

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТІ

УДК 799.322;796.012.6

В. В. Ворона, А. М. Ратов, Є. В. Солоненко

АНАЛІЗ ЗМІСТУ І ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Навчально-тренувальний процес спортсменів зі стрільби з лука складається з багатьох компонентів. Його побудова і зміст є найважливішими для досягнення спортсменом високих результатів. Підготовка юних стрільців з лука характеризується певними особливостями, які необхідно враховувати при плануванні навчально-тренувального процесу. Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання не тільки покращити фізичні якості та сформувати руховий потенціал, а також формування у свідомості юних лучників стійкої мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки [9].

Згідно з сучасними тенденціями у стрільбі з лука перемогу отримують спортсмени з команди тієї країни, яка швидко і ефективно впроваджує нові наукові розробки у зміст і побудову тренувального процесу та адекватно реагує на еволюцію виду спорту за допомогою корекції окремих сторін підготовки спортсменів, в тому числі технічної, тактичної і теоретичної [12].

Значна кількість авторів наголошують на особливому значенні етапів попередньої і спеціалізованої базової підготовки у системі багаторічного вдосконалення спортсменів. У межах цих етапів відбувається поступове збільшення обсягів спеціальної підготовки спортсменів порівняно з початковим етапом та формування основ для значного збільшення обсягів тренувальної роботи на подальших етапах багаторічної підготовки, а також передбачається активна участь спортсменів у змаганнях [1; 2; 6]

Б. Виноградський напрямком підвищення спеціальної підготовленості висококваліфікованих лучників вважає визначення оптимальних співвідношень під час застосування тренувальних навантажень різної спрямованості і спеціалізованості. За допомогою відповідних статистичних алгоритмів, а також відповідного графічного представлення сформовано закономірності, на яких ґрунтуються рекомендації для раціонального використання тренувальних і змагальних вправ у спеціально підготовчому періоді річного циклу [3].

Також проблеми побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у стрільбі з лука висвітлені в наукових

дослідженнях С. Моїсеєва, А. Ратова, Є. Солоненка та інших. Поряд з цим, зміст і структура тренувального процесу стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки недостатньо досліджені. Ми не зустріли у вітчизняних виданнях рекомендацій щодо використання новітніх підходів у системі планування спортивної підготовки лучників. Сучасні методи планування розробляються на основі проміжних і кінцевих установок і вимагають, щоб тренувальний процес був індивідуалізований для кожного спортсмена в залежності від його підготовленості.

Враховуючи вище зазначене, актуальними є дослідження змісту і раціональної побудови навчально-тренувального процесу лучників на етапі попередньої базової підготовки.

Робота виконана згідно зведеного плану 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),

Мета дослідження – проаналізувати зміст і побудову навчально-тренувального процесу спортсменів стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження передбачають:

1. Здійснення аналізу та узагальнення науково-методичної літератури щодо змісту і побудови навчально-тренувального процесу юних стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки.

2. Визначити особливості змісту і побудови навчально-тренувального процесу юних стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки.

Для реалізації поставлених завдань були використані такі методи дослідження: методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження).

Проведений нами аналіз літературних джерел, дійсних програм підготовки та навчального плану дає змогу визначити особливості змісту і побудови навчально-тренувального процесу юних стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки. Згідно зі змістом навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності на етапі попередньої базової підготовки лучник повинен добре засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. Особливу увагу слід приділити розвитку координаційних здібностей, гнучкості та силовим якостям. На попередньому базовому етапі не рекомендується планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженням [11].

У змісті програми передбачено режим роботи та наповнення навчальних груп у спортивних школах зі стрільби з лука. Групи попередньої базової підготовки (ГПБП) в залежності від року навчання передбачають загальну кількість учнів в групах, кількість навчальних годин на тиждень. Що стосовно вимог до спортивної підготовленості пропонується обов'язкове виконання нормативів спортивних розрядів як мінімум 50% на 50%. За наявності у складі навчальної групи попередньої базової підготовки вихованців, які навчаються більше трьох років, вихованців групи спеціалізованої базової підготовки або групи підготовки до вищих досягнень, які входять до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України згідно із затвердженим наказом Мінмолодьспорту списком, кількість годин тижневого навантаження може бути збільшена до 32. У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим навантаженням, а зі спортсменами, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається директором школи [8].

Для удосконалення якості управління підготовкою спортсменів лучників Міністерством України молоді та спорту, федерацією стрільби з лука наказом від 14.06.2017 внесені зміни до навчальної програми. Позитивними моментами є: зменшення кількості спортсменів в навчально-тренувальних групах, що дає можливість вибору оптимального індивідуального підходу до тренувального процесу вже на етапі базової підготовки. Цінним в доповненнях є уточнення та збільшення переліку спеціального спорядження для стрільби з лука, обладнання та термін його зберігання.

У тексті програми та таблицях слова «групи попередньої базової підготовки» та «групи спеціалізованої базової підготовки» пропонується об'єднати і назвати «групи базової підготовки», а «групи підготовки до вищих досягнень» замінити словами «групи спеціалізованого удосконалення». На наш погляд таке тлумачення періодів підготовки спортсменів не суперечить змісту та якості тренувального процесу.

Однією з умов для зарахування до груп попередньої базової підготовки, окрім складання контрольних нормативів, є наявність в юних лучників стійкого інтересу до цілеспрямованого спортивного удосконалення. Важливо на даному етапі визначити основні напрямки удосконалення сторін підготовки спортсмена і вірно зорієнтувати його у подальшому [11].

Слід враховувати, що в сучасній теорії олімпійського спорту на етапі попередньої базової підготовки передбачено вирішення таких важливих завдань, як: поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту дітей вимогам успішної спеціалізації в обраному виді спорту; виявлення доцільності подальшого спортивного вдосконалення та визначення його напрямку [4; 7].

Програма також передбачає перевідні контрольні нормативи для груп попередньої базової підготовки які включають: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, натягування лука до положення «перед пострілом», утримання натягнутого лука у положенні виконання спортивного розряду [11].

Ґрунтовна фізична підготовка на основі спеціалізації фізичних і психологічних якостей, формування широкого комплексу техніко-тактичних дій – основні складові успішного навчання на даному етапі. Передбачена також інтегральна підготовка, яка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості щодо змагальних навантажень, може проводитись в процесі змагань та контрольних тренувань, відповідно до індивідуальних планів підведення спортсмена до змагань. Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ [3].

Проведений аналіз виявив, що нажаль програма не передбачає одного з найважливіших напрямків підготовки для даного виду спорту – психологічну. Також доцільне включення до програми морально-вольової підготовки, мета якої – психологічне настроювання на майбутні змагання, мобілізація лучника на вищі прояви духовних сил [4; 10].

На цьому етапі у практиці лучників необхідне використання змагальної практики для підготовки до основних змагань сезону. На думку багатьох авторів [3; 5; 9], у цьому випадку варто мати на увазі, що змагання служать не тільки засобом удосконалювання технічної і тактичної майстерності, але і є факторами, які мобілізують організм спортсменів на прояв більше високого рівня специфічної працездатності, виступаючи ефективним методом тренування спортсменів.

Існує декілька ланок, або центральні орієнтири, які проходять через тренувальний процес і по-різному впливають на навколишній психологічний і соціальний клімат. В основі тренувань, що ефективно проводяться, лежать фундаментальні принципи навчання. Вони засновані на психологічних дослідженнях, знаннях про навчання рухам, перенесенні і збереженні навичок тощо. На заняттях у тренера є також досить можливостей для того, щоб мотивувати або притримати, заземлити спортсменів, з якими він працює, підготувати їх або провести заміну [13].

Тренер повинен ретельно планувати тренування ще до того, як він зустрінеться зі спортсменами. У цьому плануванні повинні бути відображені індивідуальні особливості і потреби різних спортсменів, сезон, протягом якого належить тренуватися, а також характер майбутніх змагань. Шляхом досліджень і спостережень було помічено, що кращі тренери звичайно планують свої тренування до найдрібніших деталей, виділяючи певний час на різні вправи, взаємодії тощо [13]. Складання точного і продуманого плану є важливою частиною роботи тренера, хоча слід передбачити можливість внесення відповідних корективів при несподіваних змінах ситуації (травми, погодні умови та інше).

У змагальному періоді вирішуються задачі:

- подальшого вдосконалення, шліфування техніки, ліквідація помилок в окремих елементах руху, удосконалення техніки в ускладнених умовах;

- удосконалення техніки й тактики стрільби в близьких до змагальних умовах. У комплексних тренуваннях стрільба проводиться в складних метеорологічних умовах, обмежується час стрільби, збільшується кількість серій стрільб, вводяться елементи змагань, зважаються тактичні задачі;

- підтримка і доведення до вищого ступеня спеціальної тренуваності, збереження її в період основних змагань;

- виховання моральних і волевих якостей [13].

Загальні ж вимоги, які потрібно враховувати при складанні планів, включають наступні положення:

1. У тренуванні повинна бути передбачена як фізична так і психологічна розминка для підготовки до подальшої більш напруженої роботи. У цей час спортсмен може розминатися самостійно, спілкуватися з товаришами по команді і звикати до соціальних і фізичних умов, у яких йому належить працювати.

2. Щоденні тренування повинні містити по можливості щось нове. Немає нічого гірше, ніж утомлива одноманітність умов тренувань. Прагнення до нового є одним з найважливіших і властивих людині інстинктів. Необхідно мати на увазі, що для створення відчуття новизни на тренуваннях може бути з успіхом використані різні підходи:

а) послідовність виконання окремих компонентів тренування можна щодня варіювати, тобто на одному тренуванні спочатку виконувати вправи, а потім удосконалювати взаємодію, на наступній – навпаки;

б) один-два рази на тиждень пропонувати спортсменам абсолютно інші вправи;

в) якщо при роботі над якимось рухом потрібен елемент новизни, то можна використовувати гру [13].

Аналіз літературних джерел і власні спостереження свідчать про відсутність науково обґрунтованих рекомендацій щодо змісту і побудови навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки. Виявлено недосконалість діючої уніфікованої програми для підготовки стрільців з лука у дитячо-юнацьких спортивних школах, зміст якої на зазначеному етапі не передбачає об'єктивної оцінки індивідуальної схильності дітей до вдосконалення різновидів спеціальної фізичної та технічної підготовки. Також з цього етапу в стрільбі з лука розпочинається активна участь майбутніх спортсменів у дитячо-юнацьких змаганнях. Саме тому, на етапі попередньої базової підготовки посилюється значимість ефективної побудови навчально-тренувального процесу.

Особливої ваги набувають питання раціональної побудови річного

макроциклу для юних українських стрільців з лука у зв'язку з низкою зовнішніх факторів, таких як, тривалий підготовчий і занадто короткий змагальний період. Вони обмежують виконання необхідних обсягів спеціальних і змагальних вправ та системне підвищення рівня спеціальної підготовленості до головних змагань спортивного сезону.

Серед позитивних змін у навчальній програмі стрільців з лука слід відмітити зменшення кількості спортсменів в групах, що дає можливість вибору оптимального індивідуального підходу до тренувального процесу вже на етапі базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у використанні результатів дослідження для вдосконалення навчально-тренувального процесу юних лучників.

Список використаної літератури

- 1. Антонов С. В.** Показники спеціальної фізичної підготовленості стрільців із лука на етапі спеціальної базової підготовки / Антонов С. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 9. – С. 9–13
- 2. Антонов С.** Особливості технічної підготовки лучників на ранніх етапах багаторічної підготовки / Сергій Антонов, Мар'ян Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 368–373
- 3. Виноградський Б. А.** Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості: монографія / Б.А. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2012. – 306 с.
- 4. Горбунов Г. Д.** Психопедагогіка фізического воспитания и спорта: Автореф. дис... доктора пед. наук: 13.00.04 / Г. Д Горбунов – СПб., 1994. – 58 с.
- 5. Моисеев С. А.** Вариативность как фактор стабилизации системы управления движениями в стрельбе из лука / С. А. Моисеев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №3. – С. 24–27
- 6. Пітин М.** Вимоги до підготовленості стрільців з лука у процесі багаторічного удосконалення / М. Пітин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 221–224.
- 7. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 8. Про організацію** навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – Мінмолодьспорт, Наказ, Порядок, Норми від 17.01.2015. № 67. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15>
- 9. Ратов А. М.** Формування мотиваційної сфери спортсменів-розрядників у групах спортивного вдосконалення / А. М. Ратов, О. М. Скачок., Є. В. Солоненко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України», ІФК Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – С. 339–343
- 10. Солоненко Є. В.** Ефективність використання спеціальної розминки та психорегулюючих засобів у стрільбі з лука / Є. В. Солоненко, Л. Ю Сиченікова,

А. М. Ратов // Всеукраїнська науково-практична конференція ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». – Луганськ, №3 (308), квітень 2017. – С. 182–187 **11. Стрільба з лука.** Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2010. – 51 с. **12. Тарасова Л. В.** Комплексная оценка общей и специальной подготовленности высококвалифицированных стрелков из лука / Л. В. Тарасова, А. Н. Корженевский // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №3. – С. 32–36. **13. Шитов Ю. Т.** С чего начать. «Разноцветные мишени» / Ю. Т. Шитов. – М., 1986. – С. 22–23.

Ворона В. В., Ратов А. М., Солоненко Є. В. Аналіз змісту і побудови навчально-тренувального процесу спортсменів стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки

В статті розглядаються питання комплексної підготовки лучників на етапі попередньої базової підготовки. Проведено аналіз змісту і побудови програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності зі стрільби з лука. Визначено недоліки й особливості тренувального процесу юних лучників. Не виявлено обґрунтованих рекомендацій щодо побудови тренувального процесу стрільців з лука та розвитку психічних і основних фізичних якостей. Наголошується на тому, що у змісті навчально-тренувального процесу спортсменів повинні бути передбачені розділи як з техніко-тактичної так і психологічної підготовки. Пропонується при складанні навчально-тренувальних планів враховувати усі сторони підготовки стрільців з лука та здійснювати контроль за їх виконанням.

Ключові слова: стрільба із луку, зміст, побудова, навчально-тренувальний процес, сторони підготовки, юні лучники.

Ворона В. В., Ратов А. М., Солоненко Е. В. Анализ содержания и построения учебно-тренировочного процесса спортсменов стрелков из лука на этапе предварительной базовой подготовки

В статье рассматриваются вопросы комплексной подготовки лучников на этапе предварительной базовой подготовки. Проведен анализ содержания и построения программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по стрельбе из лука. Определены недостатки и особенности тренировочного процесса юных лучников. Не выявлено обоснованных рекомендаций по построению тренировочного процесса стрелков из лука и развития психических и основных физических качеств. Подчеркивается, что в содержании учебно-тренировочного процесса спортсменов должны быть предусмотрены разделы технико-

тактической так и психологической подготовки. Предлагается при составлении учебно-тренировочных планов учитывать все стороны подготовки стрелков из лука и осуществлять контроль за их выполнением.

Ключевые слова: стрельба из лука, содержание, построение, учебно-тренировочный процесс, стороны подготовки, юные лучники.

Vorona V., Ratov A., Solonenko Y. An Analysis of the Content and Construction of the Training Process of Athletes of Archery at the Stage of Preliminary Basic Training

The article deals with the issues of comprehensive preparation of archers at the stage of preliminary basic training. The analysis of the content and construction of the program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of highest sports archery skill are carried out. The disadvantages and features of the training process of young archers are determined. Prospects of further studies lie in the use of research results to improve educative and training process of archers, as well as in selection of athletes in the squad for the senior competition. There were no substantiated recommendations for the construction of the training process for archery and the development of mental and basic physical qualities. It is emphasized that in the content of the training process of athletes, sections should be provided for both technical and tactical and psychological training. It is suggested, when preparing training plans, to take into account all aspects of the preparation of bowstring arrows and to supervise their implementation. The reduction of number of athletes in the groups is a positive change in the training program of archery, which gives the opportunity to choose the optimal individual approach of the training process at the basic training stage.

Key words: archery, content, construction, training process, training side for young archers.

Стаття надійшла до редакції 12.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 159.9:796.894(045)

С. М. Галій, Ю. А. Завацький, О. В. Пліс, Д. В. Семененко

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
В ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Рівень техніко-тактичної підготовки спортсменів міжнародного класу майже у кожному з видів спорту невпинно зростає. Загострення