

regular physical exercise, and also motivation this activity, to maintain the normal functional status of the person. Determined that the issue of the use of the fitness programs of power orientation in physical education, which were adapted to different age groups requires a deep scientific and methodological justification. The studies found that training fitness classes conducted using power exercises in the main part of the workout. Analysis of the results of the pedagogical experiment showed that the athletes observed a significant difference in the maximal force between the indicators before and after the experiment. Found that the implementation of the developed program of development of power abilities of women were accompanied by a significantly higher growth rate power qualities than the conventional program. To determine the impact and effectiveness of the developed complex of exercises of the power of direction in training for fitness with women of Mature age. Found that the popularity of bodyfitness among the women is due to the simplicity, affordability and rapid growth results and beneficial influence on their health status, but despite this, application of body fitness in weight training women are considered not enough. Fitness classes increased the level of General and special physical fitness of women of Mature age.

*Key words.* bodyfitness, women, strength, physical training, and physical health.

Стаття надійшла до редакції 17.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 799.322;796.012.6

**Солоненко Є. В, Січенікова Л. Ю., Ратов А. М.**

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РОЗМИНКИ ТА ПСИХОРЕГУЛЮЮЧИХ ЗАСОБІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА**

Останнім часом рівень результатів у стрільбі із лука значно виріс. Ріст результатів обумовлений високою технічною підготовленістю та матеріальною частиною, яка виготовляється за новітніми сучасними технологіями та з найкращих матеріалів [1; 2]. На думку науковців, застосування спеціальних пристроїв у системі підготовки спортсменів пов'язаних із стрільбою ґрунтуються та пояснюються психофізіологічними особливостями [5]. Переможців від інших розділяє лише декілька або одне очко, тобто перемога в останній час сильно залежить від рівня психологічної підготовленості [3; 7]. Необхідність підняти стійкість до стресових ситуацій на змаганнях дало поштовх вивчати якраз питання, що регулюють рівень «бойової» готовності безпосередньо на змаганнях [4; 8].

Психологічна підготовка спортсменів у стрілецьких видах спорту безпосередньо пов'язана з результативністю стрільби. Це одна з найважливіших характеристик успішного виступу стрілка із луку. Таке вміння є безумовно вродженим (доведено науковцями, які займалися цим питанням), але відомо й те, що його, як і будь-яке інше, можна розвинути у значній мірі (Пітин М., 2014). У залежності від методики занять і принципового індивідуального підходу до потенціально-успішного спортсмена, можна виховати з нього майстра спорту. У стрільбі в основному вся техніка обумовлена мікро рухами в суглобах тіла спортсмена, які ледь помітні для очей тренера (О. Калиніченко 2012; 2013).

Психіка спортсмена удосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом, у процесі тренувальної і змагальної діяльності. Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього визначені вимоги і разом з тим формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [4].

Велике значення має тренування психологічних умінь і навичок. Багато тренерів намагаються коректувати недостатнє чи погане виконання якого-небудь прийому чи елемента, змушуючи спортсмена приділяти йому більше уваги на тренувальних заняттях. Однак найчастіше причина криється у відсутності не фізичних, а психологічних умінь. Спортсмен з ідеальною технікою може програти змагання через невміння концентруватися на релевантних аспектах чи через невміння розслабитися, через відсутність мотивації чи недостатності впевненості у собі. Розвитку цих умінь і навичок сприяє тренування психологічних умінь (ТПУ) [6; 11].

Психічні та емоційні компоненти дуже часто перевершують фізичні і технічні аспекти фізичної активності. У будь-якому виді спорту успіх (чи невдача) спортсмена є результатом сполучення фізичних (сила, швидкість, координація) і психічних (концентрація, впевненість) здібностей. На думку більшості тренерів, спорт щонайменше на 50% – психічне явище, а такі види спорту як гольф, теніс, стрільба із луку – на 80-90%. Проте, спортсмени по 10-20 годин на тиждень займаються різними фізичними вправами, практично не приділяючи ніякої уваги психологічній підготовці [7].

Психологічна підготовка неможлива без розвитку мислення і самосвідомості спортсменів, а також таких компонентів, як самоаналіз, самоконтроль, самооцінка [8].

Працездатність спортсмена, емоційний фон, ефективність діяльності функціональних систем організму в змаганнях дуже часто визначається раціонально побудованою розминкою. Відомо, що одне із завдань розминки – забезпечення періоду адаптації функцій дихання, покращення кровопостачання, підсилення тканевого обміну, урегулювання взаємодії

між системами, узгодження діяльності різних систем та механізмів, які вступають у рухову діяльність. Не можна не враховувати мотивацію участі спортсмена в змаганнях – прагнення до покращення результатів, незадоволення досягнутим, наполегливість у своїх цілях.

Досягнення перемоги в змаганнях потребує всебічної підготовленості і повної мобілізації духовних і фізичних сил спортсмена. Боротьба за перемогу не допускає слабкості ні в одній, навіть другорядній ланці. Уміння створити в собі психічний стан, який сприяє веденню стрільби, зберегти тонус оптимальних напружень протягом виконання вправи – одна з важливіших сторін майстерності стрільця. Володіти цими вміннями потрібно кожному спортсмену.

Останнім часом лучники недостатньо приділяють увагу як розминці, так і в значній мірі недооцінюють важливість психічної підготовленості. Психологічна підготовка в останні часи набуває все більш першорядного значення як і інші сторони підготовки. У залежності від того, як спортсмен зможе управляти психічним станом, у більшості випадків і залежить успішний виступ на змаганнях.

Мета роботи полягає у практичному вдосконаленні комплексу спеціальної розминки та психорегулюючих засобів під час змагальної діяльності лучників.

Робота виконана згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи СумДПУ ім. А. С. Макаренка і 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 проводились на базі СумДПУ ім. А. С. Макаренка в групі спортивного удосконалення із стрільби з луку. В них брали участь 4 МСМК, 3 майстри спорту України та 4 кандидата в майстри спорту України. Вік учасників – 18-22 роки. Дослідження тривали з вересня 2016 по лютий 2017 р. та проходили в 2 етапи.

Доказано, що спортивна діяльність вимагає від спортсмена при виконанні окремих вправ і дій постійної направленості та зосередженості уваги. Автори вказують на важливість розминки, що, на їх погляд, сприяє концентрації уваги спортсмена перед змаганнями [9; 10]. Експериментальні дослідження підтвердили, що без попередньої розминки людина чи тварини здатні виконати роботу значно меншу, чим після грамотно виконаної розминки [6; 7].

Найважливіший результат розминки – регуляція й узгодження функцій дихання, кровообігу і рухового апарата в умовах максимальної м'язової діяльності. Відбувається перерозподіл крові між працюючими і непрацюючими органами. Кровоносні судини працюючих органів (серця, легень, м'язів, що працюють) розширюються, і в них надходить більше крові. Кровоносні судини непрацюючих органів (органів травлення, непрацюючих м'язів) звужуються і в них надходить значно менше крові [6].

Останнім часом лучники недостатньо приділяють увагу як розминці, так і недооцінюють важливість психічній підготовленості, яка останні часи набуває все більш першорядного значення. У залежності від того, як спортсмен зможе управляти психічним станом, у більшості випадків і залежить успішний виступ на змаганнях.

Під час педагогічного спостереження нами було виявлено суттєву різницю між показниками висококваліфікованих спортсменів і середнім рівнем стрільців. Важлива складова успіху в стрільбі з лука є психологічна готовність (близько 40%). Висококваліфікованого лучника видно вже по першим зробленим на змаганнях серіям. Вони як правило добре психологічно підготовлені. Це також завдяки тому, що вони дуже старанно працюють над концентрацією уваги протягом усіх періодів підготовки, як на тренуваннях так і під час змагань. Стан психічної готовності до змагань оцінюється за такими показниками, як стійкість до збиваючих факторів, ступінь впевненості в своїх силах, велике бажання та готовність до боротьби, адекватність емоційного стану, здатність володіти своїми відчуттями та емоціями, а також діями [1]. Більшість же стрільців середнього класу менше обізнані на психологічній підготовці і намагаються концентрувати всю свою увагу на великій кількості незначних, не релевантних аспектах, або ж навпаки – на дуже малій кількості релевантних факторів.

Під час практичної роботи ми дійшли висновку, що в період змагань на покращення результату лучника високого класу можна вплинути психорегулюючими вправами та обґрунтовано підібраними вправами спеціальної розминки. Запропоновано алгоритм та архітектура методики спеціальної розминки та психорегулюючих засобів під час змагальної діяльності лучників.

Нами запропоновано комплекс засобів фізіологічного впливу безпосередньо перед змаганнями лучників високого класу.

У стрільбі із лука безпосередньо на змаганнях найбільш задіюються такі групи м'язів:

- м'язи шиї;
- м'язи спини;
- м'язи плечей та передпліччя;
- м'язи живота.

Розминка підбиралася так, щоб, не ускладнюючи вправ, можна було сприяти оптимізації передстартового стану, забезпечити прискорення процесів адаптації до значного навантаження, поступово збільшити працездатність до рівня, необхідного в період основної роботи. Розминка виконується за анатомічним розподілом, тобто зверху вниз.

У стрільбі існують важливі речі, на які обов'язково потрібно звернути увагу і не важливі речі, які потрібно просто ігнорувати. Також тут дуже важливим є стан спортсмена, тобто напружений він чи розслаблений. Якщо спортсмен є дуже розслабленим, він може

концентрувати свою увагу на великій кількості аспектів, у тому числі і на не релевантних. Якщо стрілець перепрацьовує, дуже напружується – виникає стан стресу, що зменшує обсяг речей, на які він повинен сфокусувати всю свою увагу і тоді стрілець може забути про щось дуже важливе для виконання результативного пострілу [11].

Стан легкого стресу і трохи більше за легке розслаблення є оптимальним для хорошої концентрації уваги на всіх релевантних аспектах. Для визначення ефективності запровадженої методики, використання загальнорозвиваючих вправ та психологічної підготовки проведено педагогічний експеримент (лонгітудінальний).

У ході експерименту група виконувала розминку та психорегулюючі вправи перед тренуванням та під час змагань, згідно запропонованої методики. Розроблено комплекс загальнорозвиваючих та спеціальних вправ розминки лучників для використання безпосередньо перед змаганнями. Її основні складові: а) розминка м'язів ший; б) верхнього плечового поясу; в) розминка кистей; г) вправи на розтягування верхнього плечового поясу та кистей; д) спеціальні вправи з гумовим еспандером.

Результати лучників фіксувались у вправі М-3х2 до і після запропонованої методики використання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Перший раз результати фіксувалися 25-28 листопада 2016 р. на Кубку України зі стрільби з лука (м. Львів), другий на Чемпіонаті України 26-30 січня 2017 р., який проходив у манежі СумДУ м. Суми.

На підставі аналізу динаміки результатів виступу лучників можна зробити висновок, що середній результат командного виступу у чоловіків з 1140,3 покращився до 1154,8 що складає 1,27%, а у жінок відповідно з 1052,4, зріс до 1086 очок – 3,19%. Не значна різниця зростання результатів спортсменів чоловіків пояснюється рівнем кваліфікації чоловічої команди (4 МСМК), що наближається до абсолютного максимуму в вправі М3х4(1200).

Теоретичний аналіз і узагальнення результатів опитування тренерів, спортсменів, а також даних літературних джерел дозволив розробити методичні рекомендації з оптимізації емоційного стану перед виходом на лінію вогню. Для нормалізації рівня емоційної напруги перед стартом під час спеціальної розминки пропонується виконання комплексу спеціальних вправ, направлених на основні групи м'язів лучника, що приймають основне навантаження на змаганнях. Необхідно навчитися контролювати статичні пози: коли необхідно заспокоїтись, виключити зайві рухи, сісти зручно, красиво і вільно. У разі необхідності збадьоритися, не можна сидіти в одній позі. Поліпшування психологічної готовності може відбуватися лише з урахуванням індивідуальних можливостей окремого індивідуума, оптимальній організованій руховій активності, що відповідає емоційним та функціональним можливостям організму стрільців з лука.

Використання спеціальної розминки не тільки підвищує ефективність виконання тренувальної та змагальної діяльності, але й визначає подальшу індивідуальну поведінку спортсмена у виборі спеціальних та загальнорозвиваючих вправ перед змаганнями та на змаганнях.

Перспективи подальших досліджень полягають у використанні результатів дослідження для вдосконалення навчально-тренувального процесу лучників високої кваліфікації, а також при відборі спортсменів до складу команди на відповідальні змагання.

### **Список використаної літератури**

- 1. Авдеева Н. Г.** Саморегуляція неблагоприятних емоціональних 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. Вип. 17, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 368–373.
- 3. Ильин Е. П.** Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
- 4. 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.
- 5. Калініченко О. М.** Застосування механізмів керування фінальними діями типу «рухи без мети» як методичний прийом формування ефективних рухових навичок стрільців / О. М. Калініченко, А. О. Лопатьєв // Теорія та методика фізичного виховання, науково-методичний журнал. – 2013. – №2(100). – С. 34–41.
- 6. Мухін В. М.** Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – С. 348–349, 396–401.
- 7. 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.
- 8. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [Учебник тренера высшей квалификации] / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004. – 804 с.
- 9. Рабска Д.** Современная техника стрельбы из классического лука [электронный ресурс]: Офіційний сайт федерації стрільби з лука України
- 10. 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/)
- 11. 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. Міжн. наук.-пр. конф. молодих вчених: у 2 т. / відповід. ред. М. О. Лянной, наук. ред. Т. О. Лоза СумДПУ ім. А. М. Макаренка, 2012. – С. 369–374.

**Солоненко Є. В., Січенікова Л. Ю., Ратов А. М. Ефективність використання спеціальної розминки та психорегулюючих засобів у стрільбі з лука**

У статті представлений аналіз науково-методичної літератури щодо використання спеціальних засобів психологічної підготовки спортсменів під час змагальної діяльності. Останнім часом лучники недостатньо приділяють увагу як розминці, так і недооцінюють важливість психічної підготовленості, яка набуває все більш першорядного значення. Пропонуються ряд методичних прийомів застосування спеціальної розминки у практичній діяльності в стрільбі з лука. Визначено, що в період змагань на покращення результату лучника високої кваліфікації можна вплинути спеціальними, обґрунтовано підібраними вправами, які застосовуються в спеціальній частині розминки.

*Ключові слова:* підготовка спортсменів лучників, спеціальна розминка, психологічний настрій, адаптація до навантаження, змагальна діяльність.

**Солоненко Є. В., Сиченикова Л. Ю., Ратов А. М. Эффективность использования специальной разминки и психорегулирующих методов в стрельбе из лука**

В статье представлен анализ научно-методической литературы по использованию специальных средств психологической подготовки спортсменов во время соревновательной деятельности. В последнее время, лучники недостаточно уделяют внимание как разминке, так и недооценивают важность психической подготовленности, которая последнее время приобретает все более первостепенное значение. Предлагается ряд методических приемов применения специальной разминки в практической деятельности в стрельбе из лука. Определено, что в период соревнований на улучшение результата лучника высокой квалификации можно повлиять специальными, обоснованно подобранными упражнениями, которые применяются в специальной части разминки.

*Ключевые слова:* подготовка спортсменов лучников, специальная разминка психологической настрой, вработываемость, соревновательная деятельность.

**Solonenko Y., Sichenikova L., Ratov A. Efficiency of Using special Warm-Up and Psihoneurologic Methods in Archery**

There is presented analysis of scientifically-methodical literature in relation to the use of the special facilities of psychological preparation of sportsmen during contention activity in the article. Lately, archers pay not enough attention to both the limbering-up and underestimate importance to psychical preparedness that the last times acquires an all more primary value. The row of methodical receptions of application of the special limbering-up is offered in practical activity in firing from the bow. Certainly, that in the period

of competitions on the improvement of result of archer of high qualification it is possible to influence the special, reasonably neat exercises that are used in the special part of limbering-up. The ability to create in himself the mental condition which contributed to the firing, to keep the tone of the optimum voltages for the exercise is one of the most important aspects of the skill of the shooter. Using of special warm-up not only increases the success of training and competitive activity, but also determines the further behavior of an individual athlete in the selection of special and general developmental exercises before the competition and during the competition. Prospects of further studies lie in the use of research results to improve educative and training process of archers of high qualification, as well as in selection of athletes in the squad for the senior competition.

*Key words:* preparation of sportsmen of archers, special limbering-up psychological mood, workability, contention activity.

Стаття надійшла до редакції 25.04.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 796.8

**С. І. Шинкарьов**

### **ОСНОВИ ВІДБОРУ Й СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ БОРЦІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спортивна боротьба є одним з видів спорту що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління. Спортивною боротьбою можна займатися з раннього дитинства і до похилого віку. Широка мережа ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивних секцій дозволяє здійснювати підготовку спортивного резерву і забезпечує масовість занять боротьбою. У спортивній підготовці юних борців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика відбору і орієнтації, методика тренування і вчення були перенесені з дорослого контингенту тих, що займаються на хлопців і дітей. У таких умовах рання спеціалізація придбала ряд недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки і властивих дітям форм життєдіяльності [4; 6; 9].

Особо необхідно приділяти увагу проблемам відбору і орієнтації на етапі початкової підготовки борців. У спортивних видах боротьби до відбору і орієнтації пред'являються особливі вимоги, в яких найбільшою мірою виявляється конкуренція і екстримальність умов. Тому цій проблемі приділяється пильна увага багатьох спортивних фахівців, тренерів, педагогів, психологів, і інших [2; 3; 5; 6]. Не дивлячись на те, що скорочується приплив тих, що бажають зайнятися вольною