

# Дипломная работа

Технико-тактическая подготовка стрелков из лука на различных этапах подготовки

Подготовила:





**Техника стрельбы из лука - комплекс движений и определенных положений частей тела, необходимых для выполнения соревновательного упражнения.**

**Тактическое мастерство определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения ситуации, создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их.**

## **Технико-тактическая подготовка**

- Освоение основных элементов изготровки (правильное положение туловища, постановка головы, рук, ног, захват тетивы и удержание лука)
- Отработка стойки стрелка из лука
- Техника натяжения лука
- Прицеливание
- Управление дыханием
- Освоение основных элементов техники выстрела
- Обучение стрельбе с кликером.
- Стрельба из лука на дистанции 3-5 м
- Отработка выпуска
- Понятие о проекции тетивы
- Прицеливание, работа с выносом
- Стрельба по мишени на дистанции

# Структура подготовки лучников

В стрельбе из лука целесообразно выделить пять этапов многолетней спортивной подготовки:

- ◆ предварительная подготовка (10 – 12 лет);
- ◆ начальная спортивная специализация (13 – 14 лет);
- ◆ углубленная тренировка  
(юноши – 15 – 16 лет, девушки – 14 – 15 лет);
- ◆ спортивное совершенство  
(юноши - 17 - 20 лет, девушки – 16 – 19 лет);
- ◆ высшее спортивное мастерство  
(мужчины – 21 – 30 лет, женщины – 20 – 29 лет).

# Специфические принципы подготовки

*Направленность к высшим достижениям*

*Углубленная специализация*

*Непрерывность тренировочного процесса*

*Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам*

- увеличение годового объема работы от 100 до 1300 – 1500 ч;
- увеличение тренировочных занятий в неделю от 2 до 15 – 18;
- увеличение тренировочных занятий в течение одного дня от 1 до 3;
- увеличение занятий с большими нагрузками в неделю до 5-6;
- увеличение занятий избирательной направленности, вызывающих мобилизацию функциональных возможностей организма стрелка;
- возрастание в объеме, доли работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;

# Наименование частей лука



Рукоятка

Плечи

Тетива

Прицел

Стабилизатор

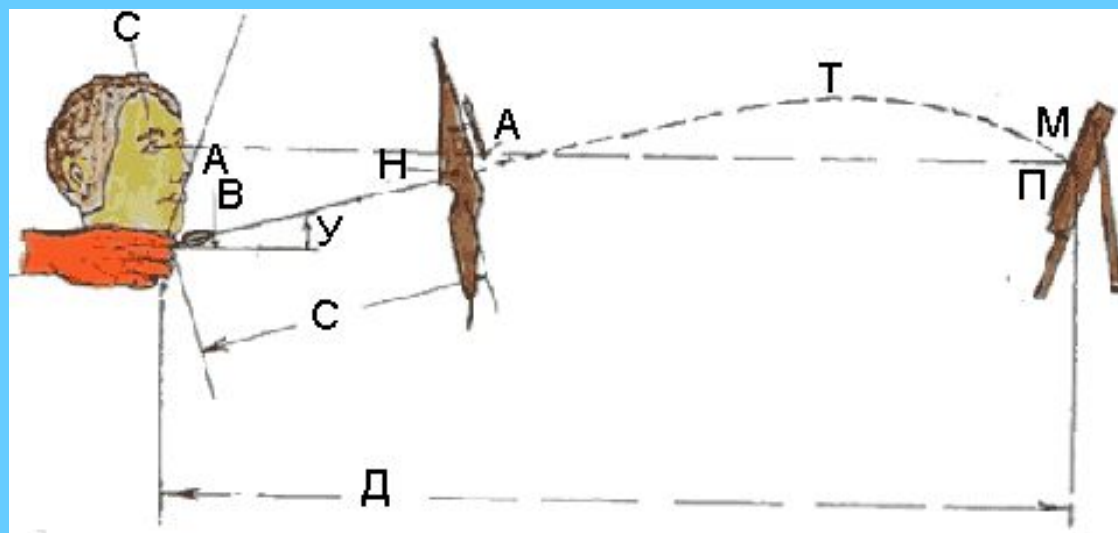
Боковинка

(плунжер)

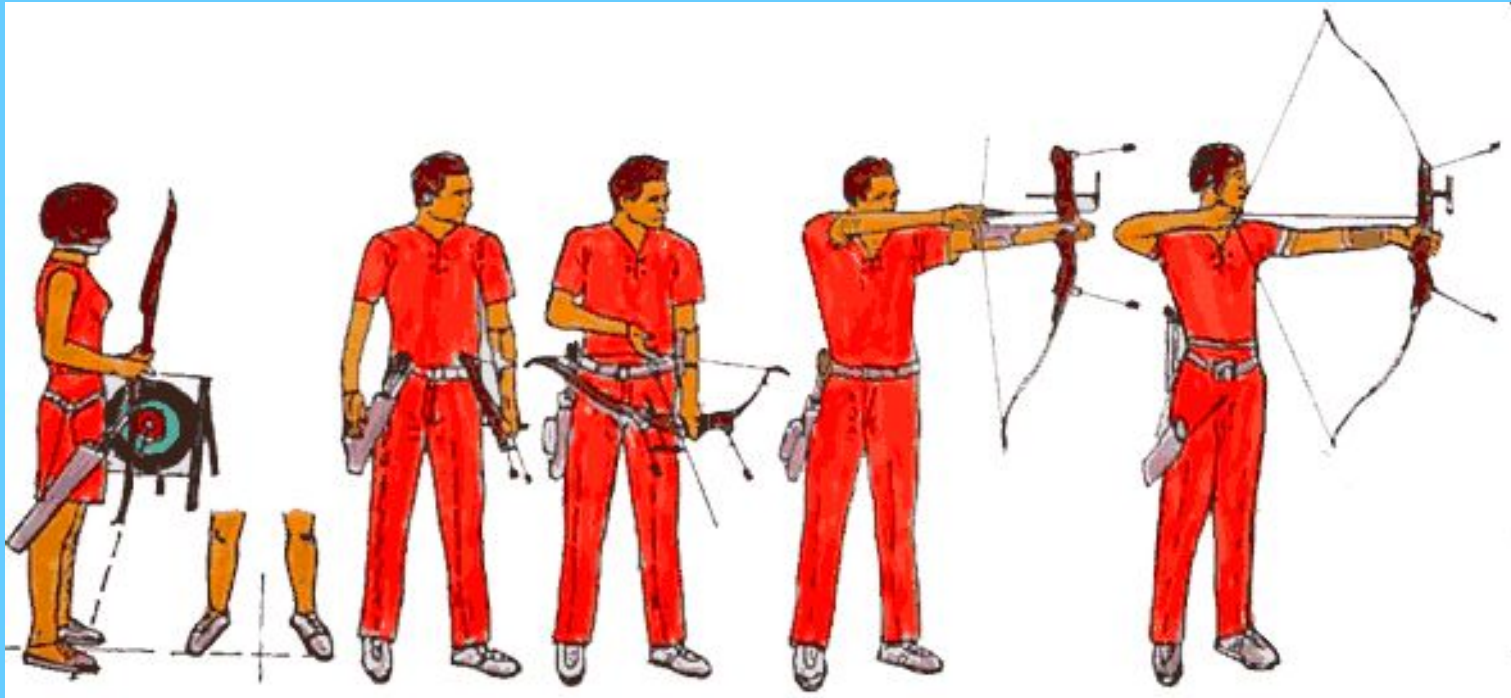
Кликер

Полка

# ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ      Схема прицеливания



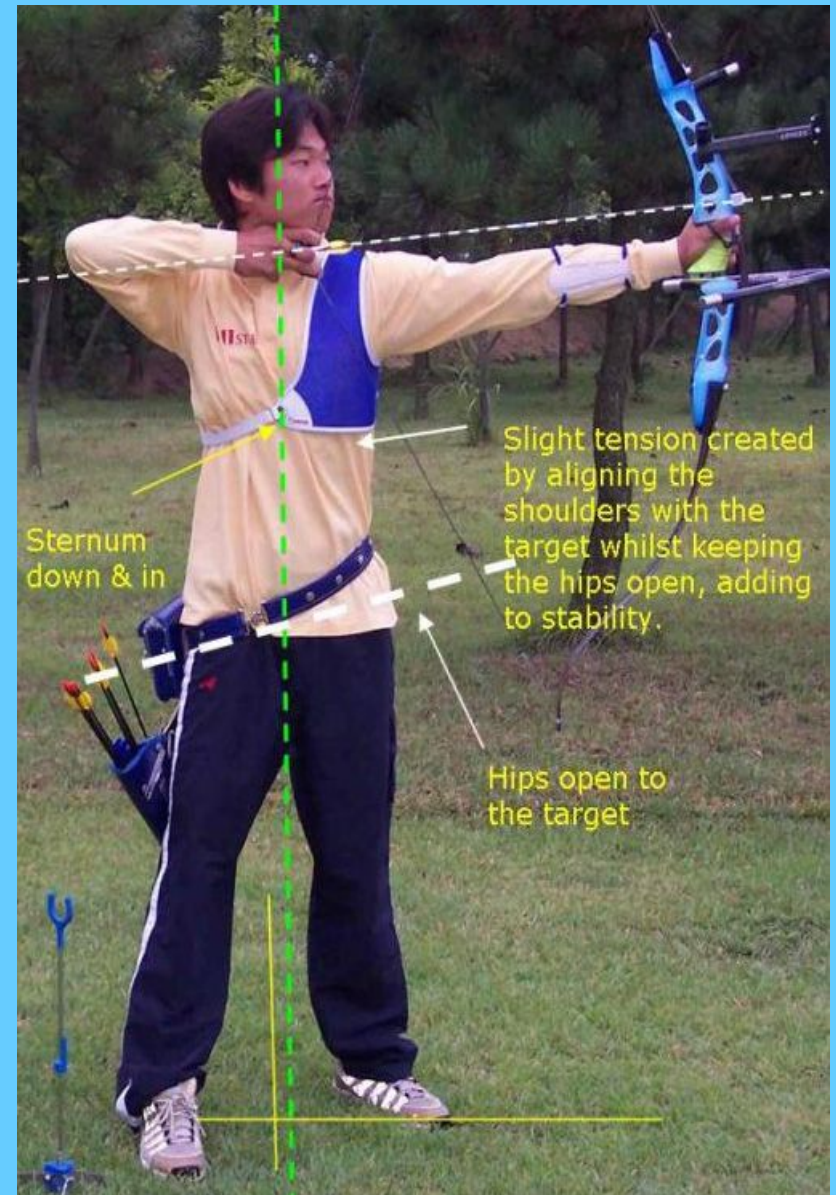
# Изготовка



**Исходная изготовка** - положение стрелка в состоянии готовности к натяжению лука.  
**Рабочая изготовка** – готовность стрелка к выстрелу.



Стойка лучника определяется положением ног туловища и головы.



Безупречная стойка

**Прицеливание** – один из основных элементов техники стрельбы из лука.

Во время растягивания лука и фиксации, мушка прицела наводится в центр мишени, а тетива проецируется на левую грань верхнего плеча лука или на прицел.

Прицеливаясь, лук наводят в мишень и удерживают его вертикально, не допуская наклона в левую или правую сторону.

Чтобы добиться точного попадания, зрение концентрируют на прицеле, а тетиву проецируют на лук в одном и том же месте.

Нельзя прицеливаться долго, это приводит к быстрому утомлению и грубым ошибкам.

## **Основные задачи тактической подготовки.**

- Формирование и совершенствование тактического мышления.**
- Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.**
- Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства стрелков из лука.**

**Тактическое мастерство определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения ситуации, создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их.**

## Для совершенствования тактического мышления.

- В ветреную или дождливую погоду выполнять стрельбу с выносом (изменение района прицеливания).
- На дистанции, в ветреную или дождливую погоду, по сигналу тренера продолжить стрельбу с выносом.
- По договоренности со стрелком, тренер вносит изменения в прицельные приспособления, не сообщая стрелку, и регистрирует время, затраченное на выполнение необходимых действий по коррекции прицела.
- В процессе стрельбы тренер изменяет количество времени, отводимого на выполнение серии (3 и 6 стрел).

**Упражнения, направленные на совершенствование выполнения техники целостного выстрела из лука.**

- Стрельба по мишени на кучность.
- Стрельба, в заранее определенный район прицеливания по мишени.
- Стрельба, с установкой на максимальный результат, с различных дистанций в отдельных сериях.
- Стрельба, с установкой на результат, с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию, с изменением темпа и ритма стрельбы.
- Дуэльная стрельба.
- Контрольная стрельба.
- Стрельба в усложненных метеорологических условиях.
- Стрельба, с искусственно вводимыми помехами

## Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

- Тактику выполнения одиночного выстрела.
- Тактику выполнения стрелковой серии.
- Тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

Тактика одиночного выстрела, является составной частью выполнения стрелковой серии (3,6 выстрелов) и определяется, способностью стрелка, предвидеть негативные воздействия и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий.

Тактика стрелковой серии, является составной частью упражнения и определяется, как проявление способности стрелка, управлять своим поведением, в процессе стрелковой серии (грамотно распределить отведенное количество времени и сил, изменить его содержание, в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм; внести коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела).

# *Подготовка лучников в Казахстане.*

Стрельба из лука появилась в Казахстане в 1968 году.

Первые успехи начались в 1980 году – на чемпионате СССР, Александр Кислицын занял призовое место.

За этот период было подготовлено 15 мастеров спорта М. К.

Отдельной командой суверенной страны, команда Казахстана, начала участвовать с 1993 года, после принятия нашей федерации в 1992 году в FITA- международную федерацию стрельбы из лука.

Шикарев В. в Германии выиграл Гран-при Европы, и установил рекорд мира, который не могли побить очень долгое время.

В 1994 году на Азиатских играх в Хиросиме мужская команда заняла 3 место с повторением рекорда мира, а женская команда заняла 5 место.

В 1995 году Марина Лясковская в личном зачете стала первой.

Женская команда в командном зачете заняли первое место, на Кубке Федерации в Индии.

В 1996 году на Гран-при Европы в Германии Вадим Шикарев завоевал Кубок на олимпийской дистанции 70 метров.

Женская команда стала серебряным призером.

## *Контроль уровня функционального состояния.*

Основной задачей контроля является, определение способности организма, реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием лучника осуществляется по показателям тренера, устойчивости системы «стрелок — оружие — мишень», точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

*Самоконтроль* — это система наблюдений за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.



## ***Оздоровительная направленность подготовки***

Для предотвращения отрицательных воздействий необходимо использовать совокупность профилактических мероприятий, которые можно подразделить на четыре группы:

- Комплекс корригирующих упражнений, включаемых в учебно-тренировочное занятие.
- Комплекс упражнений, выполняемых после тренировки.
- Самостоятельные занятия.
- Занятия другими видами спорта: плавание, езда на велосипеде, теннис, футбол и др.

В восстановительных циклах, подготовки и после напряженных тренировочных нагрузок, для восстановления работоспособности, наряду с выполнением упражнений, невысокой интенсивности, аэробной направленности, целесообразно использовать координационные упражнения, выполняемые с низкой интенсивностью и особенно повышающие чувствительность вестибулярного анализатора (медленные вращения головой, - 5-7 мин).

## Шесть законов успешной тренировки

1. Сконцентрируйтесь на качестве тренировки и забудьте о количестве сделанных выстрелов.
2. Не продолжайте стрелять, если выстрелы не получаются, но не останавливайтесь до тех пор, пока они не получатся.
3. Не позволяйте любой ошибке повторяться в двух последовательных выстрелах.
4. Чистота и повторяемость действий – самый важный фактор, обеспечивающий то, что итогом каждого выстрела будет центровая десятка.
5. Центровая десятка – плохой результат, если выстрел при этом был плохой.
6. Качество стрелка улучшается в прямой зависимости от разницы между общим количеством хороших и общим количеством плохих выстрелов

