

**Висновки.** Теоретичний аналіз наукової і методичної літератури дав можливість з'ясувати, що атлетична гімнастика може бути ефективним і доступним засобом фізичного виховання для учнів старших класів. Засоби атлетичної гімнастики сприяють ліквідації рухового дефіциту школярів, розширенню їх фізичного потенціалу, підвищенню рівня фізичного стану і фізичного розвитку особистості. Атлетична гімнастика дозволяє цілеспрямовано розвивати силові, швидкісно-силові якості, силову витривалість, координаційні здібності і тим самим сприяти ефективній оптимізації фізичного стану учнів.

Регулярні заняття з атлетичною гімнастикою виховують у учнів морально-вольові якості, колективізм, впевненість в собі, а також долучають їх до здорового способу життя. Атлетична гімнастика доступна школярам, а її засоби можна безперервно протягом року.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
2. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2008.
3. Шиян Б. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 1. С.41–46.

**Солоненко Євгеній**

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА**

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

**Анотація.** У статті надано характеристику основних засобів відновлення стрільців з лука. Виокремлено три групи засобів: педагогічні, медико-біологічні і психологічні. Серед основних засобів відновлення в процесі підготовки спортсменів-лучників фахівці називають саме педагогічні засоби.

**Ключові слова:** відновлення працездатності, стрільці з лука, групи засобів.

### **Solonenko Yevhenii. CHARACTERISTICS OF THE MAIN MEANS OF RECOVERY OF ARCHERS**

**Abstract.** The article describes the main means of restoring archers. There are three groups of tools: pedagogical, medical-biological and psychological. Among the main means of recovery in the process of training archers, experts call it pedagogical tools.

**Key words:** restoration of working capacity, archers, groups of means.

**Постановка проблеми.** Насичена змагальна діяльність стрільців з лука висуває високі вимоги до спеціальної підготовленості спортсменів. Зміна правил змагань, з метою підвищення видовищності даного виду спорту, вимагає високої концентрації уваги спортсменів при виконанні кожного пострілу. До того ж

стрільба з лука відноситься до тих видів спорту, в яких пред'являються високі вимоги до спеціальної фізичної підготовки, а особливо до функціонального стану аналізаторів організму.

Зовнішня легкість виконання пострілу приховує за собою багаторазові м'язові напруження спортсмена і як наслідок виникнення втоми. Тривалий час проведення змагань, зовнішні подразники, якими виступають журналісти, фотографи та глядачі, хвилювання за результат, максимальна концентрація уваги – все це також викликає психологічну втому спортсмена-лучника [8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Неодноразово доведено науковцями [3; 6; 7], що втома безпосередньо впливає на спортивний результат спортсмена. Науковці наголошують на необхідності комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів-лучників [5].

**Мета дослідження** – дати характеристику основним засобам відновлення стрільців з лука

**Результати дослідження.** Оптимізація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації неможлива без ефективного використання засобів відновлення спортивної працездатності. Це обумовлено тим, що при великих навантаженнях повторне тренування відбувається на фоні загального і локального недовідновлення функціональних можливостей організму спортсмена. Тому перед спеціалістами постійно виникає проблема максимально можливого відновлення працездатності спортсменів після попереднього навантаження перед наступним тренуванням чи змаганням [6].

Для стрілецького спорту характерні такі тенденції: гостра конкуренція, постійне підвищення навантажень, потреба вивчати технічні новинки, часті переїзди та зміни кліматичних поясів, складні погодні і кліматичні умови під час змагань. Усе це зумовлює великі фізичні, емоційні і нервово-психічні навантаження на організм спортсмена. У стрілецькому спорті високий рівень спеціальної підготовленості й успішні виступи на змаганнях різного рівня припадають на вік від 18 до 45 років [7].

Пропонується вирішувати дану проблему у двох напрямках [3]:

- за рахунок оптимального планування тренувальних навантажень і структурних одиниць тренувального процесу;
- за рахунок цілеспрямованого планування та використання різних засобів відновлення фізичної працездатності.

Загальна система відновлювальних заходів має комплексний характер, включає в себе різні засоби, при застосуванні яких потрібно враховувати вік, спортивний стаж, кваліфікацію і індивідуальні (вікові) особливості спортсменів. Необхідно використовувати методичні рекомендації щодо попередження перевтоми і використання засобів відновлення [1].

За твердженням Ю. Павлової і Б. Виноградського [7]: «Оздоровчий ефект багатьох видів фізичних вправ і різноманітних видів гімнастики, наприклад, китайської, релаксувальної, психо-м'язової, пов'язаний із зменшенням або перерозподілом напруження у м'язах різних частин тіла. А це не тільки допомагає “загострити” чутливість м'язів, але й стимулює процеси відновлення опорно-рухового апарату після тренувань, поліпшує рухову й розумову роботу стрільця» [7].

До педагогічних засобів відновлення належать [3]:

- раціональний розподіл навантажень по етапах підготовки;
- раціональне побудова навчально-тренувального заняття;
- поступове зростання тренувальних навантажень за обсягом і інтенсивності;
- різноманітність засобів і методів тренування;
- перемикання з одного виду спортивної діяльності на інший;
- чергування тренувальних навантажень різного обсягу і інтенсивності;
- зміна характеру пауз відпочинку, їх тривалості;
- чергування тренувальних днів і днів відпочинку;
- оптимальне співвідношення навантажень і відпочинку на окремому тренувальному занятті і в окремому тижневому циклі;
- оптимальне співвідношення навантажень і відпочинку на етапах річного циклу;
- оптимальне співвідношення тренувальних і змагальних навантажень;
- вправи для активного відпочинку і розслаблення;
- коригуючі вправи для хребту;
- дні профілактичного відпочинку.

До групи медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності входять: гігієнічні засоби (раціональний розпорядок дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідний до умов тренування та змагання інвентар, стан та обладнання спортивних споруд); фізичні засоби (масаж, гідро процедури, електропроцедури, світлові опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, іонофорез, сауна, фотонна терапія, міостимулятори); харчування (повинно бути збалансоване за енергетичною цінністю і складом, відповідати характеру, величині та спрямованості навантажень, відповідати кліматичним та погодним умовам); фармакологічні засоби (речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, препарати пластичної дії, речовини, що стимулюють функцію кровотворення, вітаміни та мінеральні речовини, адаптогени рослинного та тваринного походження, зігріваючі, знеболюючі та протизапальні препарати) [5].

Найдоступнішими методами відновлення з групи медико-біологічних, за даними авторів [5], вважаються: повноцінне збалансоване харчування, раціональний режим дня, гідропроцедури і самомасаж. Із числа гігієнічних засобів рекомендується насам-

перед використання душі, контрастного душу, теплої ванни, сауни, відвідування басейну.

Ю. Павловою і Б. Виноградським [7] рекомендується для спортсменів-стрільців використання різних видів спортивного масажу і лазні за методиками професора А. Бірюкова

Із фармакологічних засобів стрільцям з лука доцільно користуватися спеціальними краплями для очей, а також звертати увагу на продукти, багаті на вітаміни В2, В6, В12, А, Е та Фосфор [2].

Необхідно зазначити вітаміни групи В, які мають назву антиневритних, тобто позитивно впливають на центральну, периферичну, вегетативну нервову системи – комплекс В – збалансована з точки зору здорового харчування формула складається з 7-ми основних вітамінів групи В, отриманих із природних джерел. Основною задачею вітамінів В є вивільнення енергії жирів, білків і вуглеводів. У той же час вони відіграють суттєву роль у процесі формування червоних кров'яних телець [4].

Одне з провідних місць у відновленні фізичної працездатності стрільців з лука займають психологічні засоби [8]. Це пов'язано з тим, що спортсмени-стрільці у продовж тренувальних і змагальних циклів перебувають у постійному нервово-емоційному напруженні, яке є основним чинником виникнення втоми і зниження працездатності. Для вирішення цих проблем активно використовують психологічні засоби. Виокремлюють три групи засобів: психотерапевтичні; психопрофілактичні; психогігієнічні.

До психотерапевтичних засобів відновлення фізичної працездатності належать: навіюваний сон-відпочинок; м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи. До психопрофілактичних – психорегулювальне тренування (індивідуальне та колективне), використання музики, світломузики. З поміж психогігієнічних засобів виокремлюють: зниження негативних емоцій, різнобічний відпочинок, комфортні умови побуту тощо [8].

Відносно спортсменів-стрільців, наголошується на необхідності проведення аутогенних тренувань і забезпеченні повноцінного сну з метою запобігання виникнення психічного стресу [7].

Для профілактики зниження гостроти зору варто дотримуватися таких принципів: першочерговим засобом відновлення оптимальної роботи зорового аналізатора є природній сон; обов'язковою складовою режиму дня спортсмена повинні стати спеціальні вправи для м'язів очей; засобом профілактики зниження гостроти зору є окуляри-тренажери (дифракційні окуляри); для відновлення зору можна використовувати точковий масаж та біомеханічну стимуляцію (періодичний механічний вплив на м'язи людини, спрямований уздовж волокон) [7].

Система відновлювальних заходів має комплексний характер, включає в себе різні засоби, при застосуванні яких потрібно врахо-

увати вік, стан здоров'я, спортивний стаж, кваліфікацію, індивідуальні (вікові) особливості спортсменів, період спортивної підготовки і інші [4].

Активний відпочинок стрільця-спортсмена повинен містити: фізичні вправи динамічного характеру, відмінні від стрілецько-спортивної діяльності. Для цього найкраще підходять командні ігри на свіжому повітрі, прогулянки, плавання у басейні або відкритій водоймі. Засоби активного відпочинку разом із методами фізичної підготовки потрібно застосовувати за такою схемою: вранці: біг підтюпцем, гімнастичні вправи; між тренуваннями впродовж одного дня: бігові вправи, дихальна гімнастика; увечері: спортивні ігри тривалістю 40–60 хв, залежно від інтенсивності навантаження, біг підтюпцем або інші види навантаження аеробного і мішаного характеру, велосипедні або піші прогулянки (30–60 хв) [7].

**Висновки.** Важливими складовими запобігання виникнення перевтоми є засоби відновлення фізичної працездатності, які сприяють збереженню високої функціональної підготовленості організму до різноманітних навантажень. Виокремлюють три групи засобів: педагогічні, медико-біологічні і психологічні. Особливо важливу роль займає відновлення працездатності у тренувальному процесі, бо саме від цього залежить ефективність тренувальних занять.

Серед основних засобів відновлення в процесі підготовки спортсменів-лучників фахівці називають саме педагогічні засоби. Це пов'язано з тим, що раціональний підхід у плануванні та проведенні тренувального процесу є провідними умовами ефективної підготовки спортсменів.

З метою підвищити загальну неспецифічну реактивність організму спортсмена, рекомендується комплексне застосування засобів відновлення фізичної працездатності у спортивній підготовці стрільців, яке збалансоване і оптимізоване з умовами тренувального процесу.

**Перспективи подальших досліджень.** Визначення ефективності використання засобів відновлення фізичної працездатності у стрільбі з лука.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України: навч.-метод. посіб. / В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха, А. Ю. Мартишко, Ю. І. Давигора. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с
2. Гуніна Л. М., Шейко В. І., Милашиус К. Принципи застосування фармакологічних ерогенних засобів в олімпійському спорті та вимоги до антидопінгового законодавства. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Серія «Фізичне виховання і спорт», 2017. № 6(9). С. 91-96. URL: <http://www.jmbs.com.ua/wp-content/uploads/2018/01/18.9.pdf>
3. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоровье, 1990. 200 с.
4. Кудряшова Т. І., Козловська Т.Ф., Цесельська Е.Ф. Засоби відновлення спортсменів під час тренувань і змагань. 2008. Випуск 6. Частина 2. С. 75–77. URL: <http://www.kdu.edu.ua/statti/2008-6-2/75.PDF>

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](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 методику 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