

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Б.Д. Цыдыпов, Х-Ц.Д. Гомбожапова

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

Курс лекций

*Рекомендовано Учебно-методическим советом БГУ
в качестве учебного пособия для студентов
направления 034300.62 Физическая культура*


ИЗДАТЕЛЬСТВО
Улан-Удэ
2014

УДК 799.3(075.8)

ББК 75.723я73

Ц 946

Утверждено к печати
редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета

Р е ц е н з е н т ы

В.А. Стрельников, д-р пед. наук, профессор,

Бурятский государственный университет

В.Д. Дашиноорбоев, д-р пед. наук, профессор,

Восточно-Сибирский государственный университет
технологий и управления

Цыдыпов Б.Д., Гомбожапова Х-Ц.Д.

Ц 946 Теория и методика обучения по стрельбе из лука: курс лекций: учебное пособие. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского университета, 2014. – 148 с.

Учебное пособие содержит лекции по 10 темам для дипломных работ по курсу «Теория и методика обучения стрельбе из лука». Курс построен на основе углублённого изучения истории, теории и методики стрельбы из лука, содержит комплекс тестов и учебных заданий, предназначен для проведения самостоятельных работ и итогового контроля знаний, а также для написания курсовых работ, рефератов.

Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, научных работников, а также широкого круга специалистов и тренеров по стрельбе из лука.

УДК 799.3(075.8)

ББК 75.723я73

© Б.Д. Цыдыпов, Х-Ц.Д. Гомбожапова, 2014

© Бурятский госуниверситет, 2014

ВВЕДЕНИЕ

История не дала ещё ответа на вопрос – где и когда появился лук. Но всюду, где были обнаружены останки наших предков, археологи непременно находили это оружие. На протяжении многих тысячелетий лук и стрелы были для человека орудиями охоты и войны. Настало время, и на смену луку пришло огнестрельное оружие. И всё же некоторое время спустя стрельба из лука возродилась, но уже как вид спорта – увлекательный и романтический.

Впервые своё мастерство Робин Гуды продемонстрировали 114 лет тому назад, в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже. В 1904, 1908 и 1920 гг. этот вид спорта официально входил в программу олимпийских игр, но затем был исключён из неё, т.к. не было единых олимпийских правил. В 1931 г. по инициативе Польской Народной Республики была создана Международная федерация стрельбы из лука по мишеням (ФИТА), которая на сегодняшний день объединяет 140 стран мира. Начиная с 1931 г. ФИТА проводила каждый год чемпионат мира, но с 1953 г. его проводят 1 раз в два года.

Спортивная классическая стрельба из лука по мишеням культивируется в СССР и России свыше 50 лет. В 1958 г. в городах Львов и Москва состоялись первые соревнования. С тех пор стрелки из лука прошли путь от новичка до признанных лидеров на международной арене.

Нашими лучниками завоёваны высшие титулы мира, Европы, на Олимпийских играх им достались медали различных достоинств.

Такой бурный рост можно объяснить внедрением в подготовку стрелков современных достижений теории и методики спортивной тренировки, совершенствованием техники выполнения выстрела, а также улучшением качества спортивного инвентаря (луков, стрел, стабилизаторов, тетив, прицелов полочек и т.д.). Совершенствование техники стрельбы из лука сопровождалось борьбой взглядов на

основные теоретические подходы и методические элементы ведущих спортсменов и их тренеров.

Теоретические разработки ведущих тренеров (А.Ш. Балова, Г.А. Каспарова, Г.А. Гордиенко, М.Ю. Дабаева, А.И. Богданова, В.Н. Ешеева и т.д.) дали возможность построить методику обучения на объективной научной основе, позволили рекомендовать оптимальные варианты выполнения элементов техники и тактики, познать объективные условия попадания стрелы в мишень.

Чрезвычайно важным представляется вопрос о переходе от теоретической подготовки к физической, специальной, технико-тактической, психологической и практической деятельности. Если специальными сведениями студенты овладевают в ходе учебных занятий в курсе специализации, то умения и навыки следует формировать в процессе учебной, педагогической, организационно-тренерской практики. Причём особая роль должна быть отведена учебной практике как первой и важнейшей ступени в овладении профессионально-педагогическими умениями и навыками.

Особенно важным разделом является подготовка студентов к умению выявлять и исправлять ошибки в технике стрельбы из лука.

Стрельбой из лука в настоящее время занимаются во многих странах мира, только спортивной стрельбой по мишеням, стрельбой на дальность, охотничьей стрельбой, компаунд и др. занимаются в свыше 100 государствах.

Национальные федерации объединены в международную федерацию по стрельбе из лука – ФИТА. По стрельбе из лука проводятся чемпионаты мира, чемпионаты регионов (Европы, Азии, Америки, Австралии). В России стрельбой из лука занимаются более чем в 130 городах, ДЮСШ, СДЮШОР, ШОР, ШВСМ, во всех спортивных обществах, ведомствах. Этот вид спорта позволяет развивать мышечную силу, тренировать выдержку, волю к победе, выносливость. Спортсменов в стрельбе из лука увлекает не только зрелищность, но и постоянная борьба за результат выстрела, серии, дистанции. Ежегодно растёт спортивное мастерство стрелков из лука. Многие, желая заниматься стрельбой из лука, встречают трудности в приобретении необходимой литературы. Будем надеяться, что это пособие хоть как-то поможет им в повышении спортивного мастерства.

Обнаружение и исправление ошибок формируют умения и навыки правильного выполнения двигательных действий, которое находится под визуальным контролем. Визуальный контроль сочетается с самонаблюдением, т.е. тренер и спортсмен контролируют двигательную деятельность совместно, такой контроль более эффективен. В случае неясности причин возникает необходимость в обстоятельном анализе неудачно выполняемого действия. Анализ ведётся не изолированно, а, прежде всего, в сопоставлении механизма правильно выполняемого действия с механизмом наблюдаемого. Такой анализ помогает определить способ восстановления навыка и проверить его на практике.

В доступной форме даются советы по многим интересующим вопросам стрельбы из лука. Раскрываются многие технические тонкости, психологические нюансы этого сложного зрелищного вида спорта.