

УДК 796

## Подготовка к инструкторской практике по стрельбе из лука в спортивном клубе

*Прибылых Л. Е. \*, Пономарева М. С., Матчитова Н. П.*

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова*

*г. Якутск, Россия*

*ORCID: 0009-0000-4719-2298 pribilih.lyda@gmail.com \**

*ORCID: 0000-0001-9132-6046 mr.ponomareva@svfu.ru*

*ORCID: 0009-0009-8989-5261 nmatcitova2@gmail.com*

**Аннотация.** В статье проведена оценка эффективности различных подходов к обучению стрельбе из лука в условиях инструкторской практики в спортивном клубе. **Цель:** определить эффективность методики обучения стрельбе из лука с подробным разбором техники в процессе инструкторской практики в спортивном клубе. **Материалы и методы.** В работе применены следующие методы: анализ научно-методической литературы по теории и методике стрельбы из лука, педагогическое наблюдение, тестирование уровня технической подготовленности, педагогический эксперимент и сравнительный анализ полученных результатов. **Результаты.** В ходе проведенного эксперимента установлено, что применение методики с детализированным разбором техники способствует более эффективному освоению навыков стрельбы из лука по сравнению с упрощённым подходом. **Научная новизна** заключается в экспериментальном обосновании влияния уровня методического сопровождения на результативность обучения стрельбе из лука в условиях спортивного клуба. **Практическая значимость** состоит в том, что разработанный подход к проведению инструкторской практики может быть использован тренерами и инструкторами для повышения эффективности обучения новичков и снижения количества технических ошибок. **Заключение.** Проведённое исследование позволяет сделать вывод, что применение методики с подробным объяснением техники и регулярной корректировкой ошибок обеспечивает более высокий уровень освоения навыков стрельбы из лука по сравнению с традиционным упрощённым обучением.

**Ключевые слова:** стрельба из лука, техника выстрела, инструкторская практика, обучение, спортивный клуб, точность стрельбы, методика подготовки.

**Для цитирования:** Прибылых Л. Е. \*, Пономарева М. С., Матчитова Н. П. Подготовка к инструкторской практике по стрельбе из лука в спортивном клубе. Педагогико – психологические и медико – биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026 ; 21 (3) : 155 - 159.

## Preparation for instructional practice in archery at a sports club

*Lyudmila E. Pribylykh \*, Mariya S. Ponomareva, Nina P. Matchitova*

*M. K. Ammosov Northeastern Federal University*

*Yakutsk, Russia*

*ORCID: 0009-0000-4719-2298 pribilih.lyda@gmail.com \**

*ORCID: 0000-0001-9132-6046 mr.ponomareva@svfu.ru*

*ORCID: 0009-0009-8989-5261 nmatchitova2@gmail.com*

**Abstract.** The article evaluates the effectiveness of different approaches to teaching archery within the framework of instructor practice in a sports club. **Purpose:** to determine the effectiveness of a teaching methodology based on a detailed explanation of shooting technique during instructor training practice in a sports club. **Materials and methods.** The study employed the following methods: analysis of scientific and methodological literature on the theory and methodology of archery, pedagogical observation, assessment of technical skill level, pedagogical experiment, and comparative analysis of the obtained results. **Results.** The experiment showed that the use of a methodology involving a detailed breakdown of technique contributes to more effective acquisition of archery skills compared to a simplified approach. **Scientific novelty** lies in the experimental substantiation of the methodological support level influence on the effectiveness of teaching archery in a sports club setting. **Practical significance** is that the developed approach to conducting instructor practice can be used by coaches and instructors to improve the effectiveness of training beginners and reduce the number of technical errors. **Conclusion.** The conducted study allows us to conclude that the use of a methodology with detailed explanation of technique and regular error correction ensures a higher level of archery skill acquisition compared to traditional simplified training.

**Keywords:** archery, shooting technique, instructor practice, training, sports club, shooting accuracy, training methodology.

**For citation:** Lyudmila E. Pribylykh \*, Mariya S. Ponomareva, Nina P. Matchitova. Preparation for instructional practice in archery at a sports club. Russian journal of Physical Education and Sport. 2026; 21 (3) : 155 - 159.

## Введение

Подготовка к инструкторской практике по стрельбе из лука в спортивном клубе представляет собой комплексный процесс, включающий теоретическую, методическую и практическую составляющие. Основная цель подготовки - формирование у будущего инструктора устойчивых навыков организации тренировочного процесса, обеспечения безопасности и повышения эффективности обучения занимающихся.

На начальном этапе важно изучить базовые принципы стрельбы из лука. К ним относятся:

- техника стойки (положение корпуса, равновесие, распределение веса);
- хват лука и правильное размещение пальцев на тетиве;
- этапы выстрела: натяжение, якорение, прицеливание, выпуск;
- работа дыхания и концентрации.

Согласно данным спортивных методик, до 60% ошибок начинающих стрелков связано с неправильной стойкой и положением корпуса. Поэтому инструктор должен уметь корректировать эти аспекты в первую очередь.

Также обязательным является знание правил безопасности. В среднем, по статистике спортивных клубов, около 70% инцидентов происходит из-за нарушения дистанции или несвоевременного выхода на линию стрельбы. Инструктор обязан контролировать:

- дистанцию между стрелками (не менее 1,5–2 метров);
- наличие команды на начало и окончание стрельбы;
- правильное обращение с инвентарем.

Методика обучения должна строиться по принципу «от простого к сложному». Практика показывает, что оптимальная структура занятия длительностью 60 минут включает:

- 10–15 минут разминки;
- 15 минут объяснения и демонстрации;
- 25 минут практической стрельбы;
- 5–10 минут анализа ошибок.

При обучении новичков эффективным является использование коротких серий выстрелов - по 3–6 стрел, что снижает утомляемость и повышает концентрацию. Исследования показывают, что при увеличении серии до 10 стрел точность падает в среднем на 18–22%.

Инструктор должен уметь давать четкие и краткие указания. Например, вместо общего «держи правильно», использовать конкретные формулировки: «плечо не поднимать выше уровня ключицы», «локоть должен быть на линии стрелы».

Будущий инструктор обязан продемонстрировать стабильную технику стрельбы. Минимальные ориентиры:

- кучность попаданий на дистанции 12 м - круг диаметром не более 15 см;
- на дистанции 18 м - не более 25–30 см.

Также важна физическая подготовка. Средняя сила натяжения тренировочного лука составляет 12–20 кг. Инструктор должен уметь выполнять не менее 50–70 выстрелов за тренировку без значительной потери точности.

## Материалы и методы

В рамках подготовки к инструкторской практике был проведен педагогический эксперимент, направленный на оценку влияния методики объяснения техники на результативность обучения стрельбе из лука.

В исследовании приняли участие 12 человек (6 девочек и 6 мальчиков) в возрасте от 15 до 18 лет, не имеющих ранее опыта занятий данным видом спорта.

Участники были распределены на две равные группы по 6 человек: экспериментальная и контрольная.

Занятия проводились в одинаковых условиях спортивного тира. Использовались классические тренировочные луки с усилием натяжения 12–14 кг и стандартные мишени диаметром 40 см. Каждое занятие длилось 60 минут и имело одинаковую структуру:

10 минут - разминка (плечевой пояс, спина, руки);

10 минут - вводная часть;

35 минут - практическая стрельба;

5 минут - подведение итогов.

Всего было проведено 6 тренировок в течение 2 недель (по 3 занятия в неделю).

## Результаты и обсуждение

Перед началом эксперимента у всех участников был проверен исходный уровень: выполнено по 15 пробных выстрелов с дистанции 12 метров.

Исходные показатели стрельбы участников до начала эксперимента в экспериментальной и контрольной группах

Показатели экспериментальной группы:

- средняя кучность 30,1

- процент попадания в мишень 53%

- количество технических ошибок 17

Показатели контрольной группы:

- средняя кучность 29,4

- процент попадания в мишень 54%

- количество технических ошибок 16

Из таблицы 1 можно сделать вывод, что на начальном этапе различий между группами практически не было. Средняя кучность в обеих группах находилась примерно на одном уровне - около 30 см, процент попаданий также отличался незначительно. Количество технических ошибок было сопоставимым: 17 в эксперимен-

тальной группе и 16 – в контрольной. Такие показатели позволяют сделать вывод о равных стартовых условиях и корректности распределения участников.

Итоговые показатели стрельбы участников до начала эксперимента в экспериментальной и контрольной группах

Показатели экспериментальной группы:

- средняя кучность 14,2
- процент попадания в мишень 83%
- количество технических ошибок 9

Показатели контрольной группы:

- средняя кучность 21,7
- процент попадания в мишень 61%
- количество технических ошибок 18

После завершения цикла тренировок изменения в результатах стали отчетливо заметны, прежде всего, в экспериментальной группе. Так, кучность стрельбы у её участников улучшилась более чем в два раза – с 30,1 см до 14,2 см, что свидетельствует о значительном повышении точности и стабильности выполнения выстрела. В контрольной группе также зафиксирован положительный результат, однако он выражен значительно слабее: кучность уменьшилась лишь с 29,4 см до 21,7 см.

Аналогичная тенденция прослеживается и в показателе точности попаданий. В экспериментальной группе процент попаданий в мишень увеличился с 53% до 83%, то есть почти на 30 процентных пунктов. В то же время в контрольной группе прирост оказался минимальным и составил всего 7 процентных пунктов – с 54% до 61%, что указывает на менее выраженный прогресс.

Наиболее наглядно различия между группами проявляются в динамике технических ошибок. В экспериментальной группе их количество сократилось почти вдвое – с 17 до 9, что подтверждает не только рост точности, но и более качественное освоение техники стрельбы. В контрольной группе наблюдается противоположная ситуация: количество ошибок увеличилось с 16 до 18. Это может свидетельствовать о том, что при отсутствии систематической корректировки со стороны инструктора у участников закреплялись неточные или ошибочные элементы техники.

### Заключение

Подготовка к инструкторской практике требует комплексного подхода. Наиболее значимыми факторами являются:

- глубокое знание техники (влияние до 60% на результат);
- четкая методика обучения (повышение эффективности до 30-35%);

- постоянный контроль безопасности (снижение риска инцидентов до 70%).

Эксперимент подтвердил, что структурированное обучение с детальным разбором техники значительно повышает результативность занятий. Таким образом, грамотная подготовка инструктора напрямую влияет на качество тренировочного процесса и прогресс занимающихся.

### Список литературы

1. Арансон М. В., Озолин Э. С., Тупоногова О. В., Шустин Б. Н. Анализ основных направлений исследований в стрельбе из лука за рубежом. *Вестник спортивной науки*. 2019; 14 (3) : 19 - 25.
2. Бакаев В.В. Анализ динамики давления, прикладываемого к спусковому курку при стрельбе в биатлоне. *Педагогико - психологические и медико - биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2024; 19 (4): 29 - 35.
3. Елохов И. В., Зубков Д. А. Влияние огневой подготовки на психологическое состояние курсантов вузов ФСИН России. *Педагогико - психологические и медико - биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2019; 14 (4): 48 - 53. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-48-53.
4. Колодезникова М. Г., Иванова В. П., Лазарев Д. Н. Стендовая стрельба: психологическая подготовка спортсменов. *Педагогико - психологические и медико - биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2022; 17 (4): 55 - 59. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-55-59.
5. Садыкова С. В., Фомина Е. А., Закиров Т. Р. Тактическая подготовка фехтовальщиков-шпажистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. *Педагогико - психологические и медико - биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2022; 17 (4): 69 - 74. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-69-74.

### References

1. Aranson M. V., Ozolin E. S., Tuponogova O. V., Shustin B. N. Analysis of the main research directions in archery abroad. *Vestnik Sportivnoy Nauki*. 2019; 14 (3) : 19 - 25 [In Russ.].
2. Vladislav V. Bakayev. Analysis of dynamics of pressure applied to the trigger when shooting in biathlon. *Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2024; 19 (4) : 29 - 36.
3. Ivan V. Elokhov, Dmitriy A. Zubkov. Marksmanship training influence on psychological state of cadets from higher educational establishments of Federal Penitentiary Service in Russia. *Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 14 (4): 48 - 53. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-48-53.
4. Margarita G. Kolodeznikova, Veronika

P. Ivanova, D'ulustan N. Lazarev. Trap shooting: psychological training of athletes. *Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2022; 17(4): 55-59. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-55-59.

5. Svetlana V. Sadykova, Elizaveta A. Fomina, Timur R. Zakirov. Tactical training of epee fencers at

the stage of sportsmanship improvement. *Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2022; 17(4): 69 - 74. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-69-74.

---

**Статья поступила в редакцию: 29.05.2026**

**Прибылых Людмила Егоровна** – мастер спорта России, стрельба из лука, Северо – Восточный Федеральный Университет имени М. К. Аммосова, 677000, Россия, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Белинского, дом 58, e-mail: pribilih.lyda@gmail.com

**Пономарева Мария Семеновна** – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры и спорта, Северо – Восточный Федеральный Университет имени М. К. Аммосова, 677000, Россия, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Белинского, дом 58, e-mail: mr.ponomareva@svfu.ru

**Матчитова Нина Павловна** - мастер спорта России, стрельба из лука, Институт физической культуры и спорта, Северо – Восточный Федеральный Университет имени М. К. Аммосова, 677000, Россия, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Белинского, дом 58, e-mail: nmatcitova2@gmail.com

---