

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Муниципальный район «Мегино-Кангаласский улус»

«Педагогические проекты в дополнительном образовании»
Тема: «Пути развития якутской национальной стрельбы из традиционного лука
в Мегино-Кангаласском улусе».

Разработал: старший тренер-преподаватель
отделения «Стрельбы из лука»
Васильев П.П.

с. Майя, 2025г.

Введение

Известно, что лук и стрелы были изобретены еще в каменном веке, когда древние люди использовали их для охоты и как оружие. После изобретения огнестрельного оружия, лук и стрелы потеряли свою актуальность и стали рассматриваться как развлечение. Турниры по стрельбе из лука проводились как развлечение во многих странах. Но именно как вид спорта стрельба из лука получила широкое распространение к концу 19 века и сегодня остается популярной спортивной дисциплиной.

На территории Российской Федерации существуют традиционные игры народов, в которых лучники проявляют свое мастерство в меткости, дальности, скорости поражения цели, в некоторых традициях задача усложняется наличием препятствий или необходимостью сделать выстрел из различных положений.

Важно также отметить, что стрельба из лука, по мнению специалистов, считается одним из координационно-технически сложных видов спорта. Зато не только укрепляет мышцы и формирует правильную осанку, но и способствует улучшению зрения, поскольку спортсмену приходится фокусировать взгляд на мишенях, расположенных на разных дистанциях. Также лучники должны обладать выдержкой и умением сосредотачиваться. Поэтому стрельба из лука развивает не только физическую силу, но и воспитывает характер. И, что немаловажно, стрельба из лука доступна для людей всех возрастов, а еще им успешно могут заниматься люди с поражением опорно-двигательного аппарата.

Сейчас в республике бурное развитие получила стрельба из традиционного лука. С 2017 года на спартакиадах по национальным видам спорта на призы Василия Манчаары стрельба из лука проводится по новым правилам. Так на XXII спартакиаде в селе Ытык-Кюель команды выставили 33 улуса. Стрельба ведется из традиционного лука в упражнении "Байанай бэлэбэ". В упражнении «Байанай бэлэбэ» стрельба проводится по мишеням в виде фигурок зверей «Куобах», «Кус», «Тиин». Фигурки устанавливаются на задний край специальной платформы. На одну платформу размещаются по две фигурки под индексами «А» и «Б». Во время стрельбы участники соревнований должны быть одеты в якутскую национальную одежду и обувь, а также допускается выступление в национальной одежде своей национальной принадлежности. Стрельба ведется из традиционных луков российского или зарубежного производства. На луке не должно быть полочки или выемки на рукояти для стрелы. Прицелы не допускаются. Тетива для лука может быть изготовлена из любого материала, и состоять из любого числа нитей любой расцветки. Середина и концы (петли) тетивы могут быть усилены дополнительной обмоткой. В месте положения хвостовика стрелы на тетиве («гнёздышко») разрешается дополнительная подмотка, а также один или два ограничителя положения хвостовика. Тетива не должна каким-либо образом помогать прицеливанию, например, за счёт устройства на ней прицельного отверстия или другого ориентира. Стрелы должны быть деревянными с наконечником-набалдашником, диаметр передней части наконечника не должен быть менее 18 мм и более 25 мм, не допускается вкладки, вклейки из металла на наконечники. Оперенье из крыльев птиц (резиновые и из других материалов не применяются). Хвостовики могут быть фабричными или самодельными из любого материала. Мишень считается пораженной при условии, если фигурка от удара набалдашником стрелы упала с края платформы, на которой она установлена и коснулась любой частью земли или пола. В случае попадания стрелы в мишень отскоком от земли за пределами платформы, попадание не засчитывается. Попадание стрелы в мишень отскоком от поверхности платформы – засчитывается.

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы по году рождения:
Юношеская: -мальчики и девочки с 9 до 13 лет; - юноши и девушки с 14 до 17 лет;
Взрослая: - мужчины и женщины с 18 лет и старше; -
Ветеранская: - мужчины от 55 до 65 лет (I группа); - женщины от 50 до 60 лет (I группа);
- мужчины от 66 лет и старше (II группа); - женщины от 61 года и старше (II группа).

Стрельба из традиционного лука в Мегино-Кангаласском улусе культивируется также с 2017 года. За эти годы подготовлены: 1 мастер спорта РС(Я) (Титова Евгения), 5 мастеров спорта "Сахаада-спорт" (Куприянов Егор Евсеевич, Захарова Маргарита Николаевна, Петрова Татьяна Васильевна, Захаров Петр Лукич, Гаврильев Василий Тихонович), 11 кандидатов в мастера спорта РС(Я). Также стрельба из традиционного лука включена в программу культурно-спортивного фестиваля "эстафета культуры и спорта им. В.К Степанова" и в программу комплексной спартакиады между наслегами, в программу комплексной спартакиады между школами. Но, только в 8 наслегах и в 3 школах силами энтузиастов проводятся систематические занятия. Нет штатных тренеров по стрельбе из традиционного лука. Поэтому для популяризации стрельбы из традиционного лука в школах улуса, планируется реализовать данный проект.

Проект «Пути развития якутской национальной стрельбы из традиционного лука в Мегино-Кангаласском улусе» является инициативой, направленной на развитие и популяризацию традиционной стрельбы из лука среди детей и молодежи Мегино-Кангаласского района. В условиях современного общества, когда важность физической активности, культурного наследия и формировании ценностей подрастающего поколения приобретает все большее значение, данный проект призван стать эффективной платформой для воспитания здорового, инициативного и патриотичного молодого поколения.

Актуальность реализации проекта обусловлена недостатком специализированных секций и мероприятий, ориентированных на развитие навыков стрельбы из лука в сельских и труднодоступных районах. В то же время, традиционная стрельба занимает особое место в культурной истории региона, являясь не только спортивным направлением, но и культурным наследием, объединяющим поколения.

Цель проекта – создание условий для развития массового увлечения стрелковым спортом, укрепления семейных традиций и сохранения культурных ценностей через проведение занятий, мероприятий и семейных фестивалей по стрельбе из лука. В результате реализации проекта ожидается повышение уровня физической культуры, расширение возможностей для творческого и патриотического воспитания молодежи, а также укрепление межпоколенческих связей через совместное занятие традиционным ремеслом.

Данный проект является важным шагом в реализации государственной политики по укреплению спортивного и культурного потенциала региона, способствует формированию здоровой и активной молодежи, способной гордиться своим наследием и традициями.

Цели проекта:

- Создать условия для регулярных занятий физической активностью среди школьников и молодежи.
- Развивать важнейшие личностные качества: дисциплину, целеустремленность, ответственность.
- Популяризировать традиционное искусство стрельбы из лука как часть культурного наследия региона.

Основные задачи:

- Внедрение и продвижение международных и национальных традиций стрельбы из лука.
- Организация спортивных секций и мероприятий, способствующих улучшению здоровья и физической подготовки.

- Разработка образовательных программ по истории и культуре народов региона, связанных с этим видом спорта.
- Проведение мастер-классов, встреч с именитыми лучниками, турниров и семейных мероприятий.
- Создание семейных клубов «Лук и стрелы» для совместного семейного досуга и воспитания.

Подготовительный этап является фундаментом успешной реализации данного проекта. Его основная задача — создание необходимых условий для начала деятельности, обеспечение инфраструктуры, подбор и обучение персонала, а также формирование информационной базы. Ниже приведено подробное описание основных компонентов этого этапа.

1. Анализ и планирование

- Исследование целевой аудитории

Проведение опросов и анкетирований среди потенциальных участников, родителей, педагогов и общественных организаций для определения интереса, потребностей и возможностей.

- Анализ инфраструктурных требований

Оценка наличия возможных площадок, их техническое состояние и соответствие требованиям безопасности для проведения стрелковых занятий.

- Разработка стратегии и плана реализации

Построение дорожной карты проекта, определение этапов, сроков, ответственных лиц и ресурсов.

2. Выбор и подготовка площадок

- Поиск подходящих территорий (школы, спорткомплексы, стадионы, общественные пространства)

— оценка размеров, освещенности, безопасности и доступности

- Получение разрешительных документов

— оформление договоров аренды или использования, согласование с местными органами власти

- Подготовка площадок

— установление ограждений, нанесение разметки

— установка необходимого оборудования и инфраструктурных элементов (стойки для луков, мишени, освещение)

— обеспечение безопасности зоны тренировок

3. Закупка инвентаря и материалов

- Выбор и приобретение необходимого инвентаря

— луки, стрелы, мишени, средства защиты

— средства для настройки и ремонта оборудования

- Разработка системы учета и хранения инвентаря

— создание складских помещений, журналов учета, системы идентификации

4. Подбор и обучение персонала

- Набор тренерского состава

— привлечение специалистов с опытом работы в стрельбе из лука и педагогами

- Обучение тренеров и волонтеров

— проведение мастер-классов, инструктажей по технике безопасности, методикам обучения

- Подготовка административного персонала

— менеджеры, координаторы, секретари для обеспечения процесса организации

5. Разработка программ и материалов

- Создание учебных программ, расписаний и сценариев мероприятий

- Подготовка информационных материалов (буклетов, памяток, презентаций)

- Разработка системы регистрации участников, документооборота

6. Информационная и PR-кампания

- Создание сайта или страниц в соцсетях для информирования о проекте
- Проведение информационных мероприятий: презентации, встречи с общественностью
- Распространение афиш, объявлений, приглашений для привлечения участников

7. Финансовое обеспечение и спонсорская поддержка

- составление бюджета проекта
- поиск спонсоров, партнеров и грантовых программ
- заключение договоров на финансирование и обеспечение необходимыми ресурсами

Практический этап является ключевым моментом реализации данного проекта, на котором происходит непосредственная отработка навыков стрельбы из лука, закрепление теоретических знаний и формирование навыков безопасности. Его основная цель — обеспечить эффективное обучение участников, развитие их физических и технических умений, а также подготовка к участию в соревнованиях и самостоятельной деятельности.

Основные компоненты практического этапа:

1. Вводное занятие и инструктаж по безопасности

- Ознакомление участников с правилами безопасной стрельбы: правильное обращение с инвентарем, зона безопасности, порядок проведения выстрелов.

- Демонстрация основ техники стрельбы из лука: положение тела, хваты, прицеливание, выстрел.

- Разъяснение правил поведения на площадке и требований по охране труда и охране здоровья.

2. Первичные тренировки и освоение базовых навыков

- Постановка и закрепление правильной техники захвата и тяги тетивы.

- Обучение правильной стойке и позы при стрельбе.

- Практика прицеливания и выравнивания цели.

- Отработка последовательности действий: подготовка к выстрелу, выстрел, последовательность действий после, обработка результатов.

3. Тренировки с использованием тренировочных программ и игр

- Проведение индивидуальных и групповых занятий для закрепления навыков.

- Использование игровых методик (например, мини-турниры, эстафеты) для повышения мотивации и заинтересованности участников.

- Постепенное усложнение задач: увеличение дистанции, внедрение различных типов мишеней.

4. Работа с видеозаписями и анализ техники

- Запись тренировочных занятий для последующего анализа и коррекции ошибок.

- Проведение разборов видео с участниками для выявления и устранения недостатков.

- Введение элементов самоконтроля и взаимного анализа среди участников.

5. Участие в тренировочных соревнованиях и комплексных занятиях

- Организация внутренних мини-турниров для проверки навыков и мотивации.

- Проведение комплексных практических занятий — моделирование условий настоящих соревнований.

- Обратная связь и консультации от тренеров по улучшению техники.

6. Постоянное повышение квалификации и развитие навыков

- Включение в практический этап элементов сложных техник стрельбы, например, стрельба из движущихся позиций, тренировка внимания и концентрации.

- Продвижение самостоятельной практики и развития интереса к совершенствованию своих навыков.

7. Итоговое тестирование и подготовка к самостоятельной деятельности

- Проведение итоговых занятий с оценкой прогресса каждого участника.

- Разработка рекомендаций для дальнейшего самостоятельного обучения и участия в соревнованиях.

- Вручение сертификатов или наград за успешное освоение программы.

Объем и продолжительность

Практический этап обычно занимает от нескольких недель до нескольких месяцев в зависимости от уровня подготовки участников, возраста и целей проекта. В течение этого времени проводится систематическая тренировка, закрепление навыков, развитие физических и психологических качеств.

Итоги и итоговая работа

По завершении практического этапа формируется группа подготовленных участников, способных самостоятельно или под руководством продолжать тренировки, участвовать в соревнованиях и развивать навыки стрельбы из лука. Также важно провести анализ успешности этапа, сбор отзывов и планирование следующих шагов для развития проекта.

Данный проект— это этап проверки работоспособности, эффективности и надежности разработанной модели в условиях, максимально приближенных к реальным. В контексте данного проекта данный этап позволяет определить, насколько выбранные методы, технологии и подходы позволяют достигнуть запланированных целей по обучению и развитию навыков стрельбы из лука.