

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**КОСТЕНЕЦ Н. Б.****САЄНКО В. Г.**, к. фіз. вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАВАНТАЖЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА У ГРУПАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** За навчальною програмою для груп спеціалізованої базової підготовки було збільшено кількість годин, відведених на загальну і спеціальну фізичну підготовку.

**Ключові слова:** стрільба з лука, навчальна програма, підготовка.

**Вступ.** На даному етапі розвитку стрільби з лука в Україні існує потреба удосконалення системи підготовки висококваліфікованого спортивного резерву до національної збірної команди України, чим і спричинено створення навчальних програм для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [3; 4]. Підвищення спортивної майстерності стрільців з лука потребує більш детальної уваги. Високий рівень результатів у цьому виді спорту і гостра конкуренція на світовій арені формують необхідність створення науково-методичного підґрунтя підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [1; 2; 5; 6].

**Мета дослідження:** аналіз розподілу навантаження у навчальних програмах зі стрільби з лука.

*Завдання дослідження.*

1. Провести аналіз літературних джерел за темою.

2. Порівняти навантаження для груп спеціалізованої базової підготовки зі стрільби з лука за навчальними програмами.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Нами було проаналізовано навчальну програму для ДЮШ, СДЮШОР, ШВСМ затверджену у 2001 році [3], та дійсну навчальну програму затверджену у 2010 році [4]. На графіках наведено зміни у програмі для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го, 2-го та 3-го років навчання (рис. 1, рис. 2, рис. 3).

За навчальною програмою 2010 року при збереженні загальної кількості занять на рік збільшується кількість годин, відведених на загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, техніко-тактичну підготовку за рахунок зменшення кількості годин для здачі контрольних нормативів та інструкторської практики. Усі відновлювальні заходи мають проводитись впродовж всього року, на відміну від програми 2001 року, у якій відводилося 104 години на рік на їх проведення.

За новою програмою для групи спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання кількість годин відведених для загальної фізичної підготовки збільшено на 18,4%, для спеціальної фізичної підготовки на 40%, для техніко-тактичної підготовки на 0,4% (рис. 1).

У групі спеціалізованої базової підготовки кількість годин відведених на проведення загальної фізичної підготовки збільшено на 4%, на спеціальну фізичну підготовку – на 43,5%, на техніко-тактичну підготовку збільшено на 3,3% (рис. 2).

За даною програмою для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання збільшено кількість годин відведених на загальну фізичну підготовку на 10%, на спеціальну фізичну підготовку на 44%, на техніко-тактичну підготовку на 2,7% (рис. 3).

Отримані дані свідчать про те, що потреба удосконалення підготовки висококваліфікованих стрільців з лука призводить до пошуку нових шляхів підвищення їх спортивної майстерності, що відображає і зміна навчальної програми для спортивних шкіл. Отримані дані допоможуть у створенні науково-методичного підґрунтя підготовки стрільців з лука.

**Висновки:**

1. Актуальною є проблема вдосконалення підготовки стрільців з лука.

2. За чинною навчальною програмою у групах спеціалізованої базової підготовки збільшено кількість годин відведених на загальну фізичну підготовку (1-го року – 18,4%, 2-го року – 4%, 3-го року – 10%) та на спеціальну фізичну підготовку (1-го року – 40%, 2-го – 43,5%, 3-го – 44%).

**Перспективи подальших досліджень.** Отримані дані будуть використані у створенні програми корекції підготовки стрільців з лука на етапі спеціалізованої базової підготовки.

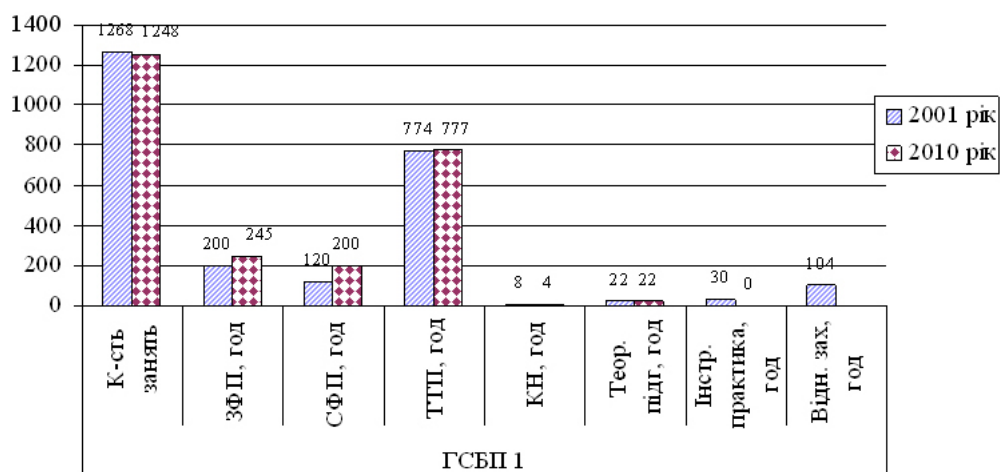


Рис. 1. Розподіл навантаження у групах спеціалізованої базової підготовки першого року навчання (год)

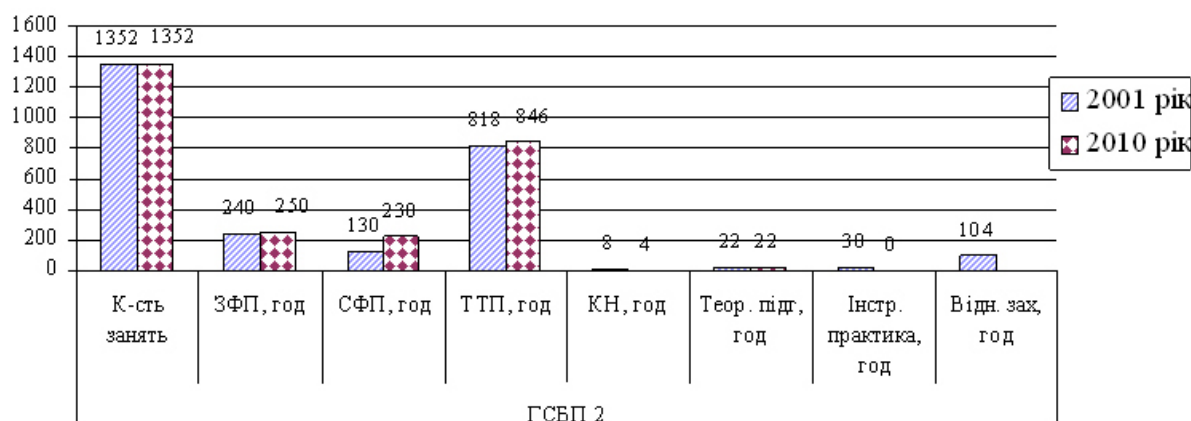


Рис. 2. Розподіл навантаження у групах спеціалізованої базової підготовки другого року навчання (год)

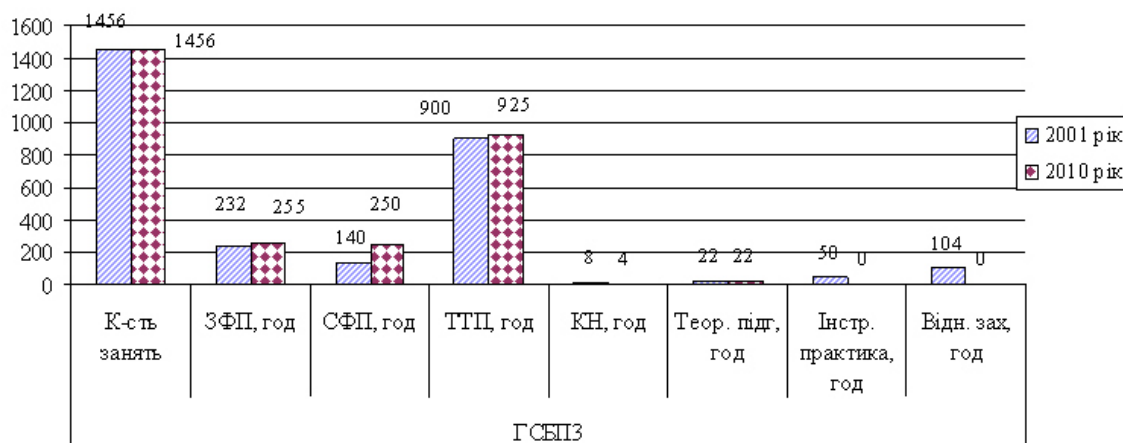


Рис. 3. Розподіл навантаження у групах спеціалізованої базової підготовки третього року навчання (год)

**Список використаної літератури:**

1. Виноградський Б. А. Вдосконалення технічної майстерності лучників на основі вдосконалення основних елементів пострілу: автореф. дис. канд. наук з фіз.. виховання і спорту: спец. 24.00.01 „Олімпійський та професійний спорт” / Виноградський Богдан Анатолійович – Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. – К., 1997. – 24 с.
2. Пітин М. Перспективні напрями удосконалення технічної підготовки спортсменів у стрільбі з лука / Мар'ян Пітин, Сергій Антонов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т.1. – С. 208–214.
3. Стрільба з лука. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. // Науково-методичний кабінет у справах сім'ї, молоді та спорту. – Київ, 2001.
4. Стрільба з лука. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Ткачек В.В, Лучкевич О.А. // Науково-методичний кабінет у справах сім'ї, молоді та спорту. – Київ, 2010.
5. Тарасова Л.В. Направленность тренировочных воздействий в годичном цикле тренировки квалифицированных стрелков из лука / Тарасова Л.В. // Культура физическая и здоровье. – 2014. – N 2. – С. 61–62.
6. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: учебное пособие / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280 с.