

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/400384>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

1 Техническая подготовка спортсменов-лучников 5

1.1 Особенности технической подготовки в луковой стрельбе 5

1.2 Технические аспекты рассматриваемые в предсоревновательный период 7

1.3 Взаимодействие с луком и техника его использования 8

1.4 Развитие координационных способностей 14

2 Роль группы ТЭ 18

2.1 Функции и задачи группы ТЭ 18

2.2 Взаимодействие группы ТЭ с тренерами и спортсменами 20

3 Оптимизация технической подготовки на основе рекомендаций группы ТЭ 22

3.1 Практическая адаптация тренировочных программ с учетом рекомендаций группы ТЭ 22

3.2 Оценка результатов применения методик, предложенных группой ТЭ 24

3.3 Способы оптимизации технической подготовки спортсменов 26

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 30

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 31

В последние десятилетия спортивная подготовка лучников привлекает все большее внимание специалистов и тренеров, поскольку является ключевым аспектом достижения высоких результатов в этом виде спорта. Исследования в области технической подготовки спортсменов-лучников в предсоревновательный период имеют значительную актуальность в свете стремительного развития этой спортивной дисциплины и необходимости обеспечения оптимальных условий для достижения выдающихся результатов.

Целью настоящего исследования является совершенствование (оптимизация) технической подготовки спортсменов-лучников.

Основные задачи исследования включают в себя:

1. Выявление содержания и особенностей технической подготовки спортсменов-лучников.

2. Разбор подготовки на этапе ТЭ.

3. Обзор основных аспектов техники стрельбы из лука.

4. Разбор способов оптимизации технической подготовки.

5. Оценка влияния координационных способностей на технику стрельбы из лука.

Объектом исследования являются спортсмены-лучники, а предметом исследования – процесс технической подготовки в предсоревновательный период, включая анализ техники стрельбы, психологическую устойчивость, физическую и тактическую подготовку.

Методологические основы исследования основаны на анализе литературных источников, проведении эмпирических наблюдений и интервью с опытными тренерами и спортсменами-лучниками. Важной частью методологии является комплексный подход к изучению факторов, влияющих на техническую подготовку и достижение высоких результатов в луковой стрельбе.

Такое исследование имеет важное практическое значение для тренеров, специалистов по спортивной подготовке и самого лучника, поскольку позволяет выявить оптимальные стратегии и методики, способствующие улучшению технических навыков и достижению максимальных результатов в данной спортивной дисциплине.

1 Техническая подготовка спортсменов-лучников

1.1 Особенности технической подготовки в луковой стрельбе

Луковая стрельба представляет собой дисциплину, требующую высокой точности, контроля и технической

подготовки. В контексте технической подготовки спортсменов-лучников существуют определенные особенности, которые имеют решающее значение для достижения успешных результатов:

1. Биомеханика движений. Основой технической подготовки в луковой стрельбе является правильная биомеханика движений. Это включает в себя правильную позицию тела, удержание лука, положение рук и плеч, а также технику анкера и выпуска стрелы [3].
 2. Контроль дыхания и концентрация. Контроль над дыханием и умение поддерживать высокую концентрацию на протяжении всего выстрела играют ключевую роль. Техническая подготовка включает в себя методики для правильного контроля дыхания и психологической стойкости для улучшения точности выстрелов.
 3. Адаптация к различным дистанциям. Техническая подготовка в луковой стрельбе также включает в себя умение адаптироваться к различным дистанциям стрельбы. Это требует тщательной работы над техникой стрельбы для эффективной адаптации к изменяющимся условиям.
 4. Техника тренировочных упражнений. Эффективные методики тренировочных упражнений играют важную роль в технической подготовке лучников. Это включает разнообразные упражнения для улучшения силы мышц, стабильности позиции и координации движений [2].
 5. Коррекция техники и анализ результатов. Одной из ключевых особенностей технической подготовки в луковой стрельбе является постоянная коррекция техники и анализ результатов выстрелов для поиска путей улучшения.
 6. Управление напряжением и расслабление мышц. Одной из сложностей в луковой стрельбе является управление напряжением мышц для достижения стабильности стрельбы. Техническая подготовка включает в себя методы расслабления определенных мышечных групп и контроль над уровнем напряжения во время выстрела.
 7. Психологические аспекты технической подготовки. Психологическая стабильность и контроль над эмоциями играют важную роль в технической подготовке. Техники визуализации, релаксации и сосредоточенности помогают лучникам улучшить психологическую устойчивость и улучшить результаты выстрелов.
 8. Персональный подход к тренировкам. Каждый лучник уникален. Поэтому успешная техническая подготовка включает в себя индивидуальный подход к развитию навыков для каждого спортсмена, учитывая его/ее физические особенности и индивидуальные потребности.
 9. Тренировочные циклы и периодизация. Важным элементом успешной технической подготовки лучников является разделение тренировочного процесса на периоды с различными уровнями интенсивности и фокуса. Это включает в себя циклическое изменение объемов и интенсивности тренировок для достижения оптимального состояния перед соревнованиями [5].
 10. Технические детали оборудования. Особенности и настройка лука, тетивы, прицела и другого оборудования также играют важную роль в технической подготовке. Каждый лучник должен иметь возможность адаптировать своё оборудование под индивидуальные особенности и предпочтения.
 11. Систематический анализ и коррекция. Постоянный мониторинг результатов и технических аспектов стрельбы помогает выявлять слабые места и недочёты, что в свою очередь позволяет проводить целенаправленную коррекцию техники для постоянного улучшения результатов.
- Эти аспекты технической подготовки в луковой стрельбе помогают более полно охватить сложности и особенности данной дисциплины, что является важным для достижения высоких результатов на соревнованиях.

1.2 Технические аспекты рассматриваемые в предсоревновательный период

В предсоревновательный период спортсмены-лучники фокусируются на технических аспектах своей подготовки, которые имеют ключевое значение для успешного выступления на соревнованиях.

В этот период тренеры уделяют большое внимание исправлению и совершенствованию биомеханики движений лучников. Это включает в себя работу над правильной позицией тела, выравниванием рук, удержанием и натяжением лука, а также техникой прицеливания и выстрела. Работа над этими аспектами направлена на достижение оптимальной техники, что в конечном итоге способствует повышению точности стрельбы [1].

Помимо технических навыков, специальное внимание уделяется психологической подготовке. Спортсмены работают над концентрацией, управлением стрессом и развитием психологической устойчивости. Это позволяет им сосредотачиваться на моменте выстрела, контролировать нервозность и поддерживать высокий уровень ментальной готовности к соревнованиям.

Кроме того, важным аспектом технической подготовки в предсоревновательный период является

индивидуальный подход к каждому спортсмену. Тренеры проводят анализ особенностей каждого лучника и адаптируют тренировочные программы под его индивидуальные потребности. Это позволяет максимально эффективно использовать время тренировок и достичь наилучших результатов.

Спортсмены также работают над улучшением стабильности и точности выстрелов. Технические ошибки, влияющие на точность стрельбы, идентифицируются и исправляются. Тренировки на различных дистанциях и под различными условиями помогают лучникам адаптироваться к разнообразным ситуациям, с которыми они могут столкнуться на соревнованиях.

- 1 Антипина М. С. Психофизиологический аспект тренировки лучников: монография. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2017.
- 2 Бурмистрова, В.В. Методическое руководство по подготовке личного состава спортивного клуба лучников / В.В. Бурмистрова, О.С. Олейник // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 63–66.
- 3 Гончаренко, С.Н. Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов в группе технических единоборств / С.Н. Гончаренко, А.А. Ко-втун // Вопросы физиологии и питания в спорте. – 2013. – № 2. – С. 56–60.
- 4 Дмитриев, Г.В. Методика подготовки лучников к соревнованиям / Г.В. Дмитриев, А.А. Семенов // Молодежный техник. – 2011. – № 7. – С. 43–46.
- 5 Иванов, В.В. Техническая подготовка лучника-спортсмена / В.В. Иванов, А.А. Кузнецов // Тренер. – 2014. – № 2. – С. 32–34.
- 6 Игнатов Е. В. Особенности физической подготовки лучников. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.
- 7 Короткин, В.Л. Подготовка спортсменов в товарищеских спаррингах при тренировке по лучному стрелковому многоборью / В.Л. Короткин, А.А. Гусев // Физкультура и спорт в армии. – 2012. – № 6. – С. 21–24.
- 8 Лебедева, И.В. Психологическая подготовка лучников к соревнованиям высокой квалификации / И.В. Лебедева, А.А. Соколова // Психология в спорте. – 2017. – № 3. – С. 78–83.
- 9 Мельников, А.Н. Особенности тренировки лучников на этапе начальной специализации / А.Н. Мельников, А.В. Попов // Топ-тренер. – 2016. – № 4. – С. 22–27.
- 10 Петровский А. Б. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых показателей лучника. – Москва: ГЦОЛИФК, 2014.
- 11 Смирнов, В.А. Оптимизация тренировочного процесса лучника в подразделении практической стрельбы из лука с целью повышения эффективности подготовки / В.А. Смирнов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7 (43), ч. 1. – С. 224–229.
- 12 Сурин А. В. Техническая подготовка лучников: учебное пособие. – Москва: ГЦОЛИФК, 2016.
- 13 Трушков, И.Н. Разработка тренировочного процесса лучников специализированных спортивных клубов / И.Н. Трушков, А.А. Устинов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 45–48.
- 14 Хохлов, С.А. Программирование тренировочной нагрузки для спортсменов группы «традиционный» / С.А. Хохлов, В.А. Шаров // Современные проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 4. – С. 76–80.
- 15 Черезов, А. Культура Здоровья В Лучном Спорте: Учебное Пособие / А. Черезов. – М.: Весь, 2017. – 180 с.
- 16 Черкасов И. В., Верхотурова М. И. Подготовка лучников высокой квалификации в рамках принципов системного анализа. – Москва: Федеральный научный центр «Физиология и биохимия спорта», 2019.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/400384>