

В. А. Маргазин, Н. Ю. Петрова

Особенности подготовки стрелка из лука в вузе

В статье рассматриваются вопросы комплексной подготовки спортсменов-студентов, занимающихся стрельбой из лука в вузе, особенности учебно-тренировочного процесса, сравнительный анализ методик подготовки лучников в спортшколе и в вузе.

Ключевые слова: стрельба из лука в вузе, студент спортсмен, методика подготовки, комплексная подготовка, учебно-тренировочный процесс.

V. A. Margazin, N. U. Petrova

Special Features of Training an Archer at Higher Educational Institutions

The article observes the question about integrated training of student-sportsmen engaged in a bow shooting practice at higher educational institutions, special features of the educational training process, a comparative analysis of training methods of archers at sport schools and higher educational institutions.

Key words: bow shooting at a higher educational institution, a student-sportsman, methods of training, integrated training, an educational training process.

Повышение качества подготовки студентов-стрелков из лука требует поиска путей улучшения управления тренировкой. Изучая состояние учебно-тренировочного процесса в стрельбе из лука в вузе, в настоящее время мы не нашли полного освещения вопросов комплексной подготовки спортсменов-студентов.

Оптимальная организация учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки спортсменов является важным условием обеспечения роста результатов в многолетней соревновательной практике. В связи с этим разработка основных аспектов подготовки на этом этапе является важным резервом для неуклонного роста достижений, но в вузе период достижения наивысших результатов сворачивается в определенные сроки – период обучения студентов в учебном заведении.

Анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта работы тренеров показывают, что существующая методика обучения и тренировки слабо согласуется с современными требованиями в развитии этого вида спорта в вузе, так как студенты, поступая в учебное заведение, этим видом спорта не занимались и их возраст, физическое и функциональное развитие намного отличается от требований спортивных школ. До настоящего времени остаются не достаточно изученными вопросы обучения

элементарным техническим действиям с учетом специфики стрельбы из лука и одновременным развитием специальных физических качеств начинающих спортсменов-студентов.

Необходимость поиска новых путей и подходов в тренировке студентов-лучников обусловлена постоянно растущей конкуренцией и возрастающей сложностью выполнения технических действий в условиях соревнований.

Студент испытывает не только спортивные нагрузки, но и значительные нагрузки, связанные с текущим учебным процессом, сессиями, зачетами, экзаменами, практикой. На них падает большая психическая нагрузка.

Эти аспекты мы постарались учесть при разработке методики подготовки стрелков из лука в вузе.

Особенности подготовки спортсменов-студентов, занимающихся стрельбой из лука

Цель занятий – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства [4].

Набор студентов в секцию осуществляется с I курса, количество занимающихся ограничено, так как это регламентирует наличие материальной части. Стрельба из лука подразумевает индивидуальный подбор оружия. В секции студенты занимаются на протяжении учебы в вузе по желанию.

Под нашим наблюдением в течении 5 лет обучения в вузе находилось 45 юношей и 30 девушек. Среди студентов, занимающихся спортом *5-й год* – 12 человек имеют 1-й разряд, 1-МС; *4-й год* – 13 человек имеют 2 КМС и 11 человек – 2-й разряд; *3-й год* – 12 человек имеют 2-й разряд, 10 – 2-й разряд; *1-ый год* 4 человека имеют 2-

юн., 10 человек разряда не имеют. Возраст занимающихся в секции стрельбы из лука на базе академии от 17-ти до 23-х лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Студенты-лучники участвуют на всех соревнованиях, соответствующих их подготовленности.

Подготовка стрелков от новичков до спортсменов высокого класса предполагает достижение ими определенного спортивного результата на протяжении пяти-шести лет обучения в вузе. Для достижения цели и поставленных задач в многолетней подготовке стрелка из лука используются соответствующие принципы, средства, методы и организационно-методические формы проведения занятий.

Сравнительный анализ методики подготовки лучников в спортшколе и в вузе

методика	общая	в вузе
Возраст занимающихся	С 12-ти лет	С 17-ти лет
количество тренировок в неделю	5–6 раз	3 раза
время, затраченное на одно тренировочное занятие	2–3 часа	2 часа
количество времени, затраченное на занятия по ОФП	По программе подготовки	Дополнительные занятия
количество времени, затраченное на занятия по СФП	По программе подготовки	20 % от основного времени тренировок
количество контрольных стрельб	По программе подготовки	По мере подготовленности спортсмена-студента
количество соревнований в год	По календарю соревнований и уровню подготовки	8–10 в зависимости от уровня подготовленности и ранга соревнований
методы спортивной тренировки	В соответствии с уровнем подготовленности	смешанные
Формы проведения занятий	В соответствии с уровнем подготовленности	смешанные
Тип занятия	В соответствии с уровнем подготовленности	смешанный

Обучение технике стрельбы из лука мы условно делим на 3 этапа:

1. Обучение прицеливанию (как процессу), то есть изучение изготовления, натяжения лука, управления дыханием, собственно прицеливания (совмещения прицельных приспособлений), последующее наведение и удержание оружия (лука) на мишени;

2. Обучение выполнению выпуска (спуска) отдельно от изготовления, а затем одновременно с ней;

3. Освоения прицеливания (как целостного процесса) и выполнения выпуска (спуска) тетивы, то есть обучение технике выполнения прицельного выстрела из лука в целом [1, 3].

Но в отличие от специализированной спортивной школы, в секции по стрельбе из лука на базе вуза студенты-спортсмены проходят этапы

обучения в более сжатый срок, в связи с меньшим объемом времени.

В последующем, наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники, происходит совершенствование техники стрельбы, в целом, с одновременным развитием необходимых стрелку-студенту физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

В зависимости от контингента занимающихся и уровня их подготовленности тренировка студентов-стрелков из лука может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий. На занятиях со студентами-лучниками используется индивидуально-групповая форма проведения занятий, так как одновременно занимаются спортсмены разного уровня подготовленности. В работе со студента-

ми занятия носят смешанный тип на протяжении всего периода подготовки, так как группа состоит из студентов-спортсменов разного года обучения, уровня подготовки, возраста, физического развития.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годового цикла (учебного года) подготовки стрелка из лука, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Основной целью таких занятий является оздоровление, закаливание, повышение уровня, работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в выполнении выстрела из лука.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, характерных для студента стрелка из лука. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения стрельбы. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков. [3]

На занятиях со студентами мы уделяем больший акцент на СФП чтобы увеличить объем нагрузки, так как количество часов и тренировок очень мало и количество выстрелов не соответствует необходимому объему для настрела. В СФП каждую тренировку, исключая предсоревновательные дни, мы включаем имитацию, раскочки с луком с изготовки, удержания лука в натянутом положении и др. Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена-студента, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед студентом-стрелком.

Проводятся контрольные стрельбы, условия, которых, приближены к соревновательным, а также контрольные стрельбы для самоконтроля и сравнения с предыдущими результатами и выявления ошибок при стрельбе на запись.

Так как секция открыта на базе вуза, то в летний период тренировки не проводятся, в связи с

этим стрелки-студенты готовятся к выполнению нормативов не во всех упражнениях. Период без занятий очень велик, спортсмены с более высоким уровнем подготовки занимаются СФП и имитацией в домашних условиях.

В вузе необходимо вести агитационно-массовую работу среди студентов. В свою очередь, мы предложили студентам, имеющим специальную группу здоровья «Б», для самообразования получить квалификационную категорию «Спортивный судья третьей категории», «Спортивный судья второй категории», «Спортивный судья первой категории». При присвоении одной из судейских категорий им будет выдана судейская книжка и значок спортивного судьи соответствующей квалификационной категории, тем самым мы привлечем к спортивной деятельности тот слой студенческой молодежи, который, по причине своего состояния не может активно заниматься спортом.

Таким образом, анализируя научно-методическую литературу, мы видим, что вопрос о построении тренировочного процесса по стрельбе из лука в вузе и комплексной подготовке спортсменов студентов, полностью не раскрыт и требует более глубокого анализа, а также более полной разработки программы по подготовке стрелков из лука в вузе.

Библиографический список:

1. Жилина, М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена [Текст] / М. Я. Жилина. – М. : ДОСААФ, 1982.
2. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1977.
3. Шилин, Ю. Н. Стрельба из лука. Программа [Текст] / Ю. Н. Шилин, Л. В.Тарасова, А. А. Насонова. – М. : Советский спорт, 2006. – 135 с.
4. Щеголев, В. А., Яценко Л. Г. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений [Текст] / В. А. Щеголев, Л. Г. Яценко. – Интернет публикация.