

УДК 799.322.2

**Анализ технической подготовки стрелков из лука
на начальном этапе обучения**

Жамбалов Баир Батоевич¹

Борохин Михаил Ильич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Платонов Дмитрий Николаевич², кандидат педагогических наук, доцент

Логинов Вячеслав Николаевич³, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск*

²*Арктический государственный агротехнологический университет, Якутск*

³*Чурапчинский федеральный государственный институт физической культуры
и спорта, с. Чурапча*

Аннотация. В статье представлен анализ технической подготовки стрелков из лука на начальном этапе обучения в детско-юношеской спортивной школе. Определены методические особенности техники обучения стрельбы из лука на начальном этапе подготовки юных спортсменов 11-12 лет. Выявлено влияние физических качеств и телосложения на результат стрельбы. Проведено тестирование общей физической подготовленности школьников, занимающихся стрельбой 3-й год. Обоснована необходимость наращивать объем общей и специальной физической подготовки, увеличивать соревновательную нагрузку для достижения высоких результатов.

Ключевые слова: стрельба из лука, учебно-тренировочный процесс, техническая подготовка, начальный этап, техника стрельбы.

Analysis of the technical training of archers at the initial stage of training

Zhambalov Bair Batoevich¹

Borokhin Mikhail Ilyich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Platonov Dmitry Nikolaevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Loginov Vyacheslav Nikolaevich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosova, Yakutsk*

²*Arctic State Agrotechnological University, Yakutsk*

³*Churapchinsky Federal State Institute of Physical Culture and Sports, p. Churapcha*

Abstract. The article presents an analysis of the technical training of archers at the initial stage of training in a children's and youth sports school. The methodological features of the archery training technique at the initial stage of training young athletes of 11-12 years old are determined. The influence of physical qualities and physique on the result of shooting was revealed. Testing of the general physical fitness of schoolchildren engaged in shooting for the 3rd year was carried out. The need to increase the volume of general and special physical training, to increase the competitive load to achieve high results is substantiated.

Keywords: archery, educational and training process, technical training, initial stage, shooting technique.

ВВЕДЕНИЕ. Занятия классическим видом стрельбы из лука, по мнению специалистов, являются одним из средств воспитания подрастающего поколения. Стрельба из лука развивает физические, психологические и физиологические качества занимающихся этим древним видом спорта. Занимаясь стрельбой из лука, молодежь получает знание, умение и владение прикладными навыками стрельбы [1, 2], которые в дальнейшей жизни могут иметь практическое значение, и при этом они соприкасаются с древними историческими, мифологическими и легендарными сказаниями своего народа. Как отмечают специалисты в своих научных работах и показывают наблюдения за тренировочным процессом, во время соревнований лучники отличаются большой выдержкой и огромным терпением. Кроме этого, лучники демонстрируют высокую дисциплинированность, контроль над своими эмоциями, высокий уровень мышечной реакции. «Контроль внимания» в стрельбе из

лука развивается с первого дня тренировки новичков [3, 4, 5]. Все эти качества воспитываются и развиваются в течение всей профессиональной карьеры спортсмена по стрельбе из лука. А также эти качества помогут в дальнейшей жизни и в работе.

В настоящее время в России, в частности, в Республике Бурятия имеется множество методик тренировки высококлассных лучников. Стрельба из лука в Бурятии как вид спорта культивируется более 60 лет, но олимпийских вершин бурятские спортсмены пока не достигли, были лишь призеры Олимпийских игр.

К сожалению, мы не можем пока сравниться по результатам, например, с лучниками из Южной Кореи. Спортсмены из Южной Кореи каждый год показывают самые высокие результаты, как на чемпионатах мира, так и на Олимпийских играх. На наш взгляд, одна из причин отставания от мировых лидеров стрельбы из лука – это отсутствие целостной системы концепции тренировки и практики в специальной подготовке лучников. Техника стрельбы из лука – это комплекс телодвижений и конкретных положений частей туловища, нужных для выполнения составительного упражнения.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – рассмотрение и определение методических особенностей техники обучения стрельбе из лука на начальном этапе подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Мы провели анализ учебной, научной, методической литературы по проблеме технической подготовки стрелков из лука на начальном этапе спортивной подготовки. Выявили особенности техники стрельбы из лука на начальном этапе подготовки учащихся 11-12 лет детско-юношеской спортивной школы села Дульдурга Забайкальского края. Подобрали тесты для оценки влияния физических качеств на техническую подготовленность стрелков из лука на начальном этапе подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В перечень контрольных нормативов входят упражнения, в результате выполнения которых выявляется уровень овладения основными физическими качествами, которые оказывают значительное влияние на результаты по стрельбе из лука (табл. 1).

Таблица 1 – Влияние физических качеств и телосложения на результат в стрельбе из лука

№	Физические качества	Уровень влияния
1	Скоростные способности	2
2	Вестибулярная устойчивость	3
3	Мышечная сила	3
4	Выносливость	2
5	Гибкость	2
6	Координационные способности	3
7	Телосложение	1

Условные обозначения: 1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – высокое влияние.

После проведения испытания выявлено, что на результат по стрельбе из лука у учащихся 11-12 лет влияют (по мере важности): мышечная сила, вестибулярная устойчивость спортсмена, координационные способности, скоростные способности, выносливость, гибкость и телосложение.

Далее мы провели тестирование для оценки физической подготовленности стрелков из лука на начальном этапе подготовки (табл. 2).

Как видно из таблицы, физической подготовке стрелков придается большое значение, это объясняется показателями, достигнутыми при проведении тестирования. Почти во всех показателях высокие результаты у стрелков, которые занимаются 3-й год. Но у них есть еще перспективы, особенно по развитию силовых качеств, на что указывает тест «Бросок набивного мяча 1 кг, (см)», а также по развитию выносливости, на что указывает тест «Натяжение тетивы до касания подбородка, раз за 1 минуту (кол-во раз)».

Таблица 2 – Оценка физической подготовки стрелков на начальном этапе подготовки

Физическое качество	Упражнения	Нормативы					
		1-й год		2-ой год		3-й год	
		юнош и	де-вушки	юнош и	де-вушки	юнош и	де-вушки
Быстрота	Челночный бег 3х10м (сек.)	10	10,5	9,7	10,3	9,6	10,1
Скоростно – силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	3,8	3,3	3,8	3,3	3,9	3,4
	Подъем тела из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	25	20	28	23	32	27
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 1 минуту (кол-во раз)	12	10	15	13	18	16
	Прыжок в длину с места (см)	130	120	140	125	150	135
Выносливость	Натяжение тетивы до касания подбородка, раз за 1 минуту (кол-во раз)	13	11	14	12	16	14

ВЫВОДЫ. В своей работе мы изучили методики и организацию тренировки по технике стрельбы спортсменов, занимающихся стрельбой из лука на начальном этапе подготовки в детско-юношеской спортивной школе Забайкальского края. Основными задачами технической подготовки являются овладение элементами стрельбы и совершенствование ее техники. Как мы знаем, уровень двигательного мастерства, качества стрельбы и освоение технических приемов лучника зависит, в основном, от стажа тренировки, и во многом это достигается многократными повторениями в тренировочном и соревновательном процессе. В связи с этим

наши лучники участвовали в 10 соревнованиях различного уровня для получения соревновательного опыта и повышения спортивных личных результатов. В конечном итоге мы пришли к выводу, что для развития и совершенствования техники стрельбы из лука нужно развивать общие физические качества: выносливость организма, координацию движения, ловкость, силу, быстроту, гибкость, а также совершенствовать специальные физические качества. На предсоревновательном этапе необходимо использовать целостный и расчлененный способ выполнения техники стрельбы из лука. Как показывает практика и анализ результатов научной литературы, для достижения высоких результатов необходимо тренироваться 8-10 и более лет. Для тренировки необходимо повторять одни и те же упражнения через день, автоматически выполнять все действия с оружием – такая тренировка превращается в нудную, утомительную работу. Но она необходима для достижения высоких результатов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка стрелков из лука. Москва : ТВТ Дивизион, 2015. 221 с.
2. Григорьев О. А., Лотоненко А. В., Гостев Г. Р. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки. Москва : Еврошкола, 2020. 183 с.
3. Дагбаев Б. В. Подготовка стрелков из лука вольного стиля с учетом современных правил соревнований. Улан-Удэ : Бурятский гос. университет, 2019. 140 с.
4. Федорова М. Ю. Спортивная тренировка: теория и практика. Ч. 2 : практические основы спортивной тренировки. Чита : ЗабГУ, 2014. 202 с.
5. Болтиков Ю. В. Динамика аэробной работоспособности стрелков из лука в соревновательном периоде // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 39–42.

REFERENCES

1. Boyko V. F., Danko G. V. (2015), "Physical training of archers", Moscow, TVT Division, 221 p.
2. Grigoriev O. A., Lotonenko A. V., Gostev G. R. (2020), "Theoretical foundations of sports training and training", Moscow, Euroschool, 183 p.
3. Dagbaev B. V. (2019), "Training of freestyle archers taking into account modern competition rules", Ulan-Ude, Buryat State University, 140 p.
4. Fedorova M. Yu. (2014), "Sports training: theory and practice", Part 2, Practical fundamentals of sports training, Chita, ZabSU, 202 p.
5. Boltikov Yu. V. (2020), "Dynamics of aerobic performance of archery shooters during the competitive period", *Scientific Notes of the Lesgaft University*, No. 3 (181), pp. 39–42.

Поступила в редакцию 21.03.2024.

Принята к публикации 19.04.2024.