



# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА ЗА МЕТОДИКОЮ САН

**Ольга ПАЗИЧУК,  
Ростислав ГРИБОВСЬКИЙ,  
Андрій ДЕМІЧКОВСЬКИЙ**

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

**Вступ.** Сучасна підготовка спортсменів-стрільців із лука є складним та багаторічним процесом, який характеризується значними навантаженнями: обсягом та інтенсивністю як навчально-тренувальної, так і змагальної діяльності. Це зумовлює відповідні проблеми у доборі засобів, форм і методів спортивної підготовки та визначенні режимів праці та відпочинку [1].

За твердженням фахівців [1, 4, 5], збалансоване харчування спортсмена може сприяти зменшенню впливу на організм фізичних навантажень під час багаторазових тренувань та напружених змагань. Харчування є тим чинником, який у різні періоди підготовки спортсменів сприяє поліпшенню фізичного стану організму, а також прискорює процес відновлення після тренувальних та змагальних навантажень.

**Мета** – визначити психоемоційний стан стрільців із лука після введення у навчально-тренувальний процес індивідуальної програми збалансованого харчування.

**Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; психологічні методи (методика САН); педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** До педагогічного експерименту було залучено 30 спортсменів (етап спеціалізованої базової підготовки) СДЮШОР «Електрон» та КДЮСШ «СКА» м. Львова, які спеціалізуються у стрільбі з лука.

Самооцінку психологічного стану стрільців із лука визначено за методикою САН (самопочуття, активність, настрої). Опитувальник складався з 30 пар полярних або протилежних ознак, за якими лучники оцінювали свій стан.

**Результати.** У результаті досліджень [2, 3] для вивчення компонентів позатренувальних чинників було визначено шляхи корекції харчових раціонів стрільців із лука на етапі спеціалізованої базової підготовки, які полягали у раціональному харчуванні, а саме: приймання їжі в однаковий час, рівномірні проміжки часу між прийманнями їжі, п'ятиразове харчування. Також було розроблено програму індивідуальної корекції харчових раціонів спортсменів, у якій враховано вікові та гендерні особливості, енергетичну цінність продуктів і кількість порцій (г) та визначено індивідуальні показники харчових нутрієнтів для кожного спортсмена. Окрім того, основний набір продуктів харчування підлягав корекції за вмістом білків, жирів та вуглеводів.

Аналіз даних психоемоційного стану дає змогу зробити висновок, що у юнаків експериментальної групи на початку педагогічного експерименту показники становили: самопочуття –  $14,33 \pm 2,96$  бала, активності –  $14,44 \pm 3,28$  бала, настрою –  $13,78 \pm 3,04$  бала. Після завершення педагогічного експерименту показники були такі: самопочуття –  $21,33 \pm 3,19$  бала, активності –  $23,11 \pm 3,21$  бала, настрою –  $20,78 \pm 2,64$  бала. У дівчат експериментальної групи на початку педагогічного експерименту показники становили: самопочуття –  $14,17 \pm 1,63$  бала, активності –  $16,00 \pm 0,67$  бала, настрою –  $15,33 \pm 1,89$  бала. Після завершення педагогічного експерименту зафіксовано такі показники: самопочуття –  $24,17 \pm 3,44$  бала, активності –  $24,67 \pm 3,44$  бала, настрою –  $23,83 \pm 3,83$  бала.

У юнаків контрольної групи зафіксовано такі вихідні показники: самопочуття –  $15,22 \pm 2,67$  бала, активності –  $13,67 \pm 1,78$  бала, настрою –  $14,67 \pm 2,22$  бала. Після завершення педагогічного експерименту показники були такі: самопочуття –  $18,56 \pm 5,83$  бала, активності –  $18,89 \pm 4,96$  бала, настрою –  $18,33 \pm 3,89$  бала. У спортсменок контрольної групи на початку експерименту показники становили: самопочуття –  $15,67 \pm 2,48$  бала, активності –  $16,33 \pm 2,17$  бала, настрою –  $15,50 \pm 1,56$  бала. Після завершення педагогічного експерименту зафіксовано такі показники: самопочуття –  $20,00 \pm 3,00$  бала, активності –  $16,83 \pm 2,50$  бала, настрою –  $18,17 \pm 3,89$  бала.

**Висновок.** Таким чином, отримані результати дослідження свідчать, що збалансоване харчування (за вмістом харчових нутрієнтів) сприяє поліпшенню психоемоційного стану стрільців із лука, що дає змогу успішно виконувати основні завдання навчально-тренувального процесу.

**Ключові слова:** спортсмени, психоемоційний стан, індивідуальна програма.

#### Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. / В. М. Костюкевич – Вінниця : Планер, 2007. – 273 с.
2. Пазичук О. О. Аналіз білків жирів вуглеводів у раціонах харчування стрільців з лука / Пазичук О. О., Музика Ф. В., Березовський В. А. // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2019. – Вип. 5(113). – С. 109–113.
3. Пазичук О. Аналіз структури добового раціону харчування кваліфікованих стрільців з лука що тренуються у спеціалізованих закладах Львова / Пазичук О. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2019. – Т. 4, № 3(19). – С. 20–25.
4. Розробка на основі олій та насіння олійних культур продуктів для харчування спортсменів / А. П. Белінська, Т. В. Матвєєва, В. Ю. Папченко, С. В. Бочкарев // Вісник аграрної науки – 2018. – № 11(788). – С. 192–196.
5. Смульський В. Л. Питание в системе подготовки спортсменов / В. Л. Смульський, В. Д. Моногаров, М. М. Булатова; под ред. В. Л. Смульського. – Киев : Олимпийская литература, 1996. – 222 с.