

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО
СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ
ПЕРИОД**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Эргашевой Динары Бахтиёрованы

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная стрельба из лука завоевала прочные позиции во многих странах мира, на всех континентах. Соревнования в стрельбе из лука были одним из элементов праздников у многих народов. Совершенствование техники стрельбы сопровождалось борьбой взглядов тренеров о выборе той или иной техники, приемов, в результате внедрения в подготовку стрелков современных достижений теории и методики спортивной тренировки, совершенствования техники выполнения выстрела. Этим объясняется актуальность выбранной темы.

Название «archery» происходит от английского языка, что означает «стрельба из лука». Стрельба из лука - вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900 года.

Российские спортсмены лучники считаются одними из сильнейших в мире, чему способствует применение эффективных методик организации тренировочного процесса по воспитанию силовых способностей и технико-тактических качества спортсменов.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного дипломного исследования. Таким образом, **целью работы является**, организация тренировочного процесса по стрельбе из лука, путем аутентичного исследования спортсменки Эргашевой Д.Б, изучение особенностей техники стрельбы из лука в предсоревновательный период.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить особенности тренировочного процесса по стрельбе из лука в предсоревновательный период.
2. Подобрать педагогический инструментарий оценки качества подготовки спортсмена к соревновательному процессу.

3. Разработать программу тренировочного процесса по стрельбе из лука в предсоревновательный период.

Таким образом, **объектом** исследования является тренировочный процесс спортсмена лучника перед соревнованиями на протяжении четырёх недель. **Предметом** исследования особенности тренировочного процесса по стрельбе из лука в предсоревновательный период.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования. анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование уровня физической подготовленности, математико-статистические методы.

Структурно выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты тренировочного процесса по стрельбе из лука в предсоревновательный период» и «Методические аспекты тренировочного процесса по стрельбе из лука», заключения и списка использованной литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты тренировочного процесса по стрельбе из лука в предсоревновательный период» рассматриваются тренировочный процесс в предсоревновательной период, особенности совершенствования спортивного мастерства по стрельбе из лука и физической подготовленности спортсмена. Показана последовательность тренировочного процесса в период перед соревнованиями. Последовательность изложения программного материала соответствует требованиям высшего спортивного мастерства, что в свою очередь позволяет обеспечить выполнение поставленных задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, показателей физической и техникой подготовленности спортсмена.

В данной главе рассмотрена основная методы и принципы подготовки спортсменов в предсоревновательный период. Подготовка стрелка лучника

строится в соответствии с общими педагогическими принципами системы физического воспитания – принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и физической направленности. Для успешного обучения и совершенствования стрелков необходимо соблюдать обще-методические принципы, отражающие, основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Важным условием успеха стрелка является соблюдение основополагающих принципов спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств;
- специальной подготовки и уменьшений объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок для спортсмена лучника;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- совершенствование техники стрельбы и общей физической подготовки спортсмена.

Основным содержанием тренировки спортсмена – лучника является, совершенствование техники стрельбы. Это связано с тем, что, в конечном результате, спортивные достижения определяются уровнем технической подготовленности. В свою очередь, тренированность стрелка характеризуется степенью качества двигательных действий, на основе которых происходит выполнение техники выстрела из лука и уровнем тактических знаний, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели выстрела.

Во второй главе «Методические аспекты тренировочного процесса по стрельбе из лука» программа основана на основании нормативных документов, обобщений научно-исследовательских в области спорта, на протяжении многолетней работы других тренеров, передового опыта своего тренера. При разработке программы использованы нормативные требования по физической подготовке и технической подготовкой спортсменов лучников, полученные на основе рекомендаций от тренера и личного опыта к подготовке спортсменов на начальном этапе, начинающих.

В ходе написания работы проводился анализ работ, затрагивающих общетеоретические аспекты техники стрельбы из лука. Этот метод применялся для выявления основных аспектов технической подготовки в стрельбе из лука, выявление основных методических подходов при построении учебно-тренировочного процесса в предсоревновательный период.

В дальнейшем нами было проведено исследование аутентичного характера. Исследование проводилось в республике Узбекистан, городе Самарканд. ДЮСШ № 5 арендовала у промышленного колледжа №34 подсобные помещения и спортивный зал. Занятия проходили в учебной комнате, а так же имелась мастерская, комната отдыха и малый зал для «пристрелки». В зимний период тренировочный процесс осуществлялся в спортивном зале колледжа размером 20×10 м, что позволяло устраивать соревнования на дистанции 18 м, так же имелось стрельбище размером 120х50 м, что позволяло стрелять на длинные дистанции. Как правило, у мужчин это 30,50,70 и 90 м., а у женщин 30,40,50,70 метров.

Исследование проводилось в 2010 году в сентябре, в течение четырёх недель, готовились к Кубку Узбекистана. Наблюдение проводилось над Эргашевой Динарой Бахтиёровой под руководством тренера Умерова Амета Сулеймановича. Для наилучшего результата в соревнованиях тренер увеличивал количество занятий в неделю. Обычно тренировки проводились три раза в неделю по 2 – 2,5 ч. в неделю, перед соревнованиями они

увеличивались до 3-3,5 ч. в неделю, с индивидуальной подготовкой к занятиям, под контролем со стороны. Тренировка была нацелена на большие дистанции, 30,40,50 и 70 м, так как предстояли крупные соревнования на длинные дистанции.

Методика оценки тренировки в стрельбе из лука состоит из следующих компонентов:

- удержание лука в натянутом положении без стрелы, на время;
- удержание лука в натянутом положении со стрелой, на время;
- сила натяжения лука стрелком, измеряется в килограммах (показывает силовую подготовку стрелка);
- количество выстрелов за одно тренировочное занятие;
- количество тренировок в неделю;
- затраченное время на СФП, в течение тренировочного занятия;
- количество очков в контрольных сериях каждой недели.

Для осуществления метода измерения силы натяжения лука спортсменом нами применялись ручные бытовые весы (безмены). Спортсмен должен вставал в положение изготовки, поднимал лук, и натягивал его крючком от весов за седло тетивы, на максимально силу растяжения. На начало эксперименте сила натяжения лука составила 14 кг.

Чтобы определить результат нашего эксперимента, нужно знать начальные данные. Для этого мы провели контрольные серии выстрелах на дистанции 30, 40, 50 и 70 м, которые указали в таблице 1.

Таблица 1. Результаты контрольных серий констатирующего эксперимента

Дистанция	Количество очков за серию						Итог очков за дистанцию
30м	49	52	54	50	49	50	304
40м	48	51	50	52	49	48	298
50м	48	47	50	46	49	50	290
70м	50	49	52	50	51	49	301

В ходе экспериментальной работы, была составлена программа тренировочного процесса по стрельбе из лука. Данная программа спортивной подготовки по стрельбе из лука была составлена нами, под

руководством тренера. Программа основана на основании нормативных документов, обобщений научно-исследовательских в области спорта, на протяжении многолетней работы других тренеров, передового опыта своего тренера. При разработке программы использованы нормативные требования по физической подготовке и технической подготовкой спортсменов лучников, полученные на основе рекомендаций от тренера и личного опыта к подготовке спортсменов на начальном этапе, начинающих.

Контрольная стрельба проводилась в конце каждой недели для проверки результатов нашей работы в течение указанного срока и выводов по построению дальнейших занятий по стрельбе.

Программа рассчитана на 10 занятий, продолжительностью 3-3,5 ч. Мы рассмотрим 5 из них.

В программу входят:

- занятия на технику стрельбы из лука;
- занятие на общую физическую подготовку;
- занятия на специальную физическую подготовку;
- совершенствование техники выстрела:
- пристрелка на маленькой дистанции 3м (на технику и кучность выстрела);
- стрельба на длинные дистанции 30,40,50 и 70 м.

Каждое подобранное нами упражнение было направлено на совершенствование каждого элемента техники, и в целом на технику стрельбы. При этом мы соблюдали общепринятые методические принципы, отражающие основные положения, тренировочного процесса по стрельбе из лука. Что поможет подготовиться к соревнованиям.

Выполненное упражнение на натяжение лука по количеству натяжений, было направлено на увеличение общей и специальной физической подготовки, для совершенствования двигательных навыков, специфичных для данного вида спорта. Путем увеличения повторений и уменьшения интервала отдыха. Спортсмену стало легче натягивать лук, и это

ему пригодиться на соревнования, т.к. его физическая работа способность увеличилась.

При помощи метода натяжения лука, бытовыми весами с крючком (безменом) мы узнаем силу натяжения лука спортсменом, на конец эксперимента. Итак, спортсмен лучник встаёт в изготовку поднимает лук, и натягивает тетиву при помощи весов на максимально возможное растяжение. В результате после наших тренировок спортсмен натягивает лук на 17 кг. Чем больше сила натяжения лука, тем больше скорость полёта у стрелы, соответственно, внешние факторы будут влиять на траекторию движение в меньшей степени. Это означает, что точность попадания стрелы в мишень будет выше, если сила натяжения будет больше.

Следующее упражнение натяжение лука на время, так же является специальной физической подготовкой, оно развивает силовую выносливость спортсмена. Так как во время прицеливания, спортсмен должен удерживать натянутый лук, пока не нашел район прицеливания. Это особо помогает при внешних факторах, влияющих на выстрел. Например, во время ветра спортсмен сможет дольше удерживать натянутый лук.

Упражнение с натягиванием жгута, помогли усовершенствовать технику выпуска тетивы правой рукой. А так же детально проработать, работу лопаток и мышц спины, спортсмену легче проработать это движение со жгутом, т.к. он чувствует мышцы лучше, нежели когда они напряжены.

После того как спортсмен усвоил упражнение со жгутом, приобретённые навыки он закрепил в следующем упражнении, но уже с луком. Удержание стрелы под кликером, на время, с последующим вытягиванием стрелы под кликер. Эти упражнения помогли выработать силу выносливости, и правильно переносить напряжение с кисти правой руки на мышцы спины и лопатки.

Пристрелка у щита на дистанции в 3 метра, довольно универсальное упражнение, которое помогает отработать силовые навыки, отдельные элементы техники и технику стрельбы из лука в целом. Пристрелка у щита

нужна, для того чтобы отрабатывать технику, так как на щите нет мишени, что часто отвлекает спортсмена и он начинает стрелять на очки. Учит находить свои ошибки, и устранять их.

Так же важно общее количество выстрелов за тренировку, т.к. за одно соревнование стрелок совершает в среднем, около 150-200 выстрелов. Мы же за тренировочное занятие совершаем около 200 выстрелов, что вполне соответствует. Время увеличения тренировочного занятия, защищает спортсмена от переутомления на соревнованиях. Соревнования длятся в среднем 3-4 ч.

Стрельба на длинные дистанции, помогла подстроиться под каждую дистанцию, настроить прицел для каждой дистанции. И отработать элементы техники выстрела для каждой из них, т.к. на дистанции 30 и 40 м., левую руку нужно удерживать выше, и закреплять её в плечевом суставе. Когда на дистанции 50 и 70 м., левую руку нужно держать ниже, поэтому удержать её в плечевом суставе сложнее. Это проблему мы решили при помощи, общей физической подготовки, делая упражнения из положения, лёжа с поднятием груза, удержание на вытянутой руке и т.п. Так же выросли показатели контрольных пристрелок, после того как мы уделяли каждой дистанции по неделе занятий, совершенствуя технику на каждой дистанции отдельно. Показано в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты контрольных серий формирующего эксперимента

Дистанция	Количество очков за серию						Итог очков за дистанцию
30м	53	52	54	53	54	54	320
40м	52	51	54	52	52	50	311
50м	48	50	52	49	52	50	301
70м	51	54	52	50	51	52	310

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уровень развития двигательных качеств во многом определяет сроки обучения, качество овладения, как отдельными техническими элементами, так и техникой выстрела, в целом, эффективность выполнения выстрела в

соревновательных условиях и уровень спортивных результатов. Это объясняется тем, что ведение эффективной стрельбы требует от лучника проявления выносливости, координации, быстроты внимания, памяти, мышления. В связи с этим, постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и усовершенствования специальных качеств и навыков у стрелка из лука, ускоряет и повышает качество усвоения выполняемых упражнений в условиях тренировки, и успешную реализацию в процессе соревнований.

Основными методами обучения спортсмена-лучника, в предсоревновательный период являются, методы целостного и расчленённого упражнения. Сущность этих методов состоит в том, что сначала стрелок из лука знакомится с техникой стрельбы в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и снова изучает технику стрельбы в целом на более качественном уровне с учётом приобретённого опыта.

Обучение технике стрельбы из лука условно подразделяются на три этапа. Первый этап: Изучение изготовления, натяжению лука и прицеливанию. Второй этап: обучение выполнения выпуска, отдельно от изготовления, а затем одновременно с нею. Третий этап: выполнение выстрела из лука в целом. Наряду с совершенствованием отдельных элементов техники, происходит совершенствование техники стрельбы в целом с одновременным развитием необходимых стрелку физических и психических качеств, а так же тактических умений и навыков.

В начале, как правило, обучение технике выполнения выстрела, происходит в облегченных условиях, по мере овладения техникой стрельбы, условия усложняются. Лучшему усвоению действий стрелка способствует, выполнение специально подобранных упражнений: натяжение и удержание лука, упражнения со жгутом, выполнения натяжений лука со стрелой, но без её выпуска тетивы, стрельба на кучность.

Каждое подобранное нами упражнение было направлено на совершенствование каждого элемента техники, и в целом на технику

стрельбы. При этом мы соблюдали общепринятые методические принципы, отражающие основные положения, тренировочного процесса по стрельбе из лука. Что помогло подготовиться к соревнованиям.