

Пошук раціональних підходів до постійного удосконалення фізичних якостей футболістів із застосуванням кросфіту є одним із шляхів оптимізації тренувального процесу. Застосування засобів кросфіту в тренуваннях сприяє повноцінному розвитку фізичних якостей [3].

**Висновок.** Цілеспрямований розвиток у футболістів провідних фізичних якостей на базі якісної загальної фізичної підготовки у поєднанні з різноманітними руховими навичками істотно впливає на всі сторони підготовки та забезпечує результативність змагальної діяльності.

Кросфіт може бути корисним елементом фізичної підготовки футболістів, якщо він правильно впроваджується і індивідуалізується для потреб конкретної команди та гравців.

Використання кросфіту в підготовці футбольних команд може бути дієвим, але вимагає обачності, індивідуального підходу та врахування специфіки гри. Важливо, щоб тренування були спрямовані на покращення фізичної підготовки гравців і сприяли їх успішному виступу на полі.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Чхайло М. Б. Застосування засобів фітнесу в навчально-тренувальних заняттях студентів-футболістів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* 2019. Вип. 3. С. 323–329.
2. Кокарева С. М. Обґрунтування ефективності використання вправ із застосуванням тренажерного пристрою TRX (suspension professional trainer) та методики Табата для покращення фізичної підготовки футболістів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя, 2017. Вип. 1. С. 265–271.
3. Коротенко Р., Ворона В. Ефективність застосування засобів фітнесу у фізичній підготовці футболістів 16–19 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали I Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених. Суми, 2021. С. 72–75.

Лісняк Владислав, Кулик Ніна

## ОБґРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ СТРІЛЬБИ ІЗ ЛУКА

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті обґрунтована методика розвитку фізичної підготовки фізичної підготовки зі стрільби із лука для спортсменів лучників-параолімпійців у підготовчому періоді. В розроблену методику було покладено використання різноманітних вправ різного характеру: комплексний характер розминки стрільця з лука, статистичні вправи, вправи імітаційного характеру, вправи з обтяженням, вправи в повільному темп та використання принципів і методів тренування.

**Ключові слова:** фізична підготовка, методика, стрільба з лука, вправи, підготовчий період, параолімпійці.

**Lisnyak Vladyslav, Kulyk Nina.** *Justification of the methodology for the development of physical training in archery.*

**Abstract.** *The article substantiates the method of development of physical training in archery for Paralympic archers in the preparatory period. The developed methodology included the use of various exercises of a different nature: the complex nature of the archer's warm-up, statistical exercises, simulated exercises, weighted exercises, slow-paced exercises and the use of training principles and methods.*

**Keywords:** *physical training, technique, archery, exercises, preparatory period, Paralympians.*

**Постановка статті.** Сьогодні спортсмени параолімпійці представляють себе на змаганнях різного рівню. За оцінками Міжнародного паралімпійського комітету, міжнародних спортивних федерацій спорт інвалідів темпи розвитку паралімпійського руху в Україні є найвищими в Європі за останнє чотириріччя. Поєднання діяльності Національного комітету спорту інвалідів України і державної системи «Інваспорт» стало могутнім фактором розвитку фізичної культури і спорту інвалідів у нашій державі [4].

Науковці А.В. Передерій (2004), М. К. Хусківадзе, О. І. Іляшенка, Ю.А. Бріскіна, (2005) у своїх працях розглядали проблеми процесу підготовки спортсменів-лучників з особливими потребами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз розвитку спортивного руху людей з обмеженою руховою можливістю бере свій початок з 1989 року. Почали створюватися і працювати фізкультурно-спортивні клуби, національні федерації з різними видами уражень для осіб. Національний комітет спорту України для людей з інвалідністю у 1992 році об'єднав чотири федерації спорту. У 1993 році рішенням Уряду України були створені Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» та 27 регіональних центрів «Інваспорт» [3; 4].

Проте зазначені наукові праці не в повній мірі задовольняють сучасні потреби в ході тренувального процесу лучників з особливими потребами. Досягнення високих спортивних результатів у стрільбі із лука залежить не тільки від правильного освоєння техніки стрільби, психологічної та тактичної підготовки, а й значною мірою від фізичних можливостей спортсмена [1; 2]. Високий рівень результатів у стрільбі з лука та інших видах спорту, гостра конкуренція на світовій арені формують необхідність створення науково-методичного підґрунтя підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Тому процес підготовки спортсменів повинен передбачати постійне оновлення засобів і методів тренування, а особливо форми та засобів контролю підготовленості. Це пов'язано з метою контролю – оптимізувати процес спортивної підготовки на основі об'єктивного оцінювання різних сторін підготовленості спортсменів.

**Мета дослідження:** розробити методику розвитку фізичної підготовки зі стрільби із лука для спортсменів лучників-параолімпійців у підготовчому періоді.

**Результати дослідження.** На підставі вищезазначеного та враховуючи отримані дані нами було розроблену методику розвитку фізичної підготовки зі стрільби із лука для спортсменів лучників-параолімпійців у підготовчому періоді (схему 1 та схема 2).

Основна мета – підвищення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з вадами у стрільбі з лука у підготовчому періоді.

В розроблену методику було покладено використання різноманітних вправ різного характеру: комплексний характер розминки стрільця з лука, статистичні вправи, вправи імітаційного характеру, вправи з обтяженням, вправи в повільному темпі (схему 1).

Підбір і виконання вправ, що забезпечують комплексний характер розминки стрільця з лука, може здійснюватися з урахуванням слідуючої схеми:

1. Спочатку виконують різні, спеціально підібрані фізичні вправи в дуже повільному темпі з повною концентрацією уваги на працюючих м'язах, розвиваючи при цьому спочатку мале, потім середнє і біля максимальним напруженню м'язів при виконанні кожного руху. Вправи повинні бути підібрані таким чином, щоб задіяти в основному ті м'язові групи, які беруть участь у виконанні пострілу. На виконання вправ відводиться 6-7 хв.
2. Потім протягом 1,5-2 хвилин виконуються вправи на розтягування.
3. Після цього відтворення і збереження протягом 3 хвилин «аутогенного занурення».
4. У стані «аутогенного занурення», протягом 3,5-4 хвилин проводиться ідеомоторне відтворення тих технічних елементів, які вимагав тренер.
5. Виконання протягом 2 хвилин декількох імітаційних рухів безпосередньо з луком.
6. Протягом 10-15 хвилин стрільба на близькій дистанції (3-5 м) з попередніми ідеомоторним відтворенням кожного пострілу.

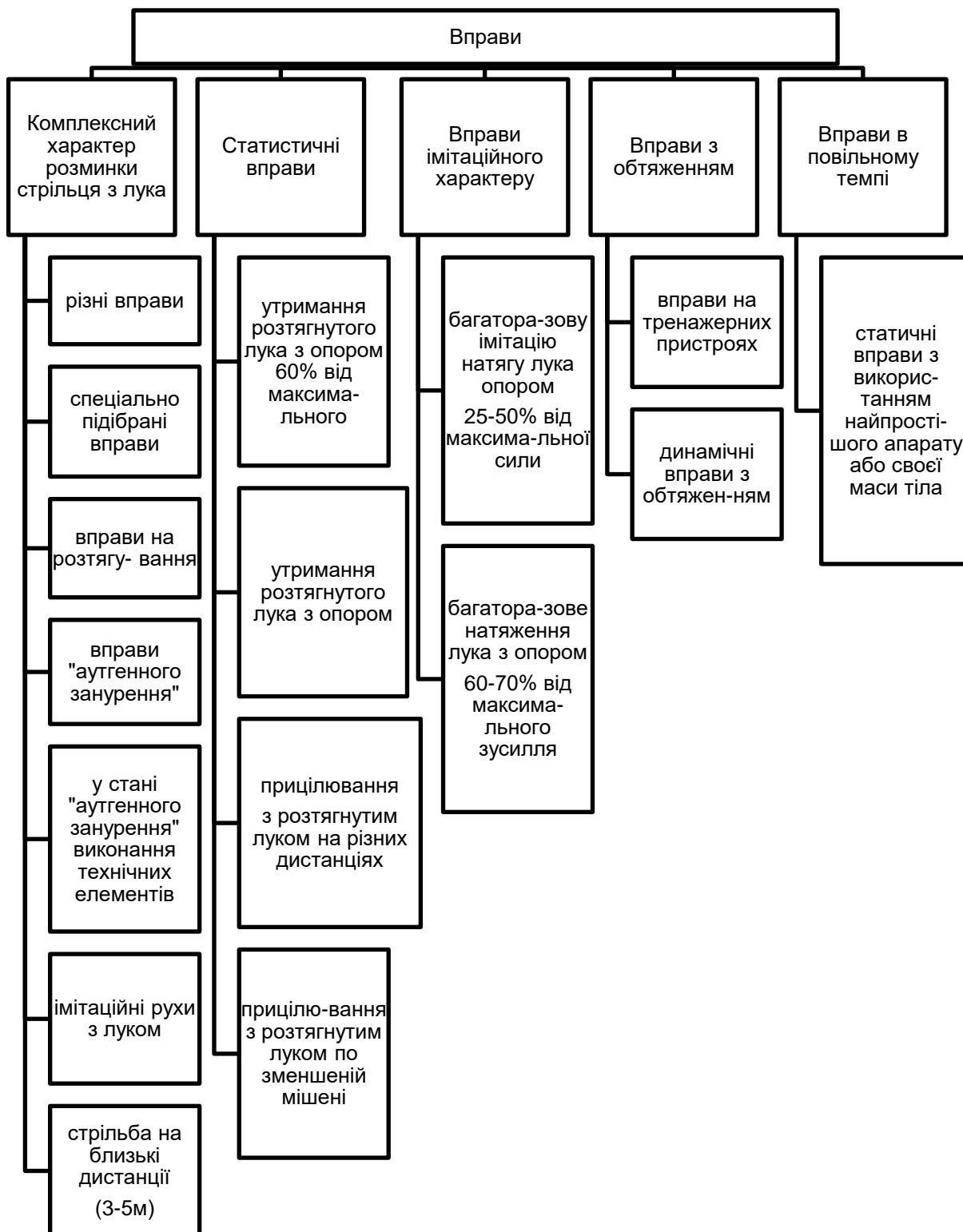


Схема 1. Методика розвитку фізичної підготовки зі стрільби із лука спортсменів лучників-паралімпійців у підготовчому періоді

Основним методом тренування статичної силової витривалості є метод строго регламентованих вправ із застосуванням спеціальних схем, які передбачають тривалість утримання лука і жорсткі інтервали відпочинку.

Вправи з елементами прицілювання можна виконувати, змінюючи тривалість утримання лука в розтягнутому положенні, іноді доводячи час утримання до граничного.

Цей вид витривалості є дуже важливим, оскільки багато в чому забезпечує узгоджені дії численних м'язових груп спини, руки, безпосередньо виконує натяг лука, і руки, що забезпечує утримання лука і протидіє його тиску. Від рівня розвитку даної якості багато в чому залежить оптимальний розподіл зусиль всіх м'язових груп, що беруть участь в реалізації прицільного пострілу.

Слід зазначити, що розвиток сили найбільш ефективно лише в тому випадку, якщо в процесі тренування використовуються вправи з обтяженнями і вправи, які виконуються в повільному темпі зі значним напругою м'язів. Досить ефективні також вправи з використанням різних тренажерних пристроїв вправами для м'язів рук и плечового поясу;

В залежності від характеру роботи м'язів виділяють два основні методи розвитку сили: ізотонічний – динамічні вправи з обтяженням або з використанням тренажерів; ізометричний – статичні вправи з використанням найпростішої апаратури або своєї маси тіла.

Спеціальну силу розвивають стосовно виконуваних технічної дії лучника. Вона необхідна для утримання лука і супротиву його , а також безпосередньо для розтягування лука.

В основу розробленої методики розвитку фізичної підготовки спортсменів лучників-паралімпійців у підготовчому періоді були покладені методи тренувального процесу (схема 2).

Найбільш поширеним і прийнятним при розвитку спеціальної сили для стрільця з лука є ізотонічний метод, який включає в себе метод максимальних і повторних зусиль.

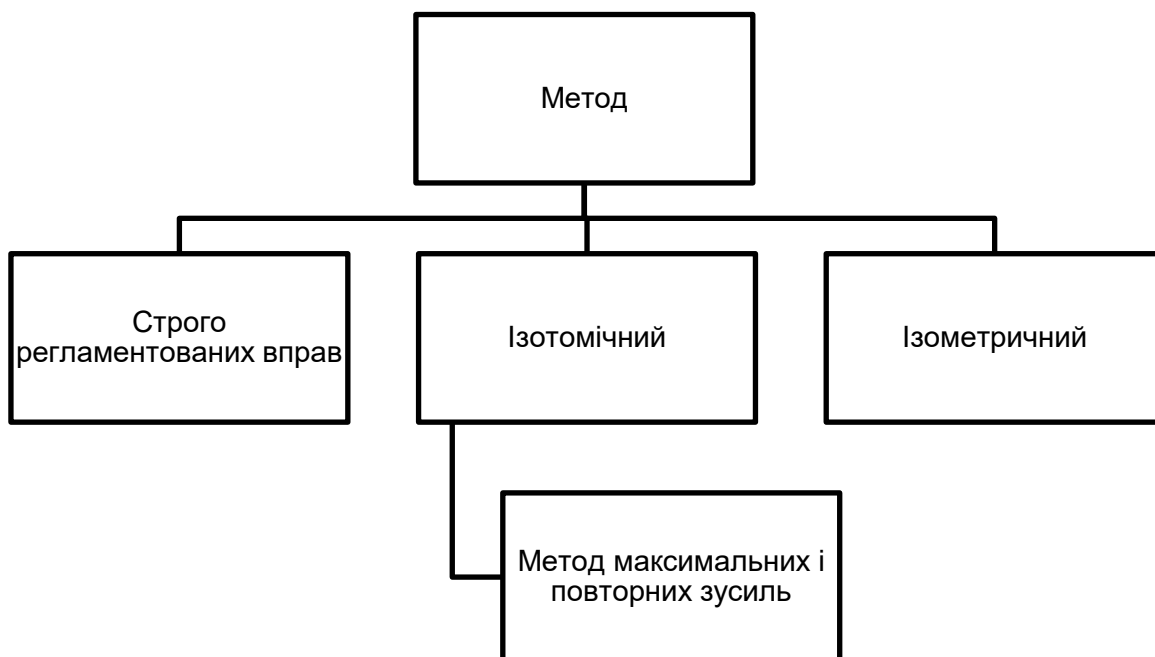


Схема 2. Класифікація методів тренування

Слід мати на увазі, що тренування із застосуванням методу максимальних зусиль вимагає від стрільця граничних м'язових зусиль, які, будучи виключно потужним і ефективним подразником, висувають високі вимоги до нервово-психічним можливостям.

З огляду на специфіку виду спорту, метод максимальних зусиль може бути рекомендований для застосування не більше 2-3 разів на тиждень, а цілю додаткового стимулювання процесу розвитку сили - лише і підготовчому періоді підготовки.

З метою помірного розвитку сили і силової витривалості можна рекомендувати вправу, що імітує натяг лука або гумового амортизатора із застосуванням методу повторних зусиль. Кількість повторень – 10-14, число підходів – 5-6.

Метод повторних зусиль є найбільш прийнятною для лучника. При невеликому числі повторення (4-8) в одному підході відбувається розвиток переважно абсолютної м'язової сили. Якщо число повторень становить 12 і більше при середньому (40-50%) супротиву, в основному розвивається силова витривалість.

Рекомендованим для навчально-тренувального процесу кваліфікованих стрільців з лука, є збільшення обсягу вправ зі спрямованим розвитком координаційних здібностей.

**Висновки.** Розроблена нами методика розвитку фізичної підготовки спортсменів лучників-паралімпійців у підготовчому періоді було покладено використання різноманітних вправ різного характеру: комплексний характер розминки стрільця з лука, статистичні вправи, вправи імітаційного характеру, вправи з обтяженням, вправи в повільному темпі та методів тренування.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають впровадження методики в тренувальний процес спортсменів лучників-паралімпійців.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонов С., Бабяк Л., Пітин А. Характеристика засобів контролю фізичної підготовленості спортсменів у стрільбі з лука. *Молода спортивна наук України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. ЛДУФК. 2011. Вип. 15. Т. 1. С. 6-10.
2. Антонов С.В., Пітин М.П. Показники розтягу лука спортсменів високої кваліфікації. *Вісник Запорізького національного університету* : [зб. наук.ст.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : ЗНУ. № 1 (3), 2010. С. 11-14.
3. Бріскін Ю. Спорт інвалідів в Параолімпійському русі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. Х.: ХХПІ, 2000. № 8. С. 24-29.
4. [www.deaflympics.com/about.asp](http://www.deaflympics.com/about.asp)

Лянной Михайло, Швед Тарас

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Анотація.** У статті визначено та науково обґрунтовано методологічні підходи до формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у вищій школі, а саме особистісно-орієнтований, професійно-орієнтований, інтегративний, діяльнісний, здоров'язбережувальний, інформаційно-цифровий, аксіологічний та «self-made-man» підходи.

**Ключові слова:** методологічні підходи, освіта, вища школа, фізична культура і спорт, професійна компетентність.

**Lyannoy Mykhailo, Shved Taras.** *Methodological bases for the development of professional competence of specialists in physical culture and sports*

**Abstract.** *The article defines and scientifically substantiates methodological approaches to the formation of professional competence of future specialists in physical culture and sports in higher education, namely personality-oriented, professional-oriented, integrative, activity-based, health-saving, information-digital, axiological and «self-made-man» approaches.*

**Keywords:** *methodological approaches, education, higher education, physical culture and sports, professional competence.*

**Постановка проблеми.** Мінливі соціально-економічні умови вимагають підготовки фахівців, здатних володіти не тільки спеціальними знаннями, але певними якостями, що забезпечують їх конкурентоспроможність, професійну мобільність, вміння швидко переключатися з одного виду праці на інший і поєднувати різні функції. Потреба в