапи багаторічної підготовки спортсменів). Враховуючи зміст елементів цього блоку можна розробити та скомпонувати диференційовані програми теоретичної підготовки.

Взаємодія на рівні реалізації має кумулятивний ефект і дозволяє створити завершальний рівень в концепції теоретичної підготовки за її результатами.

- Рівень результату концепції складається з таких окремих компонентів, а саме:
  - когнітивний – це новий рівень аналітичного мислення та розвиток розумових процесів спортсменів (сприйняття, пам'ять, формування понять, уява, логіка та формування понять);
  - методологічний, утворений із сукупності знань про взаємопов'язані способи і прийоми проведення навчально-тренувальної і змагальної діяльності;
  - психологічний, що базується на отриманих знаннях психічних процесів і властивостей особистості спортсменів, що дозволяють досягти вищої ефективності у змагальній і тренувальній діяльності;
  - комунікативний, тобто усвідомлення обсягу знань, забезпечуючих оптимальний процес обміну певної інформації між учасниками в системі підготовки спортсменів, а також залучає до спілкування ефективні вербальні і невербальні засоби з метою якісної передачі (отримання) інформації;
  - інтегральний – взаємопроникнення структур із накопиченого обсягу системи знань, на базі якого формується зміст теоретичної підготовки із іншими напрямками діяльності спортсменів [38].

Сукупність функцій теоретичної підготовки (когнітивна, соціалізувальна, виховна, мотиваційна і комунікативна, аксіологічна, гедоністична і гностична, діагностично-коригувальна, холістична, проектувально-конструктивна і самореалізація) є новими в теорії спортивного тренування.

Сукупність методів теоретичної підготовки залучає окремі методи, по-різному представлених в науковій і методичній літературі. А саме:

- методи, які широко представлені в методичній і науковій літературі по теоретичній підготовці спортсменів (вербальні, наочні);
- методи, розглянуті спортивними науковцями, для реалізації інших сторін підготовленості стрільців (ігровий, змагальний);

- методи, віднесені до теоретичної підготовки завдяки структурно-логічному аналізу впливу на спортсмена (інтерактивні методи, методи інформаційного пошуку) [22].

Засоби теоретичної підготовки поділяються на основні та допоміжні, технічні та нетехнічні у відповідності до об'єктивних чинників. Підбір та розробка засобів теоретичної підготовки ґрунтується в потребі врахування головних сенсорних домінант, що носять візуальний, аудіальний, емоційний, логічний, пропріорецептивний, інтуїтивний (творчий) і вербальний характер. Разом із тим більшу ефективність засобів можна отримати з використанням навчально-методичного комплексу із значною кількістю різнопланових компонентів. Інформатизація, інформаційний і науково-технічний розвиток суспільства вказує на те, що нетехнічні засоби можна перевести в технічні шляхом використання інформаційних технологій, що носять конструктивний характер. Обґрунтування ефективності засобів теоретичної підготовки доводять науковці зі спорту та фізичного виховання [36].

Щодо існуючих моделей знань спортсменів, то встановлена відсутність таких властивостей, як:

- цілісність;
- не адитивність;
- структурність;
- ієрархічність [33].

Модель системи знань спортсменів складається з двох підсистем:

- Основні знання;
- Допоміжні знання.

Основні знання включають такі групи та розділи, що відповідають специфіці цільових і результативних аспектів в системі підготовки спортсменів [2].



## 1.2. Поняття «спортивна обдарованість»

В практиці спорту відбір спортсменів та їх орієнтації визначають такими термінами, як: здібності, задатки, придатність, обдарованість, схильність, талант. Нерідко ці поняття ніби підміняють одне одного. Тож, для розуміння проблеми відбору існує необхідність в уточненні цих понять.

**Здібності** – властивості особистості для успішного виконання певної діяльності. Основою здібностей виступають **задатки**, що є вродженою морфо функціональною характеристикою людини, спадковою передумовою її розвитку. Проте на відміну від задатків, здібності є набутими якостями внаслідок розвитку задатків.

**Придатність** являє собою сукупність властивостей людини, які характеризуються можливістю виконання нею тієї чи іншої діяльності, для конкретного виду спорту. Вона обумовлена здібностями та рівнем знань, вмінь, навичок, а також рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини.

Орієнтація людини на конкретну діяльність називається **схильністю**, яка пов'язана із придатністю і стимулює заохочення до даної діяльності. Розвиток схильностей відбувається під впливом занять спортом, ставленням тренера, товаришів і батьків до цієї ж діяльності.

Стосовно **обдарованості**, яка може бути моторною, сенсорною, перцептивною та інтелектуальною, то це високий рівень вроджених задатків, розвиток здібностей і схильність до певного виду спорту, творче ставлення до справи (тренування, режиму, змагань тощо).

**Талант** являє собою вроджену обдарованість, що обумовлена придатністю людини до певної змагальної діяльності в конкретному виді спорту на найвищому рівні. Талант може перетворитися в спортивну майстерність, але тільки через працелюбність та творчий підхід до тренувань [25].

Сучасний спорт актуалізується на виявленні перспективних спортсменів, здатних на демонстрацію найвищих результатів. Такі

спортсмени мають рідкісні морфо функціональні дані, таке собі поєднання комплексу психічних і фізичних якостей. Навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки та наявності усіх необхідних умов, це велика рідкість.

**Спортивний відбір** являє собою процес пошуку дуже обдарованих людей, здатних на досягнення високих результатів в конкретному виді спорту.

**Спортивна орієнтація** визначає перспективні напрямки для досягнення вищої спортивної майстерності, базованої на вивченні задатків та здібностей, індивідуальних особливостей спортсменів. Орієнтація направлена на вибір вузької спортивної спеціалізації конкретного виду спорту, визначає індивідуальну структуру багаторічної підготовки, динаміку навантажень і темпів росту досягнень, встановлює провідні фактори підготовленості до змагальної діяльності, здатних суттєво вплинути на рівень спортивних результатів [1].

### **1.3. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів**

Високі результати в сучасному спорті вказують на те, що для їх досягнення спортсмен має володіти рідкісними морфо функціональними даними, особливим поєднанням фізичних і психічних здібностей на найвищому рівні розвитку. Таким чином, проблема спортивного відбору і орієнтації підготовки спортсменів стає однією з головних в системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації [22].

Як було сказано вище, спортивний відбір – це процес пошуку обдарованих людей, здатних на досягнення високих результатів в конкретному виді спорту. А спортивна орієнтація визначає перспективні напрямки для досягнення вищої спортивної майстерності. Орієнтація:

- стосується вибору вузької спеціалізації в межах певного виду спорту;
- визначає індивідуальну структуру багаторічної підготовки, динаміку навантажень та темпи приросту досягнень;

- вказує на провідні фактори підготовленості і змагальної діяльності, що мають здатність рішуче впливати на рівень спортивних результатів конкретного спортсмена;
- виявляє засоби і методи, навантаження, що негативно впливають на розвиток задатків, пригнічують індивідуальність спортсмена тощо.

Отже, спортивний відбір має вирішувати завдання щодо виявлення перспективних спортсменів, які можуть стати видатними, а в спортивній орієнтації – є визначення головної стратегії і тактики цієї підготовки в системі навчання і тренування [37].

Структура багаторічного удосконалення спортсмена дуже тісно пов'язана зі спортивним відбором та орієнтацією.

Отже, доцільним буде виділити п'ять етапів відбору, кожен з яких має своє основне завдання.

Кожен етап відбору характеризується своїми методами та критеріями, точністю оцінок тощо. На відміну від першого етапу відбору, де одну з головних ролей відіграють антропометричні та морфологічні характеристики стрільців, на заключному, тобто п'ятому, етапі головним показником є рівень спортивних досягнень, величина та характер попередніх навантажень, психологічні особливості та соціальний статус спортсменів, а також враховується мотивація до продовження занять спортом [37].

Відсутність явних протипоказань щодо занять спортом на попередньому та первинному відборі оцінки мають рекомендаційний характер, але в подальшому, тобто на наступних етапах вони вже більш точні та конкретні. Базисом для таких оцінок служать дані досвіду роботи тренера, лікаря та інших спеціалістів зі спортсменом. Вони в комплексі з результатами досліджень є підставою для більш обґрунтованих висновків.

Кожен етап спортивного відбору характеризується не тільки доцільністю подальшої підготовки спортсмена, а й надає детальну оцінку задаткам спортсмена, його здібностям, сильним чи слабким сторонам техніко-тактичній майстерності, функціональній підготовленості, рівню

розвитку фізичних якостей, психічним особливостям. Аналізується кожен попередній етап підготовки, тобто спрямованість, величина і характер навантажень, адекватність індивідуальним особливостям тощо [35].

Такі дані служать базисом для орієнтації підготовки на наступних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Отже, етапи спортивного відбору тісно пов'язані зі спортивною орієнтацією. Необхідно зауважити, що спортивний відбір і орієнтація є безперервним процесом, що охоплює увесь цикл багаторічного удосконалення спортсменів. Неможливо чітко виявити здібності на якомусь окремому етапі вікового розвитку або підготовки. Також це ще обумовлене складним характером взаємозв'язків між спадковими і набутими факторами. Найкращі задатки до певного виду діяльності служать лише основою для здібностей до занять спортом. Очевидні здібності виявляються лише в процесі навчання й виховання та як наслідок складної діалектичної єдності.

Отже, завданням *первинного* відбору є визначення доцільності занять конкретним видом спорту. Критеріями первинного відбору є:

- вік, що оптимально підходить для початку занять спортом;
- відсутність відхилень в стані здоров'я, а також схильність до захворювань, які виступають бар'єром для занять спортом;
- тілобудова має відповідати вимогам виду спорту;
- рівень рухових здібностей відповідає вимогам виду спорту.

Наступним йде *попередній* відбір, завданням якого оцінити здібності спортсмена щодо ефективного спортивного удосконалення. Основними критеріями виступають:

- стан здоров'я без відхилень;
- тілобудова, структура і потенційні можливості м'язової системи, енергетичний потенціал та аналізаторні рухові здібності відповідають вимогам виду спорту;
- під впливом тренування є схильність функціональних систем і механізмів до адаптаційних перебудов.

Завданням *проміжного* відбору виступає оцінка можливості досягнення спортсменом високої спортивної майстерності в певних дисциплінах і видах змагань. Тут критерії такі:

- можливість досягти результатів на рівні міжнародного класу завдяки тілобудові;
- мотивація до отримання високих позитивних результатів має бути стійкою;
- відсутні відхилення в стані здоров'я, які перешкоджають успішному спортивному вдосконаленню;
- функціональна і психологічна готовність для перенесення великих навантажень;
- подальша адаптація функціональних систем і механізмів;
- приріст фізичних якостей;
- удосконалення елементів техніки;
- різноманітні компоненти тактичної і психологічної підготовленості.

Переходячи до *основного* відбору, ми головним завданням ставимо оцінку здібностей до досягнення результатів міжнародного класу. Основні критерії:

- мотивація і відсутність перешкод в стані здоров'я до завоювання вершин майстерності;
- психологічна і функціональна готовність щодо перенесення навантажень тренувального і змагального характеру в складних умовах;
- максимальна реалізація досягнутого рівня підготовки в умовах загостреної конкуренції в головних змаганнях;
- досягнення особистих рекордів в головних змаганнях;
- адекватне сприйняття змагальної ситуації;
- можливість варіювати компонентами технічної і тактичної підготовки.

І, отже, *заключний* відбір. Головним завданням цього відбору – зберегти досягнуті результати та підвищити їх, а також визначити доцільність продовження спортивної кар’єри. Критеріями заключного відбору виступають:

- мотивація і відсутність відхилень в стані здоров’я для збереження спортивної майстерності;
- оптимальний вік спортсмена для отримання найвищих результатів у спеціалізованих змаганнях та тривалість збереження високої майстерності;
- досягнута підготовленість повинна мати резервні можливості організму;
- сприятливе соціальне і матеріальне положення щодо продовження спортивної кар’єри [21].

#### **1.4. Критерії відбору для занять спортом**

Для відбору здібних спортсменів на протязі багаторічного тренування виокремлено три основні етапи. А саме:

1. Попередній етап, доцільністю якого є вибір занять спортом відповідно до задатків, особливостей психіки, а також морфологічним і функціональним даним.
2. Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення при досить напружених спортивних тренуваннях на наступних етапах багаторічної підготовки здійснюється на проміжному етапі відбору.
3. Заключний етап характеризується наявністю у спортсмена обдарованості та можливості досягнення результатів міжнародного класу.

Ступені відбору відповідають етапам багаторічної підготовки.

Безперервним процесом, що охоплює весь цикл багаторічної підготовки спортсмена, є спортивний відбір і орієнтація. Неможливо чітко визначити здібності на якомусь окремому етапі вікового розвитку чи етапі

багаторічної підготовки. Справжні здібності виявляються протягом всього навчання й виховання.

Різноманітні дослідження в процесі відбору і орієнтації дозволяють отримати більш повну інформацію про спортсмена. А саме:

- стан здоров'я;
- рівень фізичного розвитку;
- особливості тіло будови;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості й перспективи удосконалення важливих систем організму;
- рівень розвитку фізичних якостей та перспективи вдосконалення;
- здібність засвоєння спортивної техніки і тактики;
- реконструкція рухових навиків, а також техніко-тактичних схем;
- здібність до перенесення тренувальних та змагальних навантажень;
- психофізіологічна здібність до м'язово-рухової та просторово-часової диференціації;
- оперативне сприйняття ситуації та адекватне її рішення;
- змагальний досвід;
- здатність пристосовуватися до партнерів та суперників, а також до особливостей суддівства;
- працьовитість, мотивація, рішучість та наполегливість, мобілізаційна готовність;
- рівень спортивної майстерності та здатність до її реалізації в екстремальних умовах, схожих до головних змагань [7].

В кожному вказаному напрямку визначена роль і значення інформації для конкретного етапу відбору. Також дуже важлива інформація про стан здоров'я. На першому і другому етапах особливо важливі дані про тіло будову, можливість і перспективу вдосконалення функціональних систем організму, особливості нервової системи. Саме тут виявляється схильність до

заняття конкретним видом спорту, має визначитися майбутня спеціалізація, відбувається орієнтація в процесі багаторічної підготовки.

Якщо узагальнити досвід роботи відомих тренерів, які виховали учнів з видатними результатами, то з впевненістю можна казати про велику увагу, яка приділяється відбору спортсменів з великими перспективами в циклі багаторічного вдосконалення. В їх практиці відсутнє прийняття стандартних рішень. Для одних важливим є результати тестування функціональної підготовленості спортсменів, їх тіло будова, виявлення прихованих резервів для зростання спортивної майстерності. Для інших – мотивація, працелюбність та наполегливість. Вони вважають, що спортсмен може досягти видатних результатів навіть при посередніх особливостях тіло будови і функціональних можливостях. Увага третіх прикута до реальних можливостей спортсмена для систематичних напружених тренувань. Утім, розбіжності в пріоритетах в жодному разі не відвертають увагу тренерів від комплексного підходу до самої проблеми відбору й орієнтації в підготовці спортсменів, що пов'язані із етапами багаторічного удосконалення спортсменів.

Працюючи з юними спортсменами рекомендується орієнтуватися на:

- тілобудова має відповідати специфіці обраного виду спорту;
- освоєння техніки;
- координаційні якості;
- м'якість рухів, здатність розслабитися;
- швидке відновлювання після тренувань та змагальних навантажень;
- напружена підготовка та досягнення високих результатів;
- охота до змагання;
- батьки мають підтримувати та нести відповідальність.

Інше ставлення у провідних світових тренерів до оцінки спортсменів, які на етапі підготовки до вищих змагань та реалізації індивідуальних можливостей. Результативність підготовки спортсменів визначається числом найважливіших якостей:



- високий рівень знань зі спортивної техніки та методики підготовки;
- аналіз змісту підготовки;
- контроль над виконанням індивідуального плану;
- рекомендації щодо внесення корективів в підготовці;
- прагнення до високих досягнень та перемог;
- впевненість в силах і можливостях;
- високе почуття гідності;
- об'єктивність та здатність критично оцінювати власні дії;
- здатність до перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень;
- підготовка носить творчий характер, з використанням більш ефективних засобів та методів для удосконалення різних сторін підготовленості та усунення недоліків;
- гостра конкуренція не є перешкодою в головних змаганнях, тобто прагнення до змагань з сильними спортсменами та відсутність страху перед ними;
- відповідальність та суворе дотримання встановленого режиму;
- профілактика травм і захворювань, відповідальне відношення до свого здоров'я;
- аналіз раціону харчування, відповідність якості продуктів індивідуальним особливостям та тренуванням, правильний прийом харчових добавок і фармакологічних засобів [22].

Важливе місце на всіх етапах багаторічного удосконалення займає змагальна практика. Втім, спортивний результат має носити природний характер, як наслідок раціонально побудованого процесу багаторічної підготовки за відсутністю вузької спеціалізації спортсменів, їх цілеспрямована підготовка до змагань.

Враховуючи темпи біологічного дозрівання конкретного спортсмена, працездатність та спортивний результат являється об'єктивним критерієм для оцінки його перспективності. Знехтування вивчення темпів біологічного

розвитку та форсування не надають об'єктивної інформації спортивним досягненням [37].

### **1.5. Заключний відбір і орієнтація на шостому та сьомому етапі багаторічної підготовки**

Основною та найважливішою складовою в системі підготовки спортсменів є заключний відбір, тому що основне його завдання – визначення доцільності подальших занять спортом для спортсмена високого класу, що досяг високих результатів. Саме заключний відбір визначає подальше життя спортсмена, його освіту, особисте життя, а не тільки спортивну кар'єру [31].

Оцінка перспективності спортсмена за морфофункціональними задатками та здатність до ефективного вдосконалення не є головним на цьому етапі відбору. Головним виступає виявлення резервних можливостей організму спортсмена щодо підтримки та підвищення досягнутого раніше рівня адаптації. Важливу роль відіграє медичне обстеження. Його результати повинні вказувати на здатність спортсмена до подальшої інтенсивної роботи, тренувальної та змагальної діяльності при наявності попередніх травм.

Головне значення має всебічний аналіз соціального стану спортсмена, тобто його рівень освіти, перспективи подальшої успішної діяльності, матеріальний стан та сімейне благополуччя. Юні та молоді спортсмени на попередніх етапах ще не замислюються над такими проблемами. Що стосується спортсменів віком від 25 років, то такі проблеми набувають основного характеру [26].

Тривалість спортивної кар'єри, обсяг тренувальних і змагальних навантажень розглядається зі спортивно-педагогічної сторони відбору. Оцінка структури функціональної підготовленості стрільців, резерви вдосконалення найважливіших компонентів мають важливе значення [10].

Заклучний етап відбору характеризується оцінкою психічних якостей та має певну специфіку. Попередній етап основну увагу приділяв здатності спортсмена як найбільше мобілізувати свої можливості у відповідальних

змаганнях, змога показати найвищі результати, визначення сильних суперників. На заключному ж етапі відбору достатня мотивація для продовження занять спортом та перенесення тренувальних і змагальних навантажень знаходяться не першому плані.

На етапі збереження вищих досягнень організація підготовки спортсмена висуває на перший план якісні характеристики в підготовці. Багатьом видатним спортсменам різних країн тривалий час вдавалося зберегти вищі досягнення завдяки досвіду підготовки. Вони змогли при значному скороченні обсягу змагальної та тренувальної діяльності знайти резерви для підтримки спортивних результатів [26]. Ми можемо виділити таких видатних спортсменів, як: А.Ортер, В.Голубничий, В.Санєєв, К.Льюїс – представники легкої атлетики, В.Сальников, А.Попов – плавання, А.Медвідь, А.Карелін – боротьба, В.Іванов, Ю.Морозов – веслування, Л.Хесле, М.Хюбнер, В.Якимов, Д.Людвиг, Ж.Лонго-Кіпрелі – велосипедний спорт, Г.Кулакова, Р.Сметаніна, С.Бельмондо, Л.Лазутіна – лижні гонки тощо.

Зазвичай, спортсмени, що намагалися за рахунок граничних величин тренувальних і змагальних навантажень зберегти свої вищі досягнення, зазнавали невдач та були змушені назавжди покинути великий спорт в результаті психічних і фізичних перенавантажень та травм [10].

## **Висновки до I розділу**

Формуючи зміст концепції теоретичної підготовки в спорті велика увага приділяється сукупності принципів і функцій, чинниками ефективності якої є обсяг, джерела та шляхи передачі інформації, кількість учасників підготовки, контроль, період та умови її реалізації.

Тому, кожен етап спортивного відбору не лише визначає доцільність підготовки спортсмена в подальшому, а й надає більш детальну оцінку його задаткам та здібностям, сильним чи слабким сторонам техніко-тактичної майстерності та функціональної підготовленості. Характеризує рівень розвитку фізичних якостей та психічних особливостей. Здійснюється аналіз кожного з попередніх етапів удосконалення спортсмена, тобто його спрямованість, величина та характер навантажень, адекватних індивідуальним особливостям спортсмена.

Модель системи знань спортсменів, підґрунтям для якої виступають структурно-функціональні зв'язки підсистем основних і допоміжних знань, є фундаментальною для всього змісту теоретичної підготовки в спорті.

Вміст структури і змісту теоретичної підготовки спортсменів в системі їх багаторічного вдосконалення складається з комплексу стандартизованих і варіативних інформаційних блоків, розділів і тем теоретичної підготовки.

За допомогою принципу інформатизації та інформативної функції теоретичної підготовки спортсменів створено комплекс методів інформаційного пошуку, обґрунтована сукупність прийомів урахування процесів інформатизації, визначена дистанційна форма реалізаційних домінант в теоретичній підготовці.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

В наш час фахівці дійшли висновку, що за допомогою одноразових процедур (спостереження, тестування) неможливо визначити індивідуальну схильність до спортивних досягнень за короткий час, основними причинами чого є:

- багатоскладовий комплекс індивідуальних ознак (біофізичних і особистісно-психічних), які немов «дозрівають» і проявляються не одночасно, а згідно віку і стажу діяльності спортсмена, є спортивна схильність;
- зміна особистісних установок та індивідуальних можливостей спортивних досягнень через природні особливості та індивідуальний розвиток під впливом соціальних умов життя є динамічною.

Тому, персональна спортивна схильність та спортивна орієнтація має діагностуватися поетапно, як поновлюваний процес. Вирішення проблеми спортивного відбору та орієнтації можливе при комплексному підході, що дозволить всебічно оцінити потенційні можливості спортсменів з урахуванням соціальних факторів, педагогічних та медико-біологічних показників, що характеризують стан рухової функції і особливості протікання психічних процесів.

Узагальнення сучасного досвіду підготовки спортсменів в стрільбі з лука здійснюється за допомогою теоретичного аналізу даних наукової та методичної літератури й світової інформаційної мережі Інтернет. Для виявлення проблемних ланок теоретичної підготовки в спорті, а також стану наукового та методологічного забезпечення використовують соціологічні методи опитування для того, щоб визначити значущість складових структури та змісту, організаційні особливості теоретичної підготовки в спорті та щоб встановити рівень теоретичної підготовленості спортсменів на заключному етапі багаторічного вдосконалення. Педагогічний експеримент служить для ефективної реалізації положень теоретичної підготовки спортсменів. Що

стосується методів математичної статистики, то в дослідженні їх використовують для аналізу емпіричних даних.

Для вирішення поставлених нами завдань були застосовані такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів;
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження);
- системний аналіз.

### **2.1.1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури**

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів проводився згідно напрямку нашого дослідження. Після аналізу літературних джерел нами було проведено обговорення результатів педагогічного спостереження, а також вивчені програмні нормативні матеріали з підготовки висококваліфікованих спортсменів-лучників.

Для написання нашої кваліфікаційної дипломної роботи нами були використані літературні джерела, що зазначені в списку використаних літературних джерел.

Аналіз науково-методичної літератури та документів виконувався з метою вивчення питань, пов'язаних із темою нашого дослідження. Це дозволило комплексно дослідити механізми відбору спортсменів-лучників на заключному етапі багаторічної підготовки.

Системний підхід до визначеної проблеми передбачав дослідження кожного елементу системи фізичної підготовки у його взаємодії з іншими елементами, а також погляди провідних учених щодо впливу окремих чинників на рівень фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів. В спорті характерним є те, що окремі компоненти в системі підготовки постійно актуалізуються.

Науково-методична інформація з фізичної культури і спорту не має фундаментальних досліджень щодо теоретичної підготовки в спорті загалом. Теоретичній підготовці притаманна цілісно орієнтована система методів і

способів передачі інформації, а також формування характерних знань між учасниками спортивно-педагогічного процесу.

На заключному етапі багаторічної підготовки виникає потреба у визначенні місця теоретичної підготовки, що обумовлена необхідністю створення ефективного базису для удосконалення спортивної майстерності та сприяння гармонійному розвитку особистості спортсмена-лучника.

При вивченні спеціальної фізичної підготовленості стрільців виникає низка проблем, зумовлених певною альтернативністю завдання і необхідністю розгляду значної кількості чинників, які впливають на якість вирішення поставленої задачі. Утім, моделювання є дієвим інструментом для вивчення об'єктів такого типу. Однією з основних вимог до моделі, що описує спеціальну фізичну підготовленість спортсмена-лучника, є її відповідність реально досягнутому рівню і залежить від особливості і зв'язків структурних компонентів та метою дослідження.

Забезпечення коректності, достовірності і якісного прогнозування рівнів підготовленості ґрунтується на принципах моделювання спеціальної фізичної підготовленості стрільців. А саме:

- 1) вивчення спеціальної фізичної підготовленості системним підходом;
- 2) багаторівневе моделювання видів підготовленості по принципу ієрархічного;
- 3) принцип множинності моделей.

У нашому дослідженні спеціальної фізичної підготовленості стрільців використано системний підхід, а кінцевою метою є створення моделі заданої якості та комплекс механізмів відбору спортсменів-лучників на заключному етапі багаторічної підготовки.

Ієрархічний опис зв'язків і компонентів спеціальної фізичної підготовленості та належних динамічних процесів з ними базується по принципу ієрархічного багаторівневого моделювання. Підготовленість і процеси її функціонування викладено у вигляді групи моделей, що

зображають динаміку підготовленості на різних рівнях абстрагування, що різняться низкою характерних властивостей і параметрів.

Модель спеціальної фізичної підготовленості за фрагментарним характером контролю (врахування структури тренувального процесу) має такі напрями ієрархії:

1) ієрархія по вертикалі, де поділ моделей за рівнями здійснюється залежно від певної структури підготовленості;

2) ієрархія по горизонталі – розподіл моделей за рівнями, що залежать від методів дослідження.

Ієрархію по вертикалі, в цілому, складається з трьох рівнів моделей:

- базові моделі, які містять такі моделі (характеристики), завдяки яким будуються і розраховуються більш складні моделі другого та третього рівнів;
- локальні моделі вирішують окремі завдання аналізу та синтезу, показують певні особливості різних рівнів підготовленості;
- глобальні (системні) моделі, що в повній мірі зображають структурні і функціональні особливості організації професійної підготовленості з високим ступенем деталізації. Глобальні моделі включають в себе базові і локальні моделі.

Ієрархія по горизонталі пов'язує чотири рівні моделей в залежності від перспектив використання певних математичних або статистичних методів дослідження:

- моделі точного розрахунку, які дозволяють отримати точні результати;
- моделі аналітичного розрахунку з допустимою точністю, отримані результати яких мають конкретний вигляд або у вигляді меж (верхня, нижня);
- моделі з вимогами із застосуванням статистичних методів розрахунку на основі імітаційного моделювання;
- моделі аналітико-імітаційних методів розрахунку.

Базові моделі допускають використання точних і приблизних аналітичних методів та дозволяють отримати абсолютно точний результат.



Локальні моделі використовують методи імітацій, а глобальні – аналітико-імітаційні спільно із перерахованими методами моделювання.

Кожен рівень може використовувати різні моделі. Їх склад залежить від структурності й функціональності порядку, а також мети дослідження, що теж характеризує ступінь деталізації моделей одного рівня.

Параметри загальної фізичної підготовки носять лінійний або нелінійний характер спеціальної фізичної підготовленості лучників.

Протягом всього етапу підготовки спортсменів пропонується формувати знання з таких категорій та блоків інформації:

1. Історія розвитку стрільби з лука: зародження стрільби з лука, стрільба з лука на Олімпійських іграх, передові школи стрільби з лука в світі.

2. Виникнення та розвиток стрільби з лука в Україні: історія розвитку стрільби з лука в Україні, українська стрільба з лука у довоєнні та післявоєнні часи, розвиток стрільби з лука в Україні в роки незалежності, головні центри стрільби з лука в Україні, видатні спортсмени.

3. Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрільби з лука: правила поведінки в залі, дотримання норм безпеки при виконанні загальних підготовчих та спеціальних вправ з луком, захисні прилади та їх застосування, норми безпеки змагань для спорядження та поведінки спортсменів, організація змагань.

4. Особистісна гігієна та гігієна у стрільбі з лука: функція гігієни для попередження захворювань. Догляд за тілом, порожниною рота та зубами. Вимоги до одягу, взуття. Важливість розпорядку дня та харчування. Способи загартовування. Піклування про спортивну форму та лучний інвентар. Санітарно-гігієнічні вимоги щодо місць проведення занять і змагань.

5. Функціональні системи організму спортсмена, їх роль в стрільбі з лука: будова організму, основні системи та особливості їх роботи, мускульна, серцево-судинна, дихальна та нервова системи під час випробувань та змагань, роль аналізаторів.

6. Правила змагань і засади суддівства у стрільбі з лука: види та способи їх проведення, жеребкування, функція головного судді і головного секретаря, права та обов'язки учасників змагань, недотримання правил змагань та покарання.

Щодо заключного етапу підготовки варто зазначити, що для підготовки стрільців на етапі підготовки до вищих досягнень, то пропонуються до розгляду такі категорії знань та їх блоки:

1. Розвиток стрільби з лука за сучасними світовими тенденціями.
2. Система управління стрільбою з лука в Україні.
3. Планування та контроль підготовки лучників вищої кваліфікації.
4. Засоби відновлення та вдосконалення працездатності спортсменів.
5. Психологічна підготовка лучників.
6. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації особистих можливостей.
7. Наслідки за порушення правил змагань.

Отже, ми можемо стверджувати, що у теорії спортивної підготовки слід розглядати принцип послідовності інформації, що систематизує та планомірно вирішує проблеми формування теоретичної підготовленості стрільців із лука.

Загалом, в навчальних програмах зі стрільби з лука спостерігається тенденція: більшість інформаційних блоків кожного етапу багаторічного удосконалення стрільців із лука не мають узгодження та взаємообумовленої зв'язаності.

Варто зазначити, що безпека тренувальної та змагальної діяльності винесена за межі теоретичної підготовки.

Підґрунтям для написання нашої роботи став аналіз навчально-методичної інформації, що була використана у дослідженні, були опрацьовані фонди наукових бібліотек та опрацьовані матеріали наукової періодики галузі фізичної культури та спорту.

### 2.1.2. Педагогічне спостереження

За допомогою педагогічного спостереження можна вивчати різні сторони змагальної діяльності й підготовки кваліфікованих та висококваліфікованих стрільців з лука. Ми провели такі спостереження:

- за обсягом – тематичні (окремі складові нашого дослідження);
- за стилем – невключені (техніка змагальних вправ) та включені (технічна підготовка стрільців);
- за програмою – основні (об’єкт і програма мають конкретну техніку фіксації в спеціальних протоколах);
- за поінформованістю – відкриті. Але інформація щодо значень показників та їх інтерпретації, з ціллю уникнення ситуацій свідомого корегування даних особами спостереження була обмежена;
- за часом – безперервні (тривалість відповідала рівню змагань та структурним утворенням навчально-тренувального процесу).

В нашому спостереженні приймали участь: спортсмени збірних команд України зі стрільби з лука – *3 майстри спорту України міжнародного класу* та *3 майстри спорту України*, 12 стрільців з лука, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Визначення результативності виконання вправ зі стрільби з лука у різноманітних (тренувальних та змагальних) варіантах будувалося згідно технічної майстерності спортсмена. До педагогічного спостереження включені вправи, що враховують закономірності позитивного перенесення рухових навичок та свідчать про рівень сформованості технічної підготовки стрільців з лука.

**«Стрільба з заплющеними очима».** Основна вправа передбачає, що спортсмени мають виконати завершальну фазу із заплющеними очима.

Головним та найважливішим у виконанні даної вправи є орієнтування спортсмена, дотримання ритму вистрілу, просторово-часових

вимірів, а також між м'язової координації. Спортсменам запропоновано зробити 36 залікових спроб (шість разів по шість вистрілів) з віддалі 30 м.

Критерій результативності висококваліфікованих спортсменів в контрольних вправах в складних умовах виконання – дані «середньої стріли» (співвідношення набраних залікових очок і кількості здійснених пострілів, а також загального результату).

«Стрільба стоячи на платформі» – вправа, в якій спортсменам запропоновано здійснити постріли зі спеціальної рухомої платформи. Основне завдання – втримання рівноваги, яка може бути втрачена в результаті зайвих м'язових скорочень при неправильному здійсненні пострілу, перерозподілу зусиль тощо. Спортсмени мають зробити 36 залікових спроб (пострілів) з дистанції 30 м.

Реєструються часові показники, які потім аналізуються: з моменту встановлення стріли до початку роботи, розтяжки до підборіддя, виконання тягової потуги, загальний час виконання основних фаз пострілу.

Програма педагогічного спостереження включає показники технічної підготовленості:

- виконання пострілів з метою визначення характеристик техніки;
- змагальна вправа виконується в стандартизованих умовах;
- максимальна сила м'язів кисті;
- виконання вправ зі змінними умовами («Стрільба стоячи на платформі», «Стрільба з заплющеними очима»);
- динамічна рівновага та відчування дистанції.

### **2.1.3. Аналіз документів**

Для нашого дослідження нами був проведений аналіз документів щодо кваліфікаційного відбору спортсменів до змагань високого рівня за 2018, 2019 та 2020 роки.

**Кваліфікаційні вимоги** до кандидатів на участь в Чемпіонатах світу, Європи, Кубках світу та Гран-прі Європи (2018):

– для попадання в команду (літній сезон) необхідно виконати технічний норматив на дистанції 70 метрів (36 стріл) на офіційних Всеукраїнських та зарубіжних змаганнях сезону 2018 року:

	перша половина сезону (до чемпіонату України) / очки	друга половина сезону (до Чемпіонату Європи) / очки
жінки	321	326
чоловіки	325	330

- для попадання в команду (літній сезон) факт виконання або невиконання технічного нормативу на дистанції 70 метрів (36 стріл) має значення тільки тоді, коли спортсмен розглядається на рішення тренерської ради.

***Примітки:***

1) при формуванні складу команди за рішенням тренерської ради збірної команди України враховується спортивний принцип, а саме: виступи і результати спортсменів на офіційних міжнародних змаганнях як в особистому, так і в командному заліках.

2) при формуванні команди для участі у НТЗ та виїзду на змагання треба брати до уваги, що спортсмен, який виконав принципи відбору, повинен бути у складі збірної команди України на поточний рік.

3) всі учасники відбору повинні мати два закордонних паспорти.

***Кваліфікаційні вимоги*** до кандидатів на участь в Чемпіонатах світу, Європи, Кубках світу та Гран-прі Європи (2019):

1) Остаточний склад збірної команди визначається тренерською радою національної збірної команди України за поданням головного тренера і з урахуванням виступів спортсменів на міжнародних змаганнях згідно системи комплектування національної збірної команди України до головних змагань сезону 2019 року, яка узгоджується та затверджується Президією ФСЛУ та Мінмолодьспортом;

2) Спортсмен, який виконав вище зазначені вимоги, а на завершальному НТЗ знизив свої спортивно-технічні результати, може бути

замінений іншим спортсменом за рішенням тренерської ради збірної команди України;

3) При формуванні команди для участі у НТЗ та виїзду на змагання треба брати до уваги, що спортсмен який виконав принципи відбору повинен, бути у складі збірної команди України на поточний рік.

4) При необхідності подачі заявки для реєстрації спортсменів на участь в міжнародних змаганнях у термінах, що передують відбору обумовленому цією системою комплектування, відбір спортсменів здійснюється тренерською радою національної збірної команди України зі стрільби з лука та погоджується з президією ФСЛУ.

5) Відбір спортсмена по рішенням тренерської ради національної збірної команди України здійснюється згідно спортивного принципу по результатах показаних на змаганнях, який набрав у олімпійському кваліфікаційному раунді (70x2) 680-670 очок серед чоловіків, та 670-660 – серед жінок, беручи до уваги їх психологічну стійкість та стабільність результатів на протязі поточного сезону.

***Кваліфікаційні вимоги*** до кандидатів на участь в Чемпіонатах світу, Європи, Кубках світу та Гран-прі Європи (2020):

1. При формуванні команди для участі у НТЗ та виїзду на змагання треба брати до уваги, що спортсмен який виконав принципи відбору повинен, бути у складі збірної команди України на поточний рік.
2. При необхідності подачі заявки для реєстрації спортсменів на участь в міжнародних змаганнях у термінах, що передують відбору обумовленому цією системою комплектування, відбір спортсменів здійснюється тренерською радою національної збірної команди України зі стрільби з лука та погоджується з президією ФСЛУ.
3. При формуванні складу національної команди за рішенням тренерської ради збірної команди України враховується спортивний принцип, а саме виступи та результати на офіційних міжнародних змаганнях в особистому, у змішаних парах та в командному заліках.

4. Таблиця №1 «Таблиця нарахування балів за зайняті місця у головних змаганнях II-III рангів спортсменами національної збірної команди України зі стрільби з лука» та «Схема до системи комплектування збірної команди України зі стрільби з лука на 2020 рік»

## **2.2. Організація дослідження**

Метою нашої роботи є практичне вдосконалення комплексного відбору спортсменів-лучників на заключному етапі підготовки. Для цього нами були визначені наступні етапи та завдання нашого дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки спортсменів протягом 2018-2020 р.р. Збір даних та аналіз науково-методичної літератури, визначення методики та методів дослідження здійснювався за допомогою та під безпосереднім керівництвом наукового керівника з вересні 2019 року.

2. Розробка комплексу механізмів відбору спортсменів-лучників на заключному етапі багаторічної підготовки та оформлення тексту дипломної роботи протягом 2020 р.р.

3. Визначити ефективність впливу розробленого комплексу механізмів відбору спортсменів-лучників на заключному етапі багаторічної підготовки.

У процесі педагогічного спостереження враховано, що техніка змагальної вправи містить низку характеристик: кінематичні, динамічні та ритмічні. До уваги взято кінематичні: просторові (розміщення ланок тіла спортсмена та кути між ними), часові (тривалість основних фаз виконання пострілу та загальна тривалість пострілу) та просторово-часові (кутова швидкість переміщення передпліччя та плеча спортсменів), ритмічні характеристики.

Визначення характеристик техніки спортсменів-лучників відбувалося за показниками, що не враховували тотальних та відносних розмірів тіла спортсменів на заключному етапі багаторічної підготовки, які могли виявитися достовірно різними.

Отже, для розгляду цієї сторони взято показники стрільців з лука (чоловіків та жінок) на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та входили до складу збірних команд України (Додаток А).

Для характеристики часу виконання основних фаз пострілу обрано результативно-значущі: від моменту встановлення стріли до початку роботи (розтягу), власне розтяжка до підборіддя та виконання кінцевого тягового зусилля.



### РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ВІДБОРУ СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ НА ЗАКЛЮЧНОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У сучасних видах спорту з посиленою конкуренцією на міжнародній спортивній арені актуальність спортивного відбору стоїть на першому місці. Оскільки поняття «спортивний відбір» ще не отримало повністю уніфікованого тлумачення, більшість експертів так чи інакше пов'язують його з першим визнанням схильності особи (здатності, таланту) до її досягнення. спорт у спорті, визначаючи відповідно до орієнтації цих видів спорту на спеціалізацію спортивної спеціалізації.

Опираючись на досвід таких фахівців, як Н.Ж.Булгакова, В.О.Запорожанова, К.П.Сахновського, то можна відокремити три ступені (етапи) відбору та орієнтації:

На першому з них виявляють перспективні здатності (задатки) спортсмена і доцільність занять обраним видом спорту, використовуючи анатомо-морфологічні, фізіологічні, психофізіологічні показники.

На другому етапі – виявлення у спортсменів потенційних здібностей до досягнення високих спортивних результатів на подальших етапах підготовки з урахуванням соціально-психологічних та педагогічних показників, які використовують на попередньому етапі відбору, що дозволяє дослідити темпи зростання спортивної майстерності, ступінь освоєння техніки, здатність до стабільного демонстрування спортивної майстерності.

На третьому етапі відбору формують спроможність спортсменів досягати результатів міжнародного класу і демонструвати відповідні показники в умовах жорсткої конкуренції, включаючи міжнародні змагання. Тут переважають педагогічні і психологічні показники, які дозволяють визначити рівень спортивної майстерності і стійкість спортсменів до збиваючих фізичних і психічних факторів [8].

Але В.П.Філін вважає доцільним виокремити чотири етапи: попередній відбір; поглиблена перевірка відповідності спортсменів вимогам обраного виду спорту; спортивна орієнтація; відбору в збірні команди.

В. М. Платонов визначає п'ять етапів відбору відповідно до завдань тривалих етапів навчання [25].

Кожному етапу спортивного відбору відповідає недиференційований контингент спортсменів, певні часові межі (терміни) етапу відбору, а також конкретний набір завдань, інструментів, методів, показників, вибір яких ґрунтується на специфіці конкретного виду спорту.

Об'єктивність оцінки потенційних можливостей спортсмена і успіх спортивного відбору залежить від правильного вибору критеріїв, окремих показників, умов їх реєстрації та об'єктивності інформації. Оскільки відбір спортсменів здійснюється з позиції вимог конкретних видів спорту, програми тестування повинні мати специфічний характер.

Принципи та положення відбору повинні враховувати вроджені якості та особливості спортсмена, динаміку спортивних досягнень, рівень розвитку та темпи зростання особливих фізичних якостей тощо.

Комплексна система, що розроблена в Українському центрі спортивного відбору, спрямована на виявлення з числа спортсменів категорії резерву (спортсменів училищ олімпійського резерву, шкіл-інтернатів спортивного профілю тощо) найбільш талановитих, здатних у перспективі досягти результатів міжнародного рівня [25].

Програма тестування жорстко адаптована до специфіки групи циклічних видів спорту і кожного виду спорту окремо. Особливість цієї системи в комплексному вивченні стану рухової функції і психічних процесів спортсменів за допомогою морфологічних, фізіологічних, психофізіологічних і педагогічних показників. У цілому програма обстеження включає кілька блоків показників:

- стан здоров'я (за підсумками диспансеризації);

- біологічний розвиток і його відповідність паспортному віку;
- психічна усталеність до чинників фізичного характеру;
- попередня підготовка і специфічні спроможності в обраному виді спорту;
- фізіологічні показники, що лімітують спеціальну роботоздатність у спорті.

Конкретні показники, які мають вищий зв'язок із результатами спорту, отримують «бонусні бали» на основі відповідних коефіцієнтів. Беручи до уваги значення інтегрованих оцінок, отриманих за педагогічними та фізіологічними блоками, розраховується індекс перспектив (від 0 до 10 балів) – стандартизований показник, що відображає здатність спортсмена демонструвати після результатів високого класу [8].

Зрештою, комплексний метод оцінки перспектив спортсменів та орієнтації на тренування може визначити індекс перспектив спорту, визначити їх здібності до інтегрованих педагогічних та фізіологічних показників, виявити слабкі сторони тренування, обрати варіанти підготовки та їх корекції, яка буде найкращою для цього виду спорту.

Для систематизації критеріїв та уніфікації підходу до розробки системи відбору та спрямованості підготовки спортсменів у довгостроковому процесі визначені теоретичні положення:

- обдарованість визначається спадковими ознаками, що відносяться до структурних, функціональних та психологічних особливостей, що визначають діяльність та поведінку людини;
- генетично обумовлені риси характеризуються порівняно невеликою мінливістю, що збільшує їх прогностичну цінність (однак навчально-виховна робота сприяє своєчасному їх виявленню та навмисному вдосконаленню);

- показник таланту – це не тільки абсолютний початковий рівень розвитку якості, але й темпи її зростання під впливом факторів зовнішнього середовища та правильної орієнтації навчання;

- на різних етапах тривалого тренування спортивної майстерності змінюється значення різних властивостей та характеристик морфологічного та функціонального стану спортсмена, які визначають його талант та успіх у вдосконаленні [22].

Рівень – це певний проміжок часу, період, позначений певним кінцевим результатом. З огляду на розвиток теорії багаторічного вдосконалення та формування її етапів, ми виходимо з того, що рівні тривалої підготовки повинні бути значними та конкретними, дотримуючись теорії. Розроблений Л.Матвєєвим (2001) та В.Платоновим (2004). Кожен рівень багаторічної системи підготовки повинен бути тісно пов'язаний із етапами багаторічної підготовки спортсменів.

Перший рівень – підготовка, вибір та орієнтація дистанційного бронювання починається власно з роботи. Другий рівень охоплює чотири роки і відповідає за етап спеціалізованого базового навчання. Третій рівень – підготовка, відбір до національних команд зі спорту та орієнтування – охоплює період від чотирьох років і більше, включає ступінь максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження успіху та стадію поступового зниження успіхів. Тут відбір здійснюється при переході на третій рівень у формуванні збірної України.

Теоретичні та експериментальні дослідження на різних рівнях підготовки спортсменів дозволяють розробити основні положення підготовки системи знань щодо довготривалої підготовки, відбору та спортивних орієнтацій. Для досягнення основних положень визначено, що в умовах

зростання конкуренції на спортивній арені на перший план вводяться обсяги та інтенсивність поточних та змагальних навантажень, які значно перевищують ресурси адаптаційних можливостей людини. На наш погляд, сучасна система спортивної підготовки має серйозні недоліки методу, організації:

- можлива раціональна побудова довготривалого тренінгу, спрямованого на досягнення вищих успіхів, за взаємодії системи дітей та молоді та резервного спорту, а також спортивних змагань з вищими успіхами відповідно до сучасних успіхів наука і практика;
- врахування законів спортивного відбору та директив тренувального процесу для підвищення ефективності тренувань та фізичного виховання в системі дошкільної та шкільної освіти;
- необхідно забезпечити всі етапи вдосконалення в довгостроковій перспективі;
- суворий розподіл функцій та можливостей різних громадських та державних організацій для вирішення навчальних завдань національних команд безпосереднього та віддаленого резерву;
- забезпечити оптимальне співвідношення кількості спортсменів, зайнятих на різних етапах довгострокового вдосконалення, що передбачає постійне усунення недоліків та вплив талановитих дітей;

Створення організаційно-методичних умов для злагодженого та ефективного індивідуального розвитку обдарованих дітей та ефективної реалізації їх можливостей у змагальних спортивних заходах, орієнтованих на максимальні успіхи.

Методологічна основа забезпечення підготовки спортсменів на різних рівнях повинна дотримуватися таких принципів:

- мінімізація педагогічних, психологічних та організаційних помилок та упущень у процесі їх тривалого стажування, оперативного та поточного навчання;

- постійний моніторинг стану систем організму спортсмена в процесі тренувань та змагальних навантажень;
- оптимізація (з тенденцією до мінімізації) обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень та їх динаміки в тренувальному процесі;
- вибір у кілька етапів та визначення орієнтацій на кожен із етапів довгострокового вдосконалення.

Організаційною основою реалізації положень є активізація розвитку спортивної науки та техніки в пріоритетних напрямках:

- дослідження нових традиційних технологій та альтернативних підходів для вдосконалення структури та підвищення ефективності спортивної підготовки та відбору спортсменів на всіх етапах довгострокового вдосконалення;
- формування ефективної системи інформаційно-аналітичного забезпечення процесів розвитку дітей та молоді, резервного спорту та спорту з найвищими успіхами;
- вдосконалення системи підготовки та перепідготовки кадрів на основі відповідного стимулювання навчання протягом усього життя та самоосвіти, навчання щодо потреби у систематизованих джерелах інформації про науково-технічні інновації у сфері професійної діяльності;
- створення зручної інфраструктури для використання науково-технічної підтримки для підготовки національних команд та їх резерву на базі багатоцільових та спеціалізованих центрів та мобільних груп науково-технічної підтримки з певних видів спорту;

Удосконалити положення щодо різних організацій, в яких проходять підготовку спортсмени на етапах довгострокового вдосконалення, їх програм

та навчальних планів, критеріїв ефективності організацій та тренерів, зайнятих у тренуванні на різних рівнях.

Управління процесом підвищення ефективності підготовки національних команд, безпосереднього та дистанційного резерву здійснюється на основі наступних принципів:

- концентрування зусиль науковців та експертів на перспективних напрямках вдосконалення системи спортивної підготовки;
- зміцнення та розвиток інфраструктури для тренувань серед дітей та молоді та в резервних видах спорту, а також у високо успішних видах спорту [7].

Взаємозв'язок між тренуванням, відбором та орієнтацією в багаторічному процесі вдосконалення можна визначити за напрямками систематичного досягнення вищої спортивної майстерності на основі вивчення здібностей спортсменів, індивідуальних компетентностей з урахуванням особливостей, будуючи раціональну підготовку спортсменів на кожному рівні та етапі. Підготовка спортсменів здійснюється за допомогою таких структурних елементів, як спортивна школа для дітей та юнацтва (ДЮСШ), спортивна профільна школа, школа фізичної культури, центр олімпійської підготовки.

Багаторічна якісна робота спортсмена та тренера з метою забезпечення реалізації максимальних можливостей повинна поважати етапи та цілі тренувань у системі відбору, напрямках орієнтації та забезпечувати їх взаємодію [35].

Щодо набору критеріїв, що дозволяють об'єктивно оцінити здібності спортсменів на різних етапах, то це: морфологічний, спортивно-педагогічний, соціальний, функціональний, психологічний, медичний.

Рівень «Підготовка, відбір та орієнтація віддаленого резерву» визначається наступними критеріями:

- оптимальний вік для початку занять спортом;
- стан здоров'я;
- антропометричні показники;
- відповідність віку паспорта біологічному;
- рівень прояву рухових якостей внаслідок природних нахилів;
- мотивація;
- оволодіння технікою рухів та проявом спеціалізованих відчуттів;
- специфічні потреби певного виду спорту.

Основним завданням відбору спортсменів до найближчого резерву є оцінка перспектив досягнення спортсменами високих навичок з конкретних дисциплін та видів змагань. Критеріями є: сильна мотивація для досягнення високих навичок, відсутність відхилень в здоров'ї, що може перешкоджати вдосконаленню успішного спорту, психологічній та функціональній готовності до великих навантажень, резервам для подальшої адаптації функціональних систем і механізмів, зростанню рухових навичок, вдосконалення найважливіших елементів технології, складових тактико-психологічної підготовки.

Нова інтегрована система відбору принципово відрізняється від попередніх програм відбору, розробки диференційованих шкал для спортсменів різної статі, віку та видів спорту, періоду тренувань у річному циклі. Ця система дає можливість оцінити стан окремих компонентів рухової функції спортсмена та рухового потенціалу в цілому, забезпечуючи орієнтацію тренувального процесу на наступних етапах тренувань. Результати випробувань характеризують потенціал спортсменів, які пройшли



попередню підготовку та мають певну спортивну кваліфікацію. За їх допомогою ми маємо можливість виявити з цієї категорії спортсменів, хто здатний в найближчі роки увійти до складу національних збірних команд і демонструвати результати міжнародного рівня. Система тестів складається з чотирьох блоків:

- 1) педагогічний (характер попередньої підготовки, темпи зростання спортивної майстерності, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, характерних для виду спорту);
- 2) морфологічний;
- 3) фізіологічний;
- 4) психофізіологічний.

Свідченням про ефективність підготовки на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень (третій рівень) виступає здатність спортсменів демонструвати в головних стартах чотириріччя найвищі спортивні результати.

На третьому рівні для забезпечення ефективного керування підготовкою спортсменів високого класу сформульовані основні положення формування контингенту для збірних команд, критерії відбору спортсменів у які обґрунтовано та впроваджено:

- виконання індивідуального плану підготовки за минулий і поточний роки і відповідність поставленим завданням;
- досвід участі в міжнародних змаганнях;
- стабільність і надійність участі в чемпіонатах Європи та світу, міжнародних змаганнях;
- високий рівень технічної підготовки (варіативність техніки, виконання складних елементів, що забезпечують високе місце в турнірній таблиці);
- функціональний стан організму спортсмена;

- психологічна стійкість і прояв морально-вольових якостей, які є провідними у виді спорту, висока мотивація;

- відповідність індивідуальним або груповим модельним характеристикам, нормативам, затвердженим міжнародною та національною федераціями, міжнародний рейтинг;

- стан здоров'я (відсутність травм і хронічних захворювань);

- проходження допінг-контролю;

- висновки та рекомендації комплексної наукової групи.

### **3.1. Аналіз змагальної діяльності лучників збірної України**

Основна увага науковців зосереджена на моделюванні різних сторін підготовленості стрільців з лука, вдосконаленні тренувального процесу за напрямками підготовки тощо. Але у науково-методичних дослідженнях зміст та динаміка кваліфікаційних вимог у багаторічній підготовці стрільців висвітлені в недостатньому обсязі. У теорії підготовки спортсменів спеціальна фізична підготовленість є чинником забезпечення ефективної техніки. Втім удосконалення спеціальної фізичної підготовленості не поліпшує безпосередньо технічну майстерність, а лише створює передумови для її ефективного формування. У дослідженнях вчених наголос зроблено на вдосконаленні спеціальних силових можливостей та визначено перспективні напрями удосконалення технічної підготовки спортсменів у стрільбі з лука.

Змагання високого рівня визначають тривалі етапи підготовки, що дозволяють оцінити, як діють системи підготовки спортсменів і команд. Інші змагання вирішують завдання відбору спортсменів з метою участі у важливих змаганнях та є засобом удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів [26].

У стрільбі з лука, як і в інших видах спорту, виділяють такі типи змагань: головні, підготовчі, контрольні та відбіркові. В олімпійському спорті центральне і головне місце займають масштабні комплексні змагання – Ігри Олімпіад, чемпіонати світу, континентальні і регіональні змагання []. Тому, проаналізувавши виступи збірної команди України у змаганнях різного

рівня протягом 2018-2020 р.р., можна визначити тенденції розподілу та участі у стартах різного типу змагань. Головними змаганнями є ті, в яких спортсмен має продемонструвати найвищий результат на етапі свого спортивного удосконалення. Такі змагання вимагають від спортсмена повної мобілізації техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальної спрямованості до досягнення найвищого результату та найвищого рівня психічної підготовленості. Динаміка головних змагань є стабільною, це переважно 2 або 3 старти в залежності від олімпійського циклу.

Важливим завданням таких змагань є підведення спортсмена до головних змагань макроциклу. Це можуть бути як спеціально організовані змагання в системі підготовки спортсмена, так і офіційні календарні змагання. Вони повністю або частково моделюють головні змагання. За період 2018–2020 рр. кількість підвідних змагань є стабільною, яка коливається в межах 10-12 (на рік) змагань. Кількість головних змагань безпосередньо впливає на кількість підвідних, які готують спортсмена до основного старту в році. Контрольні змагання дозволяють оцінювати рівень підготовленості спортсмена. В них перевіряється ступінь оволодіння технікою і тактикою, рівень розвитку фізичних якостей і психічна готовність до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань дають можливість зробити аналіз підготовленості спортсмена та провести корекцію побудови процесу підготовки. Контрольними можуть бути спеціально організовані і офіційні змагання різного рівня. Кількість контрольних змагань протягом 2018–2020 р.р. коливалась в межах від 5 до 7 (рік). Зазвичай, найбільша кількість таких змагань має спостерігатися в період перед Олімпійськими іграми у Токіо 2020 р. Відбіркові змагання проводяться для відбору спортсменів в збірні команди і визначення учасників особистих змагань найвищого рангу. Відмінною особливістю таких змагань є умови відбору: завоювання певного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступати на головних змаганнях. Відбіркового характеру можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані змагання. Кількість

відбіркових змагань в середньому коливалась в межах 4-5 (на рік), що залежить від кількості головних стартів в річному макроциклі. Хоча 2020 рік, це рік Олімпійських ігор у Токіо, ситуація з COVID-19 внесла свої корективи. Проаналізувавши загальну кількість змагань, то можна сказати, що кількість змагань в середньому є стабільною. Пік участі у змаганнях мав припадати на 2020 р., у зв'язку з підготовкою до Олімпійських ігор в Токіо.

Варто виділити спортсменів котрі, показували найкращі результати на головних змагання протягом 2018–2020 рр., це були В. Рубан, М. Івашко, Г. Іваницький, В. Марченко, Л. Січейнікова, А. Павлова.

Підготовка лучників високої кваліфікації – процес надзвичайно складний і вимагає ретельного обґрунтування стратегії підготовки до Олімпійських ігор найсильніших спортсменів. Обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, складність змагальних програм, напружена змагальна діяльність створюють додаткові труднощі при визначенні режимів праці і відпочинку, відповідальному підборі засобів, форм і методів спортивної підготовки [16].

Сучасний етап розвитку спорту характеризується надзвичайно високим рівнем змагальної боротьби, пов'язаної з великою кількістю спортивних досягнень в умовах відповідальних міжнародних змагань. Підготовка спортсменів високої кваліфікації характеризується суттєвою дією різносторонніх тренувальних засобів на функціональні системи організму на межі над можливостей, вирішити складні проблеми сучасних тренувань без відповідної системи теоретичної підготовки практично неможливо [25]. Спортивна майстерність стрільця з лука вищої кваліфікації – це комплексний вплив всіх видів підготовленості з домінуючою технічною підготовкою. Річна підготовка спортсменів здійснюється по всіх видах: загально-фізичній підготовці, спеціально-фізичній підготовці, технічній, тактичній і психологічній. На кожному навчально-тренувальному зборі розробляються план і відповідна програма підготовки, в яких втілені кількісні характеристики тренувальних навантажень їх обсягів та інтенсивності, що

дозволяло зафіксувати об'єктивні зміни в функціональному стані організму спортсменів і розробити найбільш ефективну систему використання відновлювальних засобів [17].

Структура річного циклу складалась з трьох основних періодів (підготовчого, змагального і перехідного) і включала наступні етапи: 1) базовий, де основна приділялась розвитку спеціальних фізичних якостей і удосконаленню техніко-тактичної підготовки; 2) спеціально-підготовчий, з акцентуванням уваги на удосконалення рівня техніко-тактичної майстерності і підвищення рівня психологічної підготовки; 3) безпосередньої підготовки до всіх відповідальних змагань року; 4) відновлювальний.

Етапи підготовки включали в себе відповідні мезо- і мікроцикли, кожен з яких вирішував свої завдання. Загалом у 2018 і 2019 р.р. було проведено 20 навчально-тренувальних зборів, в 2020 р. – 11. Кількість навчально-тренувальних зборів залежить безпосередньо від кількості запланованих змагань, оскільки одним з основних їх завдань є підготовка до певного старту. По перш, проведення навчально-тренувальних зборів пов'язано з підготовкою до певних змагань, проте також відбуваються навчально-тренувальні збори відбіркового та відновлювального характерів.

На кожний рік планується певна кількість днів тренувань і відповідно складало: у 2018 р. – 271, 2019 – 273, 2020 – 277. Така кількість тренувальних днів є оптимальною для підведення та підготовки до основних змагань в році. Проте існує деяка не відповідність у виконанні таких планувань, а саме: у 2020 р. – усі плани порушила ситуація з COVID-19. Найбільша кількість днів тренувань спостерігалася в 2020 рр.

Отже, проаналізувавши виступи збірної команди України у змаганнях різного ґатунку, було визначено тенденції розподілу та участі у змаганнях різного типу в річному макроциклі за період 2018–2020 рр. Спортсмени збірної команди України брали участь у підготовчих, контрольних, відбіркових та головних змаганнях. До параметрів підготовки збірної команди України зі стрільби з лука на період 2018–2020 р.р. належать такі

показники як обсяг тренувальної роботи та змагальної практики, організаційні форми підготовки та контроль. Обсяг тренувальної роботи визначався за кількістю днів тренувань та тренувальних занять. Ще був розрахований загальний обсяг тренувальної роботи, який визначався в годинах і в кількості пострілів.

### **3.2. Рейтингова оцінка спортсмена на протязі 3-4 років та її динаміка**

Використання сучасних технологій управління процесом підготовки спортсменів та тренувальними програмами надбала негачності. Такий підхід вже стосується не тільки спортсмена та тренера, а цілих комплексних наукових груп. Час однаків пройшов. Для того щоб отримати результат на самому високому рівні необхідна праця та підтримка цілих колективів, як наукових так і державних та комерційних структур. До програми підготовки елітних видів спорту повинні бути залучені не тільки приватні інвестиції, але і державні.

Загальні положення про рейтинг розкривають умови та порядок визначення:

- рейтингу з олімпійських та неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні;
- рейтингу закладів фізичної культури і спорту;
- рейтингу у видах спорту;
- рейтингу спортсменів і тренерів у видах спорту.

Метою рейтингу з олімпійських та неолімпійських видів спорту є:

- залучення інститутів громадянського суспільства до реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту;
- визначення пріоритетності та головних напрямів розвитку олімпійських та неолімпійських видів спорту;
- створення належних умов для підтримки і розвитку пріоритетних олімпійських та неолімпійських видів спорту;

- уніфікація системи оцінювання виступів спортсменів України в офіційних спортивних змаганнях з олімпійських та неолімпійських видів спорту.

Єдиний рейтинг визначається окремо серед:

- областей і міста Київ;
- всеукраїнських фізкультурно-спортивних товариств, структурного підрозділу з фізичної культури і спорту центрального органу виконавчої влади у сфері оборони, Комітету з фізичного виховання та спорту центрального органу виконавчої влади у сфері освіти;
- дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Рейтинг закладів визначається в олімпійських видах спорту окремо серед таких закладів фізичної культури і спорту:

- спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву;
- шкіл вищої спортивної майстерності;
- закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання відповідно до розподілу за групами закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання.

Рейтинг у видах спорту визначається відповідними всеукраїнськими спортивними федераціями (за згодою) серед:

- адміністративно-територіальних одиниць;
- організацій фізкультурно-спортивної спрямованості;
- спортсменів (окремо чоловіки і жінки) і тренерів.

Рейтинг у видах спорту всеукраїнські спортивні федерації оприлюднюють на власних веб сайтах або інформують в інший спосіб заінтересовані юридичні особи до 15 числа першого місяця наступного року

Місце	Чемпіонат світу, кубок світу, Чемпіонат Європи		Гран-прі Європи		Чемпіонат Європи в приміщенні, міжнародні турніри		Чемпіонат України, команд. чемпіонат України серед спорт. шкіл, ШВСМ та УОР		Всеукраїнські змагання та кубки України		Чемпіонат України, Всеукраїнське змагання серед сильніших спортсменів в приміщенні	
	кваліф	фінал	кваліф	фінал	кваліф	фінал	кваліф	фінал	кваліф	фінал	кваліф	фінал
1	70	80	54	62	52	57	35	39	28	30	19	21
2	66	76	51	59	49	53	31	35	25	27	16	18
3	61	71	47	55	46	50	28	32	23	25	14	16
4	57	67	44	52	42	46	24	28	20	22	11	13
5	52	62	40	48	39	42	21	25	17	20	9	11
6	48	58	37	45	35	38	17	21	15	17	6	8
7	43	53	33	41	32	34	14	18	12	15	4	6
8	39	49	30	38	28	31	10	14	10	12	1	3
9	34	44	25	35	25	25	8	12	8	6		
10	32		24		24		7		7			
11	30		23		23		6		6			
12	28		22		22		5		5			
13	26		21		21		4		4			
14	24		20		20		3		3			
15	22		19		19		2		2			
16	20		18		18		1		1			
17	16	36	16	15	16	10						
18	15		15									
19	14		14									
20	13		13									
21	12		12									
22	11		11									
23	10		10									
24	9		9									
25	8		8									
26	7		7									
27	6		6									
28	5		5		5							



29	4		4		4		
30	3		3		3		
31	2		2		2		
32	1		1		1		

Інноваційні, для нашої країни, технології майже 10 років використовуються у всіх провідних спортивних країнах світу: Китай, США, Корея, Японія – що стосується стрільби з луку. Що стосується інших видів спорту: Німеччина – футбол, біатлон; У Скандинавських країнах – біатлон, лижні перегони; Франція – біатлон, велоспорт, гірські лижи, фрістайл та ін.

Враховуючи економічне та епідеміологічне становище в світі були скасовані не тільки Олімпійські ігри 2020 в Токіо, але й важливі проміжні змагання. Ізоляція підготовки провідних спортсменів вплине на загальну картину підготовки та приведе до падіння спортивних результатів. В зв'язку з чим не залишається поза увагою методика відбору провідних спортсменів до складу національних команд країни у стрільбі з луку.

На першому етапі відбору на Олімпійські ігри 2020 року в м. Токіо (Японія), відповідно до кваліфікаційних вимог затверджених Всесвітньою Федерацією стрільби з лука, під час чемпіонату світу 2019 року у м. Гертогенбосх (Нідерланди) жіноча національна збірна команда України здобула командну квоту (3 ліцензії). Сформований основний склад цієї команди з метою удосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах наближених до головного старту сезону буде брати участь у контрольно-підвідних змаганнях – I та II етапах Гран-прі Європи (відповідно в м.Пореч, Хорватія та в м.Анталія, Туреччина), чемпіонаті Європи (м.Анталія, Туреччина) та III етапі кубка світу в м.Париж (Франція). Чоловіча національна збірна України не здобула ліцензій і буде приймати участь у боротьбі за індивідуальну та командну квоти зі стрільби з лука на ОІ 2020 відповідно упродовж чемпіонату Європи (м.Анталія, Туреччина) та ліцензійного турніру перед III етапом кубка світу в м.Париж (Франція).

Існуюча система відбору потребує удосконалення та втілення сучасних інновацій. Адже виступ на змаганнях найвищого рівня, таких як Олімпійські

ігри, чемпіонати та Кубки Світу, Європи покладає велику відповідальність як на тренера, так і на спортсмена. Тільки детальний аналіз діяльності спортсмена за останні роки, та стан готовності спортсмена на даний час, можуть дати бажаний результат на змаганнях. Не зважаючи на те, що проводяться відбори, контрольні змагання, вводяться нормативи і т.п. кожний рік тренера збірної намагаються розробити якомога чітку, зрозумілу систему відбору до основних стартів сезону. Але часто, отримані результати не дають чіткого розуміння, чи буде виграшним результат, у даному складі команди. Тож остаточне вирішення залишається за тренерською радою, в особі головного та старшого тренерів національної збірної команди.

### **3.3. Вплив COVID-19 на відбір та підготовку до Олімпіади у Токіо**

Не зважаючи на те, що проводяться відбори, контрольні змагання, вводяться нормативи і т.п., кожний рік тренера збірної намагаються розробити якомога чітку, зрозумілу систему відбору до основних стартів сезону. Але часто, отримані результати не дають чіткого розуміння, чи буде виграшним результат, у даному складі команди. Тож остаточне вирішення залишається за тренерською радою, в особі головного та старшого тренерів національної збірної команди.

Безумовно, існуюча система відбору потребує удосконалення та втілення сучасних інновацій. Адже виступ на змаганнях найвищого рівня, таких як Олімпійські ігри, Чемпіонати та Кубки Світу, Європи покладає велику відповідальність як на тренера, так і на спортсмена. Тільки детальний аналіз діяльності спортсмена за останні роки, та стан готовності спортсмена на даний час, можуть дати бажаний результат на змаганнях.

Використання сучасних технологій управління процесом підготовки спортсменів та тренувальними програмами надбала негачності. Такі технології майже 10 років використовуються у всіх провідних спортивних країнах світу: Китай, США, Корея, Японія.

Нагадаємо, що в березні цього року Міжнародний олімпійський комітет та уряд Японії домовились перенести XXXII Олімпійські ігри 2020

на наступне літо. Нові дати змагань у Токіо – з 23 липня по 8 серпня 2021 р. Відбіркові змагання закінчаться не пізніше 29 червня 2021 р., І кінцевий термін подання остаточних списків спортсменів для участі в Іграх 2020 року - 5 липня 2021 року.

На XXXII літніх Олімпійських іграх 2020 у Токіо представники близько 205 країн змагатимуться за 339 комплектів медалей у 33 видах спорту.

Додамо, що на сьогодні власники 57 відсотків ліцензій на XXXII літні Олімпійські ігри 2020 визначені в столиці Японії Токіо. Загалом у них візьмуть участь близько 11 000 спортсменів.

Тому доцільно, було б створити електронну базу усіх спортсменів, членів федерації стрільби з лука України, а окремо виділити групи А – елітна, В – провідна, С – кандидати, Е – аматори. А також електронний додаток – обов'язковий для кожного спортсмена, до якого спортсмен, вносить всі свої дані та результати протягом року. Це своєрідний особистий щоденник підготовки спортсменів у електронному вигляді, який повинен бути не тільки у спортсмена, а і у тренера (який безумовно існує у кожного поважаючого себе спортсмена та свій труд наставника).

Враховуючи таку ситуацію, як пандемія COVID-19, коли вводиться карантин, відміняються НТЗ та більшість змагань, спортсмени збірної команди України більшість часу проводять на місцях свого проживання, та тренуються дистанційно, а отже, неможливо об'єктивно оцінити спортивну форму спортсмена, на певний час.

Тому, існування такої бази, набагато полегшило відбір спортсменів на змагання.

Відкривши анкету спортсмена у додатку, наживо, можна побачити загальний стан.

- кількість проведених тренувань.
- загальний об'єм спеціальної (фізичної, загальної) підготовки
- середній результат.

У якій фазі знаходиться спортсмен у даний час – спад, зростання, стабілізація (якщо він відібрався у момент, коли був на піку своїх можливостей, то велика ймовірність того, що його спад може співпадати із періодом змаганнями, і навпаки – якщо він на фазі зростання – можливість вийти на пік у період змагань).

Недоліком електронного додатку може бути доступ цієї інформації, для загального користування в першу чергу для суперників та конкурентів, але це можливо закодувати. Ця інформація надходить до старшого тренера аналізується та приймають відповідні рішення, щодо контролю та корекції тренувальних програм, можливих параметрів навантаження та ін. надаються рекомендації.

### **Висновки до III розділу**

Згідно аналізу виступів збірної команди України у змаганнях різного гатунку, було визначено тенденції розподілу та участі у змаганнях різного типу в річному макроциклі. Спортсмени збірної команди України брали участь у підготовчих, контрольних, відбіркових та головних змаганнях. До параметрів підготовки збірної команди України зі стрільби з лука на період 2018–2020 р.р. належать такі показники як обсяг тренувальної роботи та змагальної практики, організаційні форми підготовки та контроль. Обсяг тренувальної роботи визначався за кількістю днів тренувань та тренувальних занять, загальний обсяг тренувальної роботи, який визначався в годинах і в кількості пострілів.

Враховуючи ситуацію із пандемією COVID-19, коли вводився карантин, відмінялися НТЗ та більшість змагань, спортсмени збірної команди України більшість часу проводили на місцях свого проживання, та тренувалися дистанційно, а отже, неможливо об'єктивно оцінити спортивну форму спортсмена, на певний час. Тому доцільно, було б створити електронну базу усіх спортсменів, членів федерації стрільби з лука України, також електронний додаток – обов'язковий для кожного спортсмена, до якого спортсмен, вносить всі свої дані та результати протягом року.

## ВИСНОВКИ

1. Практичне значення нашої роботи вказує на те, що запроваджена система відбору спортсменів-лучників на заключному етапі багаторічної підготовки підвищує результативність лучників в змагальних умовах, а також полегшує управління підготовки спортсменів, підвищує якість виступів спортсменів та впливає на спортивний результат. Згідно концепції теоретичної підготовки в спорті велика увага приділена сукупності принципів і функцій, чинниками ефективності якої є обсяг, джерела та шляхи передачі інформації, кількість учасників підготовки, контроль, період та умови її реалізації.
2. Саме кожний етап спортивного відбору визначає доцільність підготовки спортсмена в подальшому та надає більш детальну оцінку його задаткам та здібностям, сильним чи слабким сторонам техніко-тактичної майстерності та функціональної підготовленості. Характеризує рівень розвитку фізичних якостей та психічних особливостей. Аналізує кожний з попередніх етапів удосконалення спортсмена, його спрямованість, величину та характер навантажень, ідентичних індивідуальним особливостям спортсмена.
3. Модель системи знань спортсменів базується на структурно-функціональних зв'язках підсистем основних і допоміжних знань, а також є фундаментальною для всього змісту теоретичної підготовки в спорті. За допомогою принципу інформатизації та інформативної функції теоретичної підготовки спортсменів створено комплекс методів інформаційного пошуку, обґрунтована сукупність прийомів урахування процесів інформатизації, визначена дистанційна форма реалізаційних домінант в теоретичній підготовці.
4. Згідно аналізу виступів збірної команди України у змаганнях різного ґатунку, було визначено тенденції розподілу та участі у змаганнях різного типу в річному макроциклі: підготовчих, контрольних, відбіркових та головних змаганнях. Головними показниками є обсяг тренувальної

роботи та змагальної практики, організаційні форми підготовки та контроль. Обсяг тренувальної роботи визначався за кількістю днів тренувань та тренувальних занять, загальний обсяг тренувальної роботи, який визначався в годинах і в кількості пострілів.

5. Враховуючи ситуацію із пандемією COVID-19 та введеним карантинном, відмінялися НТЗ та більшість змагань. Спортсмени збірної команди України більшість часу проводили на місцях свого проживання, та тренувалися дистанційно, що робить неможливим об'єктивно оцінити спортивну форму спортсмена в цей період часу. Тому електронна база усіх спортсменів, членів федерації стрільби з лука України, також електронний додаток – обов'язковий для кожного спортсмена, до якого спортсмен, вносить всі свої дані та результати протягом року.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеева Н.Г. Саморегуляция неблагоприятных эмоциональных состояний в стрельбе из лука / Н.Г.Авдеева, А.А. Зайцев // Перспективы развития студенческого спорта. Итоги выступления российских спортсменов на универсиаде 2013 г. в Казани. Казань 12-13 декабря 2013. – С. 280–281..
2. Антонов С. Особливості технічної підготовки лучників на ранніх етапах багаторічної підготовки /С.Антонов, М.Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. С. 368 – 373.
3. Артюшенко О.Ф. Основы спортивной подготовки / О.Ф. Артюшенко, Л.В. Сіренко. - Черкаси: Брама-Україна, 2006. - 415 с.
4. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков./ Л.В. Волков– К.: Вежа, 1998. 190 с.
5. Горбунов Г. Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта: Автореф. дис... доктора пед. наук: 13.00.04 / Г. Д Горбунов– СПб., 1994. – 58 с.
6. Десятникова Л.Л. Методика обучения и совершенствования в стрельбе из лука / Л.Л. Десятникова / Стрелковый спорт и методика преподавания: [Учебник для студ.пед.фак.ин-тов физ.культ.] Под ред. А.Я.Корха.-М.: Физкультура и спорт, 1986. - с. 130 - 134.
7. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Автореф.дис...канд.пед.наук: М., 1987. - 23 с.
8. Збірник науково-методичних праць.: Стрілецька підготовка в Олімпійських видах спорту/ЛДІФК- Львів,2005.-52 с.
9. Ігнатенко А.В. Как стать феноменом/А.В. Ігнатенко/ - М.: Импульс, 1992. – С. 30-39
10. Ильин Е. П. Психология воли /Е.П.Ильин — СПб: Питер, 2009 – 368 с. ил. – (Серия «Мастера психологии).



11. Калініченко О. М. Обґрунтування психо-фізіологічних механізмів застосування методичних прийомів вдосконалення рухових навичок стрільців / О. М. Калініченко, А. О. Лопатьєв // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 37–44.
12. Калініченко О.М. Формування структури руховий дій стрільців з лука з використанням технічних засобів навчання: Автореф.дис.канд.пед.наук: Київ, 1995. - 24.
13. Калиніченко О.М. Застосування механізмів керування фінальними діями типу «рухи без мети» як методичний прийом формування ефективних рухових навичок стрільців / О.М. Калиніченко, А.О. Лопатьєв // Теорія та методика фізичного виховання, науково-методичний журнал №2 (100) /2013. С. 34-41.
14. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности спортсменов / А.Н Корженевский, В.С. Дахновский, Б.А. Подливаев // Теория и практика физ. культуры, 2004, № 2, с. 28-32.
15. Корх А.Я. Психофизиологическая характеристика действий стрелка / А.Я.Корх, Т.Д.Полякова, И.О Кутателадзе / Стрелковый спорт:[Учебник для ин-тов физической культуры].-М.:Физкультура и спорт, 1987. - С. 27-38.
16. Кривенцов А.Л. Основы моделирования подготовленности спортсменов. Учебное пособие. -Алма-Ата: КазИФК. -1990. - 88с.
17. Кривенцов А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов. Алма-Ата: КазИФК. - 1987. - 145с.
18. Линдеман Ханес. Аутогенная тренировка / Ханес Линдеман. – Издательство Попурри, 2000. – 192 с.
19. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й финал Воениздата, 1997. – 304 с.

20. Моисеев С.А. Вариативность как фактор стабилизации системы управления движениями в стрельбе из лука /С.А. Моисеев. //Теория и практика физической культуры. 2015. №3 С.24-27..
21. Мухін В.М. Фізична реабілітація./В.М.Мухін - К.: Олімпійська література, 2000.- С.348-349, 396-401.
22. Находкин В.В. Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки стрелка к соревнованиям / В.В. Находкин // Ученые записки. – 2010. – № 4 (62). – С. 71–77.
23. Немогаев В.В. Основы техники стрельбы из лука./ В.В.Немогаев, Ю.Н. Шилин / В кн. Стрелковый спорт и методика преподавания: [Учебник для студентов пед.фак.ин-тов физ.культ.] / Под ред. А.Я.Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.127-130.
24. Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ // Сост. В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. М., 1995. – 32 с.
25. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М. Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
26. Основы управления подготовки юных спортсменов // Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
28. Платонов В.Н. Теория спорта. — К.: Вища школа, 1987. — 424 с.
29. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. – Кн. 1. – К.: Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
30. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практическое продолжение. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
31. Полякова Т.Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте: Автореф.дис.докт.пед.наук: Минск, 1993.-47с.

32. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Київ. 2008.-15с.
33. Правила змагань зі стрільба з лука, 2007. - 56 с.
34. Пятков В.Т. Советы стрелку. - Алма-Ата: Казахстан, 1978. – 23 с., ил.
35. Пятков В.Т. Стрелковый спорт // Методические указания для спортсменов. - Львов, 1984. - 16 с.
36. Пятков В.Т. Теорія і методика стрілецького спорту. Львів: Інтелект-Захід, 1999. - 294 с., іл.
37. Рабска Д. Современная техника стрельбы из классического лука [електронний ресурс]: Офіційний сайт федерації стрільби з лука України / Рабска Д., Шелмаков С. // Режим доступу до статті - [http://archery.org.ua/ua/literature/theory/Don\\_Rabska/](http://archery.org.ua/ua/literature/theory/Don_Rabska/)
38. Ратов А.М. Формування мотиваційної сфери спортсменів-розрядників у групах спортивного вдосконалення /А.М. Ратов,. О.М. Скачок,Є.В. Солоненко / // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України», ІФК Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012. С. 339 – 343.
39. Сергієнко Л. П. Генетика двигательных способностей: состояние изучения проблемы и перспективы //Наука в Олимпийском спорте. 1999 р. Спец. Выпуск – с.78-86.
40. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко / [ підручник]-. К.:КНТ, 2010.- 776с. с.330-340.
41. Солоненко Євген. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України зі стрільби з лука з 2013 по 2016 рік. / Євген Солоненко, Віта Ворона, Анатолій Ратов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Випуск 3, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; Вінниця: ТОВ „Планер”, 2017. – С. 416-422.
42. Солоненко Є.В. Ефективність використання спеціальної розминки та психорегулюючих засобів у стрільбі з луку /Є.В. Солоненко,

- Л.Ю.Сиченікова, А.М.Ратов «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної культури здоров'я і спорту» ДЗ «Луганський національний університет імені Т.Г. Шевченка», Луганськ, №3 (308) квітень. 2017 – С.182–187.
43. Солопчук М.С. Нетрадиційні види спорту/М.С. Солопчук, О.Г. Шишкін, І.І. Стасюк, Д.М. Солопчук /: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Кам'янець – Подільський, 2006. – 104с.
  44. Спортивная медицина. Учебн. для инс – тов фйз. культ. / Под ред. В.Л. Карпмана. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с. ил.
  45. Спортивная стрельба: Учеб.для ин-тов физ.культ.// Под ред. А.Я.Корха.-М.: Физкультура и спорт,1987.-255с.,ил.
  46. Стрільба з лука. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ 2010. - 51 с.
  47. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учебник для студентов пед.фак.ин-тов физ.культ. / Под ред. А.Я.Корха.-М.: Физкультура и спорт, 1986. - 144с., ил.
  48. Тарасова Л.В. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. /Л.В. Тарасова, В.Н. Ешеев, Г.Н.Шадрина М. 2004. - 30 с.
  49. Тарасова Л.В. Комплексная оценка общей и специальной подготовленности высококвалифицированных стрелков из лука /Л.В. Тарасова, А.Н. Корженевский /. // Теория и практика физической культуры -2006. №3.С.32 -36.
  50. Уейнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры./ Р.С.Уейнберг, Д.Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С. 167-225.
  51. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной деятельности./ Дж.Х.Уилмор, Д.Л.Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997.
  52. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. Учебн. для высш. учебн. заведений физической культуры. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — М.: Олимпия, 2001. -378 с.

53. Фізіологічне тестування спортсмена високого класу. Наукове видання / За ред. Дж. Дункана Мак – Дугалла, Говарда Е. Уенгера. – К.: Олімпійська література, 1998. -262 с.
54. Фізіологічні аспекти фізичної культури. Частина 1. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів. /О.О. Єжова, О.В. Бріжаний. – Суми: СДШ, 1997. – 78 с.
55. Філіппов М. М. Психофізіологія людини: Навч. Посіб. – К.: Мауп, 2003. – 136с.
56. Шитов Ю.Т. С чего начать. «Разноцветные мишени». - М.,1986. - С.22-23.
57. Ярошенко В.В. Психологічні умови формування спеціальної готовності спортсмена / В.В.Ярошенко, Р.О.Хафізов // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали XIII Міжнародної наук.-пр. конф. молодих вчених: у 2 т. СумДПУ ім.А.М.Макаренка, 2012. – С. 369-374.
58. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – Мінмолодьспорт, Наказ, Порядок, Норми від 17.01.2015. №67. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15>