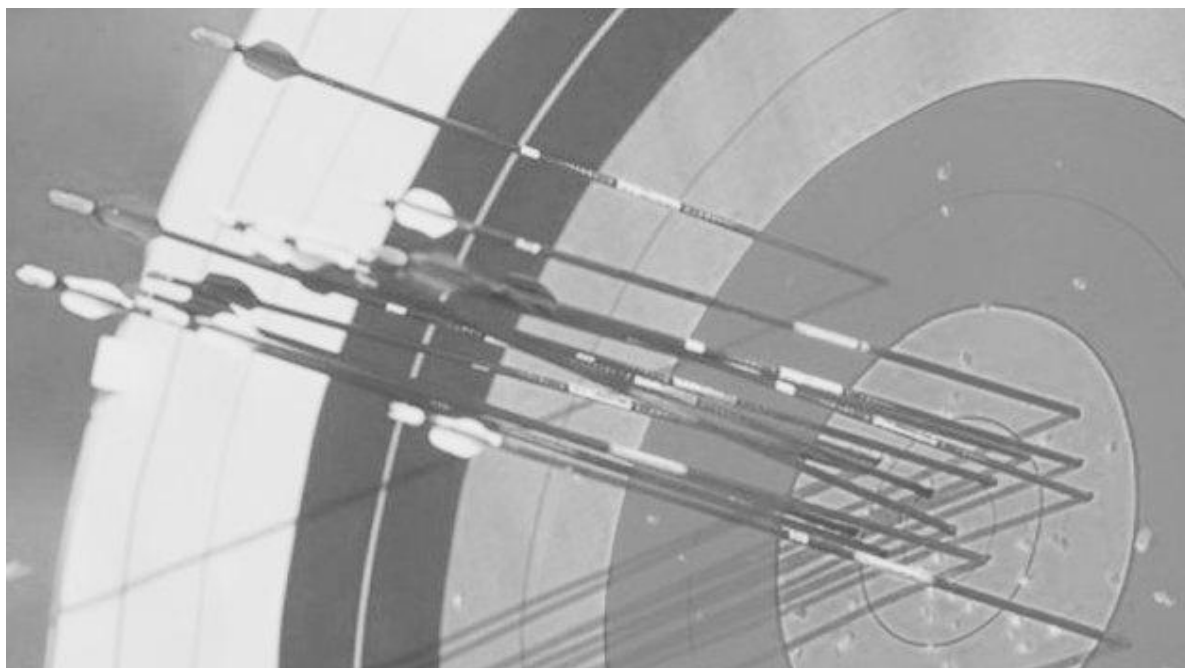


А
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**ФАКТОРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ УСПЕШНОГО ВЫСТРЕЛА У
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА, С
УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ АКТИВНОСТИ МЫШЦ ПРИ
ВЫПОЛНЕНИИ ТОЧНЫХ ВЫСТРЕЛОВ**

Методические рекомендации



Великие Луки 2016

УДК 799.32

Методические рекомендации выполнены на основании результатов НИР, выполненной в соответствии с п. 5.2 раздела 1 части 2 Государственного задания № 777-00051-16-00 на 2016 год Федеральному государственному бюджетному образовательному учреждению высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».

Пухов А.М.

Факторы, обеспечивающие реализацию успешного выстрела у высококвалифицированных спортсменов в стрельбе из лука, с учетом индивидуальных параметров активности мышц при выполнении точных выстрелов / А.М. Пухов, С.А. Моисеев, С.М. Иванов, Р.М. Городничев // Методические рекомендации. – Великие Луки, 2016. – 18 с.

Предлагаемые методические рекомендации включают описание индивидуальных характеристик мышечной активности стрелков из классического и блочного луков на различных дистанциях при выстрелах разной результативности. Предлагаемые подходы могут быть использованы спортсменами и тренерами по стрельбе из лука для повышения индивидуальной технической подготовленности и результативности спортсменов, специалистами в области физиологии и биомеханики движений человека.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Методика регистрации электромиографических и кинематических характеристик выполнения выстрела	4
Индивидуальные характеристики мышечной активности, обеспечивающие реализацию точного выстрела при стрельбе из классического лука на дистанции 18 метров	6
Индивидуальные характеристики мышечной активности, обеспечивающие реализацию точного выстрела при стрельбе из классического лука на дистанции 70 метров	13
Индивидуальные характеристики мышечной активности, обеспечивающие реализацию точного выстрела при стрельбе из блочного лука на дистанции 50 метров	15
Список использованных источников	18

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важных общепедагогических принципов обучения является принцип индивидуализации. Умение тренера найти индивидуальный подход к каждому спортсмену способствует раскрытию его спортивного таланта и достижению высокого результата. Исследования, проведенные на элитных спортсменах, позволили создать модельные характеристики для начинающих спортсменов в различных видах спорта [1-3]. Собственные исследования выявили общие закономерности биоэлектрической активности скелетных мышц при выполнении выстрелов разной результативности при стрельбе из лука и пистолета [4-5]. Полученные результаты указывают на необходимость применения индивидуального анализа электромиографических и пространственно-временных характеристик выстрелов разной результативности для повышения уровня спортивного мастерства спортсменов-лучников.

МЕТОДИКА РЕГИСТРАЦИИ ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКИХ И КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫСТРЕЛА

Исследования проводились в период учебно-тренировочных сборов молодежных команд России (г. Орёл, май 2014г.) и Республики Саха (г. Великие Луки, февраль 2015г.) по стрельбе из лука. В общей сложности в исследовании приняли участие 12 спортсменов высокой квалификации (МСМК, МС), специализирующиеся в стрельбе из классического или блочного лука. Во время стрельбы производилась видеорегистрация технических действий и синхронная запись электромиограмм (ЭМГ) «ведущих» мышц спортсмена, оценивалась результативность выстрелов. Регистрация исследуемых параметров осуществлялась в крытом помещении в условиях, моделирующих соревновательную деятельность лучников. Стрелки из классического лука на дистанции 70 метров выполняли 72 зачетных выстрела,