

## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ВИМОГИ ДО ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТІЛЬЦІВ З ЛУКА У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Мар'ян Пітин

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів



#### Аннотация

В статье рассмотрены объективные требования к уровню подготовленности спортсменов в стрельбе из лука, которые предусматривают выполнение ими разрядно квалификационных нормативов. Проанализированы требования к интегральной подготовленности стрелков из лука при их пребывании в разных спортивных группах.

#### Annotation

In the article objective requirements are considered to the level of preparedness of sportsmen in archery, which foresees implementation them of bit qualifying norms. It is analysed requirement to integral preparedness of shooters from a bow at their stay in different sporting groups.

**Постановка проблеми.** Стрільба з лука за структурою змагальної діяльності належить до групи складнокоординаційних видів спорту [4]. За спрямованістю техніка зорієнтована на досягнення максимального метрично вимірюваного результату [3; 5]. Майстерність стрільця визначається не стільки розвитком процесів енергообміну, функціональними можливостями серцево-судинної і дихальної систем організму, скільки його технічною підготовленістю, проявами тактичних умінь і пов'язаних з ними психічних якостей [4; 6]. Враховуючи це, слід визначити провідне значення технічної підготовки у структурі багаторічного спортивного удосконалення спортсменів у стрільбі з лука.

Таким чином, актуальним є вивчення вимог, що відображають інтегральні показники підготовленості стрільців на різних етапах формування спортивної майстерності.

**Аналіз попередніх досліджень та публікацій.** Основна увага науковців зосереджена на моделюванні різних сторін підготовленості стрільця з лука [2; 3]; вдосконаленні тренувального процесу за напрямками підготовки [1; 6] тощо. Проте у науково-методичних дослідженнях зміст та динаміка кваліфікаційних вимог у багаторічній підготовці стрільців, що є основою побудови тренувального процесу [4] стрільців з лука висвітлені недостатньо.

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Дослідження було виконане згідно теми 2.2.5 «Моделювання процесів взаємодії тіла людини зі спортивним приладдям» Зведеного плану науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

**Мета дослідження.** Встановити динаміку вимог до рівня підготовленості стрільців з лука у процесі багаторічної підготовки.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальний метод, порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Процес багаторічного спортивного удосконалення передбачає виконання спортсменами низки кваліфікаційних вимог. Виконання цих вимог на визначених етапах підготовки засвідчують кваліфікацію спортсмена та якість попереднього періоду підготовки. Враховуючи специфіку змагальної діяльності та принципи загальної теорії підготовки спортсменів [4], постає необхідність аналізу вимог до підготовленості стрільців з лука.

Об'єктивними вимогами до рівня підготовленості спортсмена у стрільбі з лука є виконання ним розрядно-кваліфікаційних нормативів. Основним документом, що регламентує надання відповідними



**Кваліфікаційні вимоги для переходу спортсменів у навчально-тренувальні групи зі стрільби з лука.**

№	Змагальна вправа	Кількість стріл (очки)	Вимоги III юн. розряду	% від максимального
1	КД-1	36 (360)	220 (ч) 215 (ж)	61,1 59,7
2	М-3	30 (300)	180 (ч) 178 (ж)	60,0 59,3
3	(М-3)x2	60 (600)	354 (ч) 350 (ж)	59,0 58,3

організаціями спортсменам розрядів та присвоєння звань є єдина спортивна класифікація. Також ключові положення відображені у навчальних програмах для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Аналізуючи програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл в частині «Режим та наповнення навчальних груп у спортивних школах зі стрільби з лука», нами виявлено, що наповненість груп та кількість тренувальних годин для спортсменів перебувають у суворій обернено-пропорційній залежності. Це підтверджується низкою наукових даних з інших видів спорту [4; 5]. Разом з тим, загальновідомим [1; 2] є наявність у структурі підготовки спортсменів поділу їх на групи за рівнем підготовленості та кваліфікацією.

Аналіз програми підготовки стрільців з лука вказує на співвідношення спортсменів різної кваліфікації у спортивних групах. Так, у групах початкової підготовки не визначено чітких вимог до рівня майстерності спортсменів. Це є зрозумілим, враховуючи дані науково-методичної літератури [2; 3] та фундаментальні знання теорії спорту [4]. На цьому етапі ведеться підготовка, яка спрямована на загальний гармонійний розвиток організму спортсмена та формування основ спортивної техніки.

Проте, вже починаючи з першого року перебування у навчально-тренувальних групах, вимогами до результатів спортсменів є виконання нормативу III та II юнацького розряду. Відзначимо, що у подальші роки у навчально-тренувальній групі відбувається поступове збільшення розрядних вимог з II юнацького розряду до рівня кандидата у майстри спорту.

Особливістю та вимогою переходу спортсмена у групу спортивного удосконалення є виконання розрядних вимог кандидата у майстри спорту [5]. У подальшому, на другому та третьому році

перебування у групі спортивного удосконалення, згідно програми усі спортсмени повинні виконати вимоги для отримання звання майстра спорту України. Це ставить вимоги як для спортсмена, так і для тренера. У першому випадку повинна зберігатися стійка мотивація спортсмена до тривалого та об'ємного процесу самовдосконалення. Для тренера це формує необхідність постійного пошуку адекватних засобів та методів тренування та врахування з часом індивідуальних особливостей спортсмена.

Найвищим етапом у структурованій підготовці спортсмена є його перебування у групі вищої спортивної майстерності. Вагомість виконання розрядних вимог на даному етапі дещо знижується. Це відбувається за рахунок зміщення акцентів у сторону показу результатів на найвищому національному та міжнародному рівні. Удосконалення у цьому періоді підготовки є суворо індивідуалізоване. Перед спортсменами, враховуючи рівень кваліфікації, постають завдання показу стабільно високих результатів на міжнародних змаганнях різного рівня та, зокрема, потрапляння до складу збірної команди України тощо. Узагальнюючи дані щодо вимог до кількості та кваліфікаційної чисельності груп, слід звернути увагу на розрядні вимоги, що представлені у єдиній спортивній класифікації.

Серед змагальних вправ у стрільбі з лука звернемо увагу на ті, що безпосередньо використовую-

ються у навчально-тренувальному процесі та що передбачають підвищення рівня кваліфікації.

На початкових етапах тренування, змагальними вправами, у яких можна виконати норматив III юнацького розряду є КД-1; М-3 та (М-3)x2. Тому для переходу спортсмена до навчально-тренувальної групи йому необхідно набрати кількість очок, що відповідає розрядно-кваліфікаційним вимогам на цьому етапі (табл. 1).

Таким чином, спортсмени повинні досягнути середньої результативності пострілів в межах 59,0-61,1% (ч) та 58,3-59,7 (ж). Зазначимо, що це короткі змагальні дистанції (18 м). Перебування спортсмена у навчально-тренувальній групі передбачає збільшення результату з III-го юнацького розряду до I-го розряду. Окрім цього, відбувається збільшення обсягів тренувальних навантажень. Кількість змагальних вправ у яких можливо виконати розрядно-кваліфікаційних вимог значно збільшується. Серед них: КД-1, КД-2, СД-1, М-1, М-2, М-3, (М-3)x2 (табл. 2). Змагання з окремих вправ передбачаються починаючи з різного рівня майстерності [5].

Отримані дані (табл. 2) є закономірними та вказують на те, що відсотки результативності пострілів у залежності від змагальної вправи різняться. Це, безумовно, спричинене особливостями змагальної діяльності [3; 4; 6]. Проте ці особливості результативності потребують їх врахування у навчально-тренувальному процесі у відповідності зі специфічними



Таблиця 2

**Кваліфікаційні вимоги для спортсменів у навчально-тренувальних групах зі стрільби з лука**

№	Змагальна вправа	Кількість стріл (очки)	Межі вимог результативності	% від максимального
1	КД-1	36 (360)	240-320 (ч) 235-315 (ж)	66,7-88,9 65,3-87,5
2	КД-2	72 (720)	480-590 (ч) 470-580 (ж)	66,7-81,9 65,3-80,5
3	СД-1	108 (1080)	770-890 (ч) 760-880 (ж)	71,3-82,4 70,4-81,5
4	М-1	144 (1440)	822-1128 (ч) 946-1150 (ж)	57,1-78,3 65,7-79,9
5	М-2	288 (2880)	1950-2130 (ч) 1960-2140 (ж)	67,7-73,9 68,0-74,3
6	М-3	30 (300)	198-264 (ч) 196-262 (ж)	66,0-88,0 65,3-87,3
7	(М-3)х2	60 (600)	382-528 (ч) 378-524 (ж)	63,7-88,0 63,0-87,3

принципами підготовки спортсменів [4].

Наступним етапом у підвищенні майстерності стрільців з лука є їх перехід до груп спортивного вдосконалення. Згідно вимог [5] до груп спортивного удосконалення можуть входити спортсмени, що виконали вимоги на рівні кандидата у майстри спорту та майстра спорту України (табл. 3).

З отриманих даних (табл.3) можна спостерігати, що із збільшенням дистанції для пострілів (до 70-90 м) та кількістю пострілів відсоток влучань зменшується. Однак у окремих змагальних вправах рівень відсоткового влучан

ня у спортсменок є вищим ніж у спортсменів. Це безпосередньо пов'язано з правилами змагань. Так, максимальна дистанція для пострілу у одній і тій самій вправі для чоловіків та жінок є різною, відповідно 90 м та 70 м. Слід звернути увагу, що найбільший відсоток влучань («середня стріла») повинні показати спортсмени у змагальній вправі (М-3)х2 в межах 91,3-95,0%. Це зумовлено тим, що ця вправа виконується на дистанції 18 м та у приміщенні, що обмежує дію природних чинників на спортсмена.

**Висновки.** Наповненість спортивних груп та кількість годин від-

ведених для тренувань спортсменів перебувають у суворій обернено-пропорційній залежності.

Кількісна динаміка змагальних вправ, за якими спортсмени можуть виконати розрядно-кваліфікаційні вимоги носить хвилеподібний характер. Верхня межа кількості вправ припадає на період перебування спортсмена в навчально-тренувальних групах. Розрядно-кваліфікаційні межі для спортсменів формують вимогу до рівня їх підготовленості. Для переходу у навчально-тренувальні групи середня результативність пострілів складає 59,0-61,1% (ч), 58,3-59,7% (ж). Зростаюча майстерність спортсменів забезпечує динаміку розрядно-кваліфікаційних вимог у навчально-тренувальних групах в межах 57,1 – 88,9% (ч) та 63,0-87,5% (ж) від максимально можливого результату. У групах спортивного удосконалення найвищий відсотковий рівень результатів спортсмени повинні показати у вправі (М-3)х2 (18м) – 92,0-95,0% (ч) та 91,3-94,3% (ж). В інших змагальних вправах цей показник повинен складати 79,9-87,5% (ч) та 79,2-88,2% (ж).

**Перспективи подальших досліджень** передбачають врахування показників середньої результативності в змагальних вправах для вибору засобів контролю технічної підготовленості стрільців з лука.

Таблиця 3

**Кваліфікаційні вимоги для спортсменів у групах спортивного удосконалення зі стрільби з лука**

№	Змагальна вправа	Кількість стріл (очки)	Межі вимог результативності	% від максимального
1	М-1 (FITA)	144 (1440)	1150-1210 (ч) 1170-1215 (ж)	79,9-84,0 81,2-84,4
2	М-1	144 (1440)	1190-1250 (ч) 1210-1270 (ж)	82,6-86,8 84,0-88,2
3	М-2	288 (2880)	2270-2410 (ч) 2280-2420 (ж)	78,8-83,7 79,2-84,0
4	Кваліфікаційний раунд	72 (720)	590-630 (ч) 580-620 (ж)	81,9-87,5 80,5-86,1
5	(М-3)х2	60 (600)	552-570 (ч) 548-566 (ж)	92,0-95,0 91,3-94,3

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бизин В. Совершенствование технических средств обучения двигательным действиям / Владимир Бизин // Наука в Олимпийском спорте. – К., 2002. – № 3-4. – С. 49-52.
2. Виноградський Б. Моделювання параметрів специфічних координаційних якостей лучників / Б. Виноградський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 66-71.
3. Заневський І. П. Моделювання рухів тіла стрільця з лука / І. П.



- Заневський // Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення. – Львів.-1998.- С. 54-56.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. ISBN 966-7133-64-8.
5. Стрільба з лука. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2001. – 126 с.
6. Сыманович П. Экспериментальное обоснование совершенствования спортивно-технического мастерства стрелков из лука при использовании методики сопряженной тренировки / Петр Сыманович // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – С. 88-92. ISBN 1994-4683

