

5. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / Шинкарук О. А., Лисенко О. М., Гуніна Л. М. та ін.; за заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 144 с.: іл
6. Овчарук В. Г. Засоби відновлення і підвищення працездатності в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів. Матеріали XLVIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 13-15 березня 2019 р. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019/paper/view/6526>.
7. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення_макет.pdf
8. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука: монография / П. Г. Сыманович; предисл. С. Д. Бойченко. Минск: БНТУ, 2005. 170 с.

Стегній Денис, Ворона Віта, Солоненко Євгеній

ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. У статті визначено найбільш ефективні методи та засоби фізичної підготовки стрільців з лука двох вікових груп 2000 року народження і старше та 2001 року народження і молодше. Розроблено методіку для спортсменів віком від 16 до 19 років.

Ключові слова: методи та засоби фізичної підготовки, стрільба з лука, методика.

Stehni Denys, Vorona Vita, Solonenko Yevhenii. MEANS AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF BOW ARCHERS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

Abstract. The article identifies the most effective methods and means of physical training of archers of two age groups born in 2000 and older and born in 2001 and younger. A methodology has been developed for athletes aged 16 to 19.

Key words: methods and means of physical training, archery, methods.

Постановка проблеми. Результати спортсмена залежать від впливу психологічної, тактичної, фізичної, інтегральної й технічної сторін підготовленості. Такий розподіл підготовки на умовно самостійні напрямлення дає змогу впорядкувати представлення про її структуру і зміст. Він також дає можливість для систематизації методів та засобів, на основі яких створюється система контролю й керування процесами підготовки спортсмена.

Досягти спортивні результати можливо лише при правильно структурованому поєднанні всіх напрямків підготовки [1; 5].

Результати змагань останніх років явно демонструють тенденцію згідно з якою у стрільбі з лука перемагають представники команд

тих країн, що своєчасно та доцільно впроваджують нові розробки у будову тренувального процесу та швидко реагують на зміни обраного виду спорту шляхом корегування та адаптації окремо взятих сторін підготовки спортсменів (фізичної, технічної, теоретичної, тощо).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Автори багатьох видань приділяють особливе значення етапам попередньої і спеціалізованої базової підготовки у системі багаторічного вдосконалення спортсменів. Протягом цих етапів значно збільшуються обсяги спеціальної підготовки лучників порівняно з початковим етапом та формуються основи для збільшення обсягів тренувальної роботи на подальших етапах багаторічної підготовки. Також дуже важливим є той факт, що спортсмени на даних етапах активно приймають участь у змаганнях [2; 3; 4; 6].

Проблеми корегування та адаптації процесу фізичної підготовки спортсменів, що займаються стрільбою з лука, до нових еволюційних витків розвитку спорту, висвітлені в наукових дослідженнях Ю. А. Бріскіна, М. П. Пітина, С. В. Антонова та інших. Але особливості фізичної підготовки стрільців з лука на етапі спеціальної базової підготовки (СБП) дослідженні в недостатньому обсязі. Вітчизняні видання в рекомендаціях щодо підходів у системі планування фізичної підготовки на етапі СБП лучників спираються, за рідким виключенням, лише на програму ДЮСШ. Натомість сучасні методи підготовки повинні розроблятися спираючись на дослідження провідних країн в області стрільби з лука.

Мета дослідження – визначити ефективні засоби і методи фізичної підготовки стрільців з лука 16-19 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження. В рамках дослідження, було проведено анкетування, з метою визначення найбільш ефективних методів та засобів фізичної підготовки стрільців з лука. В анкетуванні прийняли участь 60 спортсменів та 8 тренерів. Учасники опитування були підібрані довільним способом. Серед анкетованих, спортсмени від 1992 по 2007 рік народження, з різним стажем тренувань від 2 до 12 років та рангом кваліфікації від 1 розряду по МСМК.

На основі відповідей опитуваних було з'ясовано, яку кількість тренувань на тиждень та кількість часу, який витрачається на загальну і спеціальну підготовки, опоненти вважають ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості. Також визначено доцільні методи і засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки.

За результатами опитування було розроблено методика загальної та спеціальної фізичної підготовки стрільців з лука 16-19 років. Приклад тижневого тренування представлено в таблиці 1, порядок та тривалість вправ можуть варіюватись.

Приклад тижневого тренування за розробленою методикою

День	Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка
1	10-15 хв Колове тренування (віджимання, підтягування, присідання тощо)	5 хв - Стрільба з гумовим джгутом 10 хв - Ізометричні утримання розтягнутого луку на час (10 сек утримання, 10 сек відпочинок); 5 хв - Розтягування луку опорною рукою
2	8 хв -Напруження з використанням еластичного (пружинного) опору (гумовий джгут, еспандер), який дає можливість в певній мірі контролювати силу м'язового напруження 7-10 хв - Статичне утримання гантелей, амортизаторів, пружин	5 хв - Стрільба з гумовим джгутом 10 хв - Ізометричні утримання розтягнутого луку на час (10 сек утримання, 10 сек відпочинок); 5 хв - Розтягування луку опорною рукою
3	8 хв -Напруження з використанням еластичного (пружинного) опору (гумовий джгут, еспандер), який дає можливість в певній мірі контролювати силу м'язового напруження 7-10 хв - Напруження з упором в підлогу	5 хв - Стрільба з гумовим джгутом 10 хв - Утримання розтягнутого луку за допомогою "налокітника" (без утримання тятиви пальцями) (10 сек утримання, 10 сек відпочинок) 5 хв - Розтягування луку опорною рукою
4	8 хв -Напруження з використанням еластичного (пружинного) опору (гумовий джгут, еспандер), який дає можливість в певній мірі контролювати силу м'язового напруження 7-10 хв - Статичне утримання гантелей, амортизаторів, пружин	5 хв - Стрільба з гумовим джгутом 10 хв - Утримання розтягнутого луку за допомогою "налокітника" (без утримання тятиви пальцями) (10 сек утримання, 10 сек відпочинок) 5 хв - Розтягування луку опорною рукою
5	10-15 хв Напруження з упором в тверді нерухомі предмети (стіна, одвірок), Напруження з упором в підлогу	5 хв - Стрільба з гумовим джгутом 10 хв - Утримання луку з натягнутою тятивою у положенні перед пострілом із зупинкою прицілу у центрі мішені. 5 хв - Розтягування луку опорною рукою

Висновок. В рамках дослідження було проведено аналіз літературних джерел на основі чого була створена анкета для визначення найбільш ефективних методів та засобів фізичної підготовки. Опираючись на данні отриманні за допомогою анкетування 60 спортсменів і тренерів, було розроблено методику фізичної підготовки стрільців з лука 16 – 19 років.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом змагальної діяльності стрільців з лука за умов використання розробленої методики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонов С. В., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Динаміка тренувальних навантажень висококваліфікованих стрільців із лука в передзмагальному мезоциклі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 8. С. 12–14.
2. Брискин Ю. А., Питын М. П., Антонов С. В. Взаимосвязь квалификации стрелков с лука и объемов тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле. *Здоровье для всех: материалы II Междунар. науч.-практ. конф.* Минск : ПолесГУ, 2016. Ч. 2. С. 68–70.
3. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Антонов С.В. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрільців із лука за результатами експериментальної програми технічної підготовки. *Спортивна наука України*. 2016. № 4 (48). С. 25–34. URL: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
4. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Антонов С.В. Кваліфікаційно-детерміновані особливості підготовленості стрільців із лука на різних етапах багаторічної підготовки. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2012. № 2. С. 76–86.
5. Лях В. И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании. *Теория и практика физической культуры*. 1988. № 2. С. 57–59.
6. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в стрельбе из лука. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 272 с.

Счасний Артем, Чхайло Микола

ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ДОСЯГНЕНЬ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО МАКРОЦИКЛУ

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

Анотація. У статті висвітлено інформацію стосовно доповненого плану підготовки футболістів експериментальної групи футболістів. Показано динаміку рівня фізичної підготовленості під час педагогічного дослідження.

Ключові слова: планування, футболісти, підготовка, тренувальний макроцикл, етап збереження досягнень.

Schasnui Artem, Chkhailo Mykola. PLANNING THE TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRESERVING ACHIEVEMENTS DURING THE ANNUAL TRAINING MACROCYCLE

Abstract. The article highlights information on the updated plan for training football players of the experimental group of football players. The dynamics of the level of physical fitness during pedagogical research is shown.

Key words: planning, football players, preparation, training macrocycle, stage of preservation of achievements.

Постановка проблеми. Командні види спорту, у тому числі і футбол останнім часом користуються особливою популярністю.