

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ КОМПОНЕНТОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ЛУЧНИКА

Н. А. Швец (МГУ имени А. А. Кулешова)
Науч. рук. *С. Г. Мазько*,
ст. преподаватель

Стрельба из лука в Беларуси начала развиваться в 1969 г. Чемпионка мира и Европы могилевчанка Елена Марфель установила два мировых рекорда в составе сборной СССР. В 1992 г. была сформирована национальная команда нашей страны. Результатами достижений наших спортсменов являются 5 место на Олимпийских играх в Атланте, а также 7 и 6 место на чемпионатах мира (1993, 1994 гг.).

Современная подготовка спортсменов лучников требует глубокого анализа факторов, определяющих эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности.

Официально занятия в секции стрельбы из лука дети начинают в 11–12 лет. Однако опыт корейских спортсменов, являющихся фаворитами в медальном зачете Олимпийских игр, показывает, что для достижения наивысших результатов эти занятия можно начинать уже в начальной школе, несмотря на то, что этап сохранения высоких достижений у лучников может растягиваться до 45 лет.

В спортивном отборе необходимо особое внимание уделять природным задаткам спортсмена, в частности, генетически обусловленной мышечной композиции, которая будет обеспечивать высокий уровень статической выносливости и в тоже время обладать необходимой эластичностью.

Для подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства следует широко использовать современные технологии совершенствования определенной кинематической и динамической структуры движе-

ний в стрельбе из лука, необходимой для достижения высокой целевой точности [1, с. 20], а также опыт сильнейших представителей этого вида спорта в мировой практике [2, с. 24–25].

Литература

1. **Виноградский, Б. А.** Варианты и эффективность применения средств гравитационной тренировки в процессе подготовки высококвалифицированных лучников / А. Б. Виноградский // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2007. – № 2. – С. 20–25.
2. **Арансон, М. В.** Анализ основных направлений исследований в стрельбе из лука за рубежом / М. В. Арансон, Э. С. Озолин, О. В. Тупоногова, Б. Н. Шустин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 3. – С. 19–25.