

**Этапный контроль уровня специальной тренированности
стрелков из лука**

Сыманович П. Г., Бельский И.В.

Белорусский национальный технический университет

Качество и эффективность процесса подготовки стрелка из лука в современных условиях, во многом обусловлены использованием средств и методов этапного контроля, как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом.

Целью этапного контроля в стрельбе из лука является оптимизация учебно – тренировочного процесса и соревновательной деятельности стрелков из лука на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и возможностей важнейших функциональных систем организма. Данная цель реализуется путём решения различных частных задач контроля. Это могут быть задачи связанные с оценкой состояний лучников, уровнем их подготовленности, выполнением планов подготовки, эффективности тренировочной и соревновательной деятельности и др.

При решении частных задач контроля аккумулируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности стрелка из лука, которая в дальнейшем используется при принятии управленческих решений, направленных на оптимизацию данной деятельности.

Объектом контроля в стрельбе из лука является содержание учебно – тренировочного и соревновательного процесса, состояние различных сторон подготовленности лучника (физической, технической, тактической и др.), а также возможности, приоритетных для данного вида спорта, функциональных систем организма.

Контроль физических качеств. Среди важных для стрельбы из лука физических качеств можно выделить, прежде всего, силовые возможности занимающихся благодаря их тесной связи с освоением техники. Так, например, без соответствующей физической подготовки, начинающий спортсмен не сможет освоить тот или иной элемент техники стрельбы и соответственно рационально выполнить основное

соревновательное упражнение. Как показали исследования, занятия стрельбой из лука с широким использованием комплексов силовых упражнений, проводимые игровым, соревновательными и сопряжённым методами, оказывают эффективное влияние на физическое развитие подростков 10-12 лет, что обусловило рекомендации использовать в практике тренировочной работы специально подбираемые комплексы упражнений для эффективного развития силовых качеств и силовой выносливости с применением таких специальных средств как лук – тренажёр конструкции Б. И. Струка, резиновые амортизаторы, фрикционный тренажёр Н. Б. Соцкого и другие (Сыманюк П.Г. 2000, 2005, Бойченко С.Д. 1999, 2003).

В настоящее время при отборе в ДЮСШ начинающие спортсмены подвергаются комплексному тестированию. На наш взгляд, на первых этапах отбора лучников, могут использоваться нормативные требования к физическим кондициям спортсменов, разработанные А. А. Гужаловским.

Для контроля за технико–тактическим мастерством лучников на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации нами разработаны следующие контрольные нормативы (табл.1,2).

Таблица 1

Контрольные нормативы для стрелков из лука на этапе предварительной подготовки

Виды испытаний	Нормативы	
	Мужчины - $x \pm \sigma$	Женщины - $x \pm \sigma$
Стрельба в упражнении М-3х2 (очки)	465 ± 5	465 ± 5
Стрельба в упражнении М-3 (очки)	237 ± 5	237 ± 5
Дуэльная стрельба на 18 м из 18 выстрелов (очки)	145 ± 5	145 ± 5
Дуэльная стрельба на 18 м из 12 выстрелов (очки)	97 ± 5	97 ± 5

Продолжение таблицы 1

Стрельба на 30 м (очки)	285 ± 5	285 ± 5
Стрельба на 50 м (очки)	220 ± 5	220 ± 5
Стрельба в упражнении КД-2 (очки)	515 ± 5	515 ± 5

Таблица 2

Контрольные нормативы для стрелков из лука на этапе начальной спортивной специализации

Виды испытаний	Нормативы	
	Мужчины $\bar{x} \pm \sigma$	Женщины $\bar{x} \pm \sigma$
Стрельба в упражнении М-3х2 (очки)	515 ± 5	515 ± 5
Стрельба в упражнении М-3 (очки)	260 ± 5	260 ± 5
Дуэльная стрельба на 18 м из 18 выстрелов (очки)	159 ± 5	159 ± 5
Дуэльная стрельба на 18 м из 12 выстрелов (очки)	105 ± 5	105 ± 5
Стрельба на 50 м (очки)	255 ± 5	255 ± 5
Стрельба на 30 м (очки)	312 ± 5	312 ± 5
Стрельба в упражнении КД-2 (очки)	565 ± 9	565 ± 9

Контроль специальной тренированности. Для исследования быстроты простой двигательной реакции и свойств внимания стрелков из лука можно применять тест "Три квадрата", рекомендуемый М.П. Бриль и Т. С. Ивановой. На стене вычерчивают три квадрата со стороной в 1 м на расстоянии 1 м друг от друга. Спортсмен стоит лицом к квадратам на расстоянии 3 м и должен поймать отскочивший от стены теннисный мяч, бросаемый тренером из-за спины испытуемого. Задача - поймать отскочивший мяч. До броска спортсмен не должен сходить с места.

Для определения быстроты сложной двигательной реакции можно рекомендовать следующее упражнение. В исходном положении, аналогичном предыдущему упражнению, спортсмен левой рукой должен коснуться отскочившего от стены мяча,

окрашенного в зеленый цвет, и правой рукой коснуться мяча, окрашенного в желтый цвет. Задача – поймать больше мячей.

Точность реакции предвосхищения в отсутствии специальных приборов можно оценить, применив обычный секундомер. Условия испытаний - остановить стрелку в заданной точке циферблата, контролируя зрительно ее движение.

Если ввести инструкцию - остановить стрелку секундомера в заданной точке (как и в предыдущем упражнении), но без зрительного контроля, а затем в следующих попытках остановить ее на половине пути, то результаты испытаний позволят дать оценку степени развития чувства времени. Учитывается сумма ошибок всех попыток.

Чтобы исследовать реакцию прогнозирования, можно применить уже рассмотренный тест «Три квадрата». Вначале тренер бросает мяч в каждый квадрат в случайной последовательности. Затем отправляет мяч в один из квадратов втрое чаще, чем в другие. До броска спортсмен может изменять место, предполагая точку отскока в связи с собственным вероятностным прогнозом. Задача спортсмена достаточно проста - поймать больше мячей.

Используя в практической работе различные тесты, определяя уровень усвоения определенных элементов технико-тактического мастерства стрелков из лука, следует иметь в виду ограниченность задач, решаемых каждым из описанных средств контроля. Поэтому исключительно высокую информативность имеют оценки результатов деятельности спортсменов во всевозможных соревновательных упражнениях, спортивных и подвижных играх как в работе с начинающими, так и при подготовке лучников - разрядников.

Результаты использования средств и методов этапного контроля, в ходе их анализа, должны сопоставляться с показателями участия в контрольных и официальных соревнованиях, с учетом занятого места, количества набранных очков, стабильности результатов в основных соревновательных упражнениях. Систематическое участие в различных соревнованиях позволяет наиболее объективно определить уровень мастерства и состояние подготовленности лучников различной квалификации.