ISSN 1996-1456

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

YOUNG SPORTS SCIENCE OF UKRAINE

Збірник наукових праць

Collection of scientific papers

Випуск 30

Issue 30



ISSN 1996-1456
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2026. V. 1. P. 28-28.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2026. Т. 1. С. 28-28.
УДК 796.015.134:796.853.45:611.976

ЗМІСТ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОМИЛОК УПОРУ КИСТІ

Богдан ЄМЧИК, Сергій АНТОНОВ

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Вступ. На етапі попередньої базової підготовки важливо своєчасно виявляти й корегувати типові помилки в техніці пострілу юних стрільців з лука [1]. Порушення упору кисті руки, що утримує лук, знижує стабільність положення лука, порушує положення плечового пояса й погіршує відтворюваність техніки пострілу [2]. Це зумовлює потребу в диференційованих програмах технічної підготовки.

Мета — обґрунтувати зміст диференційованої програми технічної підготовки юних стрільців з лука, спрямованої на корекцію помилок в упорі кисті, що утримує лук.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, педагогічне тестування.

Результати й обговорення. Диференційована програма технічної підготовки стрільців з лука побудована як система індивідуалізованих тренувальних впливів, спрямованих на формування стабільного, анатомічно доцільного й відтворюваного упору кисті в руків'я лука, оптимізацію взаємодії ланок плечового пояса й вдосконалення підготовчої фази пострілу. Її структура охоплювала втягувальний, базовий, контрольно-підготовчий і передзмагальний мезоцикли, у межах яких застосовувалися втягувальний, розвивальний, відновлювальний і підвідний мікроцикли.

Зміст програми реалізовано через систему спеціально дібраних вправ: «контроль положення кисті в упорі», «перед натяг лука як елемент стійки напоготові», «контрольований розтяг лука» й «контрольоване утримання лука».

Параметри навантаження змінювалися відповідно до завдань циклу: інтенсивність вправ була помірною або великою, обсяг — від 1 серії по 8 повторень у передзмагальному мезоциклі до 5 серій по 8 повторень у базовому, інтервали відпочинку — 1–3 хв. Така побудова забезпечувала поступове ускладнення координаційних вимог і перехід від формування правильного моторного відчуття до його стабілізації в умовах, наближених до змагальної діяльності. У втягувальному мезоциклі пріоритетом було первинне засвоєння правильного упору, у базовому — формування стійкого моторного стереотипу, у контрольно-підготовчому — перенесення сформованих навичок у структуру пострілу, у передзмагальному — підтримання якості техніки в умовах зменшення обсягу коригувальних засобів.

Висновок. Програма технічної підготовки юних стрільців з лука має диференційовану спрямованість і побудована на принципах циклічності, індивідуалізації та поетапного ускладнення спеціальних вправ. Її зміст забезпечує формування правильного упору кисті, стабілізацію положення плечового пояса й перенесення сформованої навички в цілісну структуру пострілу. Чітке дозування навантаження підвищує методичну обґрунтованість технічної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаних джерел

1. Ємчик, Б., & Антонов, С. (2025). Показники технічної підготовленості юних стрільців з лука на дистанції 3 метри. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, (2), 81–88. https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-2-10

2. Ємчик, Б., & Антонов, С. (2025). Оцінка рівня технічної майстерності юних лучників під час стрільби на дистанції 18 метрів. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*, (2), 14–24. http://DOI.ORG/10.69468/2786-7544-2025-2-2

© Ємчик Б., Антонов С., 2026