

УДК 799.322

Шамардина Г.Н.¹, Кишко А.Ф.²

¹ канд. пед. наук, проф. ЗНТУ

² президент федерации по стрельбе из лука Днепропетровской области

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Внешняя легкость выполнения выстрела скрывает за собой многократные мышечные напряжения спортсмена. Изящность самого оружия является средством спортивной жесткой борьбы за каждое очко, за каждую центровую десятку (Л.В. Косыгина, 2000; И.А. Зозулина, 2001).

Этот вид спорта относится к технически сложным и предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке спортсмена, его функциональному состоянию анализаторных систем организма (И.А. Зозулина, 2001, Е.В. Воронина, 2002).

Современная спортивная тренировка на этапе специализированной базовой подготовки стрелков должна носить специализированный характер. Специфичность заключается в том, что при выполнении выстрела особую роль играет развитие тонкой мышечной координации, состояние центральной нервной и нервно мышечной систем, что напрямую зависит от состояния анализаторных систем организма.

Практика соревновательной деятельности стрелков из лука на этапе специализированной базовой подготовки, когда спортсмены уже выходят на достаточно высокий уровень, показывает, что, тем не менее, физическая подготовка и функциональное состояние центральной нервной системы спортсмена на данном этапе еще не соответствует возросшим современным требованиям и жесткой конкуренции в спорте. Поэтому, поиск формирования методов развития специальной работоспособности, оптимизация структуры построения тренировочного процесса стрелков из лука имеет особое значение. Существенные напряжения сердечно-сосудистой системы при адаптации к специфическим нагрузкам силового характера, отсутствие должной способности к задержке дыхания при выполнении выстрела способствует увеличению колебаний оружия стрелков, влечет за собой ухудшение точности стрельбы.

Целью исследования было обосновать и экспериментально проверить методику построения учебно-тренировочного процесса стрелков из лука на этапе специализированной базовой подготовки направленную на повышение специальной подготовки.

Задачи исследования:

1. На основе литературного обзора определить современное состояние проблемы интенсификации тренировочного процесса стрелков из лука.

2. Выявить уровень специальной физической и функциональной подготовки спортсменов.

3. Экспериментально обосновать эффективность использования разработанной технологии учебно-тренировочного процесса для стрелков из лука на этапе специализированной базовой подготовки.

Анализ учебно-тренировочного процесса стрелков из лука позволил выявить, что тренировки носят узкоспециализированный характер. Длительное воздействие соревновательных нагрузок отражается на состоянии «спортивной формы» спортсменов и способствует снижению специальной физической подготовленности. Данный факт свидетельствует о низкой эффективности тренировочного процесса.

Повышению мастерства стрелков из лука способствует дифференцированное распределение тренировочной нагрузки с учетом разного уровня их специальной физической подготовленности. Отношение силы мышц правой руки, по отношению к силе лука, должна составлять не менее 62%. Отношение силы мышц вытянутой руки стрелка с учетом укомплектованного лука должна составлять не менее 86%. Критерием специальной выносливости лучника является максимальное время удержания лука в положении прицеливания, которое должно составлять не менее 40 с.

Как показали данные, полученные в ходе нашего исследования, методика учебно-тренировочного процесса квалифицированных стрелков из лука должно быть направлено на увеличение объема упражнений координационного характера специальной физической и функциональной подготовки.