

## ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ КОМПОНЕНТІВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА: КОНТЕНТ-АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРИ

Максим ПОПОВИЧ

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

**Вступ.** Стрільба з лука – вид спорту, який вимагає високого рівня концентрації, сили та майстерності. Останніми роками дослідження зосереджені на визначенні найбільш ефективних тренувальних компонентів для поліпшення результативності стрільби з лука, тому є актуальним дослідити вплив різних компонентів тренування на результативність лучників, аналізуючи найновіші наукові публікації зарубіжних авторів.

**Мета** – визначити підходи до удосконалення результативності лучників з урахуванням вагомості основних тренувальних компонентів. До уваги взято компоненти фізичної та психологічної підготовки стрільців і визначено їхній вплив на результати стрільби з лука.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проведено шляхом контент-аналізу опублікованої літератури. Пошук здійснено з використанням електронних баз даних (PubMed, Scopus, Web of Science) та ручного пошуку релевантних журналів. У дослідження були додані оригінальні наукові статті, опубліковані в рецензованих журналах, в яких вивчали взаємозв'язок між компонентами підготовки і результативністю стрільби з лука, та опубліковані, починаючи з 2020 року.

Викладення матеріалу дослідження. Загалом критеріям введення відповідали чотири літературні джерела (табл. 1). У цих дослідженнях вивчено різні аспекти компонентів фізичної та психологічної підготовки.

*Таблиця 1*

### Результати контент-аналізу

Джерела	Розмір вибірки	Компоненти підготовки	Найістотніші результати досліджень
1. Susanto, Siswantoyo, Prasetyo Y, Putranta H. (2021)	20	Фізична підготовка	Кругові тренування мають частково значущий вплив на фізичну підготовленість і точність стрільби з лука у спортсменів-початківців. Проведення кругових тренувань з максимальною працездатністю 70–80% може поліпшити влучність стрільби з лука, а методи кругових тренувань можуть бути використані для поліпшення фізичного стану спортсменів-початківців
2. Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021)	17	Психологічна підготовка	Досліджено моделі випадкових ефектів впливу компонентів психологічної підготовки на результативність у стрільбі з лука. Установлено, що середній розмір ефекту був визнаний значущим. Вплив тренінгу психологічних навичок у експериментальній групі був ефективнішим, ніж у неекспериментальній групі, на 18%
3. Lau J S, Ghafar R, Hashim H A, Zulkifli E Z. (2020)	12	Фізична підготовка	Результат засвідчив, що лучники з вищим зростом і довшим розмахом рук мають більше переваг у стрільбі з лука. Рівень фізичної підготовки, м'язова сила та аеробні можливості істотно впливають на результативність лучників

4. Ravinder K, Sumit S. (2021)	7	Психологічна підготовка	Виявлено значні зміни у формуванні мотивації, встановленні мети, уяві та самосвідомості спортсменів. Лучники, які займалися за програмою PST (Performance enhance techniques), демонструють підвищення своїх результатів
--------------------------------	---	-------------------------	--

На основі аналізу літератури встановлено, що досліджувані компоненти підготовки значно поліпшують результативність у стрільбі з лука. Однак поєднання фізичної та психологічної підготовки мало найбільш значний вплив на загальну результативність.

**Висновки.** Аналіз найновіших наукових публікацій закордонних авторів підтверджує, що комплексне введення фізичної та психологічної підготовки в тренувальну програму лучника сприяє поліпшенню результативності у стрільбі з лука. Зокрема, найбільш значний вплив має поєднання фізичної та психологічної підготовки. Тренери та спортсмени повинні розглянути можливість інтеграції цих компонентів тренувань у свої програми для поліпшення результативності у стрільбі з лука.

**Ключові слова:** стрільба з лука, удосконалення майстерності, компоненти підготовки.

#### Список використаних джерел

1. Susanto, Siswanto, Prasetyo Y, Putranta H. The effect of circuit training on physical fitness and archery accuracy in novice athletes // Physical Activity Review, 2021. 9(1). 100–108.
2. Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. The Effects of Psychological Skills Training for Archery Players in Korea: Research Synthesis Using Meta-Analysis // International journal of environmental research and public health vol. 2021. 18(5). 2272.
3. Lau J S, Ghafar R, Hashim H A, Zulkifli E Z. Anthropometric And Physical Fitness Components Comparison between High- And Low-Performance Archers // Ann Appl Sport Sci.2020. 8(S2): e897.
4. Ravinder K, Sumit S. Effect of three weeks individualized psychological skills training on archery performance of national level players // International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2021. 8(2). 149–156 .