

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ СТРЕЛЬБЫ У СТУДЕНТОВ-ЛУЧНИКОВ

ПРЯХИН В.Г., ДМИТРОЧЕНКО И.С.

Брестский государственный педагогический институт
имени А.С. Пушкина/

Под правильной техникой стрельбы принято понимать те рациональные, не противоречащие биомеханическому анализу одинаковые движения, которые выполняет спортсмен, принимая изготовку, растягивая лук и совершая выстрел. Те движения или статические положения, которые нарушают структуру, затрудняют изготовку и обработку выстрела, принято называть ошибками в технике стрельбы. Они могут быть статического и динамического характера. Статические ошибки устраняются намного легче, чем ошибки динамические, которые практически не поддаются исправлению. Особенно необходимо обращать внимание на устранение ошибок в начальной стадии обучения.

В процессе тренерской работы со студентами БПИ имени А.С. Пушкина были выявлены основные ошибки в технике стрельбы из лука.

1. Ошибки, встречающиеся в изготовке спортсменов: стопы ног неправильно расположены по отношению к мшени; не полностью выпрямлены ноги в коленных суставах; центр тяжести тела смещен на правую или левую ногу; неправильная постановка головы; слишком высоко поднято левое плечо; напряжены мышцы, не участвующие в обработке выстрела.

2. Ошибки в работе левой руки: кисть на рукоятке лука смещена в сторону от большого пальца; захват не постоянный; кисть расслабляется и смещается по рукоятке; рука согнута в локтевом суставе, предплечье недостаточно повернуто влево; расслабляется мышца круглый пронатор, предплечье уходит вправо; расслабляются мышцы, закрепляющие руку в левом плечевом суставе, рука уходит вправо-вверх; стрелок реагирует на щелчок кликера.

3. Ошибки в работе правой руки: при захвате тетивы помимо мышцы глубокого сгибателя пальцев, включаются в работу другие мышцы кисти, предплечья; предплечье руки высоко поднято - ухудшается захват тетивы пальцами, дотягивание идет не по продолжению стрелы; предплечье руки находится далеко вправо от продолжения стрелы; кисть руки свалена влево, ухудшается захват тетивы; тетива фиксируется у подбородка в разных точках и не однообразно проецируется относительно мушки лука; тяговое усилие направлено не по продольной оси стрелы; неправильная постановка стрелы на кликер; при выпуске тетивы включаются мышцы - разгибатели пальцев или усиливается работа мышцы глубокого разгибателя пальцев.

Устранение данных ошибок проводится в осенне-зимний период, что улучшает технику стрельбы и повышает спортивный результат.

ХАРАКТЕР ИЗМЕНЕНИЙ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

РАЗНИЦЫН А.В., ВАКУЛЬЧИК И.О., ПОТАЧИЦ Л.Г.

/Гродненский государственный медицинский институт/

Целью исследования являлось изучение и комплексная оценка физического развития и некоторых показателей сердечно-сосудистой системы студентов лечебного факультета в процессе шестилетнего обучения в медицинском вузе. Нами дважды, на первом курсе и через 6 лет, обследовано 137 студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе. Клинико-антропометрическое обследование проводилось по общепринятой унифицированной методике (Чоговадзе А.В., 1977) в объеме формы № 061/у. Полученные результаты позволили констатировать, что в процессе шестилетнего обучения в медвузе происходят изменения в физическом развитии студентов, которые заключа-