

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Петр СЫМАНОВИЧ

Белорусская государственная академия физической культуры

Как известно, мастерство лучника определяется не столько развитием процессов энергообмена, функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, сколько его технической подготовленностью, проявлениями тактических умений и связанных с ними психических качеств. В свою очередь, техническая подготовка стрелка представляет собой весьма сложный педагогический процесс совершенствования спортсменом элементов техники стрельбы, приобретения на этой основе спортивного мастерства, обеспечивающего достижение максимальных соревновательных результатов.

Рассматривая техническую подготовку лучника в условиях многолетней тренировки, к основным задачам технической подготовки, как правило, относят:

- освоение основных элементов стрельбы (изготовка, прицеливание, дотяг стрелы и выпуск тетивы);
- совершенствование техники выполнения выстрела на основе развития специальных двигательных способностей;
- совершенствование специальных качеств лучника (управление луком при прицеливании, точное дозирование мышечных усилий при дотяге стрелы и выпуске тетивы, проявление волевых качеств и регулирование собственных психических состояний).

Здесь следует подчеркнуть, что выделение в спортивной тренировке лучника самостоятельных этапов обучения и совершенствования условно и делается специалистами, как правило, в чисто методических целях и выраженного перехода от первичного разучивания стрелкового упражнения к его совершенствованию не существует. При этом в процессе совершенствования техники стрельбы изменяются лишь объемные соотношения используемых средств и методов подготовки. Поэтому в качестве одной из частных задач совершенствования рассматривают формирование способности выполнения стрелкового упражнения максимально точно и свободно без излишнего мышечного напряжения. Это, как правило, достигается за счет многократного повторения систем движений в моделируемых условиях нарастающей сложности. При сопряженном совершенствовании техники отдельных элементов (микроэлементов), а также выстрела в целом, у лучника вырабатываются специфические качества “чувство дотяга стрелы” и “чувство выстрела”, создаются условия преобразования и обновления чрезвычайных прочно закрепленных действий для приведения их в соответствие с возрастающей физической и психической подготовленностью спортсмена.

С учетом изложенного, содержание и направленность технической подготовки лучника связывается с решением следующих, относительно частных, педагогических задач: достижения устойчивости системы “лучник – лук – мишень”; однообразия изготовки, хвата лука, прикладки; однообразия выполнения дотяга стрелы и прицеливания (способности распределять микродвижения в определенных интервалах

времени); согласованности между прицеливанием и выпуском тетивы; однообразия и автоматизма выпуска тетивы при оптимальной устойчивости лука; стабильности техники выполнения выстрела в целом.

С учетом этого, в настоящем исследовании была предпринята попытка обоснования эффективности практического использования некоторых нетрадиционных средств, форм и методов совершенствования спортивно-технического мастерства на основе дальнейшего развития идеи сопряженного подхода в учебно-тренировочном процессе стрелков из лука. В качестве испытуемых в исследовании приняло участие 32 группы квалифицированных стрелков (32 спортсмена) в возрасте 15-20 лет. В качестве методов исследования использовались: наблюдение, полидинамометрия, методы изучения механизма прицеливания, статистические методы.

В 6-ти месячном педагогическом эксперименте показано, что при построении специальных упражнений, направленных на совершенствование техники движений и одновременное увеличение силы мышц, необходимо учитывать соответствие временных, амплитудных и силовых параметров работы суставных сочленений при выполнении упражнений в реальных условиях тренировки. На основании данных исследования установлено, что к эффективным средствам специальной подготовки стрелков из лука, наряду с распространенными, можно отнести следующую совокупность тренирующих воздействий с использованием тренировочных устройств, в частности, фрикционный тренажер "Бизон" Н. Б. Соцкого.

Упражнения с резиновым амортизатором

1.1. Исходное положение(И.П.): тренирующийся(Т.) становится левым боком к гимнастической стенке, правая рука впереди захватывает ногтевыми фалангами указательного, среднего и безымянного пальцев петлю жгута, концы которого закреплены за гимнастическую стенку на уровне груди. Т. сгибая правую руку в локтевом суставе и приводя ее к груди, выполняет 10-12 движений в диапазоне суставных углов, соответствующих растяжению лука.

1.2. И. П.: Т. принимает стойку стрелка из лука, левая рука впереди, захватывает концы резинового амортизатора, правая полусогнута перед грудью; ногтевыми фалангами трех пальцев захватывает петлю. Т., сгибая правую руку в локтевом суставе и отводя локоть назад, подводит кисть к правой стороне нижней челюсти и удерживает 8-10 сек., затем возвращается в И. П. Упражнение выполняется 12-15 раз.

1.3. И. П.: Т. принимает стойку стрелка из лука, один конец амортизатора проходит под стопой левой ноги, пальцы левой руки захватывают второй конец и середину амортизатора, а ногтевые фаланги трех пальцев правой руки - центр петли. Т., растягивая амортизатор, поднимает правую руку вперед, а левую, сгибая в локтевом суставе, подводит кистью к правой стороне нижней челюсти и удерживает 8-10 сек., затем возвращается в И. П. Упражнение выполняется 12-15 раз.

Упражнения с фрикционным тренажером

2.1. И. П.: руки с тренажером впереди, рукоятки тренажера согнуты "от себя". Т. сгибая руки, деформирует при этом тренажер и направляя рукоятки "на себя" возвращает тренажер в И. П. Упражнение выполняется 10-12 раз.

2.2. И. П.: руки с тренажером перед грудью, ладони развернуты к груди и тренажер повернут "на себя". Т. выполняет 10-12 сгибаний и разгибаний тренажера в горизонтальной плоскости, отводя локти максимально назад, а затем вперед.

2.3. И. П.: руки с тренажером впереди, правая рука захватывает рукоятку тренажера повернутого "от себя", а левая среднюю часть. Т. правой рукой сгибает

тренажер до положення рукоятки “на себя” и возвращается в И. П. Упражнение выполняется 10-12 раз.

Таким образом, на основании результатов исследования сделан вывод об эффективности дальнейшего развития идей сопряженного метода и индивидуального сопряженного подхода в становлении и совершенствовании технического мастерства стрелков из лука. Показано статистически значимое увеличение силовых проявлений мышц, участвующих в стрелковом упражнении ($P < 0,05$) и их влияние на динамику количественных и качественных характеристик поражения мишени.

FEATURES OF UNTRADITIONAL DIRECTIONS IS SPORTS - TECHNICAL OF PERFECTION ARCHER'S

Petro SYMANOVICH

The Byelorussian state academy of physical culture

On the basis of results of the work the resume has been made about the effectiveness of the further development of ideas of conjugate and individual conjugate approach to the development and perfection of technical skill of archers. Statistically reliable augmentation of power displays of muscles participating in shooting exercise ($P < 0,05$) and their influences on dynamics of the quantitative and qualitative performances of a defeat of a target were shown in research.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ПАРАМЕТРІВ РУХОВОЇ ТОЧНОСТІ В СТРІЛЬБІ З ЛУКА

Маркіян ІВАШКО

Львівський держаний інститут фізичної культури

Актуальність. Сучасні вимоги до рухової діяльності спортсменів висувують все нові проблеми, пов'язані з високою точністю рухів, виконання яких відбувається в умовах дефіциту часу та гострого психологічного напруження. Точність - збірне поняття, яке залежить від великої кількості параметрів. На сьогодні утверджені обґрунтовані загальні концепції управління довільними, в тому числі і точнісними, рухами спортсмена [1, 4]. Розглянуті концепції управління довільними рухами показують у загальних рисах схему координації різних рухових актів. Незважаючи на те, що в зазначених концепціях багато нерозкритих питань, та й самі вони відтворені на основі гіпотез, все ж таки можна зробити деякі висновки, які лягли б в основу методології нашого дослідження. Управління довільними рухами відбувається як складний руховий процес на основі взаємодії прямого та зворотного зв'язку і залежить від очікування кінцевого корисного результату. Одним із головних механізмів управління є аферентний синтез. Без нього не може бути сформований раціональний рух, поки не закінчиться синтез “пускової” обставинної аферентації, на основі якої визначається моторна