

УДК 378.016

МЕТОДИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛУЧНИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Вадим Анатольевич Лешкевич

старший преподаватель

leshkevich75@mail.ru

Дарья Витальевна Прибылова

студент

dashapribilowa3185973@gmail.com

Севастопольский государственный университет

г. Севастополь, Россия

Аннотация. В данной статье проанализирована методика интегральной подготовки юных лучников 10-12 лет и разработан комплекс упражнений для повышения уровня результативности стрельбы через формирование стабильной стойки и развитие специальной физической подготовки. На основе анализа научной литературы предложен комплекс специальных упражнений для данного возраста. Ретроспективный анализ данных в экспериментальной группе школьников показал, что подобный подход позволяет увеличить прирост результативности стрельбы на 70% по сравнению с традиционной методикой обучения в спортивной школе.

Ключевые слова: стрельба из лука, юные спортсмены, начальная подготовка, методика обучения, техническая подготовка, результативность стрельбы.

Введение. Современная спортивная стрельба из лука предъявляет высокие требования к технической подготовленности, физическому развитию и психологической устойчивости спортсменов. Особенно важен грамотно выстроенный тренировочный процесс на этапе начальной подготовки, когда у юных лучников в возрасте 10-12 лет закладывается фундамент будущего спортивного мастерства [5].

В настоящее время наблюдается противоречие между необходимостью формирования стабильной и результативной техники у начинающих спортсменов и недостаточной разработанностью целостных методик, интегрирующих техническую, специальную физическую и психологическую подготовку в единый процесс.

Актуальность данного исследования обусловлена потребностью в эффективных педагогических технологиях, позволяющих в сжатые сроки (не менее одного года) сформировать у юных лучников прочный базовый навык, характеризующийся, прежде всего, стабильностью стойки и контролем над телом во время выстрела.

Цель исследования – теоретически разработать и обосновать методику интегральной подготовки юных лучников 10-12 лет, направленную на формирование стабильной техники выполнения выстрела через совершенствование специальной физической подготовки и формирование правильной стойки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие подходы к начальной подготовке юных лучников.
2. Разработать структуру и содержание методики интегральной подготовки.
3. Определить ключевые средства и методы, направленные на развитие специальной физической подготовки и формирование стабильной стойки.
4. На основе анализа литературных источников оценить потенциальную эффективность предлагаемой методики.

Основная часть. Проблема начальной подготовки в стрельбе из лука достаточно широко освещена в трудах отечественных и зарубежных специалистов. Исследования В.И. Лопатина и А.М. Матвеева подчеркивают, что именно на начальном этапе закладывается «школа» техники, исправление ошибок в которой в дальнейшем требует значительных усилий [1-2].

Многочисленные работы Д.Н. Джонсона и Е.А. Пивоварова подтверждают прямую корреляционную связь между стабильностью позы лучника, силовой выносливостью мышц спины, плечевого пояса и кучностью стрельбы [3].

Анализ научной литературы показал, что традиционные подходы часто делают акцент на отдельных компонентах подготовки: либо на технике стрельбы, либо на общей физической подготовке. В то же время, интегрированные методики, где специальная физическая подготовка (СФП) является не дополнением, а основой для отработки технических элементов, представлены недостаточно.

Под специальной физической подготовкой в данном контексте понимается развитие именно тех мышечных групп и двигательных качеств, которые несут основную нагрузку при выполнении выстрела: мышцы-стабилизаторы корпуса, разгибатели спины, дельтовидные мышцы, мышцы предплечья [4].

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач был использован комплекс теоретических методов: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме подготовки юных лучников, систематизация педагогического опыта ведущих тренеров.

Научная новизна разработанной методики заключается в интеграции специальной физической подготовки в процесс формирования технического навыка на этапе предварительной подготовки. Ключевым инструментом выступает авторский комплекс специальных подготовительных упражнений (КСПУ), структурной особенностью которого является последовательное

применение статических, динамических и проприоцептивных упражнений для опережающего формирования мышечного чувства «рабочей позы» лучника.

Структура КСПУ:

1. Упражнения на статику: Удержание имитатора лука в растянутом положении (5-7 подходов по 10-15 секунд) с акцентом на правильное положение стоп, таза, разворот плеч и положение головы.

2. Упражнения на силовую выносливость: Отведение рук с эспандером в позе лучника, планка на боку для укрепления косых мышц живота, гиперэкстензия для укрепления разгибателей спины.

3. Упражнения на проприоцепцию и равновесие: Выполнение стойки лучника на неустойчивой платформе (например, на гимнастическом диске) с закрытыми глазами для усиления мышечного контроля.

Данный комплекс не только развивает необходимые физические качества, но и через мышечную память формирует эталонное ощущение правильной «рабочей позы». Только после качественного выполнения КСПУ спортсмены переходят к стрельбе по мишеням, где основное внимание уделяется переносу сформированного ощущения стойки в условия реального выстрела.

Результаты и их обсуждение. Для оценки потенциальной эффективности предлагаемой методики был проведен ретроспективный анализ данных, представленных в исследовании С.П. Фролова, где сравнивались результаты двух групп юных лучников (10-12 лет) после года подготовки [6].

В контрольной группе использовалась традиционная методика, в экспериментальной – методика с акцентом на интеграцию СФП и технической подготовки, схожая с предлагаемой нами.

Были получены следующие данные, демонстрирующие динамику роста результата (средний балл за 30 выстрелов с 18 метров):

- Контрольная группа (традиционная методика): Стартовый результат – 210 баллов. Итоговый результат – 245 баллов. Прирост – 35 баллов.

- Экспериментальная группа (интегральная методика): Стартовый результат – 208 баллов. Итоговый результат – 268 баллов. Прирост – 60 баллов. Результаты двух групп стрельбы из лука в баллах изображены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Динамика роста результативности стрельбы у юных лучников в течении годовой подготовки.

Анализ данных показывает, что использование интегральной методики, где специальная физическая подготовка целенаправленно служит основой для технического совершенствования, позволяет добиться почти вдвое большего прироста в результативности за тот же временной промежуток. Прирост результата в экспериментальной группе оказался на 71% выше, чем в контрольной $((60-35)/35*100\%)$.

Это подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что целенаправленное развитие мышечного корсета и формирование стабильной стойки через КСПУ напрямую влияет на кучность и стабильность стрельбы.

Вывод. Теоретически разработана и обоснована методика интегральной подготовки юных лучников 10-12 лет, суть которой заключается в неразрывной связи специальной физической и технической подготовки. Ключевым элементом методики является комплекс специальных подготовительных упражнений (КСПУ), направленный на формирование правильной «рабочей позы» лучника и развитие мышц-стабилизаторов.

На основе анализа литературных источников установлено, что применение методик, аналогичных предлагаемой, позволяет добиться

значительного (до 70%) увеличения темпа прироста результативности стрельбы у юных спортсменов на этапе начальной подготовки по сравнению с традиционными подходами.

Практическое применение разработанной методики позволит тренерам оптимизировать учебно-тренировочный процесс, сократить время на освоение базовой техники и заложить прочный фундамент для дальнейшего спортивного роста юных лучников.

Список литературы:

1. Лопатин В.И. Начальное обучение в стрельбе из лука: методическое пособие для тренеров / М.: Советский спорт. 2017. 98 с.
2. Матвеев А.М. Стрельба из лука: от новичка до мастера / М.: Академический Проект. 2022. 256 с.
3. Пивоварова Е.А. Влияние силовой выносливости на стабильность техники у юных лучников // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. статей. Челябинск. 2019. С. 134-138.
4. Тихонов В.А. Стрельба из лука. Техника и обучение / М.: Физкультура, образование и наука. 2018. 210 с.
5. Фомин Е.В. Корреляция между физическими кондициями и результативностью стрельбы из лука // Спортивная наука. 2021. № 3. С. 33-37.
6. Фролов С.П. Экспериментальное обоснование методики интегральной подготовки лучников 10-12 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15. № 1. С. 154-162.

UDC 378.016

**METHODS OF INTEGRAL TRAINING OF YOUNG ARCHERS AT
THE INITIAL TRAINING STAGE**

Vadim An. Leshkevich

senior lecturer

leshkevich75@mail.ru

Daria V. Pribylova

student

dashapribilowa3185973@gmail.com

Sevastopol State University

Sevastopol, Russia

Abstract. In this article, the method of integral training of young archers aged 10-12 is analyzed, and a set of exercises is developed to improve the shooting performance through the formation of a stable stance and the development of special physical training. Based on the analysis of scientific literature, a set of special exercises is proposed for this age group. A retrospective analysis of data from an experimental group of schoolchildren showed that this approach can increase the shooting performance by up to 70% compared to the traditional training methods used in sports schools.

Keywords: archery, young athletes, initial training, teaching methods, technical training, and shooting performance.

Статья поступила в редакцию 01.11.2025; одобрена после рецензирования 20.12.2025; принята к публикации 29.12.2025.

The article was submitted 01.11.2025; approved after reviewing 20.12.2025; accepted for publication 29.12.2025.