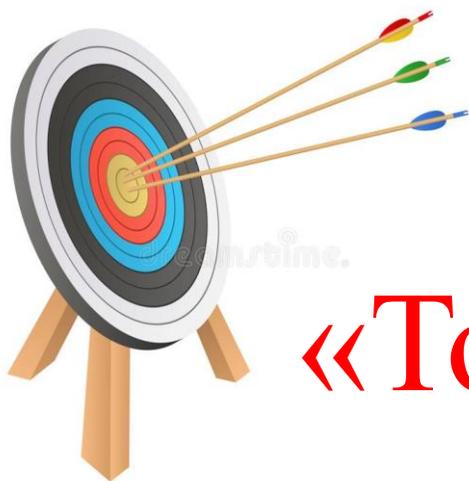


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-
ДЕТСКИЙ САД №10 «КЫРАЧААН ҮМҮҮҮЛЭР»
С. БЕРДИГЕСТЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ГОРНЫЙ УЛУС»
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



Кырачаан үмүүлэр



«Точно в десятку»

Матвеев Андрей Ильич
инструктор по адаптивной физической культуре



Бердигестях 2022г.



Методические основы многолетней подготовки стрелков из лука

Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки стрелка из лука.

Начинать процесс подготовки стрелка из лука следует из постановки цели работы, т. е. определить его конечный результат, спрогнозировать уровень подготовки лучника к концу конкретного этапа подготовки и после каждого тренировочного занятия. Достижение результата, намеченной цели с минимальными затратами сил - главный итог ***учебно-тренировочного*** процесса. ***Целью спортивной подготовки стрелка из лука является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой лучного спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.***



Кырачаан ымылар

Стоит ли отдавать своего ребенка в кружок по стрельбе из лука?

Ведь данный вид спорта считается достаточно трудоемкий, требует соблюдение строгой дисциплины. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был уверен в себе и эмоционально устойчив, умел анализировать свои поступки, смело можно отдавать его в кружок.

Плюсы:

- Общее физическое развитие;
- Стрельба из лука, как и любой вид спорта, положительно сказывается на общей физической подготовке: укрепляются мышцы спины, пресса и плечевого пояса. Отсюда и правильная осанка. Плюсом от занятий стрельбой является улучшение зрения за счет постоянной фокусировки на близкие и дальние расстояния.





Психологическая составляющая

- Лучник обладает невероятной выдержкой и умением сосредотачиваться. Это позволяет не расстраиваться при промахах и желании не сдаваться, а продолжать бороться за победу. Стрельба из лука **дисциплинирует и развивает силу воли**, что сказывается на его общем психологическом развитии.
- Стрельба из лука вид спорта, **не способный травмировать ребенка. Спорт**, который придаст **уверенности, научит приводить нервную систему в порядок, поможет развить силу воли и терпение**. Спорт с карьерой на всю жизнь. Где с годами ты набираешься опыта и становишься выносливее психологически, что позволяет достигать высоких показателей.



Кырачаан ымыылар

Воспитываем чемпионов по *Стрельбе из лука* с дошкольного возраста

Народные игры и стрельба из лука являются частью интернационального художественного и физического воспитания. В настоящее время стрельба из лука используется в физическом воспитании молодого поколения. У народов Сибири стрельба из лука является оружием для охоты.

С 1968 года входит в программы Республиканских игр «Манчаары», национальных спартакиад, Международных спортивных игр «Дети Азии», состязаний «Игры Дыгына». Чтобы с малых лет выявить способных детей, *мы в условиях МБДОУ – ЦРР – д/с №10 «Кырачаан ымыылар», с 2016 года проводим занятия по стрельбе из лука для старших и подготовительных групп дошкольного возраста.*





Кырачаан ымылар

Инвентарь подбирали по возрастным характеристикам детей, проанализировав имеющиеся данные в интернете и литературные источники, самостоятельно подготовили **мишени размером 60*60 см.** из ДСП и распечатанного самоклеящегося листа. Луки для стрельбы заказали в спортивном магазине, подбирали по принципу наиболее приближенного к оригинальным, но оказалась, что конструкция детских луков не выдерживает нагрузки. С помощью местных мастеров по изготовлению традиционного лука, мы модернизировали имеющийся инвентарь: поменяли пластмассовые детали на деревянные.

А в этом учебном году приобрели новые луки и стрелы фирмы DISCOVERY GEOLOGIC.





Актуальностью своего проекта считаю:

- Стрельба насчитывает многовековую историю. ***Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей:*** мужчины, женщины, дети. Значит стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей.
- Меткая стрельба испокон веков является одной из отличительных черт народа саха. Именно про якутов говорили, меткие, «белке в глаз попадают». До появления огнестрельного оружия, на протяжении многих веков якутский лук был самым эффективным оружием в руках охотника. Лук, так же, как и во всех тюркских племенах, использовался как оружие дистанционного боя. В старину восхищались стрелками и уважали их, а самым метким боотурам давали звания «бэргэн», то есть «меткий». ***По мнению Александра Жиркова, доказательством того, что якуты практиковали стрельбу из лука с древнейших времён, являются упоминания о луке в фольклоре народа саха, в текстах олонхо.***



Кыргызан ымыялар

Цель проекта:

Достичь общей физической подготовленности: укрепление мышц спины, пресса и плечевого пояса посредством обучения стрельбе из лука.

Задачи проекта:

- Обеспечение максимально возможного уровня развития двигательных качеств, используемых при выполнении основного двигательного действия;
- Освоение техники и тактики лучного спорта;
- Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, внимательность.
- Воспитывать у воспитанников целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.
- Формировать навыки меткой стрельбы;
- Воспитание моральных и волевых качеств.



Кырачаан ымылар



Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки: техническую, тактическую, физическую и психологическую.

Разделение процесса подготовки на относительно самостоятельные направления упорядочивает представления о составляющих спортивного мастерства, позволяет в известной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом.

Например, техническая подготовка зависит от уровня развития двигательных качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.

Основными средствами спортивной подготовки стрелков из лука являются физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на становление и совершенствование мастерства.



Модель реализации проекта





Механизм реализации и критерии оценки эффективности проекта:

1. Создание соответствующих условий для реализации данного проекта.
2. Повышение познавательного интереса детей в процессе их знакомства с стрельбой из лука.

Ожидаемые результаты проекта:

1. Приобретение воспитанниками знаний по основам стрельбы из лука;
2. Развитие и усовершенствование навыков участия в соревнованиях;
3. Формирование интереса к регулярным занятиям видами спорта;
4. Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня.



Во время занятий дети заинтересованы и вовлечены в процесс. Стрельба из лука улучшает фокусировку, физическую силу и психическую устойчивость. Также развивает терпение, целеустремленность и уверенность в своих силах также воспитывает дисциплину, высокое чувство самоконтроля.

Этапы проведения занятия:

- Общеразвивающие упражнения
- ознакомительная беседа
- подготовительный этап (выяснить, ребенок правша или левша и выбрать правильное положение тела),
- практическая часть (заряжаем стрелу, хват тетивы, изготовка и натяжение тетивы, прицеливание и выпуск),
- завершение занятия (собирают стрелы, сдают инвентарь инструктору).

На занятиях расстояние ***стрельбы составляет 3-4 метра***, зависит от уровня подготовки детей.



Кырачаан ымылар

Ежегодно проводим внутрисадовские соревнования по стрельбе из лука на призы Деда Мороза для воспитанников старшей и подготовительной группы, с приглашенными членами жюри (инструкторов по стрельбе из лука из спортивных школ).

В 2018 году организовали **Районные соревнования** с участием дошкольных образовательных учреждений нашего района, в рамках соревнований провели авторский семинар по полученному опыту внедрения стрельбы из лука в ДОУ.

Можно с уверенностью сказать, что стрельба из лука имеет огромный потенциал развития в ДОУ и благоприятно влияет на спортивное воспитание детей.



*Кружок по стрельбе из лука "Точно в десятку"
Руководитель: Матвеев Андрей Ильич*



Кырачаан ымылар

Спасибо за внимание!