

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

27 ноября 2023 г.

№ 504

Об учебной программе по стрельбе  
из лука

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить учебную программу по стрельбе из лука (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по стрелковым видам спорта» (В.В.Степанюк), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по стрельбе из лука в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма Республики Беларусь.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО  
приказ Министра спорта  
и туризма Республики Беларусь  
27.11.2023 № 504

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по стрельбе из лука

### ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по стрельбе из лука (далее – Программа) разработана на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и методики спортивной тренировки в стрельбе из лука.

Программа охватывает комплексную подготовку спортсменов, осуществляющих спортивную подготовку по стрельбе из лука различной (далее – спортсмен), от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства (этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивное мастерство спортсменов непосредственно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на этапе начальной специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ по развитию физической культуры и спорта;

развитие материально-технической базы организации для обеспечения её деятельности по организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов и передача их в высшее звено подготовки, ведущее спортивную подготовку в национальную и сборные команды Республики Беларусь по стрельбе из лука;

физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и стрельбой из лука, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов Республики Беларусь, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В настоящей Программе определены этапы многолетней подготовки спортсменов, структура и основные положения организации учебно-тренировочного процесса по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольно-переводные нормативы по всем разделам подготовки.

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

#### § 1. Цели, задачи и продолжительность этапов спортивной подготовки

Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня их подготовленности. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент спортсменов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, подразделяется на учебные группы: НП, УТ, СПС и ВСМ.

На каждом из этапов многолетней спортивной подготовки спортсменов в ходе учебно-тренировочной работы достигаются определенные цели, решаются как общие, так и частные задачи:

на этапе НП – укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, координации движений, усвоение правил безопасности при обращении с луком, основных элементов техники стрельбы, изучение материальной части лука, развитие специальных физических качеств

спортсмена, а также формирование у спортсменов стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям стрельбой из лука;

на УТ этапе – дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов, повышение уровня физической и специальной подготовленности, освоение и совершенствование техники стрельбы из лука, накопление опыта участия в спортивных соревнованиях, развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена, приобретение навыков в судействе, обучение ведению дневника тренировок, умению анализировать свои выступления на соревнованиях;

на этапе СПС – дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств, повышение уровня спортивно-технического, тактического мастерства, за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижение стабильности высоких технических результатов;

на этапе ВСМ – углубленная специализация в избранном упражнении олимпийской программы, освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, дальнейшее совершенствование всех сторон подготовленности, достижение высот спортивного мастерства и их стабильность.

## § 2. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Комплектование учебных групп и их наполняемость, продолжительность этапов подготовки определяется Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48.

Приём, перевод, отчисление, восстановление спортсменов осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2.

Минимальный возраст начала занятий стрельбой из лука – 11 лет.

## § 3. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с её определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент

общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4 до 9 различных типов микроциклов:

втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный. В стрельбе из лука, по направленности тренировочных воздействий, принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводный (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к спортивным соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз: стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В тренировочной практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл спортивной тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроциклов основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В стрельбе из лука, в частности, следует говорить о двухцикловом построении тренировки.

Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Годичный цикл в стрельбе из лука включает в себя два подцикла: зимний и летний. Это обусловлено тем, что в зимний сезон (с октября

по март) идет стрельба в закрытых помещениях на 18 м, а в летний сезон (с марта по сентябрь) идет стрельба на длинных дистанциях (30 – 90 м).

Каждый из подциклов состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

1. Подготовительный – самый продолжительный период подготовки спортсмена (длится от 3 до 7 месяцев) – обеспечивает становление спортивной формы в сезоне; направлен на развитие физических качеств, на основе которых формируется специальная подготовленность спортсмена, приводящая к успешному подведению и участию в основных соревнованиях года.

2. Соревновательный – наиболее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её полную реализацию в соревнованиях для достижения максимальных результатов; продолжительность - от 1,5 – 2 до 4 – 5 месяцев.

3. Переходный – соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годовичного цикла; продолжительность колеблется от 3 – 4 до 6 – 8 недель.

В зависимости от количества выходов спортсмена на пик спортивной формы годичный макроцикл может быть одноцикловым, двухцикловым, трёхцикловым и многоцикловым.

В годичном цикле подготовки различают подготовительный, соревновательный, восстановительный и переходный периоды. В подготовительном периоде, средствами общей физической подготовки (далее – ОФП), решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определённая последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, быстроты, гибкости), пополнения двигательных навыков специального характера. Для данного этапа характерен достаточно большой объём средств общей физической подготовки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, организуются тренировочные и контрольные стрельбы. Большое внимание уделяется развитию волевых качеств и мотивации спортсмена.

В соревновательном периоде спортивной подготовки основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных спортивных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. Также на этом этапе важное значение имеет обучение элементам техники выполнения специальных упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного потенциала.

На этапе СПС процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только для совершенствования общей физической подготовленности, но и для восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок или спортивных соревнований.

На этапе ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на совмещение с соревновательной практикой.

Совершенствование осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям условиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются в большей мере, как подготовительные (разминочные) и восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы в тренировках или соревнованиях. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия в процессе спортивной подготовки спортсменов.

#### § 4. Режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам

Структура и режим работы учебных групп представлен в таблице 1 приложения.

В группы НП зачисляются дети, желающие заниматься стрельбой из лука, не имеющие противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

УТ группы формируются, как правило, из числа спортсменов, прошедших обучение в группах НП не менее двух лет.

В группы СПС зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие в предыдущем учебном году спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

В группы ВСМ зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие в предыдущем учебном году требования спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь».

## § 5. Возрастные и медицинские особенности спортивной подготовки спортсменов различных возрастов

### Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по стрельбе из лука, может быть зачислено на этап НП только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта и участия в спортивных соревнованиях.

Начиная с УТ этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны проходить медицинские осмотры в учреждениях спортивной медицины не менее 2-х раз в год.

### Возрастные требования

Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки, не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах СПС и ВСМ, не ограничивается.

### Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются специальные психофизические требования.

Подготовка спортсмена к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности – физической, специальной технической, тактической и психологической.

Эффективная реализация накопленного потенциала спортсмена зависит от уровня приобретенных умений и навыков и способности



оптимального их применения на практике в часто меняющихся условиях соревновательной деятельности.

В стрельбе из лука каждое движение несет информацию о параметрах выполнения технического действия во все системы управления (сенсорную, умственную, эмоциональную, физическую). В результате выполнения выстрела происходит взаимодействие функциональных систем организма, определяющих «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство выстрела» и др., что позволяет осуществлять точное выполнение всех элементов техники в различных условиях.

Каждое движение спортсмена, сопряженное с мышечным усилием по отношению к работе с оружием, управляется координационной системой и связано с решением основной задачи – выполнением высокоэффективного прицельного выстрела.

Специфика стрельбы в условиях соревновательной деятельности заключается в непрерывном контроле и анализе эффективности выполнения собственных технических действий. Появление ошибок случайного характера отражается на точности и кучности стрельбы.

Систематические ошибки связаны с забыванием их по отношению к программе двигательного акта. Автоматизация стрелковых действий квалифицированных спортсменов сопровождается осознанием собственных движений, что складывается из опыта стрелковой подготовки и уровня психоэмоциональной устойчивости.

Особую роль играет психическая работоспособность спортсмена, отражающая энергетические ресурсы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Снижение психической работоспособности отражает уровень психического напряжения и связано с утомлением.

## РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### § 1. Содержание учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в организации проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях организации и 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки или в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах СПС и ВСМ, а также в праздничные дни и во время нахождения тренера в отпуске или на спортивном мероприятии.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль;

система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах СПС и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя по спорту, допускается привлечение спортивного психолога и дополнительного тренера по общефизической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание учебно-тренировочных занятий по стрельбе из лука утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом их занятий в общеобразовательных и иных учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных этапов подготовки, при этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовленности спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышает допустимая единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышает допустимый максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по стрельбе из лука осуществляется в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование;

ежегодное планирование;  
ежеквартальное планирование;  
ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки, на этапах подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий этап (год) спортивной подготовки.

## § 2. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий

В таблице 2 приложения приведен примерный годовой план тренировочных занятий по стрельбе из лука.

По форме организации различают тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера, и самостоятельные, выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся.

По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала занимающиеся осваивают на практических занятиях.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучаются и совершенствуются техника и тактика.

На контрольных занятиях принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят контрольные стрельбы для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных. Это может быть выполнение стрелковых упражнений с целью выявления готовности спортсмена к определенному этапу подготовки.

На основе рабочего плана для каждого учебно-тренировочного занятия составляется конспект.

## § 3. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки

Предметом планирования учебно-тренировочного процесса является его содержание, формы и результаты, намеченные на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений конкретного

спортсмена и команды в целом. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки, её объем и интенсивность устанавливаются на основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год. Определяются основные средства и методы тренировки, устанавливаются контрольные нормативы, модельные показатели состояния спортсмена планируемый период времени.

Планирование на этапах спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- перспективное планирование (на ряд лет);
- текущее планирование (на предстоящий год);
- оперативное планирование (на месяц, неделю, отдельное занятие).

Планирование и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется с учетом современных требований и использования современных методик тренировки, направленных на освоение спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разносторонней физической подготовленности.

Решение поставленных задач предусматривает:

- обязательное выполнение плана, переводных и контрольно-переводных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- методически и организационно обеспеченную систему отбора спортсменов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных упражнениях;
- систематическое осуществление медико-восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию повседневной воспитательной работы по формированию здорового образа жизни спортсменов;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики;
- использование современных данных науки и практики подготовки спортсменов международного уровня как условие профессиональной подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Основы планирования спортивной подготовки опираются на общепедагогические принципы.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена в зависимости от этапа многолетней подготовки, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования основ техники и тактики стрельбы из лука;
- приобретение навыка в организации и проведении тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов ОФП;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья спортсменов.

## ГЛАВА 2

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Прохождение спортивной подготовки в группах НП ведется наряду с выполнением основных задач (формирование растущего организма, приобретение умений и навыков жизнеобеспечения), осваивается теоретический материал: основные положения стрельбы из лука, правила безопасности при обращении с луком, материальная часть; учащиеся осваивают технику стрельбы, участвуют в контрольных стрельбах и соревнованиях.

Примерное планирование учебно-тренировочного процесса в группах НП представлено в план-схемах согласно таблицам 3 и 4 приложения.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки представлен в таблице 5 приложения.

## ГЛАВА 3

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

В УТ группах первого и второго годов подготовки спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Увеличивается объём тренировочной нагрузки по всем разделам подготовки. В УТ группах третьего года и четвертого-седьмого годов подготовки спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя комплексная подготовка, однако её средства используются все более целенаправленно для развития необходимых специальных физических качеств.

Параллельно продолжается совершенствование основ техники и тактики стрельбы. Развиваются психические, интеллектуальные качества спортсмена. Изменяются функциональные возможности организма спортсмена.

Планирование учебно-тренировочного процесса в УТ группах является сложным, имеющим свои особенности по годам спортивной подготовки. Оно основывается на общей тенденции построения подготовки спортсмена и включает в себя индивидуальные аспекты тренировки.

Основными задачами УТ групп являются:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование физической и специальной подготовленности;

освоение нового теоретического материала;

совершенствование техники и тактики стрельбы;

приобретение судейских навыков;

обучение ведению дневников тренировок.

Примерное планирование тренировочного процесса в УТ группах представлено в план-схемах согласно таблицам 6 – 9 приложения.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий для УТ групп представлен в таблице 10 приложения.

## ГЛАВА 4

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС

Основные задачи для спортсменов учебных групп СПС:

повышать уровень общей и специальной физической подготовленности, развивать специальные качества спортсмена;

индивидуализировать и совершенствовать технико-тактическое мастерство;

достигать стабильности результатов стрельбы;

приобретать опыт участия в спортивных соревнованиях;

выполнять функции инструктора-общественника и получить звание судьи по спорту;

выполнить классификационные нормативы.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах СПС осуществляется на основе ведущих положений теории и методики спортивной тренировки.

Примерное планирование тренировочной нагрузки для данного контингента представлено в план-схемах согласно таблицам 11 – 13 приложения, которое может быть использовано как основа для планирования подготовки спортсменов с учетом индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Учебный план состоит из теоретического материала, общей и специальной физической подготовки, изучения и совершенствования технико-тактического мастерства (отработка элементов и стрельба на дистанциях). Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий для групп СПС представлен в таблице 14 приложения.

## ГЛАВА 5

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

Основными задачами спортсменов групп ВСМ являются:

повышение уровня физического развития, совершенствование физических, специальных двигательных и психических качеств спортсменов;

совершенствование технической подготовленности;

повышение технического уровня и стабильности выступлений на спортивных соревнованиях;

достижение наивысших спортивных результатов;

выполнение нормативов МС, МСМК.

Учебно-тренировочный процесс на этапе ВСМ должен строиться с учетом индивидуальных планов подготовки спортсмена.

В годичном цикле подготовки определяются основные (главные) соревнования года для спортсмена. Применительно к ним рассчитываются периоды, которые строятся на принципе закономерностей становления и сохранения спортивной формы – высшего состояния готовности к основным стартам сезона.

Примерное планирование тренировочной нагрузки для данного контингента представлено в план-схемах согласно таблицам 15 и 16 приложения, которое может быть использовано как основа для планирования подготовки спортсменов с учетом индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ представлен в таблице 17 приложения.

## ГЛАВА 6 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ В ПЕРИОДАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки в годичном цикле используют недельный микроцикл, в котором размещают тренировочные нагрузки в сочетании с отдыхом.

Последовательность учебно-тренировочных занятий в каждую последующую неделю сохраняется, объем тренировок постепенно увеличивается, а задачи усложняются.

Применяют следующие два типовых варианта построения недельных микроциклов:

1. Понедельник, среда, пятница – дни специальной нагрузки (техничко-тактическое совершенствование в стрелковых упражнениях); вторник, четверг, суббота – совершенствование ОФП, СФП, восстановительные мероприятия; воскресенье – активный отдых.

2. Понедельник, вторник, четверг, пятница – технико-тактическое совершенствование; среда, суббота – совершенствование ОФП, СФП, восстановительные мероприятия; воскресенье – активный отдых.

Величина тренировочных нагрузок планируется в соответствии с задачами на данном этапе и уровнем подготовленности спортсмена.

Варианты примерной схемы недельного микроцикла условны и представлены в таблице 18 приложения.

Задачи, содержание учебно-тренировочных занятий, методика проведения определяются рабочим планом, программой и планом теоретической подготовки. Каждое занятие подразделяется на подготовительную, основную и заключительную части.

Задачи подготовительной части занятия:

- решение организационных вопросов и подготовка материальной части;

- выполнение комплекса разминочных упражнений.

Задачи основной части занятия:

- решение основных задач учебно-тренировочных занятий – техническая, тактическая, специальная и общая физическая подготовка;

- повышение уровня психических качеств и функциональной подготовленности.

Задачи заключительной части занятия:

- закрепление изученного материала;



- оздоровительные и профилактические задачи;
- оценка качества усвоенного материала, формулировка домашнего задания;
- разборка материальной части.

## ГЛАВА 7 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В основе системы учебно-тренировочного занятия лежит принцип всесторонней физической подготовки (далее – ВФП), составными частями которого являются общая и специальная физическая подготовка. Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

ОФП направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств ОФП решаются вопросы оздоровления спортсменов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств спортсмена и обогащающей арсенал его двигательных навыков.

Высокий уровень общей физической подготовленности помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, длительное время поддерживать высокий уровень работоспособности, быстрее восстанавливаться после утомительной работы, достигать высоких спортивных результатов.

Выполнение на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению, как правило, способствующему снижению эффективности спортивной деятельности и провоцирующему возникновение и закрепление ошибок в технике выполнения выстрела.

Спортсмену, обладающему средними физическими данными, часто по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими спортсменами и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная,

что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными.

Такие спортсмены отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр и т.д.

ОФП имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков ОФП является основой для успешной специальной подготовки.

СФП непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Средствами СФП являются основные, специальные подготовительные и специальные корригирующие упражнения.

К основным относятся непосредственно сама стрельба в тренировочных и соревновательных условиях. Специальные подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитаций, как отдельных элементов, так и выстрела, в целом выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств.

Специальные корригирующие упражнения оздоровительной направленности используются для устранения возможных негативных изменений, возникающих у спортсменов в процессе длительных многолетних тренировок и соревнований.

### Развитие и совершенствование специальных физических качеств

В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития – его физические качества, проявляющиеся в двигательных способностях.

К физическим качествам относят силу, выносливость, гибкость, скоростные способности (быстроту), ловкость (координационные способности).

Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику стрельбы.

Физическая подготовка осуществляется с помощью подготовительных упражнений. К первым относится непосредственно

стрельба, ко вторым – общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, ориентированной на развитие определенных способностей с учетом специфики избранного вида спорта: плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис, катание на коньках, хождение на лыжах и т.д.

Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение основного спортивного движения, т.е. выстрела из лука.

В стрельбе из лука необходимы определенные физические качества: сила, силовая статическая выносливость, силовая динамическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Каждый из начинающих спортсменов обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, которое во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений спортсменов.

Сила определяется, как способность человека противодействовать сопротивлению и преодолению его за счет мышечных напряжений.

Мышечные сокращения происходят под влиянием нервных импульсов, поступающих из центральной нервной системы. В связи с этим управление работой мышц осуществляется посредством специальных связей между нервной и мышечной системами.

При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, значимость которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления.

Силовые способности принято подразделять на три группы: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, и для развития каждой из них требуются определенные упражнения.

К первой группе относят движения, связанные с удержанием лука в статическом положении и его растяжением.

Ко второй группе можно отнести действия, обеспечивающие быстрый подъём лука и его растяжение при стрельбе в неблагоприятных метеорологических условиях и при дефиците времени, оставшегося на выполнение выстрела.

К третьей группе, характеризуемой как способность длительное время поддерживать оптимальные силовые напряжения, относится непосредственно сама стрельба.

При анализе действий спортсмена, выполняющего выстрел, можно выделить четыре основные фазы: подготовительная (предварительная изготовка), натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы; уточнение прицеливания с последующим выпуском стрелы; снятие мышечного напряжения (расслабление).

Нагрузка в процессе учебно-тренировочного занятия зависит от подбора упражнений и характера их выполнения и количества. Большое значение имеет интенсивность мышечных напряжений, которую можно повысить путём большей продолжительности упражнения, изменения скорости его выполнения и увеличения массы отягощения.

Величину нагрузки можно также регулировать с помощью изменения интервала отдыха между упражнениями. Чем больше нагрузка, тем меньше интервал отдыха.

Специальная выносливость спортсмена – это способность поддерживать оптимальный уровень работоспособности на протяжении выполнения всего стрелкового упражнения, как во время соревнований, так и в процессе тренировки.

Специальная статическая силовая выносливость – это способность спортсмена к длительному и относительно устойчивому удержанию натянутого лука в процессе прицеливания и обработки выпуска стрелы.

Развитие данной способности предусматривает длительное и многократное повторение позы изготовки и поддержание её в течение определенного времени. Эти действия направлены на адаптацию организма спортсмена к специфическим нагрузкам. Тренировку следует планировать таким образом, чтобы спортсмен имел некоторый запас прочности при выполнении необходимых элементов выстрела.

Это обусловлено тем обстоятельством, что спортсмен в условиях соревнований испытывает дополнительные психические нагрузки, связанные с их регламентом и воздействием часто негативных факторов (неблагоприятные метеорологические условия), заставляющие его иногда увеличивать количество попыток.

Основным методом тренировки статической силовой выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем, предусматривающих длительность удержания лука и жесткие интервалы отдыха.

Для развития данного вида выносливости могут быть использованы следующие упражнения:

удержание натянутого лука с сопротивлением 60 процентов от максимального условия в течение 5, 6 секунд с интервалами отдыха 2, 3 секунды;

удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5, 6 секунд с интервалом отдыха 10 – 15 секунд;

прицеливание с натянутым луком на различных дистанциях;  
прицеливание с натянутым луком по уменьшенной мишени.

Упражнения с элементами прицеливания можно выполнять, изменяя длительность удержания лука в натянутом положении, иногда доводя время удержания до предельного (работа «до отказа»).

В качестве параметра, характеризующего уровень развития статической силовой выносливости, можно использовать коэффициент, который определяется отношением времени удержания лука к амплитуде колебания мушки прицела. Данный показатель можно использовать в качестве теста при планировании учебно-тренировочного процесса.

К развитию статической выносливости следует приступить на начальной стадии подготовки с юными спортсменами и уделять этому не менее 20 – 25 минут на каждом занятии, сочетая с дополнительными домашними заданиями.

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Значение гибкости заключается в том, что при оптимальном уровне её развития спортсмен имеет возможность быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения выстрела и экономнее использовать свои силы.

Увеличение амплитуды в различных суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, позвоночнике) позволяет выбрать и отработать более удобную рабочую позу, повысить экономичность движений.

Быстрота – это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;
- выполнять движения в темпе с определяемым числом этих движений в единицу времени.

Основу быстроты составляют скоростные способности.

Под способностями принято понимать возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий интервал времени.

Скоростные способности подразделяются на группы:

- скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- скорость выполнения отдельных двигательных действий (измеряется величиной скорости;
- при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением;

- частота движений – темп (измеряется количеством движений в единицу времени).

Основными предпосылками скоростных способностей являются подвижность нервных процессов, уровень нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани – соотношение различных мышечных волокон, их эластичность, растяжимость, эффективность внутримышечной и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей также определяется уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, качеством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов, обеспечивающих движения скоростного характера уровнем развития волевых качеств.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Спортсмен должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

Большое влияние на скорость восприятия оказывает направленность внимания на ожидаемую деятельность. В том случае, если внимание направлено не на сигнал к действию (сигнал к началу стрельбы), а на подъем руки и натяжение лука, время реакции сокращается.

Восприятие неразрывно связано с ощущениями и зависит от определенных отношений между ними. Ощущения, в свою очередь, во многом определяют уровень чувствительности спортсмена к тем или иным раздражителям. Это особенно важно во время выполнения заключительной (во многом определяющей эффективность всех действий) части выстрела, так как выпуск тетивы (стрелы) должен совпасть с моментом наименьшего колебания лука – плато.

Плато по своей временной величине весьма незначительны, поэтому значение чувствительности и скорости восприятия достаточно велико и требует специальной тренировки.

Значительно сократить скорость восприятия достаточно сложно, но при целенаправленной и многолетней тренировке можно добиться её некоторого увеличения.

При рассмотрении второго слагаемого – скорости движения (ВД) – необходимо отметить, что она в основном определяется подвижностью нервных процессов, особенностями мышечной ткани (соотношением различных мышечных волокон, их растяжимостью, эластичностью, эффективностью внутримышечной и межмышечной координации), уровнем развития скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных способностей, совершенством спортивной техники, особенностями биохимических процессов и интенсивностью волевого усилия.

Для развития различных компонентов, определяющих скорость движения, могут использоваться различные средства и методы.

Так, например, для тренировки подвижности нервных процессов, которая в основном зависит от скорости смены процессов возбуждения и торможения, может использоваться многократное повторение определенных движений на специфические раздражители (команда к началу стрельбы, звуковые и световые сигналы и т.д.).

Для развития и совершенствования скоростно-силовых возможностей, а также сократительных способностей мышечного аппарата, обеспечивающего необходимую амплитуду движений, особенно в конечных точках, обуславливающую совершенную спортивную технику, могут быть использованы упражнения, связанные с имитацией отдельных элементов выстрела (принятие изготовки, натяжение лука и т.д.) со стрелой или без стрелы, или непосредственно стрельба на различных дистанциях с определенными заданиями (например, выполнить по команде выстрел или серию выстрелов с максимально возможной для спортсмена скоростью при сохранении качественной техники).

При проведении подобных тренировок необходимо учитывать, что скорость выполняемых действий надо увеличивать при постепенно нарастающей интенсивности движений и волевого усилия, а также следить за тем, чтобы не нарушилась техника выполнения, как отдельных элементов, так и выстрела в целом.

Необходимо также помнить, что эффективность тренировки значительно повысится, если будет сформирована правильная мотивация и будет создан соревновательный элемент в каждом учебно-тренировочном занятии.

Одним из основных требований скоростной подготовки спортсменов является хорошее освоение технических заданий. Это важно потому, что только при этом условии спортсмены будут в состоянии сконцентрировать внимание и волевые усилия не столько на правильности выполнения движений, сколько на их скорости.

Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп выполнения движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

При развитии быстроты интервалы между выполняемыми действиями следует планировать таким образом, чтобы к началу выполнения очередного задания возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико-химические сдвиги в организме уже

в значительной степени нейтрализованы, т.е. спортсмен должен успевать восстановиться после выполнения задания.

В заключение надо отметить, что основным методом развития скоростных качеств спортсмена является многократное повторение скоростных действий с максимальной или околоразмаксимальной интенсивностью на сигналы-раздражители с постепенным сокращением времени на ответные действия без нарушения техники выполнения.

Координированность – это способность целесообразно строить целостные двигательные действия, согласовывая и упорядочивая их в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координированность необходимо совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности;
- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки;

- установки на повышение «чувств» пространства, времени, силовой точности.

Повышенная координационная сложность – это основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования статического равновесия, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшение площади опоры.

Ловкость – это способность быстро овладевать координационно-сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки.



Ловкость характеризуется координационной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

В структуре координационных способностей следует выделять:

способность к овладению новыми движениями;

умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими;

способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Высокий уровень координационных способностей позволяет быстро овладевать новыми двигательными навыками; рационально использовать имеющийся запас умений, навыков и двигательные качества – силу, быстроту, гибкость; проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

Координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков. Поэтому естественно, что координационные способности зависят от двигательной подготовленности спортсмена, количества и сложности освоенных навыков, а также от эффективности протекания психических процессов, обуславливающих надежность управления движениями и обеспечивающих одновременное выполнение спортсменом технических действий, необходимых для осуществления выстрела, обеспечения устойчивости системы «спортсмен-оружие» и адекватного реагирования на изменение условий спортивной деятельности (освещенность, ветер, дождь и т.п.).

Наряду с этим координационные способности во многом обусловлены оперативностью спортсмена, необходимой для переработки поступающей информации, получаемой от зрительных, кинестетических, тактильных, слуховых анализаторов. Это говорит о том, что совершенствование технического мастерства осуществляется через совершенствование свойств анализаторов, дающих богатую информацию о характере и степени точности выполняемых действий в конкретных условиях и улучшении согласованности их работы.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что ловкость – это комплекс, не только аккумулирующий физические, но и включающий в себя целый ряд психических качеств, таких, как способность управлять своим вниманием (концентрация, распределение, переключение, быстрота получения и переработки информации), оперативное мышление, управление своими ощущениями, восприятиями, эмоциями, проявление волевых усилий для выполнения сложнокоординированных действий в непростой обстановке.

Развитие специальной ловкости осуществляется путем совершенствования чувства пространства, времени, способности поддерживать равновесие системы «спортсмен-оружие-мишень», а также рационально чередовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

Основной путь развития ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Необходимо отметить, что упражнения для развития ловкости приводят к быстрому утомлению. Выполнение их требует большой четкости мышечных ощущений и при наступившем утомлении дает малый эффект. В связи с этим интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности спортсмена. При этом следует учитывать, что спортсмен одновременно совершает сразу несколько технических действий, требующих согласованности в работе различных мышечных групп (удержание лука, сопротивление давлению лука, натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы, поддержание необходимой позы, расслабление пальцев, обеспечивающих выпуск тетивы), и корректирует различные характеристики своих движений, сообразуясь с изменениями обстановки. В связи с этим большое значение для развития и совершенствования специальной ловкости может иметь моделирование усложненных условий деятельности в процессе стрельбы (уменьшение времени, отводимого на стрельбу, изменение освещенности, стрельба в неблагоприятных метеорологических условиях и т.д.), заставляющих спортсмена менять темп и ритм стрельбы, учитывать воздействие искусственно вводимых помех и искать новые способы преодоления возникающих трудностей, так как без этого невозможно дальнейшее совершенствование данного качества.

Произвольное управление мышечным тонусом – это способность расслаблять необходимые группы мышц волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И тренировочная, и соревновательная деятельность требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения.

Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимального дозирования степени усилий и произвольного расслабления необходимых групп мышц, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность.

Для спортсменов особенно важно развивать и совершенствовать способность произвольно менять мышечный тонус, так как многократно

выполняемые значительные статические и динамические усилия вызывают утомление и потерю работоспособности, приводящую к нарушению координации движений и снижению эффективности стрельбы.

Выполнение высокоэффективного выстрела из лука возможно только при условии тонкого и точного согласования в работе отдельных мышечных групп, т.е. оптимальном чередовании мышечного напряжения и расслабления. Спортсмен обязан развивать умение управлять мышечным напряжением.

Развить это умение можно только в процессе постоянных систематических тренировок в произвольном расслаблении и напряжении, как определенных мышечных групп, так и всех скелетных мышц в целом.

На учебно-тренировочных занятиях спортсмен должен постоянно «считывать» информацию, поступающую от мышц. И следить за тем, чтобы не допустить их излишней тонической напряженности, которая нарушает координацию, что мешает быстро осваивать и совершенствовать технику выстрела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены спортсменом настолько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений, «снять» мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц.

Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат спортсмену возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера спортсмен научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

Для развития способности произвольно изменять уровень мышечного напряжения спортсмен может использовать различные варианты аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, упражнения идеомоторной тренировки. Использование данных методик должно быть соотнесено со спецификой вида спорта, так как специально адаптированные методики помогут эффективно и в более короткий срок получить желаемый результат.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице 19 приложения.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

## ГЛАВА 8

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО СРЕДСТВАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ ИХ СООТНОШЕНИЯ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Целью освоения программы по стрельбе из лука является формирование у спортсменов теоретических и практических знаний, умений и навыков в области вида спорта; ознакомление с разнообразными концепциями спортивной тренировки, современными методами организации тренировочного процесса; разработки технологий и условий повышения результативности на этапах спортивной подготовки; воспитания и развития юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации.

Программный материал для практических занятий осваивается в соответствии с задачами каждого этапа подготовки.

Примерная программа для практических занятий по каждому этапу подготовки спортсменов представлена в таблице 20 приложения.

## ГЛАВА 9

# УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### § 1. Комплексная разминка спортсмена

Под разминкой подразумевается выполнение специально подобранных упражнений, которые предшествуют выступлению на соревнованиях или основной части занятий.

Разминка проводится с целью достижения оптимального уровня возбудимости нервной системы (сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий, вегетативных нервных центров) и двигательного аппарата, повышения обмена веществ и температуры тела, усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения координации движений, т.е. для подготовки организма к предстоящей работе.

Она также является одним из основных средств профилактики спортивного травматизма.

К разминке предъявляются следующие основные требования:

1. Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.

2. Выполнение комплекса упражнений должно привести организм спортсмена в состояние оптимальной психофизической готовности.

3. Разминка не должна вызывать утомления.

4. Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнования необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием спортсмена и окружающими условиями.

При организации разминки необходимо установить её содержание, направленность, продолжительность и т.д. Для того чтобы разминка была эффективной, в комплексе специально подобранных для неё упражнений должны быть также отражены особенности предстоящей работы. Разминка должна как бы в миниатюре отражать все особенности той деятельности, которой она предшествует и к которой она подготавливает.

В связи с этим разминка спортсмена должна иметь комплексный характер и учитывать физический, технический, тактический и психический компоненты спортивной деятельности спортсменов.

Разминку обычно подразделяют на общую и специальную.

Общая разминка может состоять из самых разнообразных упражнений, цель которых – способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела.

Специальная разминка должна по своему характеру быть как можно ближе к предстоящей деятельности.

Выполнение специальной разминки настраивает спортсмена на выполнение специфических упражнений и способствует возникновению оптимальных взаимоотношений процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установлению соответствующих нервных процессов и связей, обеспечивающих проявление динамического стереотипа предстоящего действия.

Под влиянием повышения тонуса ЦНС и повторных упражнений рефлекторно повышается работоспособность всех систем и органов, применительно к специфике действия.

Исследования показали, что результаты стрельбы первых серий, как правило, ниже, чем последующих.

Это может объясняться тем, что выполнение общепринятых упражнений не обеспечивает создания психофизиологического состояния, которое позволило бы с первых зачетных серий добиваться максимального результата.

Это состояние характеризуется такими факторами, как показатели пульса, дыхания, кровяного давления, нервно-мышечной координации, устойчивости системы «спортсмен-оружие-мишень», тремора, скорости реакции, особенностью протекания психических процессов и т.д.

Чем меньше будет разрыв между этими показателями функционирования различных систем до разминки и началом стрельбы, тем быстрее спортсмен приспособится к условиям соревновательной деятельности и, следовательно, не потеряет очков в первых зачетных сериях.

В связи с этим специальная разминка спортсмена должна иметь комплексный характер и учитывать физический, технический, тактический и психический компоненты спортивной деятельности спортсмена.

Подбор и выполнение упражнений, обеспечивающих комплексный характер разминки спортсмена, может осуществляться с учетом следующей схемы:

1. Вначале выполняют различные, специально подобранные физические упражнения в очень медленном темпе с полной концентрацией внимания на работающих мышцах, развивая при этом вначале малое, затем среднее и околоразмаксимальное напряжение мышц при выполнении каждого движения. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы задействовать в основном те мышечные группы, которые участвуют в выполнении выстрела. На выполнение упражнений отводится 6, 7 минут.

2. Затем в течение 1,5 – 2 минуты выполняются упражнения на растяжку.

3. После этого воспроизведение и сохранение в течение 3 минут состояния «аутогенного погружения», в процессе которого спортсмен должен путем использования соответствующих, лично разработанных для него формул, оптимизировать свое психоэмоциональное состояние, «вызвав» состояние уверенности в своих силах и желание участвовать в данных соревнованиях или продуктивно провести предстоящую тренировку.

4. В состоянии «аутогенного погружения», обязательно на фоне позитивного настроения (состояния), в течение 3,5 – 4 минут проводится идеомоторное воспроизведение тех технических элементов, которые требовали, по мнению каждого спортсмена, наибольшего внимания, с последующим идеомоторным представлением всей схемы выстрела из лука в целом и серии в целом.

5. Выполнение в течение 2 минут нескольких имитационных движений непосредственно с луком с предварительным идеомоторным воспроизведением (вначале с закрытыми глазами, а затем с открытыми) каждой имитации выстрела.

Каждое мысленное воспроизведение выстрела и его имитация должны обязательно быть выполнены на фоне позитивного внутреннего настроения (состояния).

Эта часть разминки, представляющая собой непосредственную (максимально приближенную особенно в условиях соревнований) нервно-координационную и психологическую подготовку (настройку) к предстоящей деятельности. Она имеет специальную физическую, техническую, тактическую и психическую направленность и непосредственно способствует формированию оптимального психофизического состояния, необходимого для успешного решения задач, стоящих в основной части тренировки или в соревнованиях.

В данном случае специальная направленность основной части разминки, включающей в себя физический, технический, тактический и психический компоненты, реализуется комплексно: физический компонент - подъем, удержание, натяжение и опускание лука:

избирательная нагрузка на определенные группы мышц, непосредственно участвующие в реализации стрелковых специфических действий; технический – отработка отдельных элементов техники и синхронности их выполнения; тактический – выбор темпа и ритма стрельбы, интервала отдыха, актуализация характера и содержания подготовки к каждому выстрелу и т.д.; психический – особенности подготовки и настройки на предстоящий выстрел, оптимальный уровень интенсивности (концентрации) внимания и рациональное его

распределение на выполнении, как отдельных элементов техники, так и выстрела в целом.

6. В течение 10 – 15 минут стрельба на близкой дистанции (3 – 5 м) с предварительным идеомоторным воспроизведением каждого выстрела.

Необходимо также всегда помнить, что временной интервал между мысленным воспроизведением выстрела и его реальным выполнением должен быть минимальным, лучше, если его практически вообще не будет.

В том случае, если спортсмен по какой-либо причине в момент образовавшегося интервала отвлекся под воздействием на него любого раздражителя (внешнего или внутреннего характера), то он должен вновь идеомоторно воспроизвести выстрел из лука, а затем реально его выполнить.

Это правило необходимо соблюдать не только во время проведения разминки, а каждый раз при подготовке к выстрелу. Отвлечение внимания или возникновение какой-либо мысли в этот момент, а также в процессе идеомоторного воспроизведения выстрела и реального его выполнения, не допустимо.

Естественно, выполнить это условие достаточно сложно, однако вполне возможно, если уровень подготовки спортсмена высокий. Соблюдение данного правила должно стать обязательным не только в соревновательных условиях, но и во время любых тренировок.

Только при таком отношении к своей деятельности спортсмен сможет действительно достичь высокого уровня подготовленности и может рассчитывать на победу.

Очень важно вовремя определить состояние, в котором находится спортсмен перед началом стрельбы (соревнование, контрольная стрельба, тренировка). В этом должен участвовать как тренер, так и сам спортсмен.

В том случае, если спортсмен перевозбужден, необходимо так организовать процесс разминки, чтобы снять излишнее напряжение; если же имеют место угнетенное состояние, пониженный уровень нервно-психической активности, то нужно переключить внимание спортсмена на объекты (деятельность), вызывающие положительные эмоции, и провести мероприятия, направленные на мобилизацию сил спортсмена для обеспечения его продуктивной спортивной деятельности.

Следует также отметить, что эффективное выполнение полной схемы комплексной разминки, направленной на формирование состояния готовности, возможно только после специального обучения спортсмена основам психической саморегуляции.



## § 2. Техническая подготовка спортсмена

Техническая подготовка – это процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение наивысших результатов в соревновательных условиях.

В современных условиях объёмы тренировочной работы спортсменов достигли значительных величин. Поэтому высокое качество технического мастерства требует от спортсмена значительного уровня специальной подготовленности и владения новейшими средствами тренировки.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Освоение основных элементов выстрела из лука.
2. Совершенствование техники стрельбы.

Резкого и определено выраженного перехода от первичной постановки навыка к его совершенствованию не существует, поэтому разделение подготовки спортсмена на начальное обучение и дальнейшее совершенствование носит чисто условный характер. Однако при совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов тренировки.

Основная задача совершенствования технической подготовленности состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). В стрельбе из лука под техническим приемом подразумевается выполнение выстрела как в целом, так и отдельных его элементов. Именно выполнение различных движений, которые составляют основу техники выстрела из лука и отдельных его элементов, должно в процессе тренировок становиться все более координированным, свободным и вариативным в зависимости от обстоятельств и решаемых тактических задач. Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

В процессе овладения техникой выстрела из лука у спортсмена развиваются специфические качества: «чувство надежного упора», «чувство жесткости изготовления», «чувство надежного захвата тетивы», «чувство устойчивости», «чувство времени» и т.д., которые в совокупности с технико-тактическим мастерством образуют ведущее специализированное качество спортсмена – «чувство выстрела».

Спортсменам не приходится разучивать какие-то принципиально новые действия. Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

устойчивость системы «спортсмен-оружие-мишень»;  
 однообразие изготовления, хвата, захвата, фиксации (если она имеет место);  
 однообразие прицеливания;  
 восприятие мышечных усилий, связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;  
 восприятие мышечных усилий при выполнении выпуска (спуска);  
 способность распределять микродвижения в микроинтервалах времени;  
 согласованность между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);  
 автоматизм пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука;  
 надежность техники выполнения выстрела и т.д.

Под совершенствованием техники стрельбы понимается её шлифовка и увеличение вариативности и помехоустойчивости в соответствии с усложняющимися условиями соревновательной деятельности.

Повышение уровня технической подготовленности не может проходить изолированно от других видов подготовки. Организуя процесс специальной подготовки спортсмена на определенном этапе, необходимо учитывать уровень его технической, психической, тактической, интеллектуальной подготовленности, функционального состояния организма, и соотносить все это с модельными характеристиками этих уровней.

Определив степень различия между исходными модельными характеристиками и правильно подобрав средства, формы и методы совершенствования, а также соблюдая регулярный контроль и учет динамики технической подготовленности, возможно более рациональное построение тренировочного процесса и его коррекция при изменении каких-либо условий подготовки (изменения календаря соревнований, травмы, заболевания и т.д.).

Техническое совершенствование продолжается в течение всей многолетней подготовки спортсмена и при грамотной организации этого процесса приводит к росту технического мастерства.

Под техническим мастерством подразумевается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающих выполнение высокоэффективного прицельного выстрела при установке на достижение максимально возможного результата в сложных условиях ответственных спортивных соревнований.

Принято выделять три этапа совершенствования технического мастерства: поисковый, стабилизации, адаптивного (приспособительного) совершенствования.

Основная цель технической подготовки на первом этапе заключается в формировании новой наиболее рациональной и эффективной техники, улучшении предпосылок ее практического освоения, запоминании и заучивании отдельных движений, составляющих основу соревновательных действий.

На втором этапе решается задача по углубленному сознательному освоению, а затем закреплению целостных навыков соревновательных действий.

На третьем этапе целью технической подготовки является совершенствование сформированных навыков, повышение стабильности техники, прежде всего связанной с ее помехоустойчивостью, независимостью от сложных соревновательных условий и функционального состояния спортсмена, расширение вариативности техники, представляющей собой способность спортсмена к оперативной коррекции своих двигательных действий в зависимости от изменения условий соревновательной деятельности, а также повышение экономичности техники выполнения высокоэффективного прицельного выстрела.

Основными задачами каждого этапа являются:

Достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических действий в стрельбе из лука, повышение эффективности их выполнения в усложненных соревновательных условиях.

Постоянное частичное изменение двигательных навыков, отдельных деталей технических приемов и согласованности их выполнения с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, изменения правил соревнований, тактики ведения стрельбы, совершенствования спортивного инвентаря и результатов научных исследований и т.д.

Для успешной реализации поставленных задач большое значение имеют правильно подобранные и грамотно примененные средства, формы и методы совершенствования, а также постоянный контроль и учет динамики технического мастерства спортсмена.

В процессе начального обучения и дальнейшего совершенствования техники прицельного выстрела из лука, как правило, возникают различные ошибки. Своевременное определение причин возникновения и устранение ошибок в значительной степени влияет на эффективность процесса технического совершенствования. В связи с этим необходимо подбирать и разрабатывать эффективные приемы для их исправления.

## ГЛАВА 10

### ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

## § 1. Группы НП 1 года подготовки

Изучение и освоение основных компонентов техники выполнения меткого выстрела. Постановка дыхания при стрельбе. Имитация целостного выстрела. Тренировочная стрельба на кучность. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП), внесение поправок, совмещение СТП с центром мишени. Тренировочные стрельбы на результат. Корректировка стрельбы.

Обучение технике стрельбы должно предусматривать следующую схему: изучение теоретических основ техники выполнения выстрела; изучение и освоение на практике компонентов техники стрельбы; тренировка на результат без ограничения времени и с ограничением; контрольная стрельба; участие в групповых и общешкольных соревнованиях.

## § 2. Группы НП 2 и 3 годов подготовки

В данном периоде обучения происходит становление и формирование основной структуры техники выполнения выстрела с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. У обучающихся закрепляются представления о двигательных действиях спортсмена, формируется общий ритм двигательного акта, предусматривается ознакомление с основными видами изготровки, режимом дыхания, изучаются навыки предупреждения и устранения грубых ошибок.

## § 3. УТ группы 1 года подготовки

Основными задачами периода начальной специализации являются расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков; развитие морально-волевых качеств; приобретение соревновательного опыта.

Совершенствуется техника стрельбы на дистанции 18, 30, 50 метров. Идеомоторные тренировки. Имитационная тренировка. Контрольные тренировки. Приобретение опыта участия в соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

## § 4. УТ группы 2 года подготовки

Основные задачи – совершенствовать технику и тактику стрельбы в избранном виде упражнения; накапливать опыт участия в соревнованиях, развивать морально-волевые и специальные психические

качества; приобретать судейские навыки, обучать ведению дневников тренировок и уметь анализировать свои выступления на спортивных соревнованиях.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики стрельбы осуществляется одновременно с развитием физических, психических, интеллектуальных возможностей организма.

На данном этапе подготовки повышаются требования к учащимся в связи с отработкой техники стрельбы на дистанциях 18, 30, 50, 60, 70 метров.

Степень физической и психической нагрузки возрастает. Укрепляются навыки тренировки специальной выносливости, координационных способностей.

Увеличение количества соревнований на этом этапе подготовки дает возможность проверить уровень подготовленности и потенциальных возможностей спортсмена, определить стабильность владения техникой выполнения выстрела, уметь добиваться свободного и слитного выполнения отдельных элементов и их согласованности, фиксировать степень устойчивости оружия, временные и пространственные характеристики. Идеомоторные и имитационные тренировки. Тренировочные стрельбы. Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

#### § 5. УТ группы 3 года подготовки

Задача этапа подготовки: расширить и углубить технико-тактическое мастерство юных спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей.

Этот год обучения характеризуется возросшим объемом требований как по физической, так и по технико-тактической подготовке.

Продолжается совершенствование технико-тактического мастерства в упражнениях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы ведется с подбором наиболее традиционной изготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направления и силы ветра, дождь и др. помехи). Выбор темпа стрельбы.

Идеомоторные тренировки. Имитационные тренировки. Контрольные стрельбы. Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

#### § 6. УТ группы 4 – 7 годов подготовки

В этом году завершается подготовка в УТ группах, создается прочная база для перехода на этап СПС. Совершенствование техники и тактики стрельбы в стрелковых упражнениях требует выполнения высокого спортивного результата.

В этом периоде сложнее становятся стрелковые упражнения, условия их выполнения требуют от спортсменов более развитых физических и психических качеств, а также высокого технико-тактического мастерства.

Аутогенная, идеомоторная тренировки в специальных упражнениях. Ознакомление с приемами психорегулирующей тренировки. Контрольные стрельбы. Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

### § 7. Группы СПС 1 года подготовки

В группах на данном этапе ведется специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Основные задачи: совершенствовать технико-тактическое мастерство, развивать специальные качества спортсмена, достигать высокого уровня всех сторон подготовленности, стабильности результатов стрельбы.

Весомое место в подготовке спортсменов в этот период занимают учебно-тренировочные сборы и соревнования, где объем тренировочных нагрузок постепенно должен увеличиваться. Совершенствуется индивидуальная психологическая подготовка спортсмена.

Построение учебно-тренировочного и соревновательного процесса осуществляется с учетом особенностей функций организма спортсмена. Разрабатывается индивидуальный план подготовки спортсмена. Выполнение классификационных нормативов.

### § 8. Группы СПС 2 года подготовки

Задачи этапа подготовки:

расширить и совершенствовать арсенал технико-тактических средств;

совершенствовать психические качества, обеспечивающие эффективную, стабильную стрельбу и надежность выступлений в соревнованиях.

Решение указанных задач подчинено основному направлению совершенствования спортивного мастерства на данном этапе, углубленной специализации и индивидуализации подготовки, а также стабильности результатов стрельбы в учебно-тренировочном и соревновательном процессах.

Расширение и совершенствование тактического умения и навыков выполнения отдельных упражнений в зависимости от сложившихся условий ведения стрельбы. Приобретение опыта участия в ответственных соревнованиях.

### § 9. Группы СПС 3 – 6 годов подготовки

К особенностям организации и методики проведения учебно-тренировочного процесса можно отнести:

углубленные требования к многолетней подготовке спортсменов высокого класса (подготовка кандидатов и членов национальной и сборных команд Республики Беларусь по стрельбе из лука);

совершенствование технико-тактического мастерства на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса с учетом особенностей организма и функциональных возможностей спортсмена;

развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена;

достижение наивысших результатов в стрельбе.

Совершенствование приемов психорегулирующей тренировки как средства восстановления и саморегуляции состояния спортсмена. Участие в классификационных, отборочных, республиканских и международных соревнованиях. Достижение высоких спортивных показателей в избранном упражнении олимпийской программы.

Выполнение классификационных нормативов.

### § 10. Группы ВСМ

Задачи подготовки: на базе целенаправленного развития специальных физических качеств спортсмена совершенствовать индивидуальное технико-тактическое мастерство, повышать мобилизационную готовность организма, устойчивость и надежность психических качеств в экстремальных условиях соревнований, достигать наивысших спортивных результатов.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики спортсмена ведется в соответствии с заданиями в индивидуальных планах, достижением показателей выступлений сильнейших спортсменов.

Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию психических качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях, идеомоторная тренировка.

На данном этапе подготовки дается установка на фоне комплексной подготовки по всем упражнениям вести более узкую специализацию в избранном упражнении олимпийской программы.

## ГЛАВА 11

### НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)

В целях оценки качества реализации программ спортивной подготовки применяется 2 вида контроля:

тестирование физической подготовки (учреждением не менее 2-х раз в год проводятся мероприятия по сдаче контрольно-переводных нормативов, которые позволяют оценить физическое состояние спортсменов и внести корректировки в планы спортивной подготовки спортсменов. Перечень видов тестирования и график их сдачи разрабатывается тренерским советом и утверждается руководителем организации),

Контрольно-переводные нормативы включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень владения основными физическими (двигательными) качествами, имеющими наибольшее влияние на результативность в стрельбе из лука.

В таблицах 21 – 25 приложения приведены контрольные нормативы для спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку

Уровень развития физических качеств является основой подготовленности спортсменов различных видов спорта. При оценке уровня общей физической подготовленности используются стандартные тесты, характеризующие физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию).

1) Бег 10 м с высокого старта, с

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

2) Пятиминутный бег, м

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

3) Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до ближайшей к линии старта точки касания после прыжка является показателем его прыжка.



4) Подтягивание в висе на перекладине (юноши), количество раз  
Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.

Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), кол-во раз  
Из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

б) Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Нормативные оценки уровня общей физической подготовленности спортсменов представлены в таблицах 26 – 28 приложения.

## ГЛАВА 12 ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель по спорту совместно со спортсменом определяет кот рольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла.

Тренер-преподаватель по спорту должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом и непосредственно стрельбой из лука;
- спортивная квалификация и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;

уровень спортивной мотивации;  
 уровень психологической устойчивости, его мотивацию и волю к победе;  
 наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности; обстановка в семье,  
 поддержка близких людей; наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);  
 прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель по спорту обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### ГЛАВА 13 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### § 1. Психологическая подготовка спортсмена

Психологическая подготовка спортсмена – это процесс, направленный на создание оптимального психического состояния, способствующего реализации наиболее совершенной техники стрельбы в условиях соревнований.

Психологическая (психическая) подготовка спортсмена является одним из важнейших разделов в подготовке спортсмена.

Исход спортивной борьбы довольно часто зависит от уровня развития морально-волевых качеств, психического настроя и умения регулировать свое состояние во время соревнования. Психологически подготовленный спортсмен может сознательно управлять своим состоянием, максимально сосредоточиваться на выполнении выстрела и бороться до конца упражнения за лучший результат.

Особенность достижения результата в стрельбе из лука заключается в том, что техника выполнения выстрела находится в большой зависимости от психического состояния спортсмена.

Содержание психологической подготовки, ее направленность базируется на следующих основных положениях, сформированных современной теорией и практикой спортивной психологии:

установка на достижение высокого спортивного результата;

учет динамики притязаний спортсмена (соотношение количества успехов и неудач, самооценка) в условиях тренировки и соревнований;  
 рациональное соотношение объема и содержания средств общефизической, технико-тактической и психологической подготовки, теоретических знаний и практических умений, необходимых для успешной целенаправленной деятельности;

индивидуализация средств и методов психологической подготовки (учет ведущего канала информации – визуального, кинестетического).

Адаптация психики спортсмена к условиям тренировки и соревнований проводится по двум направлениям:

обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим готовность к деятельности в экстремальных условиях способом саморегуляции эмоционального состояния, концентрации и распределения внимания, способом мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

моделирование условий соревновательной стрельбы.

Проведение психологической подготовки предусматривает решение следующих задач:

воспитывать у спортсменов нравственные основы поведения в общении, деятельности, дисциплинированности, организованности; развивать способности произвольно управлять своим поведением в условиях тренировки и соревнований; уметь преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их;

совершенствовать интеллектуальные качества; развивать наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления; развивать творческое воображение;

повышать психологическую устойчивость в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках и соревнованиях; развивать внимание (объем и интенсивность), выдержку и самообладание, решительность, инициативность; совершенствовать приемы регуляции поведения, уметь определять момент готовности к началу выстрела;

вооружить приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, а именно:

а) обучать самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности (агрессия, депрессия, «мандраж») – непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.;

б) владеть приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции;

вооружить спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами

словесного отвлечения и переключения, рационально организованной предсоревновательной подготовкой, разминкой;

создавать и сохранять у спортсменов оптимальный уровень психологической подготовленности.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

а) создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение максимального результата в стрельбе посредством сбора и анализа информации об условиях предстоящих соревнований и о соперниках;

б) уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в данных условиях соревнований;

в) определение оптимального варианта действий в соревновании;

г) освоение способов настройки перед стрельбой.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях групп НП основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На учебно-тренировочных занятиях УТ групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовки к соревнованиям.

На учебно-тренировочных занятиях групп СПС основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной готовности, способности к регуляции эмоционального состояния.

В годичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде тренировки подбираются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных

восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от индивидуальных особенностей личности спортсмена, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

При организации и проведении мероприятий по данному разделу подготовки тренеру следует учитывать особенности пола, возраста спортсменов. Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в соответствии с последовательностью ступеней развития самосознания учащегося и его уровнем достижений.

Наряду с групповыми занятиями и дискуссиями широко используются индивидуальные беседы, которые должны быть конкретными и целенаправленными. По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности.

Общеизвестно, что качество стрельбы зависит от правильности и стабильности выполнения технических приемов, выполняемых спортсменом. В условиях соревнований сильное эмоциональное возбуждение может нарушить точность и согласованность действий. Поэтому большое значение для выполнения точных, координированных действий имеет связь представлений о том или ином движении с практическим его выполнением или идеомоторные процессы.

Каждый опытный спортсмен-спортсмен знает: стоит только подумать перед выстрелом о том, что он может быть неудачным, потерять нить знакомых ощущений и восприятий, как правильное представление мгновенно нарушается, теряется координация движений, и если не предпринять каких-либо мер, то выстрел действительно будет плохим.

Когда в сознании спортсмена совершенно отчетливо воспроизводится правильная схема основных рабочих достижений,

особенно в производстве выстрела, вероятность хорошей стрельбы значительно повышается. Как правило, ошибочные и неточные движения проявляются тогда, когда мышечное чувство недостаточно развито или значительно притупляется (блокируется) вследствие эмоционального напряжения, утомления, отвлечения внимания от основного действия и т.п.

Основой для формирования идеомоторных процессов является прежний опыт в определенной деятельности. Повторяемый опытным спортсменом множество раз процесс выполнения выстрела настолько запоминается в мельчайших подробностях, что ему ничего не стоит мысленно воспроизвести все детали в своем представлении. Однако некоторые спортсмены затрудняются последовательно воспроизвести даже основные действия, движения, отличительные особенности выстрела, в том числе и определить ошибочные. Вероятно, это бывает в тех случаях, когда спортсмен не приучен к анализу своих действий или их запоминание блокируется значительным эмоциональным напряжением.

Для успешной реализации и повышения эффективности психологической подготовки необходимо, чтобы ее основы в равной степени знали как тренеры, так и спортсмены, кроме того, следует постоянно помнить об индивидуальных особенностях спортсменов и учитывать их в практической работе.

Для совершенствования учебно-тренировочного процесса большое значение имеет диагностика состояния спортсмена, которая может осуществляться различными способами: наблюдением, измерением частоты пульса и дыхания, частоты тремора, анализом результатов стрельбы на тренировках и соревнованиях. Важно при этом определить сущность основного, ведущего раздражителя, чтобы затем избрать и целенаправленно применить средства для снижения и сглаживания высокой степени психофизиологических реакций спортсмена, нормализации его состояния.

Поэтому спортсмену и тренеру-преподавателю по спорту нужно быть в значительной мере психологом-исследователем, обобщая свои наблюдения, уметь их систематизировать, выяснить причины удачных и неудачных выстрелов, серий, положений, выступлений, особенностей состояний и настроений, всесторонне анализировать их и, в соответствии с этим, своевременно перестраивать условия тренировки, варьировать ими в тренировочном процессе.

Управление всем процессом психологической подготовки спортсмена любой специализации осуществляет в основном тренер-преподаватель по спорту. Для того, чтобы этот процесс был достаточно эффективным, тренер-преподаватель по спорту обязан быть хорошо

подготовленным и образованным в данной области. Он должен обладать достаточными знаниями, как в области общей психологии, так и в области психологии спорта.

## ГЛАВА 14 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование спортивной техники продолжается в течение всей многолетней подготовки спортсмена, и одним из важнейших условий для этого является рациональная организация тактики ведения стрельбы в экстремальных условиях ответственных спортивных соревнований. Для решения этой задачи предназначена тактическая подготовка.

Под тактической подготовкой в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у спортсменов способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у спортсменов тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения стрельбы в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.
2. Разработка модели тактики стрельбы на предстоящий цикл подготовки: модель тактики выполнения одиночного (отдельного) выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.
3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов.

Под тактическим мышлением понимается мышление спортсмена, протекающее в процессе спортивной деятельности, характеризующейся часто возникающими экстремальными условиями во время ответственных соревнований и интенсивных тренировок и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Оно осуществляется совместно с моторными действиями, непосредственно связано с восприятием конкретной ситуации спортивной

борьбы, часто протекает в условиях дефицита времени в процессе значительных и интенсивных физических и психических напряжений и совершается с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Тактическое мастерство определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения ситуации, в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их самым эффективным способом.

Тактическое мышление характеризуется целым рядом особенностей: наглядно-образным, действенным и ситуативным характером мышления, быстротой, гибкостью, целеустремленностью, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления.

Тактическое мышление формируется в процессе обучения тактическим действиям согласно принципу постепенности, вначале разучиваются элементарные действия, потом целостный прием, затем комбинация приемов. Тактические действия и комбинации принято разучивать вначале в облегченных условиях, затем условия постепенно усложняются, и в конце моделируются условия, максимально приближенные к соревновательным.

Для совершенствования тактического мышления спортсменов целесообразно использовать следующие мероприятия:

1. При стрельбе в ветреную или дождливую погоду вместо внесения поправок в прицельные приспособления выполнять стрельбу с выносом (изменение района прицеливания).

2. В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом.

3. По договоренности со спортсменом (во время стрельбы), тренер вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них спортсмену, и регистрирует время, затраченное спортсменом на выполнение необходимых действий по коррекции прицела.

4. В процессе стрельбы тренер-преподаватель по спорту изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел).

5. Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела.

6. Во время стрельбы по сигналу тренера-преподавателя по спорту спортсмен обязан заменить какой-либо компонент экипировки (наконечник, крага, зрительная труба, (бинокль), релиз и т.д.) или материальной части оружия (полочка, прицел, стрела и т.д.) и продолжить стрельбу, выполняя при этом отладку и подгонку замененного компонента.



7. Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех.

8. Стрельба с изменением установки (со стороны тренера) на одиночный выстрел, стрелковую серию и т.п.

9. Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериями, введение некоторых аспектов необъективного судейства.

10. Моделирование соревновательных условий с приглашением значимых для спортсменов зрителей.

11. Анализ тактических действий спортсменов после тренировки, контрольной и соревновательной стрельбы.

12. Ведение дневника спортсмена и др.

Тактическая подготовка спортсменов должна осуществляться с учетом развития и совершенствования их тактических способностей на широкой психологической основе.

При разработке тактики стрельбы из лука необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта:

отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт);

многократное выполнение сложно-координационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией;

относительно большая длительность тренировок и спортивных соревнований, сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки;

достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях.

Под тактикой стрельбы из лука подразумевается наиболее рациональная организация поведения и действий спортсмена для формирования и реализации наиболее эффективной, в данных конкретных условиях, программы выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии (3,6 выстрелов) и упражнения в целом с учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), постоянных изменений психофизического состояния организма, сопровождающих его деятельность, и внешних условий.

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать, как:

1. Тактику выполнения одиночного выстрела;
2. Тактику выполнения стрелковой серии;
3. Тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3, 6 выстрелов) и определяется способностью спортсмена предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела.

Тактика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности спортсмена управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил, т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменения условий внешней среды: порывы ветра, интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния.

Тактика выполнения стрелкового упражнения определяется, как способность спортсмена управлять своим поведением в процессе всей стрельбы в зависимости от поставленной цели, четко сформулированных задач, силы, глубины и устойчивости мотивов, уровня общей подготовленности, динамики психофункционального состояния, состояния материальной части оружия и экипировки, результативности стрелковых серий, изменений условий внешней среды и других факторов, обуславливающих продуктивность спортивной деятельности.

Тактическое мастерство спортсмена непосредственно зависит от уровня развития физических, технических и психических качеств. Недостаточно развитые физические качества (особенно статическая и динамическая силовая выносливость) нередко ограничивают рост тактического мастерства спортсмена. Техническая подготовленность также определяет эффективность тактических действий.

Особенно это касается спортсменов высшей спортивной квалификации, так как сложные технические задачи, решаемые в различных неблагоприятных ситуациях, заставляют спортсменов вносить изменения в выполнение того или иного технического приема или всего выстрела в целом с условием сохранения при этом его эффективности.

Тактического мастерства невозможно добиться без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия,

представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

При определении содержания тренировочных занятий необходимо руководствоваться тем, что последовательное выполнение определенных заданий должно постепенно формировать у спортсменов тактическое мышление на основе овладения и совершенствования ими тактических действий, представляющих собой комплексную деятельность спортсмена, требующую развития перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений, навыков.

Совершенствование тактических действий предполагает постепенное повышение уровня точности оценки спортивной ситуации, повышение эффективности умственного решения тактической задачи и улучшение качества (продуктивности) психомоторной реализации тактической задачи.

В связи с этим в процессе учебно-тренировочных занятий спортсмен должен:

1. Овладеть специальными тактическими знаниями, представляющими собой совокупность понятий об особенностях тактических действий в стрельбе из лука, о тактике выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом; вариантах выполнения различных технико-тактических приемов; особенностях поведения в процессе организации соревнований (все мероприятия, осуществляемые перед соревнованиями и в его проведении для создания оптимальных условий стрельбы) и спортивной борьбы (все действия, которые выполняются спортсменом от начала до конца соревнований для решения поставленных задач) и т.д.

2. Овладеть технико-тактическими умениями, заключающимися в осуществлении рационального планирования и организации эффективного контроля и регулирования своей деятельности в полном соответствии с условиями соревнований.

3. Формировать и совершенствовать тактические навыки с учетом возможных изменений соревновательной обстановки.

4. Развивать тактические способности, представляющие собой психологические особенности и качества спортсмена в области перцепции, интеллекта, психомоторики.

Для этого в процессе учебно-тренировочной работы рекомендуется:

1. Проводить регулярные теоретические и методические занятия, направленные на расширение знаний о технике и тактике стрельбы из лука; особенности обращения с материальной частью оружия; ведение стрельбы в различных неблагоприятных условиях; особенности подготовки к различным соревнованиям и поведение в течение

соревнований; методы, позволяющие повышать и сохранять необходимый уровень работоспособности до окончания соревнований и т.д.

2. Выявлять и изучать факторы, которые в наибольшей степени негативно влияют на эффективность деятельности спортсмена.

3. Выбирать и разрабатывать средства и методы, применение которых позволяет уменьшить или полностью устранить негативное влияние различных помех. Обучать спортсменов тактически грамотному применению этих средств и методов в процессе тренировок и соревнований.

4. Изучать особенности поведения спортсменов во время сборов, тренировок, подготовки к соревнованиям, самих соревнований и после них. Выявлять основные мотивы и установки, влияющие на их поведение.

5. Проводить учебно-тренировочные занятия в неблагоприятных условиях (ветер, дождь, излишне высокая или низкая температура воздуха).

6. Искусственно вводить в процессе стрельбы различные помехи: шумовые воздействия, изменение уровня освещенности, удлинение интервалов между выстрелами, изменение времени, отведенного на выполнение стрелковой серии, неожиданный перевод спортсмена на другую дистанцию стрельбы, замена какого-либо компонента материальной части оружия или экипировки и т.д.

7. Моделировать в большей или меньшей степени на тренировках соревновательные условия.

8. Разрабатывать вместе со спортсменами различные методики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, стрельбы на различных дистанциях, выполнения всего упражнения в целом. Обучать спортсменов различным наиболее рациональным моделям организации стрельбы на разных дистанциях и в различных ситуациях.

9. Анализировать вместе со спортсменами несоответствие реальных моделей организации стрельбы инструкциям тренера-преподавателя по спорту либо модельным требованиям. Определить пути преодоления этого несоответствия.

10. Обучить спортсменов грамотному ведению дневников и анализу их деятельности.

11. Проводить различного рода контрольные стрельбы, турниры, соревнования, в процессе которых спортсмены обязаны выполнять инструкции тренера, находить нестандартные, но эффективные решения выхода из сложных ситуаций и т.д.

Естественно, список этих мероприятий может быть существенно дополнен или изменен в связи с уровнем подготовленности спортсменов, их индивидуальными особенностями, задачами, непосредственно решаемыми на конкретных этапах подготовки.

Однако в процессе всех этих мероприятий тактические действия спортсменов должны фиксироваться и оцениваться с помощью педагогического наблюдения, регистрации временных характеристик выстрела из лука, использования различного рода оценок со стороны самих спортсменов, анализа результатов стрельбы в условиях тренировок и соревнований и т.п.

Желательно, если есть такая возможность, использовать инструментальные методики, позволяющие получать объективные данные о точности сенсомоторной координации, скорости реакции и движений, дифференцировке мышечно-двигательной чувствительности, уровне работоспособности и т.д.

Однако необходимо всегда помнить, что высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. В связи с этим основным средством приобретения соревновательного опыта, на основе которого формируется и совершенствуется спортивно-тактическое мастерство, является систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Для повышения эффективности спортивной подготовки спортсменов из лука любой квалификации необходимо развитие их интеллектуальных способностей.

## ГЛАВА 15 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами проводится по плану в процессе учебно-тренировочных занятий, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, спортивных соревнований, а также в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы организации, высокая требовательность и личный пример тренеров-преподавателей по спорту, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

участие в общественно-политических мероприятиях;

регулярное проведение общих собраний спортсменов, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва;

просмотр учебных кинофильмов, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;

участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории специализированных учебно-спортивных учреждений и т.п.;

участие в организации и проведении соревнований внутри специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, в общеобразовательных школах, в городе или районе в качестве судей;

участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебой спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами общеобразовательных школ, классными руководителями и родителями спортсменов.

#### РАЗДЕЛ IV

### МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

#### ГЛАВА 16

### МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма, особенно кардиореспираторной, и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень его адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и её производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Общее медицинское обследование (далее – ОМО) проводится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Обследование проводится в диспансерах спортивной медицины. Каждый спортсмен обследуется врачами-специалистами разных специализаций, которые оценивают состояние здоровья, определяют рекомендации по лечению и профилактике.

Задачами этапного обследования является контроль динамики состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, уровня

адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Как правило, используется комплекс врачебно-педагогических и психологических методик для обследования спортсменов.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. состояний, которые являются следствием нагрузок в серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям. Пробу с повторными нагрузками проводят врач и тренер-преподаватель по спорту. Тренер-преподаватель по спорту оценивает результативность выполняемых упражнений, врач – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером-преподавателем по спорту с учетом следующих положений:

нагрузки должны быть специфичны для стрельбы из лука;

нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;

нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;

тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакции организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

Врачебный контроль осуществляет врач организации, работающий в тесном контакте с учреждением спортивной медицины. В его обязанности входит организация наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных

мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсменов и другим подобным вопросам.

Все лица, желающие осуществлять спортивную подготовку по избранному виду спорта, представляют медицинскую справку о допуске их к занятиям избранным видом спорта. В дальнейшем дети, осуществляющие спортивную подготовку в УТ группах и группах СПС, находятся под наблюдением специалистов учреждений спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, ЭКГ, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, окулиста, невропатолога, стоматолога, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

## ГЛАВА 17

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Выделяют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, состояние здоровья, спортивный стаж, квалификацию, индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов, период спортивной подготовки и др.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и применению средств восстановления.

Педагогические средства восстановления. К основным педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;



- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления; корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

- гигиенические средства:
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ теплый (успокаивающий) при температуре  $36^{\circ}$  –  $38^{\circ}$  и продолжительности 12 – 15 минут;
- душ прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре  $23^{\circ}$  –  $28^{\circ}$  и продолжительности 2, 3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1, 2 раза в неделю; ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия; массаж, самомассаж и др.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки.

Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок, повышаются требования к планированию занятия.

Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показаниям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект.

Адаптация происходит медленнее. Эффект восстановления гораздо выше при комплексном использовании нескольких средств. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах СПС и ВСМ.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных и международных спортивных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте НАДА [nada.by](http://nada.by).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла;
- разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам);
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным НАДА.

## РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, должно быть предоставлено спортсменам в соответствии с требованиями стандарта спортивной подготовки и включать в себя:

оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки;

спортивную экипировку;

проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации из соответствующего бюджета.

Перечень инвентаря, спортивной одежды и обуви специального назначения необходимый для прохождения спортивной подготовки, указан в постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении спортсменов, спортсменов-спортсменок, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

При введении новых модификаций, наименований спортивного имущества в связи с изменением технического совершенствования видов спорта, требований к амуниции и экипировке спортсменов, использованию спортивного снаряжения и оборудования организации по согласованию с учредителем могут приобретать спортивное имущество взамен предусмотренного нормами и нормативами.

## РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Представленная программа имеет целью подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных судей, достоверно знающих правила стрельбы из лука, правила поведения на спортивной площадке и вне ее.

Важной задачей является ознакомление спортсменов с правилами (регламентом) проведения спортивных соревнований и спецификой работы тренеров и судей, что может послужить толчком к выбору дальнейшей профессии.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя по спорту, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение вышеперечисленных задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны знать:

принятую в виде спорта терминологию;

командный язык для отдачи рапорта, построения, проведения строевых и порядковых упражнений;

основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;

обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

правила ведения дневника, учета тренировочных и соревновательных нагрузок;

правила регистрации спортивных результатов и уметь анализировать выступления в соревнованиях;

обязанности судьи.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов спортивных соревнований.

На этапе СПС спортсмены должны самостоятельно составлять конспекты занятий различной направленности и комплексы специальных упражнений, направленных на развитие определенных общих и специальных способностей, а также конспекты учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных организаций. Для спортсменов этапа СПС итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## РАЗДЕЛ VII

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Правила устанавливают требования к безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, организации безопасности занятий физической культурой и спортом, порядок учета спортивных травм и расследования несчастных случаев, произошедших со спортсменами во время спортивной подготовки (за исключением спортсменов, занимающихся профессиональным спортом на основании трудовых договоров (контрактов)), иными физическими лицами, занимающимися физической культурой и спортом, во время таких занятий.

Порядок обеспечения безопасности проведения занятий физической культурой и спортом обеспечивается в соответствии с постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».

Общие требования безопасности

Стрельбу можно вести только в специально отведенных местах и только в присутствии тренера или руководителя стрельбы.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия:

1. Проверить лук на отсутствие трещин или расслоение материала. Нельзя пользоваться неисправным луком.

2. Проверить тетиву на отсутствие перетершихся нитей, надрывов и потертостей.

3. Проверить стрелы на отсутствие трещин или расслоений.

4. Надеть во избежание травм защитную крагу на предплечье и напальчник на пальцы руки, удерживающей тетиву.

Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия:

1. Ставить стрелу на тетиву можно только тогда, когда все пространство перед мишенями и за ними абсолютно свободно от людей.

2. Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.

3. Натягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишени.

4. Во время стрельбы запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться с луком в сторону.

5. Закончив серию выстрелов, необходимо покинуть линию стрельбы и дожидаться, пока остальные спортсмены закончат стрельбу.

6. К мишеням разрешается подходить всем одновременно и только по сигналу тренера или руководителя стрельбы.

7. При подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой линии.

8. Категорически запрещается стрелять вверх.

9. Во время соревнования участнику запрещается: натягивать лук, находясь вне линии стрельбы, выполнять стрельбу без сигналов, натягивать лук со стрелой на линии стрельбы до начала соревнования.

10. Во избежание обрыва тетивы или поломки лука запрещается выполнять выстрел без стрелы.

11. Не следует использовать лук, сила натяжения которого слишком велика для спортсмена.

12. Необходимо пользоваться стрелами, соответствующими величине растяжки данного спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими или слишком длинными стрелами.

13. Если стрела соскользнула с полочки во время натягивания лука, необходимо вернуться в исходное положение и начать натяжение лука снова. Не следует подправлять стрелу пальцем на натянутом луке - стрела может сорваться.

14. Необходимо следить за тем, чтобы хвостовик стрелы не зажимался пальцами при натяжении лука.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

в случае поломки инвентаря спортсмену необходимо приостановить тренировочное занятие и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю по спорту или руководителю стрельбы.

Требования безопасности по окончании тренировочного занятия:

1. По окончании тренировочного занятия необходимо разобрать лук и убрать в специально предназначенное помещение.

2. Сообщить о нарушениях требований безопасности, имевших место в учебно-тренировочном процессе, тренеру-преподавателю по спорту или руководителю стрельбы.

3. Требования безопасности для проведения спортивных соревнований по стрельбе из лука соблюдаются согласно утвержденным правилам для каждой конкретной дисциплины.

## РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по стрельбе из лука



и рекомендуемых для применения в планировании и при проведении учебно-тренировочных занятий:

1. Байдыченко, Т.В. Техническая подготовленность стрелков из лука и методы ее совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 04/ Т.В. Байдыченко - М., 1989.- 24с.

2. Гигинешвили, Г.Р. Физические факторы в системе восстановления работоспособности спортсменов: научно-методическое пособие / Г.Р.Гигинешвили; под общ. ред. И.Ю.Радчич. - 2-е изд. - М., 152 с.

3. Латманизова, Л.В. Влияние кратковременной работы на мышечный тонус, тремор и колебания тела /Л.В.Латманизова // Гигиена безопасности и патология труда.- 1930. - №3. - С.3-8.

4. Сопов, В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москомспорт. Методическое пособие: М.: 2010. - С.6-56.

5. Современная система спортивной подготовки; под общ. ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М.: СААМ, 1995. - 445с.

6. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие /Ю.Н.Шилин, Е.Н.Белевич/ - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 280с.

7. Стрельба из лука: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства /Ю.Н.Шилин, Л.В.Тарасова, А.А.Насонова//- М.:Советский спорт, 2006.- 135с.

8. Тарасов, П.Ю. Построение тренировочных нагрузок силовой направленности в годичном цикле подготовки квалифицированных стрелков из лука: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ П.Ю.Тарасов. - Москва, 2013.- 24с.

9. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академкнига», 2002. - 480с.

10. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений: автореф. дис. канд. пед. наук: 04/Ю.Н. Шилин. - М., 1986.- 24с.

Приложение  
к учебной программе  
по стрельбе из лука

Таблица 1. Структура и режим работы учебных групп

Год обучения	Группа	Учебная нагрузка в учебной группе (академических часов в неделю) *	Годовая учебная нагрузка на 46 недель (52 недели) *	Учебная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель *	Всего академических часов за год	Требования по спортивной подготовке при комплектовании групп (квалификация спортсменов)
1	НП 1	6	276	36	312	-
2	НП 2, 3	6	276	36	312	-
3	УТ 1	9	414	54	468	юн. разряд
4	УТ 2	12	552	72	624	III – II
5	УТ 3	15	690	90	780	II-I разряд
6	УТ 4 – 7	18	828	108	936	I разряд
7	СПС 1	21	966	126	1092	I разряд, КМС
8	СПС 2	23	1058	138	1196	КМС
9	СПС 3 – 6	26	1196	156	1352	КМС
10	СПС 7 – 12*	26	1352	-	1352	МС
11	ВСМ	30	1560	-	1560	МС, МСМК
12	ВСМ**	32	1664	-	1664	МС, МСМК

\* Для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, в том числе включенных в структуру клуба по виду (видам) спорта в виде обособленного структурного подразделения.

\*\* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по стрельбе из лука.

Таблица 2. Примерный годовой план тренировочных занятий по стрельбе из лука

Содержание занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ	
	Год обучения										
	1	2,3	1	2	3	4-7	1	2	3-12	до 5	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка	20	24	19	24	16	23	33	37	32	27	37
II. Практическая подготовка											
1. Общая физическая подготовка	85	62	100	105	149	150	195	198	300	319	326
2. Специальная физическая подготовка	72	46	71	99	108	158	161	151	170	176	183
3. Отработка элементов техники	104	103	152	204	241	241	250	309	304	393	421
4. Стрельба на дистанциях	26	63	106	147	194	198	200	260	250	342	380
III. Восстановительные мероприятия	в течение года										
IV. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	7	15	20	18	33	32	36
V. Углубленное обследование	согласно календарному плану										
VI. Переводные испытания	2	5	5	7	12	16	16	-	-	-	-
VII. Участие в соревнованиях	4	9	15	38	53	135	217	223	263	271	281
Итого часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

\* В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по стрельбе из лука.





Таблица 5. Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий для групп НП

Разделы подготовки	Год подготовки	
	1	2, 3
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		
Физическая культура и спорт в Беларуси (средства воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	2	1
Общие сведения об истории развития стрельбы из лука	2	2
Меры обеспечения безопасности на занятиях стрельбой из лука	2	2
Общие сведения о выстреле	2	1
Материальная часть лука	1	2
Краткие сведения о функциях и строении детского организма	1	1
Гигиена, закаливание и режим юных спортсменов	1	1
Общая и специальная физическая подготовка	1	2
Основы техники стрельбы	8	10
Правила соревнований	-	2
Итого часов:	20	24
<b>II. Практическая подготовка</b>		
Общая физическая подготовка	85	62
Специальная физическая подготовка	72	46
Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы	104	103
Стрельба на дистанциях	26	63
Участие в соревнованиях и судейская практика	4	9
Приемные и переводные испытания	2	5
Итого часов:	312	312











Таблица 10. Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий для УТ групп

Разделы подготовки	Год подготовки			
	1	2	3	4 – 7
<b>I. Теоретическая подготовка</b>				
Физическая культура и спорт в Беларуси	1	1	-	1
Общие сведения об истории развития стрельбы из лука	1	1	1	1
История развития стрелкового оружия	1	1	1	1
Меры обеспечения безопасности на занятиях стрельбой из лука	1	1	1	1
Баллистика	1	1	-	-
Лук, экипировка спортсмена	-	1	1	1
Физическая подготовка	2	2	1	2
Техническая подготовка	5	8	4	4
Тактическая подготовка	2	2	2	2
Морально-волевая и специальная психическая подготовка	-	1	-	1
Интеллектуальная подготовка	-	-	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена	1	1	1	1
Особенности женского организма и влияние физических нагрузок на их работоспособность	-	-	1	2
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	-	2
Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	1	1
Правила соревнований	2	2	1	2
Итого часов:	19	24	16	23
<b>II. Практическая подготовка</b>				
Общая физическая подготовка	100	105	149	150
Специальная физическая подготовка	71	99	108	158
Отработка элементов техники стрельбы	152	204	241	241
Стрельба на дистанциях	106	147	194	198
Участие в соревнованиях	15	38	53	135
Судейская практика	-	-	7	15
Переводные испытания (контрольные занятия)	5	7	12	16
Всего часов:	468	624	780	936







Таблица 14. Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Разделы подготовки	Год подготовки		
	1	2	3 – 12
<b>I. Теоретическая подготовка</b>			
Основы физического воспитания	1	1	-
Краткий обзор развития и состояния стрельбы из лука в Беларуси и за рубежом	2	2	1
Меры безопасности при стрельбе из лука при проведении спортивных соревнований	1	2	1
Снаряжение и экипировка спортсмена	2	2	2
Физическая подготовка	2	2	3
Техническая подготовка	6	8	6
Тактическая подготовка	2	2	3
Морально-волевая и специальная психическая подготовка	1	1	2
Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена	2	2	-
Физиологические основы спортивной тренировки	3	3	3
Влияние физических нагрузок на работоспособность спортсменов (женщины). Учет нагрузок в различные фазы ОМЦ	2	3	3
Врачебно-педагогический контроль в спорте. Восстановительные мероприятия	2	2	2
Основы методики обучения и тренировки спортсменов	2	3	2
Планирование спортивной тренировки	3	2	2
Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	2
Итого часов	33	37	32
<b>II. Практическая подготовка</b>			
Общая физическая подготовка	195	198	300
Специальная физическая подготовка	161	151	170
Отработка элементов техники	250	309	304
Стрельба на дистанциях	200	260	250
Участие в соревнованиях	217	223	263
Судейская практика	20	18	33
Переводные испытания (контрольные занятия)	16	-	-
Всего часов	1092	1196	1352







Таблица 17. Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ

Разделы подготовки	ВСМ	ВСМ*
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		
Краткий обзор развития и состояния стрельбы из лука в Беларуси и за рубежом	1	1
Меры безопасности при стрельбе из лука при проведении спортивных соревнований	1	1
Техническая подготовка	4	6
Тактическая подготовка	2	3
Физическая подготовка	2	3
Психологическая подготовка	2	3
Интеллектуальная подготовка	1	2
Физиологические основы спортивной тренировки	2	3
Особенности женского организма. Влияние физических нагрузок на работоспособность спортсменов (женщины). Ведение дневника самоконтроля	2	3
Врачебно-педагогический контроль в спорте	2	2
Меры восстановления в стрельбе из лука. Профилактика хронических заболеваний в стрелковом спорте	3	3
Планирование спортивной тренировки	3	3
Правила (регламент) проведения спортивных соревнований. Выполнение финальных серий в олимпийских упражнениях	2	4
Итого часов	27	37
<b>II. Практическая подготовка</b>		
Общая физическая подготовка	319	326
Специальная физическая подготовка	176	183
Отработка элементов техники	393	421
Стрельба на дистанциях	342	380
Участие в соревнованиях	271	281
Судейская практика	32	36
Всего часов	1560	1664

Таблица 18. Варианты примерной схемы недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп

Дни недели						
поне- дельник	вторник	среда	четверг	пят- ница	суббота	воскре- сение
I вариант						
ТТП	ОФП, СФП, восстано- вительные мероприя- тия	ТТП	ОФП, СФП, восстанови- тельные мероприятия	ТТП	ОФП, СФП, восстанови- тельные мероприя- тия	Актив- ный отдых
II вариант						
ТТП	ТТП	ОФП, СФП, восстанов ительные меропри- ятия	ТТП	ТТП	ОФП, СФП, восстанови- тельные мероприя- тия	Актив- ный отдых

Таблица 19. Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов

Показатели, физические качества	Возраст, лет							
	11	12	13	14	15	16	17	18
Быстрота	+	+			+	+	+	
Сила				+	+	+	+	+
Выносливость		+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+			
Координация	+	+	+	+				

Таблица 20. Примерная программа для практических занятий по каждому этапу подготовки спортсменов

Этап НП	
Направленность подготовки	<p>Укрепление здоровья, ознакомление с общими правилами гигиены, режима дня</p> <p>Спортсмены этапа НП 2 и 3 годов подготовки также занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной программой и требованиями данного возраста</p> <p>Строгое соблюдение последовательности и постепенности учебно-тренировочных нагрузок, направленных на всестороннее развитие подростка, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, силы и быстроты, в основе которых лежат физиологические механизмы</p>
Теоретическая подготовка: лекционный курс	<p>История развития вида спорта в древности, в нашей стране и за рубежом.</p> <p>Находки древних луков и стрел. Национальные виды стрельбы из лука. Охотничья стрельба из лука</p> <p>Изучение материальной части спортивного инвентаря (лука)</p> <p>Основы техники безопасности стрельбы из лука, правила поведения в местах проведения мероприятий по стрельбе из лука</p> <p>Разметка спортивной площадки</p>
ОФП	<p>Укрепление здоровья, улучшение физического развития. Воспитание физических качеств</p> <p>Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения различных видов спорта. Привитие интереса к практическим занятиям спортом</p>
СФП	<p>Воспитание приоритетных физических качеств, необходимых для стрельбы из лука (силы, выносливости, координации, быстроты)</p>
Технико-тактическая подготовка	<p>Ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.)</p> <p>Ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения)</p>

	<p>Ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания, разновидностями мишеней</p> <p>Ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения</p> <p>Общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучение расчету поправок и внесению необходимых изменений в прицельные приспособления • Общее ознакомление с понятиями: «точка прицеливания», «район прицеливания», «район колебаний», «ожидание», «сохранение рабочего состояния» до, во время и после выполнения выстрела</p> <p>Овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения</p> <p>Овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), или плавного выпуска тетивы размыкателем</p> <p>Изучение элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность</p> <p>Общее ознакомление с понятием «внимание» и его значением для успешного выполнения выстрела из лука</p> <p>Участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов юношеских разрядов</p>
Инструкторская судейская практика	Второй год подготовки, участие помощником судьи различной направленности
УТ этап (этап начальной спортивной специализации – до двух лет и этап углубленной спортивной специализации – свыше двух лет)	
Направленность подготовки	<p>Этап начальной спортивной специализации.</p> <p>Общая продолжительность подготовки до двух лет.</p> <p>На этапе начальной спортивной специализации спортсмены овладевают техникой стрельбы из лука. Достигают всесторонней физической и функциональной подготовленности. Приобретают</p>

	<p>соревновательный опыт путем участия в соревнованиях разного масштаба</p> <p>Этап углубленной спортивной специализации.</p> <p>Общая продолжительность подготовки свыше двух лет.</p> <p>На этапе углубленной спортивной специализации спортсмены совершенствуются в технике стрельбы из лука. Развивают специальные физические, психические, интеллектуальные способности. Повышают уровень функциональной подготовленности, накапливают соревновательный опыт в стрельбе из лука</p>
Теоретическая подготовка: лекционный курс	<p>Основные исторические события и факты развития стрельбы из лука в нашей стране и за рубежом</p> <p>Ознакомление с правилами соревнований по стрельбе из лука, изучение нормативной части программы по стрельбе из лука</p> <p>Характеристика стрельбы из лука как вида спорта</p> <p>Олимпийская программа по стрельбе из лука</p> <p>Изучение основных тренировочных средств по стрельбе из лука</p> <p>Знакомство с методами педагогического, врачебного контроля, самоконтроля.</p> <p>Знакомство и освоение основных средств и методов психологической и интеллектуальной подготовки</p> <p>Получение опыта инструкторской и судейской практики</p> <p>Изучение основных восстановительных средств и мероприятий в процессе спортивной подготовки</p>
ОФП	<p>Формирование комплексного подхода к разминке (общеразвивающие и специальные упражнения)</p> <p>Применение тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны, специальные дыхательные упражнения</p>
СФП	<p>Разучивание специальных упражнений для развития специальной силовой статической и динамической выносливости. Освоение выполнения специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей</p>
Технико-тактическая	<p>Формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний, без ожидания</p>

подготовка	<p>Формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, во время и после него)</p> <p>Формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «спортсмен-оружие» в процессе выполнения выстрела из лука</p> <p>Увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха)</p> <p>Совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела</p> <p>Общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы в тренировочных и соревновательных условиях</p> <p>Развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела</p> <p>Ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике</p> <p>Ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника</p> <p>Выполнение спортивных нормативов в соответствии с ЕСК. Завоевание права быть в составе сборных команд</p>
Инструкторская и судейская практика	Участие в судейской коллегии и помощника судьи различной направленности
Этап СПС	
Общие требования	<p>Совершенствование техники стрельбы из лука в усложненных условиях.</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств и навыков</p> <p>Повышение уровня специальной подготовленности и функциональных резервов. Освоение установленных тренировочных нагрузок</p>



	<p>Достижение спортивных результатов, характерных для этапа спортивной подготовки</p> <p>Формирование модельного уровня спортивного мастерства</p> <p>Выполнение нормативов звания мастера спорта и получение соревновательного опыта</p> <p>Завоевание права быть в составе сборных команд</p>
Направленность подготовки	<p>Изучение научных исследований и новейших разработок в стрельбе из лука и смежных видах спорта. Изучение международного опыта стрельбы из лука.</p> <p>Анализ спортивных выступлений спортсменов на международной арене.</p> <p>Мониторинг спортивных выступлений главных соперников на международной арене.</p> <p>Использование результатов, полученных в процессе педагогического, врачебного контроля, также самоконтроля в тренировке и соревнованиях.</p> <p>Особенности использования приемов психологической и интеллектуальной подготовки в процессе тренировок и соревнований.</p> <p>Совершенствование интеллектуальных способностей</p> <p>Проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием (луком).</p> <p>Изучение новых моделей луков, устранение неполадок оружия. Ремонт инвентаря</p> <p>Расширение и углубление знаний о судействе, участие в организации и проведении соревнований.</p> <p>Опыт тренерской деятельности</p>
ОФП	<p>Использование комплексного подхода в разминке (общеразвивающие и специальные упражнения)</p> <p>Совершенствование приемов тренировочных нагрузок аэробной аэробно-анаэробной зоны, специальные дыхательные упражнения</p>
СФП	<p>Обучение применению средств контроля работоспособности в тренировочном процессе</p> <p>Обучение использованию результатов субъективной оценки утомления в процессе спортивной тренировки и способов контроля выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы</p> <p>Совершенствование выполнения специальных</p>

	упражнений па поддержание специальной выносливости, силы и быстроты Совершенствование выполнения специальных упражнений направленных на устойчивое сохранение координационных способностей
Технико-тактическая подготовка	Тренировка и контроль техники стрельбы из лука. Увеличение специализированной тренировочной нагрузки Совершенствование контроля временных показателей выстрела из лука. Совершенствование контроля пауз отдыха между выстрелами и отработки их содержания Совершенствование контроля интенсивности стрелковой подготовки с выходом на соревновательный уровень интенсивности. Организация мероприятий направленных на повышение скорострельности Отработка командных стрельб и спаррингов. Участие в международных соревнованиях разного уровня Выполнение и подтверждение нормативов МС и МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд
Инструкторская судейская практика	Участие в работе судейской коллегии. Работа в качестве судьи Участие в организации и проведении соревнований

Таблица 21. Контрольные нормативы для спортсменов на этапе начальной спортивной специализации (УТ группы 1 и 2 годов подготовки).

Виды испытаний	Нормативы (очки)	
	Мужчины	Женщины
Стрельба в упражнении «18 м раунд», 60 стрел	470	465
Стрельба в упражнении «18 м раунд», 30 стрел	240	235
Стрельба на 30 м, 36 стрел	285	285
Стрельба на 50 м + 30 м, 72 стрелы	530	525

Таблица 22. Контрольные нормативы для спортсменов на этапе начальной спортивной специализации (УТ групп 3, 4 – 7 годов подготовки)

Виды испытаний	Нормативы (очки)	
	Мужчины	Женщины
Стрельба в упражнении «18 м раунд», 60 стрел	510	510
Стрельба в упражнении «18 м раунд», 30 стрел	260	260
Стрельба на дистанции 30 м, 36 стрел	310	310
Стрельба на дистанции 50 м + 30 м, 72 стрелы	580	580

Таблица 23. Контрольные нормативы для спортсменов на этапе углубленной спортивной специализацией (группы СПС 1 и 2 годов подготовки)

Виды испытаний	Нормативы (очки)	
	Мужчины	Женщины
Стрельба в упражнении «18 м раунд», 60 стрел	540	535
Стрельба в упражнении «18 м раунд», 30 стрел	275	270
Стрельба на дистанциях 50 м + 30 м, 72 стрелы	620	610
Стрельба в упражнении «60 м раунд», 72 стрелы	580	575

Таблица 24. Контрольные нормативы для спортсменов на этапе СПС (группы СПС 3 – 6 годов подготовки)

Виды испытаний	Нормативы (очки)	
	Мужчины	Женщины
Стрельба в упражнении «18 м раунд», 60 стрел	560	555
Стрельба в упражнении «18 м раунд», 30 стрел	282	280
Стрельба в упражнении «60 м раунд», 72 стрелы	630	620
Стрельба в упражнении «70 м раунд», 72 стрелы	620	600
Стрельба в упражнении «1440 раунд», 144 стрелы	1220	1200

Таблица 25. Контрольные нормативы для спортсменов на этапе СПС (7-12) - ВСМ

Виды испытаний	Нормативы (очки)	
	Мужчины	Женщины
Стрельба в упражнении «18 м раунд», 60 стрел	570	565
Стрельба в упражнении «70 м раунд», 72 стрелы	630	620
Стрельба в упражнении «1440 раунд», 144 стрелы	1224	1224

Таблица 26. Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности

Уровень развития физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов	22 и более	17 – 21	12 – 16	11 и менее



