

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы

Заведующий кафедрой

кандидат технических наук, доцент

_____ С.В.ЖУКОВ

«__» _____ 2017 г.

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА ИЗ ЛУКА
Выпускная квалификационная работа
по направлению 032100.62 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Джига Н.Н.

Научный руководитель _____ КТН, доцент Жуков С.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	1
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1. Теоретические основы физической подготовки.....	7
1.2. Специальная физическая подготовка.....	11
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..	30
2.1. Задачи исследования.....	30
2.2. Методы исследования.....	30
2.3. Организация исследования	32
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	33
3.1. Моделирование ритма стрельбы за счет варьирования временных режимов стрельбы.....	33
3.2. Роль анализаторских систем организма в сохранении устойчивости тела стрелков из лука.....	36
Выводы.....	39
Практические рекомендации	42
Литература	44
Приложение.....	49

Введение

Стрельба из лука – это вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем соревнований считается спортсмен или команда, которая набрала наибольшее количество очков, согласно правилам соревнований. Стрельба из лука олимпийским видом спорта стал в 1900 году. [13]

Актуальность исследования объясняется тем, что уровень физической подготовленности является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс поддержания и становления спортивной формы стрелков.

Большое внимание в стрельбе из лука уделяется к физической подготовке так как стрелковые упражнения, обладают однообразным повторением одних и тех же действий, и это часто приводит к весьма утомительному занятию, которое в свою очередь снижает интерес к процессу тренировки и ускоряет появление признаков потери работоспособности. Благодаря этому двигательные навыки и автоматизированные процессы не улучшаются, а наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования уменьшаются.

Этот фактор считают иногда одной из причин прекращения роста спортивного мастерства при продолжающейся тренировке, а переутомление и потеря интереса к занятиям, наступающие из-за монотонной, однообразно выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов. На основе этого от содержания и задач физической подготовки требуется учитывать специфику вида спорта и быть направленными на повышение эффективности спортивной деятельности стрелков из лука. В основе системы физического воспитания лежит принцип всесторонней физической подготовки (ВФП).

Степень разработанности проблемы. Стрельба из лука – это сложная схема организации движений спортсмена при постоянном взаимодействии с материальной частью. Успех стрелка в соревновательной деятельности напрямую зависит как от качества индивидуальной подгонки стрел и лука, так и от его высокого уровня спортивной подготовленности. Изучение научно-методической литературы показало, что исследований в этих направлениях проводилось мало. Проблема влияния основных факторов, обуславливающих специальную работоспособность спортсмена, на его результативность во многих видах спорта успешно решена (Ю.В. Верхошанский 1988; В.В. Зайцева, 1997; Ф.А. Иорданская, 2006 и др.), однако в стрелковых видах спорта эта проблема остается до настоящего времени неизученной и остроактуальной.

Недостаточная информативность существующего контроля состояния физической подготовленности юных и квалифицированных стрелков из лука, негативно отражается на их специальной работоспособности. В то же время форсирование тренировочных нагрузок приводит к снижению спортивных результатов (И.С. Володина, 1976; А.А. Балай, 1985; И.А. Зозулина, 2001; З.С. Манханов, 2009 и др.).

Разработка системы и научное обоснование комплексного контроля в процессе многолетней тренировки юных и квалифицированных стрелков из лука служит главным ориентиром в поиске эффективных способов и направлений построения тренировочного процесса, а также его коррекции. Правильный поиск путей реализации поставленных задач, использование средств, направленных на спортивную тренировку лучников, способствует достижению высокого спортивного результата и оптимальной тактики стрельбы.

Рабочая гипотеза – система комплексной оценки физической подготовленности и функционального состояния юных и квалифицированных стрелков из лука, основанная на факторах специальной работоспособности, определении информативных показателей и оценке

адаптационных изменений организма к выполняемой работе на этапах спортивной подготовки способствует эффективности управления многолетним тренировочным процессом.

В качестве **объекта исследования** в квалификационной работе выступает процесс многолетней спортивной подготовки юных и квалифицированных стрелков из лука.

Предмет исследования – содержание и структура современной системы комплексного контроля функционального состояния и физической подготовленности в процессе многолетней тренировки юных и квалифицированных стрелков из лука.

Практическая значимость заключается в возможности использования результатов исследования в практической деятельности тренеров по стрельбе из лука.

Цель исследования – исследование системы комплексной оценки функционального состояния и физической подготовленности стрелков из лука на основе воздействия тренировочных нагрузок специального характера в процессе многолетней спортивной подготовки.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические основы физической подготовки
2. Рассмотреть процесс предварительной специальной физической подготовки
3. Рассмотреть процесс основной специальной физической подготовки
4. Рассмотреть задачи исследования
5. Рассмотреть методы исследования
6. Рассмотреть организацию исследования
7. Проанализировать результаты исследования
8. Обсудить проведенное исследование

Методы исследования:

– анализ научно-методической литературы;

– педагогические методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и программных материалов, посвященных стрельбе из лука и стрелковым видам спорта, анализ соревновательных выступлений квалифицированных и юных стрелков из лука на Чемпионатах Мира, Европы и Беларуси;

– инструментальные методики: стабилметрия, электромиография, компьютерное тестирование, динамометрия;

– исследования функционального состояния спортсменов и физической подготовленности;

– методы математической статистики.