

СОЗДАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ЛУКА
В ЮЖНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Никитин В. А.

*Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону,
Российская Федерация*

Аннотация. В статье приводится опыт внедрения стрельбы из лука в учебный процесс Южного федерального университета. Приводится динамика изменения численности студентов по годам, условия увеличения пропускной способности спортивных объектов, некоторые примеры их обустройства. Раскрывается специфика вида спорта, знание которой необходимо для организации занятий и проведения соревнований среди студентов. Перечисляются необходимые педагогические условия для реализация плодотворных занятий стрельбой из лука. Перечислен краткий состав программы спортивной подготовки, а также пример использования средств объективного контроля в стрельбе из лука. Показаны результаты деятельности – проведение соревнований среди студентов, участие студентов в региональных соревнованиях, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Ключевые слова: стрельба из лука, система «стрелок-лук», инструментальные методы оперативного контроля, Mantis X8, My Targets.

Актуальность. Перед высшими учебными заведениями стоит задача привлечения значительного числа студентов к занятию физической культурой. При создании определённых педагогических условий, с привлечением квалифицированного спортивного персонала, возможно осуществление студентами не просто физической активности, но и занятий спортом, в виде участия в спортивных соревнованиях с целью выполнения нормативов спортивных разрядов и званий, занятия призовых мест. Здесь большие перспективы в виде спорта стрельба из лука. По инициативе Российской Федерации стрельбы из лука и Российского студенческого спортивного союза в России 29 августа 2023 года учреждена Ассоциация "Студенческая спортивная лига стрельбы из лука", регулярно проводящая всероссийские соревнования среди студентов.

Стрельбой из лука в Южном федеральном университете (ЮФУ) студенты начали заниматься во второй половине 2022 года. Занятия проходят в виде практических занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, по выбору видов спорта студентами.

Динамика количества занимающихся стрельбой из лука на элективных курсах отражена на рисунке 1.

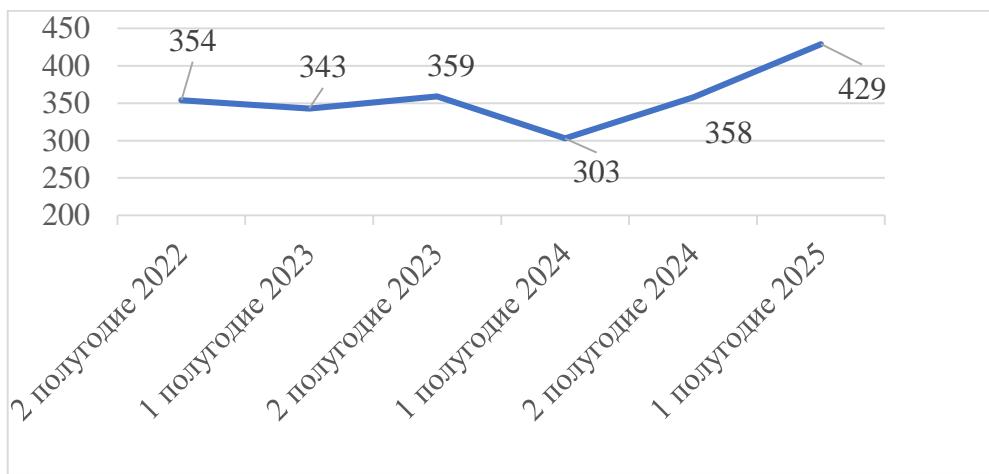


Рисунок 1. – Численность студентов, занимающихся стрельбой из лука в ЮФУ

До 2024 года занятия проводились на различных спортивных объектах города. Во втором полугодии 2024 года для занятий стрельбой из лука университет предоставил зал общей площадью более 220 кв.м, расположенный в общежитиях университета. Это позволило решить несколько задач:

- увеличить пропускную способность спортивного объекта;
- устранить необходимость добираться до места занятий общественным транспортом (большинство студентов проживают в общежитиях, расположенных в шаговой доступности);
- обеспечить две зоны – для одновременных занятий основной массы студентов у щитов и тренировок спортсменов спортивного клуба на дистанции 18 м;
- проводить соревнования по стрельбе из лука между студентами.

В зале были установлены светодиодные прожекторы для улучшения освещённости мишеней, стены за мишенями были обшиты древесно-стружечными плитами Quick Deck толщиной 16 мм, что обеспечило сохранность стрел и стен в случае промаха.

Эти мероприятия позволили создать во второй половине 2024 года команду по стрельбе из лука спортивного клуба ЮФУ, численностью 22 спортсмена, не имевших спортивного опыта в стрельбе из лука.

Дебютным выступлением для команды стало участие в Чемпионате Ростовской области в марте 2025 года, где двое студентов выполнили нормативы 2 разряда в дисциплинах классический и блочный лук.

В марте 2025 года в зале состоялись первые соревнования по стрельбе из лука среди студентов в рамках проекта «Игры Грома», где команды из двух спортсменов участвовали в 5 видах спорта.



Рисунок 2. – Подготовка зала к соревнованию студентов



Рисунок 3. – Удачное выступление

В ЮФУ стрельба из лука представлена в виде дисциплин «классический лук», «блочный лук», «классический лук – бесприцельный». Определяющими для этих дисциплин являются координация движений, входящая в физическое качество ловкость, сила и выносливость. Эти качества были приведены в приложении 6 к Федеральному стандарту [1], но по какой-то причине исчезли из следующей редакции стандарта [2]. Стрельба из лука является энергозатратным видом спорта, сила лука у мужчин составляет 18-22 кг, у женщин – 17-20 кг, количество выстрелов на тренировке и соревновании достигает нескольких сотен. В своей книге [6], с 28, известный корейский тренер Кисик Ли говорит о необходимости выполнения от 500 до

1000 выстрелов в период роста спортивного мастерства. Автор имел подобный опыт при подготовке к выполнению норматива мастера спорта: выполняя не менее 600 выстрелов в день из лука силой более 20 кг, обеспечивал дневную нагрузку не менее 12 тонн. Это необходимо учитывать при переводе студентов из общей группы, занимающейся элективными дисциплинами со слабыми луками, в спортивную сборную команду.

Стрельба из лука имеет особенности, которые следует учитывать в организации занятий этим видом спорта.

Необходимо учитывать существование системы «стрелок-лук», где под физические параметры стрелка подбираются стрелы по жёсткости и длине. Прицел в такой системе будет индивидуален для каждого человека, что делает невозможной передачу лука и стрел другому спортсмену для выполнения результативного выстрела. Упражнение выполняется одновременно всеми спортсменами, допускается стрелять в два подхода, в разные смены, но это увеличивает время проведения соревнования.

Классический лук (КЛ) является единственной олимпийской дисциплиной в стрельбе из лука, наиболее сложен в освоении, так как у этого лука только одна точка прицеливания. Но техника его освоения является основой для других дисциплин, недаром он имеет название «классический».

Блочный лук (БЛ) даёт наиболее быстрый рост результатов в плане выполнения разрядных норм, но его стоимость велика по сравнению с другими дисциплинами, как и стоимость обслуживания.

Классический лук бесприцельный является более простым, это классический лук без прицела и длинных стабилизаторов. Именно он предпочтителен для соревнований среди студентов, не имеющих спортивной подготовки, по упрощённым неофициальным упражнениям (с уменьшенной дистанцией и меньшим количеством выстрелов).

Дистанция в зале для КЛ, БЛ составляет 18 метров, на улице 90 м для мужчин, 70 метров - для женщин. 70 также является общей олимпийской дистанцией (КЛ). В связи с этим необходимо иметь соответствующую площадку или стандартное спортивное ядро стадиона.

Реализация плодотворных занятий стрельбой из лука в высшем учебном заведении требует необходимости создания необходимых педагогических условий. И. Л. Софонов своей статье [4] приводит ряд педагогических условий, реализация которых позволяет изменить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в лучшую сторону:

1. Дифференциация содержания физического воспитания с учетом индивидуального своеобразия образовательных потребностей и возможностей студентов.
2. Создание благоприятного социально-психологического климата во время учебных занятий по физической культуре.
3. Спортивизация физического воспитания.
4. Применение системы рейтингового контроля учебных достижений студентов.
5. Создание ситуаций достижения успеха.
6. Создание положительного эмоционального фона учебных занятий сторону.

Дополнительным педагогическим условием можно считать авторские программы спортивной подготовки, учебно-методические пособия. В ЮФУ на первом (вводном) занятии со студентами разучиваются упражнения разминки, им доводятся меры безопасности с росписью в журнале, конструкция лука и стрел, специфика вида спорта, разучивается целостное упражнение. Даётся понятие идеомоторики, отрабатываются элементы выстрела для выработки условных рефлексов. Для простоты заучивания упражнения используется метод опорных точек по В.Ф. Шаталову [5]. Разучиваются обязательные упражнения: для воспитания силы, выносливости, отработки важнейшего этапа выстрела – выпуска. В конце занятия каждый студент самостоятельно производит выстрел из лука с использованием прицела и бесприцельным способом. В процессе занятия демонстрируются видеоматериалы, плакаты, авторские схемы и методы.

Достоинством такой методики можно считать то, что на последующих занятиях студент готов для самостоятельно выполнять упражнения в составе группы, преподавателю достаточно проводить выборочный контроль, с последующим исправлении ошибок в случае необходимости.

В процессе наблюдения преподавателя за студентами выявляются наиболее способные, которым предлагается вступление в спортивную сборную команду ЮФУ. Учитывая количество просматриваемых студентов, 300–400 в семестр, возможности по отбору перспективных спортсменов значительно превосходят возможности СШОР.

В ЮФУ для подготовки стрелков из лука используются инерциальная система Mantis X8 и статистический программный комплекс My Targets с целью выдачи практических рекомендаций конкретным спортсменам, осуществления спортивного отбора и прогнозирования результатов. Перспективы

их использования, раскрыты в статье [3], работы с ними продолжаются, набирается статистика.

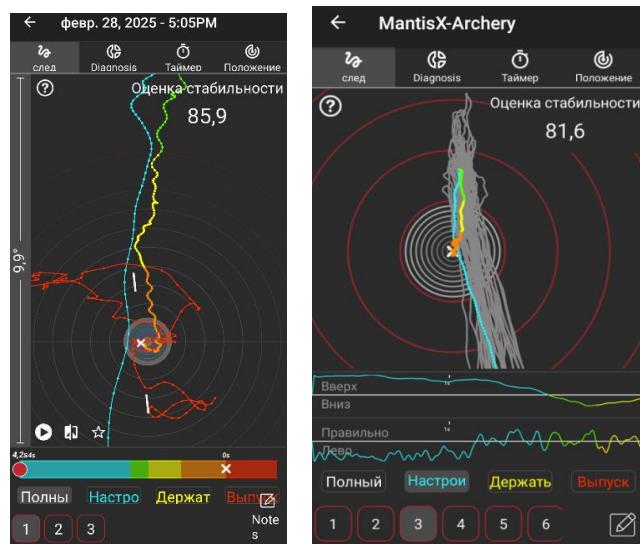


Рисунок 4. – Режимы работы системы Mantis X8

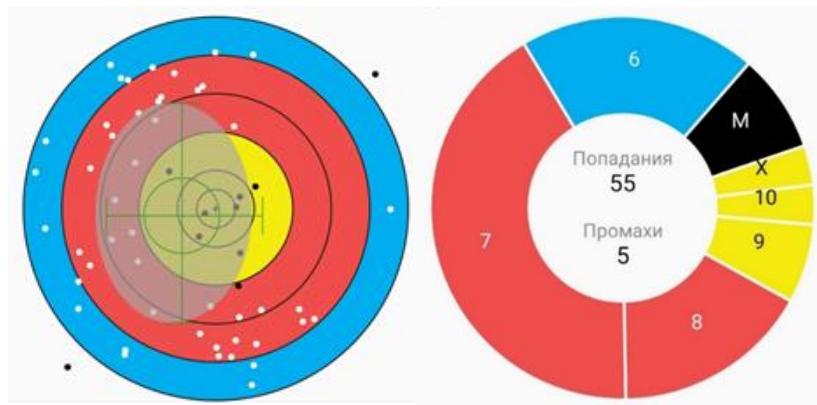


Рисунок 5. – Пример представления отчёта программой
My Targets

Список использованной литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, утвержден приказом Минспорта России от 01 декабря 2021 г. № 933.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, утвержден приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 955.
3. Баршай, В. М. Инструментальные методы оперативного контроля в подготовке спортсменов - стрелков из лука / В. М. Баршай, С. В. Усенко, В. А. Никитин // Мир университетской науки: культура, образование. – 2024. – № 3. – С. 17-22. DOI 10.18522/2658-6983-2024-3-17-22. – EDN VQERFH.

4. Софронов, И. Л. Педагогические условия формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов / И. Л. Софронов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2011. – № 2-2(70). – С. 223-228. – EDN OKMMIN.
5. Шаталов, В.Ф. Точка опоры /[об экспериментальной методике преподавания] / В. Ф. Шаталов. - Москва: Педагогика, 1987. – 158 с.
6. Ki Sik Lee. Total Archery Inside the archer (Стрельба из лука: Лучник изнутри). 2012.- 44 с.

Контактная информация: vanikitin@sfedu.ru