

Ефективност на спорта Стрелба с лък, включен във фитнес програмата

Искра Илиева

The archery is effective for increasing strength parameters. The shooting at the expense of muscle strength of the man, bow accumulate static energy at the expense of bending parts, and then, when you release the string converts this kinetic energy and transfers it to the arrow.

Key words: archery, fitness, muscle power

ВЪВЕДЕНИЕ

Постигането и поддържането на добра физическа форма изисква поставяне на цели – намаляване на телесните мазнините; увеличаване на мускулната маса; намаляване на теглото; тонизиране; повишаване на мускулната издръжливост; релаксиране и гъвкавост; подобряване на координационните способности и други. Поставянето на цели е свързано с мотивацията, която е двигател във всяка дейност. Успешното постигане на положителен резултат води след себе си повишаване на амбицията и трайност в желанието за фитнес занимания.

Заниманията по фитнес, насочени комплексно към кардио тренировка, силова тренировка и тренировка за гъвкавост подобряват телесната стойка, здравето и самочувствието. Занимаващият се чувства тонизиран, жизнерадостен, изпълнен със сила и енергия. Въздействието на фитнеса създава благоприятни предпоставки за постигане на личностен комфорт и желание за повишаване и поддържане на качеството на живот.

ИЗЛОЖЕНИЕ

При изготвянето на фитнес програма, съобразно целите, могат да се включат различни видове спорт. За кардио-тренировките и ориентирани в пространството – футбол, баскетбол, волейбол, тенис, бадминтон, колоездене; за бързина, взривна сила и самоконтрол – бойни изкуства, бокс; за подобряване на точността, самоконтрола и силата на мускулите на трупа – стрелба с лък.

Цел на настоящия доклад е въздействието на тренировките по Стрелба с лък върху опорно-двигателния апарат.

Задачи за постигане на целта са:

1. Ретроспективен анализ.

2. Прочване на въздействието на спорта Стрелба с лък върху силовите параметри на мускулите на трупа.

Стрелбата с лък е едно от най-древните изкуства, практикувано и днес, датиращо от каменната ера - около 20 000 пр.н.е.

Китайците пренасят стрелбата с лък в Япония през 6 век. Японците наричат тяхното бойно изкуство кюджуцу (*kyujutsu* изкуството на лъка), днес по-известно като кюдо (*kyudo* - път на лъка). Стрелецът стреля от 28 метра в цел с размер 36 см диаметър. Лъкът е оръжие, предназначено за изстрелване на стрела. Той се състои от няколко съставни части:

- **Кибит или тяло** - работната част на лъка, служеща за съхраняване и отдаване на енергията, необходима за изстрелване на стрелата. Частта на лъка, обърната към стрелеца обикновено се нарича корем, а частта, обърната към целта – гръб.
- **Тетива** - носещата част на лъка, придаваща ускорение на стрелата.
- **Ръкохватка** - частта на кибита, която стрелеца държи. Ръкохватката може да е в средата на кибита или да е разположена асиметрично.

- **Рамо** (или rog) - гъвкавата част на кибита, играеща ролята на пружина при опъване на тетивата.
- **Край** - служещата за прикрепване на тетивата част от кибита.
- **Ухо** - изрязаната част на края, служеща за закачване на тетивата



Фиг. 1. Съставни части на лък

1 – кибит/тяло; 2 – тетива; 3 – ръкохватка; 4 – рамо; 5 – ухо

Стрелба с лък - категории: Рекърв (Олимпийски стил), Компаунд. Системи за провеждане:

На закрито:

Всички състезания от спортния календар на БФСЛ се провеждат в категориите олимпийски стил и компаунд според правилника на Международната федерация на следните дистанции:

- 18 метра: Мишена - 40 см. вертикално разположени тройни, 5 сектора, 4 см - десятка (мъже, жени, младежи и девойки, кадети и кадетки - в категория олимпийски стил)
- 18 метра: Мишена - 40 см. вертикално разположени тройни, 5 сектора, 2 см - десятка (мъже, жени, младежи и девойки, кадети и кадетки – в категория компаунд)
- 15 метра: Мишена - 80 см. (6 сектора) (момчета и момичета до 14г в категориите олимпийски стил и компаунд)
- 12 метра: Мишена - 80 см. (цяла) (момчета и момичета до 11г. в категориите олимпийски стил и компаунд)

На открито:

Всички състезания от спортния календар на БФСЛ се провеждат в категориите олимпийски стил и компаунд според правилника на Международната федерация на следните дистанции:

- 70 метра: Мишена - 122 см. (мъже, жени, младежи и девойки-олимпийски стил)
- 60 метра: Мишена - 122 см. (кадети и кадетки-олимпийски стил)

- 50 метра: Мишена - 80 см. (6 сектора) (мъже, жени, младежи, девойки, кадети и кадетки компаунд)
- 30 метра: Мишена - 80 см. (цяла) (момчета и момичета до 14г., олимпийски стил и компаунд) 20 метра: Мишена - 122 см. (момчета и момичета до 11г., олимпийски стил и компаунд)



ОЛИМПИСКИ СТИЛ - РЕКЪРВ



КОМПАУНД

Фиг. 2. Лъкове за отделните стилове

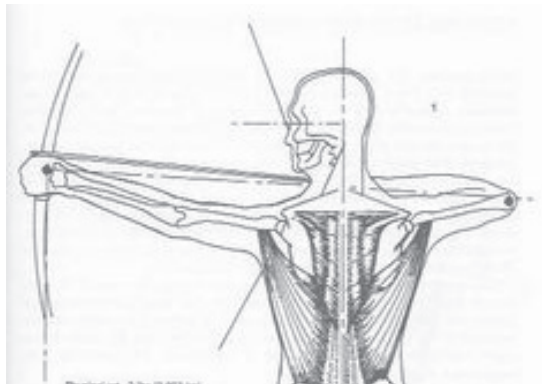
Изготвянето на фитнес програма е свързано с определяне на телесната конституция на занимаващите се, тяхната цел, определяне на тренировъчния план – годишен, месечен, седмичен.

Включването на различни спортове допринася за качеството на тренировките като внася разнообразие и влияе върху адаптационните процеси на организма.

Спортът стрелба с лък е ефективна за повишаване на силовите параметри. Стрелбата се осъществява за сметка на мускулната сила на човека, която лъкът акумулира в статична енергия за сметка на огъващите се части, а след това, при отпускане на тетивата преобразува тази енергия в кинетична и я отдава на стрелата.

Принципите, които се използват за съставянето на фитнес програма са, както следва: базови; вторични; за мускулна маса, оформяне и преформиране; за тонус, издръжливост и редукция на мазнини.

Движенията при стрелбата се осъществяват от големите мускулни групи на трупа: трапецовиден мускул, широк гръбен мускул, гръдни мускули, раменни мускули. Принципът на дишане при преодоляване на силови натоварвания се използва и при стрелбата, като вдишването се извършва при подготовката на движението, а издишването – при преодоляване на натоварването.



Фиг. 3. Мускули на гърба при стрелбата с лък

Силата на опън на лъковете е различна. Тя се измерва в либри (1 kg = 2,2 lb). При една серия от 10 изстрела при сила на опъна 30 lb, се преодоляват 136 kg. За една тренировка се правят 2-3 серии. Именно това е предимството на стрелбата с лък за повишаване на мускулната сила и нейната ефективност като допълнителен спорт във фитнес програмата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортът Стрелба с лък е подходящ като допълнителна дейност във фитнес програмата. Чрез него се подобряват:

- Мускулната сила.
- Координацията на движенията - точност.
- Самоконтрол и концентрация.
- Повишаване на силата на мускулите на трупа и горните крайници.
- Подобряване на дейността на междуребрните мускули.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Българска федерация по стрелба с лък – история,
<http://www.archery.bg/page.php?38>

[2] Българска федерация по стрелба с лък, Наредба 2014/2015.

[3] Дълбоков И. Стратегия за мускулно развитие, С., 2005.

За контакти:

гл. ас. д-р Искра Илиева, РУ „А. Кънчев“, Катедра „Физическо възпитание и спорт“, e-mail: isilieva@uni-ruse.bg

Докладът е рецензиран.