

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

МЕТОДИКА ТРЕНУВАНЬ СТАТИЧНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНІОРІВ-СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

Долгова Н. О. к. пед. н., доц.; Мазепа О. Ю., студ.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. На сучасному етапі розвитку стрільби з лука в Україні актуальна потреба удосконалення системи підготовки юніорів у цьому виді спорту. Підвищення спортивної майстерності стрільців з лука потребує детальної уваги. Високий рівень результатів у даному виді спорту і гостра конкуренція на світовій арені формують необхідність створення науково-методичного підґрунтя підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [1].

Мета: розробити рекомендації для вдосконалення методики тренувань статичної силової витривалості юніорів-стрільців.

Виклад матеріалу дослідження. Для підготовки спортсменів юніорів використовують різні тренування: розумові, фізичні, психологічні. Ми ж детальніше зупинимось саме на фізичних тренуваннях для юніорів зі стрільби з лука. Положення людини, коли вона стоїть не рухаючись, забезпечується в основному статичним напруженням багатьох м'язів, починаючи від м'язів стопи і закінчуючи м'язами шиї. Коли людина іде, біжить, стрибає, на перший план виступає скорочувальна рухова здібність м'язів. Майже усі рухи потребують спільної динамічної і статичної м'язової діяльності. Якщо початківець спортсмен зовсім не був тренований, то нагадування виражається в больових відчуттях, якщо ж навантаження було посилюючим, то м'язи знову просяться в роботу, що проявляється в мимовільних м'язових скороченнях-поштовхах. Тільки постійні заняття загальнофізичною підготовкою, систематичне поєднання загальнофізичних вправ з тренуванням в стрільбі можуть попередити виникнення цих небажаних наслідків фізичних вправ.

У процесі багаторазового виконання прицільного пострілу з лука основна задача стрілка є протистояти утомі, яка викликана утриманням лука у стійкому положенні. Особливо на це звертають увагу при підготовці юніорів.

Основним методом тренувань статичної силової витривалості у початківців є: утримання розтягнутого лука з опором 60% протягом 5-6 с. з інтервалом відпочинку 2-3 с; утримання розтягнутого лука протягом 5-6 с. з інтервалом відпочинку 10-15 с.; прицілювання з розтягненим луком на різні відстані; прицілювання з розтягненим луком на зменшену мішень. Вправи з елементами прицілювання виконуються змінюючи час утримання лука в розтягнутому положенні, іноді доводячи час утримання до максимуму.

Для розвитку силових здібностей можна використовувати вправи з імітацією натягнення лука (як з луком, так і без нього). Вправа виконується протягом 1,5 хв. Після кожного повторення слід розслабити м'язи і зробити декілька глибоких вдихів і видихів. При виконанні вправи необхідно враховувати, що зростання і ослаблення напруги виконується плавно протягом 2 с., час максимального зусилля – 5-6 с., а вся вправа – 10 с. Відпочинок між вправами – 30-40 с., а інтервал між вправами – 2-3 хв. Розвиток здатності стрільця від пострілу до пострілу точно відтворювати і тривалий час зберігати зусилля втримання лука повинно враховуватися як головний специфічний напрям силової підготовки стрільця.

Висновки. 1. Визначено, що фізична підготовка стрільців є невід'ємною частиною підготовки і однією з основних частин системи підготовки стрільців в олімпійських вправах.

2. Розроблено рекомендації тренувань статичної силової витривалості юніорів-стрілців, спрямовані на підвищення ефективності процесу навчання техніки стрільби із лука.

Література

1. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Б. А. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 306 с.