

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Бахытжан АХМЕТОВ

Старший преподаватель, Международный университет туризма и гостеприимства, город Туркестан, Республика Казахстан.

Аннотация. В данной статье особое внимание уделяется анализу современных аспектов подготовки лучников. Исходя из накопленного опыта подготовки высококвалифицированных лучников, рассматриваются важные стандарты, учитываемые при подготовке лучников. Приводится факторный анализ, оценивается устойчивость позиции, время удержания цели из прицельных точек, а также устанавливаются критерии оценки точности попадания лука в цель.

Ключевые слова: стрелок, тренер, лук, подготовка, исследования, стабильность, ловкость.

Введение. Стрельба из лука – одно из прекрасных средств физического воспитания. Приобретенные навыки оказываются полезными в различных сферах деятельности человека и имеют большое прикладное значение. В процессе занятий воспитываются самообладание и выдержка, привычка к четкой организации своих действий, самоконтролю, совершенствуется зрительно-двигательная реакция и концентрация внимания.

Методы и организация исследования. В настоящее время накоплен значительный опыт подготовки высококвалифицированных стрелков из лука, но он, к сожалению, остается пока достоянием ограниченного круга тренеров и спортсменов. Один из наиболее существенных недостатков – отсутствие единой системы теории и практики в подготовке лучников. Основная причина этого – слабая организация работы по обмену и обобщению имеющегося опыта ведущих спортсменов и тренеров по стрельбе из лука. Отсутствие полноценной научно-обоснованной теории и методики для подготовки стрелков высокого класса, несомненно, тормозит дальнейший рост их технических результатов. Стрелковый спорт, в этом смысле, один из наиболее отсталых, по сравнению с другими видами спорта.

Стрельба из лука относится к видам спорта, где требуются четкие согласованные действия всех функциональных систем организма стрелка. Поэтому, мы решили исследовать степень влияния биоритмов на показатели учебно-тренировочной деятельности слабослышащих школьников, увлекающихся стрельбой из лука.

Основная задача стрелка – сделать каждый выстрел метким, сумма результатов которых определит итог всей стрельбы. Это

требует четких и согласованных действий всех функциональных систем организма стрелка по наведению оружия на мишень, удержанию его и своевременной обработке спуска. Такие действия стрелка позволяют сделать прицельный выстрел. К таким качествам, обеспечивающим успех в стрельбе из лука, относятся устойчивость позы стрелка и небольшой тремор верхних конечностей, что в целом определяет устойчивость системы «стрелок – оружие».

Важное значение, по мнению автора, «... имеют также такие показатели сенсомоторики, как хороший глазомер, достаточно развитая степень проприоцептивной чувствительности двигательного аппарата (мышечное чувство), силовая выносливость и ряд других». Характерная для стрелкового спорта необходимость выполнения однообразных действий, составляющих технику стрельбы из лука, требует, по убеждению Я.В. Гачечиладзе [3], «... точности дозирования мышечных усилий, прикладываемых при «дотяге», точности и быстроты производимых действий, согласованности движений». Это далеко не полный перечень необходимых качеств, позволяющих рассчитывать на достижение хороших спортивных результатов.

Физическая подготовка спортсмена – лучника

В ходе тренировочной работы стрелку приходится испытывать большие нагрузки. Согласно данным Е.А. Лукуниной [5], «...значителен удельный вес статической работы, которая в стрельбе из лука составляет около 57600 кг/сек». Чтобы выдержать такие нагрузки, лучник должен быть физически развитым и иметь достаточный уровень двигательной подготовленности.

Решению этих задач, на наш взгляд, способствует использование разнообразных средств и методов общей и специальной физической подготовки стрелков из лука.

Цель общей физической подготовки стрелков заключается в достижении и поддержании оптимального уровня развития основных двигательных качеств и повышении функциональных возможностей организма. Для достижения этой цели применяются средства общей физической подготовки, включая общеразвивающие упражнения. Подбор таких упражнений, по данным А.А. Гужаловского [6], «... следует осуществлять с учетом возможности локального воздействия на различные мышечные группы, а также для оказания более широкого комплексного влияния на организм занимающихся».

Автор книги «Стрелок и тренер» Вайнштейн Л.М. [2] акцентирует внимание на том, что «... общая физическая подготовка стрелка из лука, должна быть направлена на развитие физических качеств: силы, силовой и общей выносливости, быстроты, ловкости и гибкости».

При этом, автор указывает на то, что «...средствами воспитания силы являются упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, грузы на блоках и др.), с сопротивлением упругих предметов (резиновые бинты, эспандер), с преодолением собственного веса (подтягивание, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), статические (напряжение мышц, развиваемое без движения, где усилия мышц направлены на неподвижный объект – нажим на стену, столб и т.п.)».

Существует несколько методов развития силы с помощью физических отягощений, однако, все они являются различными вариантами соотношений величины отягощения, числа повторений движений, темпа выполнения упражнения и продолжительности отдыха.

Следует учитывать, по мнению Гаччиладзе Я.В. [3], что «при стрельбе необходимость подъема и удержания растянутого лука в специфической позе лучника требует проявления лучником не чрезмерно большой мышечной силы, а, главным образом, силовой и статической выносливости (связанной с относительно частым удержанием растянутого лука в специфической позе лучника). При

тренировке для развития силовой выносливости желательно применять основное упражнение (натягивание лука без выстрела) с небольшим количеством повторений – до наступления некоторого утомления, а также удержание растянутого лука в специфической позе лучника – на время».

Исследования специалистов показывают, что мастера спорта международного класса могут удерживать тетиву в натянутом состоянии в 4 раза дольше, чем новички. Следовательно, специальная силовая выносливость имеет большое значение для стрельбы из лука, и действия тренера должны быть направлены на развитие у лучника специальной силовой выносливости [2,3,5 и др.]. Согласно выводам В.С. Кузнецова и Ж.К. Холодова [7], «... выносливость – это, способность организма противостоять утомлению».

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость. Методом развития общей выносливости, по данным исследований В.М. Зацюрского [4], является «... длительное выполнение физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу большого количества мышечной массы. Общая выносливость вырабатывается преимущественно упражнениями с длительным повторением циклических движений. Поэтому, основными средствами развития общей выносливости у спортсмена-лучника должны быть: ходьба на лыжах, плавание, длительный бег, продолжительная ходьба в быстром темпе, различные спортивные игры».

В книге А.Я. Корха «Теория и методика пулевой стрельбы» [7], специальная выносливость представлена, как способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений, в которых специализируется спортсмен, и вырабатывается, главным образом, во время выполнения самих стрелковых упражнений».

При этом, автор обращает внимание на необходимости учета двух обстоятельств: «..., во-первых, следует вырабатывать высокую степень статической выносливости для обеспечения наибольшей устойчивости системы «тело лучника – оружие» при производстве каждого в отдельности выстрела и, во-вторых, обеспечивать выдерживание длительной статической

нагрузки на протяжении отстрела всего упражнения. Поэтому, основным методом воспитания специальной выносливости является специальная тренировка с луком». Ловкость и быстрота – физические качества также крайне необходимые для спортсмена-лучника.

При их развитии, согласно выводам А.А. Юрьева [8], «... повышается способность быстро осваивать новые движения, успешно действовать в изменяющихся условиях ведения стрельбы, совершенствуется умение распределять и концентрировать внимание, обогащается запас условно-рефлекторных связей, ускоряется протекание реакций, приобретает ряд других важных для стрелка качеств. Ценным средством воспитания ловкости и быстроты, а также точности реакции являются, например, спортивные и подвижные игры с мячом, гимнастические упражнения».

В этом отношении, по нашему мнению, заслуживают особого внимания волейбол и баскетбол. Движения в этих играх достаточно разнообразны и включают в себя такие полезные элементы, как короткий бег, прыжки, сгибания, повороты туловища, движения руками. Игры требуют подвижности, развивают точность движений, что, в целом, способствует комплексному развитию физических качеств лучника.

Общая физическая подготовка спортсмена-лучника, помимо развития основных физических качеств – силы, выносливости, ловкости и быстроты, призвана решать и частные, более узкие специальные задачи – развитие дыхания и чувства равновесия.

Совершенно очевидно, что стрельба из лука предъявляет повышенные требования к развитию дыхательного аппарата спортсмена (стесненность грудной клетки в изготовке лучника, многократные задержки дыхания при производстве выстрелов могут приводить к определенному кислородному голоданию организма).

Поэтому правильной постановке дыхания, по убеждению Т.В. Буденной [1], «...нужно уделять самое серьезное внимание при планировании общей физической подготовки стрелка». Следовательно, зимой лучнику нужно ходить на лыжах; летом заниматься легкой атлетикой, особенно, бегом с ритмичным дыханием, а также плаванием. Эти виды спорта способствуют

правильной постановке дыхания, увеличению силы дыхательных мышц, увеличению жизненной емкости легких. Развитие чувства равновесия также необходимо для стрелка, так как оно имеет непосредственное значение для придания наибольшей степени устойчивости системе «тело лучника – оружие» во время произведения выстрела [8].

Общая физическая подготовка создает общий фундамент, основу для более высокого роста функциональных возможностей и двигательных качеств стрелка из лука. Но этого недостаточно. Необходим специальный фундамент, который учитывал бы все характерные особенности стрельбы из лука. Только на базе такого фундамента можно строить полноценную подготовку лучника высокого класса.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для стрельбы из лука. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением приемами стрельбы и их совершенствованием. Автор книги «Физическая подготовка стрелка» Я.В. Гачечиладзе [3] пишет, что «... одним из важнейших средств специальной физической подготовки является силовая подготовка».

По убеждению Е.А. Лукуниной [5], «... начиная со второй половины подготовительного периода, в тренировке лучника значительное место занимает техническая подготовка. Она проводится путем многократного повторения основных элементов техники стрельбы или упражнения в целом.

Поэтому, если не укрепить предварительно системы, несущие основную нагрузку, то это, либо крайне ограничит объем тренировочных нагрузок, либо приведет к перегрузкам и искажению координационной структуры основного двигательного навыка, ухудшению техники стрельбы».

В первой половине подготовительного периода для осуществления специальной физической подготовки могут быть использованы некоторые из средств, применяемых для общей физической подготовки.

Во второй половине подготовительного периода и, особенно, в соревновательном периоде наиболее целесообразными средствами следует считать упражнения с резиновым амортизатором, приближенные

по структуре и режиму работы мышц к основному упражнению.

Следовательно, физическая подготовка должна предупреждать отрицательные влияния на организм лучника различного рода неблагоприятных воздействий, связанных с процессом специализации. Хорошее физическое состояние лучника в значительной степени может снизить волнение, возникающее на соревнованиях, поскольку установлена взаимосвязь между

физической готовностью спортсмена и уверенностью в себе.

Заключение. По итогам статьи можно отметить, что целевая физическая культура призвана обеспечить равное техническое по показателям преимущество у спортсменов, которые здоровы, физически гармонично развиты, обладают значительной выносливостью и силой.

Annotatsiya. Ushbu maqolada kamonchilarni tayyorlashning zamonaviy jihatlarini tahlil qilishga alohida e'tibor qaratilgan. Yuqori malakali kamonchilarni tayyorlash bo'yicha to'plangan tajribaga asoslanib, kamonchilarni tayyorlashda hisobga olinadigan muhim standartning o'lchov birligi ko'rsatilgan: omillarni tahlil qilish, pozitsiyaning barqarorligi, nishonni ko'rish nuqtalaridan ushlab turish vaqti, kamoning nishonga urish aniqligini baholash mezonlari.

Kalit so'zlar: kamonchi, trener, kamon, tayyorgarlik, tadkikot, barkarorlik, yepchillik.

Annotation. This article focuses particularly on analyzing contemporary aspects of archer training. Drawing on extensive experience in training skilled archers, the article considers key standards integral to archer training. The article provides a factor analysis, assessing aspects such as stability of stance, and duration of target holding from aiming points, and establishes criteria for evaluating the accuracy of arrow hits on the target.

Key words: shooter, trainer, bow, preparation, research, stability, dexterity.

Библиографические ссылки:

1. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика: Методическое пособие – СПб.: Детство-ПРЕСС, 2000. – 64 с.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. – М.: ДОСАФ, 1977. – 260 с.
3. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 63 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
5. Лукунина Э.А. Организация движений в системе «стрелок-оружие» при стрельбе из пневматического пистолета: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2000. – 24 с.
6. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. ФК / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 352 с
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2000 – 480 с.
8. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – М.: ФиС, 1973. – 359 с.