

Особливості спортивної підготовки студентів-лучників у групах підвищення спортивної майстерності

I. М. Скрипка*, В. О. Лапицький, В. І. Гончаренко, Є. В. Солоненко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, г. Суми, Україна

*Corresponding author. E-mail: iraskripka1986@gmail.com

Paper received 19.04.18; Accepted for publication 02.05.19.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2019-197VII79-14>

Анотація. У статті розглянута проблема формування та удосконалення всіх сторін підготовки студентів-лучників під час їх навчання в вузі, що займає провідне місце в педагогічному процесі. Визначено, що підготовка студентської команди лучників – багатокомпонентний процес успіх якого залежить саме від реалізації завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки спортсменів. Проведено аналіз змісту і побудови тренувальних занять для студентів-лучників груп підвищення спортивної майстерності. Визначено засоби і методи удосконалення техніко-тактичної майстерності студентів-лучників та підтверджено, що раціональне використання доступних для студентів спеціальних вправ у стрільбі з лука дозволяє значно поліпшити їх спортивну підготовку і тим самим підвищити їх спортивну кваліфікацію

Ключові слова: стрільба з лука, техніка, тактика, студенти, спортивна підготовка.

На сьогодні в нашій країні склалась ситуація, що студенти-спортсмени груп ПСМ вищих навчальних закладів є одними з лідерів у міжнародному студентському спорті, посідаючи в загальнокомандному заліку місця у першій десятці. Разом з тим у сучасній вітчизняній науково-методичній літературі недостатньо висвітлюються й аналізуються проблеми розвитку студентського спортивного руху [**Hiba! A hivatkozás forrás nem található.**].

Поширення оздоровчого спортивного руху в Україні, який в останній час є популярним серед студентської молоді висуває нові вимоги до методики підготовки студентів у вищих навчальних закладах. Напрямом удосконалення технічної підготовки у спортсменів-студентів з різних видів спортивної спеціалізації у вузі можуть передбачати використання тренажерних пристроїв, формування структури та змісту тренувальних навантажень у відповідності до спортивної кваліфікації спортсменів на всіх етапах їх спортивної підготовки.

Проблему формування та удосконалення всіх сторін підготовки спортсменів-студентів та впливу занять спортом на підвищення рівня рухової активності під час їх навчання в вузі розглянуто Степанюком С.І. [0], Гученко Г.Б. та Скрипкою І.М. [0]. Проблеми побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у стрільбі з лука висвітлені в наукових дослідженнях А.М. Ратов, О.М. Скачок, Є.В. Солоненко [0].

Серед численних видів спорту, що культивуються в ННІФК Сумського ДПУ імені А.С.Макаренка стрільба з лука є одним з популярних видів спорту серед студентів. Так, як стрільба з лука за структурою змагальної діяльності належить до групи складнокоординаційних видів спорту вона мотивує молодь до занять цим видом спорту [1].

Саме фізична підготовка має провідне значення у структурі багаторічного спортивного удосконалення спортсменів у стрільбі з лука [4, 6, 7]. Поряд з цим, зміст і структура тренувального процесу стрільців з лука під час навчання у ВНЗ недостатньо досліджені. Раціональне використання доступних для студентів спеціальних вправ у стрільбі з лука дозволяє значно поліпшити їх спортивну підготовку і тим самим під-

вищити їх спортивну кваліфікацію. Враховуючи вище зазначене, актуальними є дослідження змісту і раціональної побудови навчально-тренувального процесу студентів-лучників груп ПСМ.

Мета дослідження: визначити засоби і методи розвитку та удосконалення фізичної підготовленості у студентів-лучників у вищих навчальних закладах під час занять в групах ПСМ.

Завдання дослідження:

1.Виявити організаційні та спортивно-методичні особливості спортивної підготовки студентів-лучників під час навчання в вузах.

2.Експериментально перевірити вплив розробленої методики на фізичну підготовленість студентів-лучників груп ПСМ.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі ННІФК м. Суми. У дослідженні прийняли участь спортсмени та спортсменки збірної ННІФК Сум ДПУ імені А.С.Макаренка різної кваліфікації (I-II дорослі розряди), які були однорідні за віком (18-22 років), стажу зайняття (1-4 років).

В даному дослідженні були застосовані наступні методи дослідження: методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів та даних Internet з питання удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-лучників у вищих навчальних закладах; педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовка студентської команди із стрільби з лука – багатокомпонентний процес успіх якого залежить від реалізації багатьох завдань, а саме: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки спортсменів. Саме тому, підбір і виконання вправ, що забезпечують комплексний характер розминки студентів відділення спортивної спеціалізації стрільби з лука під час занять за розробленою методикою здійснювався з урахуванням наступних вимог:

1. Спочатку виконують різні, спеціально підібрані фізичні вправи в дуже повільному темпі з повною концентрацією уваги на працюючих м'язах, розвива-

ючи при цьому спочатку малу, потім середню і понад максимальну напругу м'язів при виконанні кожного руху. Вправи повинні бути підібрані таким чином, щоб працювали в основному ті м'язові групи, які беруть участь у виконанні пострілу. На виконання вправ відводиться 6-7 хв.

2. Потім протягом 1,5-2 хв виконуються вправи на розтягування.

3. Після цього відтворення і збереження протягом 3 хв «аутогенного занурення».

4. У стані «аутогенного занурення», протягом 3,5-4 хв проводиться ідеомоторне відтворення тих технічних елементів, які вимагав тренер

5. Виконання протягом 2 хв декількох імітаційних рухів безпосередньо з луком.

6. Протягом 10-15 хв стрільба на близькій дистанції (3-5 м) з попередніми ідеомоторним відтворенням кожного пострілу.

Основним методом тренування спортсменів лучників для розвитку їх статичної силової витривалості був метод строго регламентованої вправи із застосуванням спеціальних схем, які передбачають тривалість утримання лука і жорсткі інтервали відпочинку.

Для розвитку даного виду витривалості було використано наступні вправи: утримання розтягнутого лука з опором 60% від максимального, умови протягом 5-6 с з інтервалами відпочинку 6-8 с; утримання розтягнутого лука з опором протягом 5-6 с з інтервалом відпочинку 10-15 с; прицілювання з розтягнутим луком на різних дистанціях; прицілювання з розтягнутим луком по зменшеній мішені.

Вправи з елементами прицілювання експериментальна група (ЕГ) виконували, змінюючи тривалість утримання лука в розтягнутому положенні, іноді доводячи час утримання до граничного.

Цей вид витривалості є дуже важливим, оскільки багато в чому забезпечує узгоджені дії численних м'язових груп спини, руки, безпосередньо виконує натяг лука, і руки, що забезпечує утримання лука і протидіє його тиску. Від рівня розвитку даної якості багато в чому залежить оптимальний розподіл зусиль

всіх м'язових груп, що беруть участь в реалізації прицільного пострілу.

Для розвитку цього виду витривалості в розробленій методиці підготовки лучників ЕГ використовували наступні вправи: багаторазову імітацію натягу лука з опором 25- 50% від максимальної сили в середньому темпі 20 разів на хвилину до повного стомлення (робота на тренажері з виключенням руки, що утримує лук, або з гумовим джгутом); багаторазове натягування лука з опором 60-70% від максимального зусилля в середньому темпі 20-25 разів на хвилину; виконували у вигляді серій з перервою в 1 хвилину.

В процесі тренування лучників ЕГ під час розвитку сили використовували вправи з обтяженнями і вправи, які виконуються в повільному темпі зі значною напругою м'язів, а саме: вправи з використанням різних тренажерних пристроїв для м'язів рук і плечового поясу.

В залежності від характеру роботи м'язів використовували два основні методи розвитку сили: ізотонічний – динамічні вправи з обтяженням або з використанням тренажерів; ізометричний – статичні вправи з використанням найпростішої апаратури або своєї маси тіла. В якості основної вправи застосовувалась імітація пострілу - натяг лука і утримання лука або тязиви на тренажері. Максимальним вважався такий опір, при якому рух може бути виконано 2-3 рази поспіль. Темп і швидкість руху невисокі і наближені до тимчасових характеристик пострілу з лука. Інтервал відпочинку між підходами не менше 2 хв. Одним з найбільш важливих компонентів силової підготовки лучника є його здатність керувати своїми зусиллями. Це пов'язано з тим, що стрілець з лука робить одночасно декілька технічних дій і тільки правильне розподіл зусиль дозволяє йому забезпечити високу їх ефективність (утримання і зростання опору тиску лука, натяг лука і «дотяг», розслаблення пальців при випуску стріли.). Результати показників фізичної підготовленості студентів-лучників після застосування розробленої методики подано в таблиці 1.

Таблиця 1. Результати показників фізичної підготовленості студентів-лучників етапі дослідження (n=7 $\bar{X} \pm m$)

№	Тести	\bar{X}_1	δ_1	\bar{X}_2	δ_2	m_1	m_2	$P_{(0,05)}$	$D, \%$
1	Розтягування лука з напульсником за 3хв. к-ть підходів	8,14	0,13	9,57	0,17	0,89	0,94	>2,52	17,5
2	Розтягування лука зі стрілою 3хв. к-ть підходів	7,0	1,95	9,0	2,03	0,66	0,41	>2,18	28,5
3	Утримання лука с.	40,81	0,74	43,75	0,57	0,95	1,72	>3,00	7,2
4	Розтягування лука за 1 хв. к-ть разів	27,28	2,85	29,57	2,70	1,44	1,23	3,85	8,3

До проведеного нами експерименту середній показник в експериментальній групі студентів в тесті розтягування лука з напульсником до експерименту становив $8,14 \pm 0,13$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $9,57 \pm 0,17$, тобто на 17,5%, у тесті розтягування лука зі стрілою до експерименту становив $7,00 \pm 1,95$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $9,00 \pm 2,03$, тобто на 28,5%.

До проведеного нами експерименту середній показник в експериментальній групі в тесті утримання лука до експерименту становив $40,81 \pm 0,74$, а після експерименту він був покращений, в середньому до

$43,75 \pm 0,57$, тобто на 7,2%, у тесті розтягування лука за 1 хв. к-ть разів до експерименту становив $27,28 \pm 2,85$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $29,57 \pm 2,70$, тобто на 8,3%. До проведеного нами експерименту середній показник в експериментальній групі студенток в тесті розтягування лука з напульсником до експерименту становив $6,25 \pm 0,23$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $8,50 \pm 0,27$, тобто на 36,0%, у тесті розтягування лука зі стрілою до експерименту становив $5,75 \pm 1,15$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $8,00 \pm 1,03$, тобто на 39,1%.

Таблиця 2. Результати показників фізичної підготовленості студенток-лучників на етапі дослідження (n=4 $\bar{x} \pm m$)

№	Тести	\bar{x}_1	δ_1	\bar{x}_2	δ_2	m_1	m_2	t	D, %
1	Розтягування лука з напульсником за 3хв. к-ть підходів	6,25	0,23	8,50	0,27	0,49	0,54	2,92	36,4
2	Розтягування лука зі стрілою 3хв. к-ть підходів	5,75	1,15	8,00	1,03	0,96	0,71	2,38	39,1
3	Утримання лука с.	20,1	0,64	23,1	0,77	0,75	1,02	2,61	14,9
4	Розтягування лука за 1 хв. к-ть разів	19,5	1,75	21,0	1,70	1,12	1,13	3,45	7,6

До проведеного нами експерименту середній показник в експериментальній групі студенток в тесті утримання лука до експерименту становив $20,1 \pm 0,64$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $23,1 \pm 0,77$, тобто на 14,9%, у тесті розтягування лука за 1 хв. к-ть разів до експерименту становив $19,50 \pm 1,75$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $21,00 \pm 1,70$, тобто на 7,6%.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав проблему формування та удосконалення всіх сторін підготовки спортсменів. Для визначення фізичної

підготовленості була спеціально розроблена методика за допомогою якої встановили на якому рівні витривалості знаходяться спортсмени – лучники. До проведеного нами експерименту середній показник в експериментальній групі в тесті розтягування лука з напульсником до експерименту становив $8,14 \pm 0,13$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $9,57 \pm 0,17$, тобто на 17,5%, у тесті розтягування лука зі стрілою до експерименту становив $7,00 \pm 1,95$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $9,00 \pm 2,03$, тобто на 28,5%.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ворона В. В. Аналіз змісту і побудови навчально-тренувального процесу спортсменів стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки. / В. В. Ворона, А. М. Ратов, Є. В. Солоненко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка- 2018. – № 4 (318) – С.104-111
2. Гученко Г.Б. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності студенток педагогічних спеціальностей / Г.Б. Гученко, Скрипка І.М. // Науковий часопис НПУ М.П. Драгоманова. – 2018. – Випуск 3К(97). – С.167-171.
3. 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
4. Солоненко Є. В. Ефективність використання спеціальної розминки та психореґулюючих 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
5. Степанюк С.І. Студентський спортивний рух: історія, сьогодення та майбутнє. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 132 с.
6. Костокевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014, 616.
7. Krivoruchko NV, Masliak IP, Bala TM, Skripka IN, Honcharenko VI. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. Physical education of students, 2018; 22(3):127–133.

REFERENCES

1. Vorona, V. V., Ratov, A. M., Solonenko, YE. V Analiz zmistu i pobudovy navchal'no-trenaval'noho protsesu sport-smeniv stril'tsiv z luka na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky // Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka, 2018, № 4 (318), P. 104-111
2. Huchenko, H.B. Rukhlyvi ihry yak zasib pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti studentok pedahohichnykh spetsial'nostey / H.B. Huchenko, Skripka I.M. // Naukovyy chasopys NPU M.P. Drahomnova, 2018., Vypusk 3K(97). – P.167-171.
3. Ratov, A. M. Skachok, O. M, Solonenko, YE. V. Formuvannya motyvatsiyanoi sfery sport-smeniv-rozryadnykiv u hrupakh sportyvnoho vdoskonalennya // Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu shkolyariv ta studentiv Ukrayiny», IFK Sum DPU im. A. S. Makarenka., 2012, P. 339–343
4. Solonenko YE. V. Sychenikova L. YU, Ratov A. M. Efektyvnist' vykorystannya spetsial'noyi rozmynky ta psykhorohulyuyuchykh zasobiv u stril'bi z luka" // Vseukrayins'ka nauково-praktychna konferentsiya DZ «Luhans'kyu natsional'nyu universytet imeni Tarasa Shevchenka», 2012, Luhans'k, №3 (308) – P. 182–187
5. Stepanyuk S.I. Student-s'kyu sportyvnyy rukh: istoriya, s'ohodennya ta maybutnye. – Kherson: Vydavnytstvo KHDU, 2006. – P. 132.
6. Kostyukevych V.M. Teoriya i metodyka sportyvnoyi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovnykh vydiv sportu). Vinnytsya: Planer, 2014, 616.
7. Krivoruchko NV, Masliak IP, Bala TM, Skripka IN, Honcharenko VI. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. Physical education of students, 2018; 22(3): P. 127–133.

Features of sports training of archers-students at classes in groups for raising the athletic skill

I. M. Skripka, V. O. Lapitskiy, V. I. Honcharenko, Ye. V. Solonenko

Abstract. The article deals with the problem of the formation and improvement of all aspects of the training of students-archers during their studies at the university, which occupies a leading place in the pedagogical process. The popularity of this kind of sport, such as archery among the student youth, which, according to the structure of competitive activities, belongs to the group of complex coordination sports, is confirmed, and it introduces new requirements to the methodology of training students in higher educational institutions of a sports profile. The means and methods of improving the techno-tactical skill of the students-archers have been determined and that the rational use of special exercises available for students in archery can significantly improve their sports training and thus increase their sports qualification.

Keywords: archery, technique, tactics, students, sports training.