

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА НА ЭТАПЕ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Л. В. Тарасова<sup>1</sup>, П. Ю. Тарасов<sup>2</sup>, Х-Ц. Д. Гомбожапова<sup>3</sup>, Ю. Н. Зубарев<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва, Россия

<sup>2</sup> Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия

<sup>3</sup> Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, Улан-Удэ, Россия

<sup>4</sup> Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия

Рассмотрена соревновательная реализация квалифицированных стрелков из лука в международном рейтинге и Чемпионате России зимней и летней программы, которая указывает на необходимость учета ведущих позиций, формирующих высокий спортивный результат. Дана сравнительная оценка спортивных выступлений отечественных стрелков из лука на международной арене, которая показала их конкурентоспособность и высокое мастерство. Характер выступлений в зимней и летней программе стрелков из лука отличается правилами соревнований и условиями их проведения, связанными с ними длиной дистанции, характеристиками и баллистикой стрел, и разной величиной усилий, прилагаемой к оружию мужчин и женщин, при прочих равных условиях предсоревновательной подготовки исследуемых групп спортсменов.

**Ключевые слова:** *соревновательные выступления, стрелки из лука, соревновательный этап, летняя программа, зимняя программа, выход в финал.*

**Актуальность.** Система подготовки спортсменов строится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий, главным событием которой являются соревновательные выступления. Качество спортивной подготовки спортсменов оценивается эффективностью их соревновательной реализации, как на международных, так и на Всероссийских соревнованиях, главной задачей которой является приобретение и удержание высокого уровня «спортивной формы».

Реализация соревновательного мастерства высококвалифицированных стрелков и лука на международной арене показала высокую перспективность женской команды, лидирующий состав которой на этапах Кубка мира в летней олимпийской программе показал возможность спортсменов выхода в финал, с учетом высокой плотности спортивного результата.

Лидирующий состав сборной команды женщин на этапах Кубка мира 2018 г. летней программы показал высокий результат, основными оппонентами которой были спортсменки Кореи и Китая. Рейтинг спортсменок из России с учетом плотности суммы результатов отделяет их от первого места в среднем на 12 очков, что позволяет держаться в пределах 8—9 места.

Мужчины в общем зачете не поднимались выше 20 места, с высокой плотностью спортив-

ного результата, и разницей суммы попаданий от первого места в 17 очков. Основными соперниками мужского состава являются спортсмены Кореи и США.

В результате спортивных выступлений зимней программы на первом этапе Кубка мира 2019 г. женщины вошли в финал и показали 29 и 24 место в общем зачете, где основными соперниками были спортсменки из Кореи, США, Германии и Нидерландов. На втором этапе Кубка мира представительница сборной команды России с общим результатом квалификационного раунда вышла на 8 место, и вышла в финал, уступив спортсменкам Кореи, США, Франции и Нидерландов.

У мужчин, с общим количеством набранных очков, соответствующих 17 и 54-му месту зимней программы, только лидеру удалось войти в финал, уступив основным соперникам из Кореи, Украины, и Нидерландов.

Выполненный анализ спортивных выступлений отечественных спортсменов на международной арене позволил отметить их конкурентоспособность, что характеризует высокое мастерство спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука.

**Цель.** Определить успешность соревновательной реализации квалифицированных стрелков из лука на этапе соревновательной подготовки.

**Методы исследования.** Анализ протоколов соревновательных выступлений квалифицированных стрелков из лука на Кубке мира и Чемпионате России.

**Результаты и их обсуждение.** С позиции оценки продолжительности удержания «спортивной формы» квалифицированных стрелков из лука в основном соревновательном этапе спортивной подготовки была дана оценка их соревновательной реализации на Чемпионате России в зимней и летней программе. При этом надо отметить, что характер выступлений в зимней и летней программе отличается правилами соревнований и условиями их проведения, связанными с ними длиной дистанции, характеристиками и баллистикой стрел, и разной величиной усилий, прилагаемой к оружию у мужчин и женщин, при прочих равных условиях предсоревновательной подготовки исследуемых групп спортсменов.

Анализ спортивных выступлений мужчин в зимней программе Чемпионата России показал, что из 103 заявленных спортсменов, среди которых 14 ЗМС и МСМК, 35 МС, и 33 КМС, остальные спортсмены I-го разряда и ниже, подтвердило заявленных МСМК званий 11 спортсменов, 35 МС, 46 спортсменов соответствовало уровню КМС, остальные 11 спортсменов не превысили норматива I разряда (рис. 1).

У женщин, из 66 спортсменок, среди которых было заявлено 12 ЗМС и МСМК, 33 МС, и 21 КМС, только 5 спортсменок подтвердило звание МСМК, 22 соответствовало МС, и 21 спортсменка выполнила норматив КМС (рис.2).

Анализ итогов соревновательных выступлений на Чемпионате России в зимней программе по стрельбе из лука показал, что у мужчин из 14 спортсменов, заявленных МСМК, только 11 подтвердили соответствующее звание, у женщин, из 12 спортсменок, соответствующих званию МСМК только 5 подтвердило заявленные позиции. Из 35 МС мужчин все спортсмены подтвердили заявленные позиции, а 33 МС женщин только 22 подтвердили искомое звание.

В летней программе Чемпионата России из 108 участников соревнований принимало участие 62 мужчины, и 46 женщины.

Анализ соревновательных выступлений мужчин на Чемпионате России показал, что из 62 участников, среди которых заявлено 14 ЗМС и МСМК, 29 МС, и 19 КМС, в сумме очков в упражнения Олимпийской программы на дистанции 70м, только 20 спортсменов выполнило норматив звания МС, 21 спортсмен выполнил норматив КМС, а 12 спортсменов выполнило норматив I разряда, 8 спортсменов выполнило норматив II разряда, и 1 спортсмен — норматив III разряда (рис. 3).

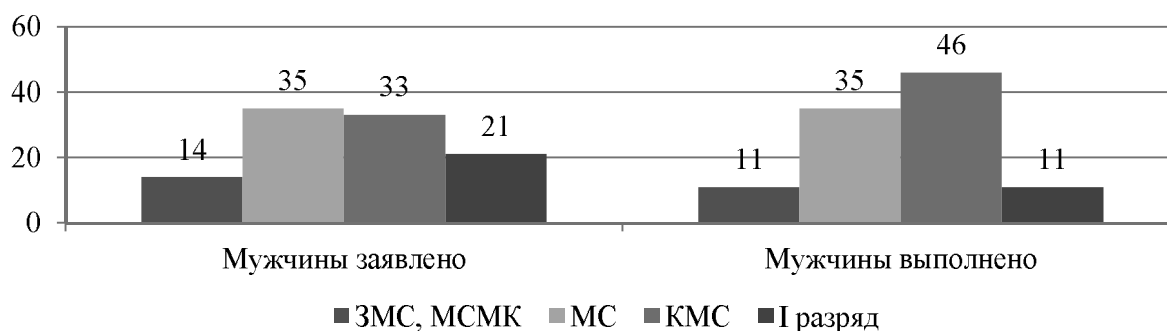


Рис. 1. Результаты выступлений спортсменов — мужчин на ЧР (зимняя программа)

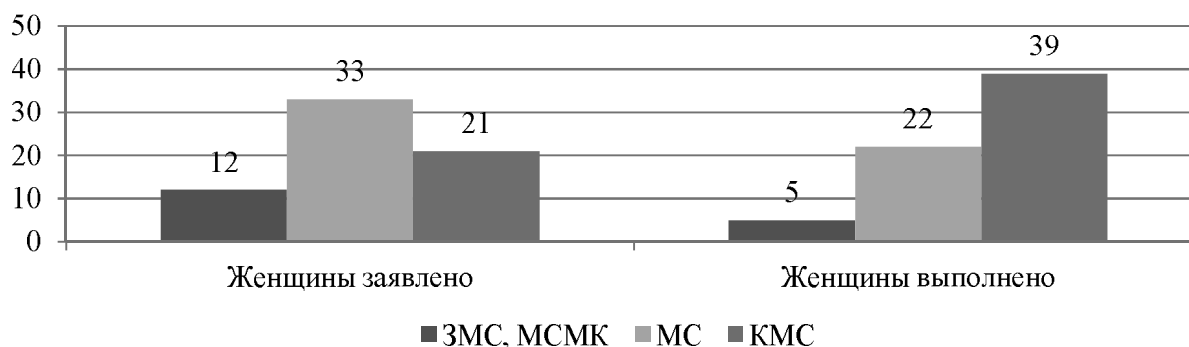


Рис. 2. Результаты выступлений спортсменов — женщин на ЧР (зимняя программа)

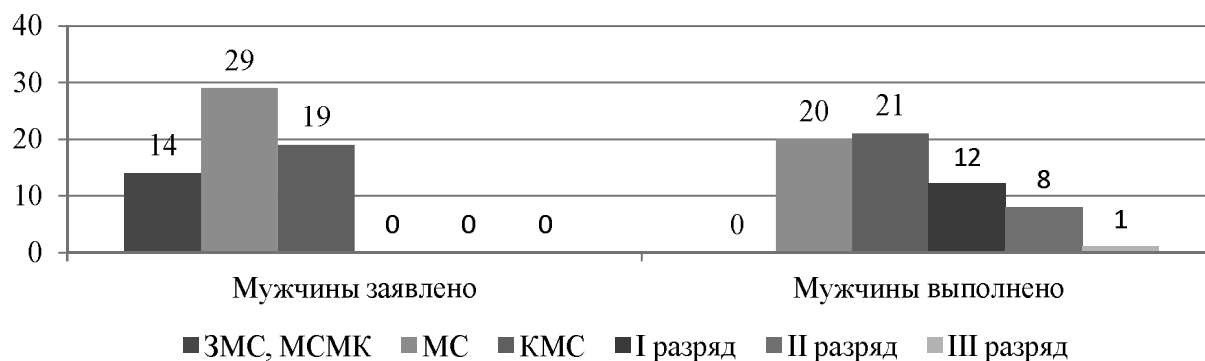


Рис. 4. Результаты выступлений спортсменов — женщин на ЧР (летняя программа)

У женщин, из 46 участниц, среди которых — 9 ЗМС и МСМК, 20 МС, и 17 КМС, только 3 спортсменки набрали сумму очков, соответствующую званию МС, 17 спортсменок — нормативу КМС, 12 спортсменок — нормативу I разряда, 11 спортсменок нормативу II разряда, и 3 спортсменки — III разряда (рис. 4).

Анализ итогов соревновательной реализации стрелков из лука на Чемпионате России летней олимпийской программы показал, что из 14 спортсменов — мужчин и 9 спортсменов — женщин, со званием ЗМС и МСМК ни один из спортсменов не смог подтвердить заявленных позиций. При этом из 29 заявленных МС мужчин подтвердило искомое звание 20 спортсменов, а у женщин из 9 спортсменок, заявленных как ЗМС и МСМК, только 3 спортсменки набрали сумму очков, соответствующую званию МС, остальные выступили значительно ниже заявленных позиций.

**Выводы.** Сравнительный анализ спортивных выступлений квалифицированных мужчин и женщин на ЧР указывает на преимущественное выступление спортсменов в зимней программе,

проводимой в закрытом помещении, что связано с отсутствием влияния погодных условий, длиной дистанции, характеристикой и баллистикой стрел.

Успешность мужского состава в летней и зимней программе на ЧР перед женским, при прочих равных условиях предсоревновательной подготовки, характеризуется преимущественными силовыми характеристиками материальной части оружия и связанными с ними приложенными усилиями, что определяет характер работы оружия и высокую плотность результата.

Выполненные исследования свидетельствуют о недостаточной эффективности соревновательной реализации квалифицированных стрелков из лука в условиях летней и зимней программы спортивных выступлений, что связано с недооценкой условий проведения соревнований, силовых характеристик оружия, и характера взаимодействия «стрелок-оружие», что требует определения ведущих позиций, определяющих высокий спортивный результат, отдельно как у мужчин, так и у женщин, и внесения соответствующих коррекций в тренировочный процесс в период их предсоревновательной подготовки.

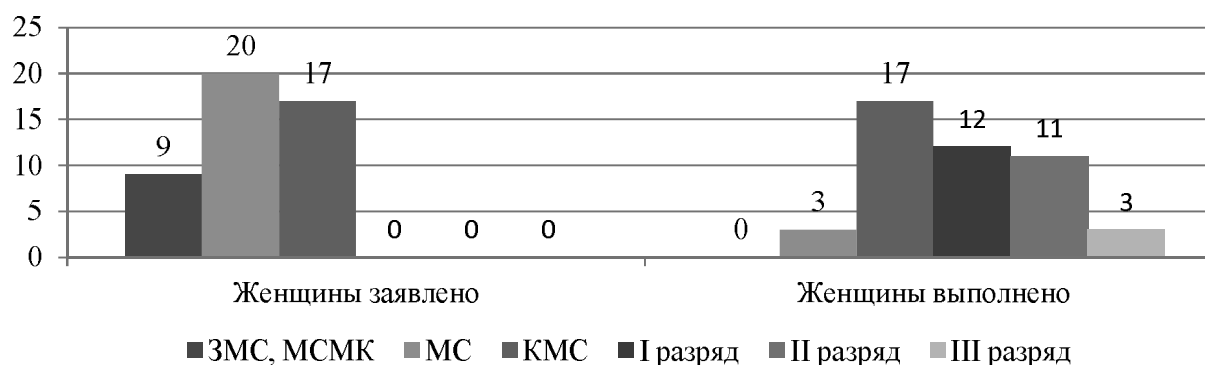


Рис. 3. Результаты выступлений спортсменов — мужчин на ЧР (летняя программа)

### Список литературы

1. Тарасова, Л. В. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в пулевой и стендовой стрельбе / Л. В. Тарасова, В. Д. Кряжев, В. А. Панков // Вестник спортивной науки. — 2018. — № 5. — С. 22—27.

2. Тарасова, Л. В. Анализ спортивных выступлений стрелков из лука на Чемпионатах России в течение 3 олимпийских циклов 2001—2004, 2005—2008, 2009—2012 гг. / Л. В. Тарасова, П. Ю. Тарасов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXV Юбилейной междунаро. науч.-практ.

конф. по проблемам физич. воспитания учащихся. — Коломна : МГОСГИ, 2014. — С. 500\_501.

3. Тарасов, П. Ю. Анализ календарного плана спортивной подготовки квалифицированных стрелков из лука / П. Ю. Тарасов, Л. В. Тарасова // Современные подходы к совершенствованию технической подготовленности в стрелковых видах спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. 7—10 апр. 2015 г. — Великие Луки, 2015. — С. 78—80.

4. Тарасова, Л. В. Программное обеспечение спортивной подготовки в стрелковых видах спорта / Л. В. Тарасова, И. А. Сабирова, П. Ю. Тарасов, В. А. Панков // Вестник спортивной науки. — 2018. — № 6. — 2018. — С. 14—18.

*Поступила в редакцию 28 марта 2019 г.*

**Для цитирования:** Тарасова, Л. В. Соревновательная реализация квалифицированных стрелков из лука на этапе их соревновательной подготовки / Л. В. Тарасова, П. Ю. Тарасов, Х-Ц. Д. Гомбожапова, Ю. Н. Зубарев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 3, С. 101—105.

### Сведения об авторах

**Тарасова Любовь Викторовна** — доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивной тренировки, восстановительной и спортивной медицины. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта». Москва, Россия. [tarasova1708@mail.ru](mailto:tarasova1708@mail.ru)

**Тарасов Павел Юрьевич** — кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник НИИ спорта и спортивной медицины. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Москва, Россия. [tarasof.pave1@yandex.ru](mailto:tarasof.pave1@yandex.ru)

**Гомбожапова Ханда-Цырен Дугаровна** — кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания. Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, Факультет физической культуры, спорта и туризма. Улан-Удэ, Россия. [univer@bsu.ru](mailto:univer@bsu.ru)

**Зубарев Юрий Николаевич** — Заместитель руководителя учебного центра. Российский государственный социальный университет. Москва, Россия. [9216580@mail.ru](mailto:9216580@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 101—105.

### Competitive implementation of skilled archers during competitive training

**Tarasova L.V.<sup>1</sup>, Tarasov P.Yu.<sup>2</sup>, Gombozhapov X-C.D.<sup>3</sup>, Zubarev Yu.N.<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> *Federal scientific center of physical culture and sports, Moscow, Russia. [tarasova1708@mail.ru](mailto:tarasova1708@mail.ru)*

<sup>2</sup> *Russian state University of physical culture, sports, youth and tourism, Moscow, Russia. [tarasof.pave1@yandex.ru](mailto:tarasof.pave1@yandex.ru)*

<sup>3</sup> *Buryat state University named after Dorji Banzarov, Ulan-Ude, Russia. [univer@bsu.ru](mailto:univer@bsu.ru)*

<sup>4</sup> *Russian state social University, Moscow, Russia. [9216580@mail.ru](mailto:9216580@mail.ru)*

The competitive realization of qualified archery shooters in the international rating and the Championship of Russia of the winter and summer program, which indicates the need to take into account the leading positions that form a high sports result, is considered.

**Urgency.** The comparative assessment of sports performances of domestic archery in the international arena, which showed their competitiveness and high skill.

**Purpose.** Determine the success of the competitive implementation of qualified archery at the stage of competitive training.

**Method of research.** Analysis of protocols of competitive performances of qualified archers at the world Cup and the Championship of Russia.

**Results and discussion.** The nature of the performances in the winter and summer program bowmen different competition rules and modalities associated with them long distances, characteristics and ballistics of arrows, and the different value of the efforts made to arms of men and women, under equal conditions of precompetitive preparation of the investigated groups of athletes.

**Summary.** The predominant performance of archery in the winter program, held indoors, is due to the lack of influence of weather conditions, the length of the shooting distance, the characteristics and ballistics of arrows.

**Keywords:** *competitive performances, archery, competitive stage, summer program, winter program, reaching the final.*

### References

1. Tarasova L.V. Sravnitel'nyj analiz pokazatelej fizicheskoj podgotovlennosti sportsmenov, specializirujushhihsja v pulevoj i stendovoj strel'be [Comparative analysis of indicators of physical fitness of athletes specializing in bullet and bench shooting] *Vestnik sportivnoj nauki* [Sports science Bulletin], 2018, no. 5, pp. 22—27. (In Russ).
2. Tarasova L.V. Analiz sportivnyh vystuplenij strelkov iz luka na Chempionatah Rossii v tehnenie 3 olimpijskih ciklov 2001—2004, 2005—2008, 2009—2012 gg. [Analysis of sports performances of archery at the Championships of Russia during the 3 Olympic cycles 2001—2004, 2005—2008, 2009—2012] *Chelovek, zdorove, fizicheskaja kul'tura i sport v izmenjajushhemsja mire* [Human, health, physical culture and sport in a changing world]. Kolomna: MGOSGI, 2014. Pp. 500—501.
3. Tarasov P.Yu. Analiz kalendarnogo plana sportivnoj podgotovki kvalificirovannyh strelkov iz luka [Analysis of the calendar plan of sports training of qualified archery shooters] *Sovremennye podhody k sovershenstvovaniju tehnichekoj podgotovlennosti v strelkovyh vidah sporta* [Modern approaches to improving technical training in shooting sports]. Velikiye Luki, 2015. Pp. 78—80.
4. Tarasova L.V. Programmnoe obespechenie sportivnoj podgotovki v strelkovyh vidah sporta [Software of sports training in shooting sports] *Vestnik sportivnoj nauki* [Sports science Bulletin], 2018, no. 6, pp. 14—18. (In Russ).

## ПРИМЕНЕНИЕ РЕКРЕАЦИОННО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ СРЕДСТВ ПРИ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

А. В. Черных, С. В. Седоченно

*Воронежский государственный институт физической культуры, Россия, Воронеж*

В статье представлены результаты изучения сравнительной эффективности разработанной методики комплексного воздействия рекреационно-реабилитационных мероприятий у больных с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в рамках поликлинического этапа оказания медицинской помощи. Оценка результативности разработанной методики восстановительной терапии, включающей лечебную физическую культуру, расширенную рекреационной составляющей (упражнения с элементами танцев), массаж, физиотерапевтические методы проводилась с помощью батареи функционально-двигательных тестов (модифицированный тест Шобера, тест Минора, определение силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины) и параметров качества жизни (опросник SF-36) и визуально-аналоговой шкалы ощущения боли.

Динамика полученных данных показала положительное влияние предложенной программы физической реабилитации у больных с пояснично-крестцовым остеохондрозом, проявившееся в улучшении показателей батареи функционально-двигательных тестов и параметров качества жизни и визуально-аналоговой шкалы ощущения боли.

**Ключевые слова:** *остеохондроз, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, оценка качества жизни SF-36, функционально-двигательное тестирование, анкетирование.*

**Актуальность.** Остеохондроз позвоночника является одним из наиболее распространенных заболеваний современного этапа развития общества. Наличие значительного количества провоцирующих факторов, в том числе малоподвижный образ жизни, обуславливают возрастную неоднородность и значительную распространенность данного заболевания [4; 11].

Патофизиологические проявления дегенеративно-дистрофических изменений суставных хрящей, снижение эластичности и толщины межпозвоночных дисков создают условия, для компрессии нервных корешков спинного мозга вызывая характерные болевые ощущения [5; 9].

Многочисленные работы, посвященные изучению данной проблемы, свидетельствуют о необходимости применения в реабилитационных целях средств лечебной физической культуры (ЛФК), различных вариантов массажа и физиотерапевтического воздействия [1; 2; 6; 7; 10; 12]. Значительные изменения привычного ритма функционирования организма являются провоцирующими для снижения параметров качества жизни [13; 14].

Рекреационные воздействия оздоровительного характера повышают эффективность реабилитационных средств, поскольку удовлетворяют эмоционально-валеологические потребности двигательной активности современного человека, чем не только способствуют формированию устойчи-

вой мотивации для систематических занятий, но и форсируют достижение окончательного результата [3; 8].

**Цель исследования:** разработать и опробовать программу физической реабилитации больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника на основе дифференцированного применения рекреационно-реабилитационных средств в комплексе с физиотерапевтическим воздействием и классическим массажем.

### **Задачи:**

1. Проанализировать мнения отечественных и иностранных ученых по вопросам применения рекреационно-реабилитационных средств при дорсопатиях позвоночника.
2. Провести исследование функционального состояния опорно-двигательного аппарата с использованием батареи функционально-двигательных тестов и анкетирования с обследуемым контингентом.
3. Проанализировать результаты констатирующего исследования и провести сравнительный анализ полученных данных после курсового применения комплексов восстановительных методик.

**Материал и методы исследования.** Для решения поставленных задач изучалась отечественная и зарубежная литература по теме исследования. Проводилась оценка воздействия средств физиче-