



ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЛУЧНИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

УДК 796.011

Сулейманова С.Ф.¹

¹ Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Узбекистан

Аннотация.

Актуальность. В данной статье рассматриваются и анализируются методы поддержания зрения и работы при прицеливании, было выявлено что тема достаточно актуальная на сегодняшний день, так как спортсмены очень много времени уделяют прицеливанию и в связи с этим идет перенапряжение зрительных органов и в следствии садится зрение.

Цель исследования: выработка способов восстановления поддержания зрения у спортсменов, разработка рекомендаций по условиям техники стрельбы, при которых оптические несовершенства глаза в наименьшей степени отражаются на точности прицеливания, техническом результате и не приносят ущерба зрению лучника.

Методы и организация исследования. Для анализа из 6 спортсменов была составлена группа. Стрельба из лука на дистанцию 18 метров, 60 зачетных выстрелов. Время на стрельбу - 120 секунда на три выстрела. Затем в течении трёх недель спортсмены выполняли соответственный комплекс упражнений для зрения. На четвёртой неделе было повторное выполнение комплекса упражнений.

Выводы. Исследовав характеристику техники прицеливания при присутствии дефектов зрения, было выявлено что, лучнику не стоит долго целиться и сосредотачивать свой взгляд на каком-либо объекте в промежутке между прицеливанием. Чтобы сохранить «работоспособность» глаза, не понижая при этом точность прицеливания, лучнику не стоит вовремя или перед стрельбой смотреть на объекты с яркой освещённостью, а также нужно избегать воздействия на глаза резких переходов от тени к свету.

Ключевые слова: Стрельба из лука, техническая подготовка лучников, качество зрения, восстановления зрения, гимнастика для глаз.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования Сулейманова С.Ф. Особенности технической подготовки спортсменов лучников к соревнованиям // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т16. №4. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-16-4-10-14>

Дата поступления статьи: 12.10.2024.

Дата принятия статьи к публикации: 27.20.2024

Дата публикации: 29.12.2024

Информация для связи с автором: suleymanovasabina1990@gmail.com

FEATURES OF TECHNICAL TRAINING OF ARCHER ATHLETES FOR COMPETITIONS

Sabina F. Suleymanova ¹

¹ Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Chirchik, Uzbekistan

Annotation.

Relevance. This article discusses and analyzes methods for maintaining vision and aiming, and it has been revealed that the topic is quite relevant today, as athletes spend a lot of time aiming, and in this regard, the visual organs are overstretched and, as a result, vision is impaired.

The purpose of the study: to develop ways to restore the maintenance of vision in athletes, to develop recommendations on shooting techniques in which optical imperfections of the eye least affect the accuracy of aiming, the technical result and do not damage the archer's eyesight.

Methods and organization of research. A group of 6 athletes was compiled for the analysis. Archery at a distance of 18 meters, 60 scoring shots. The firing time is 120 seconds for three shots. Then, for three weeks, the athletes performed an appropriate set of exercises for vision. In the fourth week, there was a repeat performance of a set of exercises.

Conclusions. After examining the characteristics of the aiming technique in the presence of visual defects, it was found that an archer should not aim for a long time and focus his gaze on any object in the interval between aiming. In order to maintain the "working capacity" of the eye without reducing the accuracy of aiming, an archer should not look at objects with bright illumination on time or before shooting, and it is also necessary to avoid exposing the eyes to sudden transitions from shadow to light.

Keywords Archery, technical training of archers, quality of vision, restoration of vision, gymnastics for the eyes.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Suleymanova S.F. Features of technical training of archer athletes for competitions // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T16. No. 4
<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-16-4-10-14>

Date of receipt of the article: 12.02.2024

Date of acceptance of the article for publication: 27.10.2024

Date of publication: 29.12.2024

Information for contacting the author: suleymanovasabina1990@gmail.com.

Введение. Одним из важных элементов технической подготовки является прицеливание. Оптимальное зрение, в целом, очень важно для всех спортсменов. При реализации любых спортивных действий, спортсмен должен, верно оценивать расстояния, а также точно идентифицировать объекты.

Можно сказать, что стрельба является одной из спортивных дисциплин, которая предъявляет повышенные требования к качеству зрения. Отличное зрение решает различные проблемы на пути к успеху в стрельбе из лука и повышает технический результат. В связи с тем, что результаты стрелков из лука увеличиваются каждый год при помощи инновационного оборудования, формирования по-

вышенной конкуренции спортсменов, высококлассного обучения, мишени становятся меньше и располагаются дальше. Стоит отметить, что лучники должны быть в состоянии четко и верно идентифицировать маленькие объекты на существенных расстояниях во время тренировочных занятий, а также на спортивных соревнованиях (3,4,5).

В данном случае, незначительные дефекты качества зрения, не могут оставаться незамеченными в повседневной жизни, тем самым могут негативно сказаться на стрельбе. Повышенные требования предъявляются к зрению лучников, а также к их организмам, в целом, ведь от совокупного состояния здоровья зависит и качество их зрения (1,2).

Цель исследования: выработка способов восстановления поддержания зрения у спортсменов, разработка рекомендаций по условиям техники стрельбы, при которых оптические несовершенства глаза в наименьшей степени отражаются на точности прицеливания, техническом результате и не приносят ущерба зрению лучника.

Методы и организация исследования. Цель анализа - исследование итогов спортсменов-лучников и анкетных данных в нормальных условиях цикла тренировки, с выполнением данных упражнений для восстановления и поддержания зрения.

Для анализа из 6 спортсменов была составлена группа:

- 3 спортсмена женского пола и 3-мужского;
- возраст от 18 до 24 лет;
- МС и КМС, обладающих и не обладающих дефектами зрения.

Анализ проводился в четыре этапа в течение четырёх недель.

1 этап. Выполнение упражнения для женщин и для мужчин.

2 этап. В течение трёх недель цикла тренировок использование упражнений для восстановления и поддержания зрения до и после тренировки.

3 этап. Повторение упражнений.

4 этап. Опрос спортсменов, исследование итогов.

После каждого упражнения на третьем этапе испытуемые проходили опрос по теме зрительного ощущения во время упражнения. После были подведены итоги и сформированы выводы.

Результаты исследования и обсуждения. Стрельба из лука на дистанцию 18 метров, 60 зачетных выстрелов. Время на стрельбу - 120 секунда на три выстрела.

Таблица 1 – Результаты после первого месяца испытаний

Table 1 – Results after the first month of testing

№ спортсмена	Пол	1ая дистанция	2ая дистанция
1	М	279	281
2	М	278	282
3	М	280	281
4	Ж	281	282
5	Ж	280	281
6	Ж	279	281

Затем в течении трёх недель спортсмены выполняли соответственный комплекс упражнений для зрения. Были использованы: гимнастика «Зоркость», которая выработана Ю. А. Утехиным, способ Бейтса, техника восстановления и

поддержания остроты зрения «помоги себе сам», а также применение очков тренажеров на тренировках.

На четвёртой неделе было повторное выполнение комплекса упражнений.

Таблица 2 – Результаты в последний день испытаний

Table 2 – Results on the last day of testing

№ спортсмена	Пол	1ая дистанция	2ая дистанция
1	М	281	283
2	М	280	284
3	М	281	283
4	Ж	282	284
5	Ж	282	284
6	Ж	280	282

Затем спортсмены отвечали на опрос по зрительному ощущению.

В первый день упражнения осуществлялись в условиях нормальной тренированности спортсменов. В нашем анализе данное упражнение применялось, чтобы определить средний результат стрельбы в обычных условиях у спортсменов. Любые похожие нагрузки становятся испытанием для глаз. Потому что, если при стрельбе совершать выстрел, не сосредоточивая собственное зрение на прицеле и мишени, то итог выстрела, обычно, однозначен - промах. Четкая фокусировка и прицеливание взгляда на разном удалённых объектах заставляет напрягаться мышцы глаза. Однако постоянные тренировки в обычных условиях объясняют тот факт, что данное упражнение не доставило никаких непривычных или дискомфортных ощущений испытуемым. Итоги стрельбы были для этих лучников в пределах средних величин.

В последний день итоги стрельбы, у первого лучника практически не отличались от итогов первого дня. Однако у остальных стрелков итоги были намного выше тех, что были показаны в первый день. Нельзя, конечно, утверждать, что итог поднялся в связи с использованием упражнений для зрения, но все лучники отметили, уверенность собственной стрельбы после выполнения рекомендуемых упражнений и практически полное отсутствие напряжения у глаз при прицеливании. После стрельбы усталость и напряжение глаз почти не чувствовалась.

Как считают спортсмены, технически стрельба отличалась временем прицеливания. По сравнению с нормальными условиями, на него уходило меньше времени. Нет никаких сомнений, что в таких условиях постоянные тренировки могут привести к улучшению остроты зрения лучника. Глаза, как и любую другую часть тела человека, можно натренировать. Для этого в нормальный тренировочный процесс включают такие упражнения для зрения. Тогда при выполнении этих упражнений по мере тренированности острота зрения не снижа-

ется, глаза не устают и, значит, результат становится выше.

Выводы

1. Исследовав характеристику техники прицеливания при присутствии дефектов зрения, было выявлено что, лучнику не стоит долго целиться и сосредотачивать свой взгляд на каком-либо объекте в промежутке между прицеливанием. Следует давать отдых мышцам глаза, к примеру, смотря вдаль «рассеянным взглядом». Когда уровень чувствительности во время деформации силы естественного освещения изменяется, глаз начинает адаптироваться к разному количеству света, попадающего в него.

Скорость реакции зрачка на изменение степени освещённости также имеет значение. При переходе к большей яркости зрачок гораздо быстрее сужается, нежели расширяется в условиях с меньшей яркости.

Чтобы сохранить «работоспособность» глаза, не понижая при этом точность прицеливания, лучнику не стоит вовремя или перед стрельбой смотреть на объекты с яркой освещённостью, а также нужно избегать воздействия на глаза резких переходов от тени к свету.

В промежутках между выстрелами не стоит отдыхать, закрывая глаза. Между выстрелами нужно давать глазам отдых, к примеру, посмотреть на однотонные, удаленные, неяркие поверхности зелёного, серого или голубого цвета.

2. В ходе работы нами была разработана и апробирована методика работы с прицеливанием у спортсменов лучников с ухудшением зрения.

Основные положения нашей методики:

- нахождение оптимального контраста яркости между желтым центром мишени.
- увеличение размера мушки.
- приобретение специальных стрелковых очков и работа с ними.
- специальный комплекс упражнений для лучников с дефектами зрения (гимнастика «Зоркость», способ Бейтса, методика «Помоги себе сам»).

© Сабина Фаридовна Сулейманова, 2024
© ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биресфорд С., Мьюрис Д. Лечебные упражнения для глаз. Новейшие разработки Американского института зрения, Минск: Попурри, 2012. - 320 С.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека, Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е. - М.: Олимпия, 2012. - 624 с.
3. Коваленко В. Хорошее зрение. Как избавиться от близорукости, дальнозоркости, глаукомы, катаракты, Белгород: Клуб Семейного Досуга, 2014. - 320 с.
4. Николенко Е.С. Анатомия органа зрения//Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области, №3, 2016 г. 70-74с.
5. Шильников Л.В. Энциклопедия клинических глазных болезней, Воронеж, Издательство: Научная книга, 2013 – 255с.

References:

1. Biresford S., Muris D. Therapeutic exercises for the eyes. The latest developments of the American Institute of Vision, Minsk: Potpourri, 2012. 320 p.
2. Ivanitsky M.F. Human anatomy, Textbook for institutes of physical culture. - Ed. 7th edition. Olympia, 2012. - 624 p.
3. Kovalenko V. Good eyesight. How to get rid of myopia, hyperopia, glaucoma, cataracts, Belgorod: Family Leisure Club, 2014. 320 p.
4. Nikolenko E.S. Anatomy of the organ of vision//Bulletin of the Council of Young Scientists and Specialists of the Chelyabinsk region, No. 3, 2016. 70-74s.
5. Shilnikov L.V. Encyclopedia of clinical eye diseases, Voronezh, Publisher: Scientific Book, 2013 – 255s.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Сабина Фаридовна Сулейманова
Преподаватель
Узбекский Государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Узбекистан
Вклад в работу 100%

Sabina Faridovana Suleymanova
Teacher
Uzbek State University
of Physical Culture and Sports,
Chirchik, Uzbekistan
Contribution to the work 100%