

так как их потенциальные побочные эффекты могут нивелировать положительное воздействие на адаптацию. Оптимальная стратегия включает индивидуальный подход к питанию, учет особенностей тренировочного процесса и минимизацию необоснованного применения стимуляторов.

Список литературы

1. Кумаритов, А. В. Адаптация организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам / А. В. Кумаритов // Вестник науки. – 2023. – Т. 3, № 12. – С. 1215-1222.
2. Grivetti, L. E. From Olympia to Atlanta: a cultural-historical perspective on diet and athletic training / L. E. Grivetti, E. A. Applegate // J Nutr. – 2017. – Vol. 127, suppl. – P. 860S-868S. – doi: 10.1093/jn/127.5.860S.
3. Performance enhancing drug abuse and cardiovascular risk in athletes: implications for the clinician / P. J. Angell, N. Chester, N. Sculthorpe [et al.] // Br J Sports Med. – 2022. – Vol. 46, suppl. 1. – P. 78-84. – doi: 10.1136/bjsports-2012-091186.
4. Нуриев, М. А. Важность правильного питания для физического здоровья студентов / М. А. Нуриев // Символ науки: международный научный журнал. – 2025. – № 5-2. – С. 127-130.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА

Скоросов В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель – канд. пед. наук, доц. Юрчик Н.А.

Актуальность. Тактическая подготовка в стрелковых видах спорта (стрельба пулевой и стрельба из лука) играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов и обеспечении психологической устойчивости спортсмена. Она помогает развить умение правильно планировать и адаптировать свою стратегию действий в условиях спортивных соревнований, учитывать особенности соперника, а также особенность конкретных условий ведения стрельбы.

Благодаря тактическим действиям спортсмен учится сохранять длительное время концентрацию внимания, управлять стрессовым состоянием и принимать взвешенные решения в критические моменты. Хорошая тактическая подготовленность спортсмена-стрелка способствует повышению точности и стабильности стрельбы, развитию уверенности в своих силах.

В целом, тактическая подготовка является неотъемлемой частью комплексной спортивной подготовки спортсмена-стрелка и существенно влияет на его успех в спортивных соревнованиях.

Основы тактической подготовки в спорте были заложены в работах таких авторов, как Л. П. Матвеев и В. Н. Платонов. В контексте игровых видов спорта значительный вклад в разработку данного вопроса внесли Ю. Д. Железняк, А. В. Родин, Ю. Н. Эртман [1].

Актуальность нашей темы обусловлена необходимостью повышения профессионального уровня спортивной подготовки спортсмена-стрелка, а также совершенствованием методов спортивной подготовки, в частности тактической, в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

В данной статье будет рассмотрена роль тактической подготовки в стрельбе из лука, как олимпийском виде спорта, основные методы и средства её реализации, а также современные подходы к повышению уровня спортивного мастерства спортсмена в стрельбе из лука.

Цель – определение эффективных приемов и методов тактической подготовленности в учебно-тренировочном процессе спортсменов-стрелков.

Научная новизна данного исследования заключается в том, что автором была предпринята попытка определения эффективных средств и методов тактической подготовленности, которые способствуют повышению спортивного результата спортсменов-стрелков.

Практическая значимость заключается в определении наиболее эффективных средств и методов тактической подготовленности, которые необходимы для совершенствования учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также в широком применении тренерами-преподавателями и спортсменами-стрелками полученных результатов исследования.

Нами решались следующие задачи исследования:

1. На основе теоретического анализа научно-методической литературы изучить особенности и виды тактической подготовки спортсменов-стрелков.

2. Выявить благоприятные приёмы и методы тактической подготовленности, необходимые для высокого и стабильного технического результата спортсмена-стрелка на спортивных соревнованиях.

3. Экспериментально обосновать применение разработанных приёмов и методов тактической подготовленности спортсмена-стрелка в учебно-тренировочном и соревновательном процессах.

Для решения поставленных задач использовались педагогические **методы исследования:**

метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы по теме исследования; метод педагогического наблюдения; метод педагогического эксперимента; методы математической статистики.

Организация исследования включала следующее:

на первом теоретическом этапе (январь-февраль 2025) осуществлялся подбор и анализ научно-методических источников по вопросам нашей темы: была определена актуальность, поставлена цель, задачи

исследования, определён объект, предмет, методы исследования, выбраны средства и методы тактики стрельбы для спортсменов-лучников в учебно-тренировочном и соревновательном процессах, а также в рамках контрольных тестов по стрельбе из лука (согласно Учебной «Программы по стрельбе из лука для СУСУ, УОР», и спортивных нормативов по стрельбе из лука «Единой спортивной классификации Республики Беларусь») [1, 2].

Второй экспериментальный этап (март-август 2025 года) проводился на базе Учреждения «Республиканский Центр олимпийской подготовки по стрелковым видам спорта» по адресу: г. Минск, пр. Независимости 195 (на базе стрелкового комплекса имени Маршала С. К. Тимошенко). Согласно сформированной группы учащихся спортсменов-стрелков (учащиеся тренера-преподавателя по спорту отделения стрельбы из лука П-а С.Н., группы спортивного совершенствования, 3 года обучения имели равную квалификацию, одинаковый возраст и техническую подготовленность).

Первоначально с учащимися спортсменами-лучниками группы спортивного совершенствования, 3 года обучения, была проведена тестовая контрольная стрельба. Далее на протяжении всего периода экспериментального этапа с данной группой на учебно-тренировочных занятиях, а также в условиях контрольной стрельбы (официальных спортивных соревнований) использовались средства и методы тактики ведения стрельбы с целью повышения технического результата в стрельбе из лука.

По завершению педагогического эксперимента была проведена заключительная контрольная стрельба из лука по выбранным стрелковым упражнениям:

1. Стрельба на дистанции 18 метров (60 выстрелов) (Упражнение М-3*2);
2. Стрельба на дистанции 30м (36 выстрелов) (Упражнение КД-1);
3. Стрельба на дистанции 50+30м (72 выстрела) (Упражнение КД-2);
4. Стрельба на дистанции 70 м (72 выстрела) (Упражнение ОК).

Это позволило проследить динамику роста технического результата контрольной стрельбы спортсменов-учащихся группы спортивного совершенствования 3 года обучения, а также эффективность влияния данных средств и методов тактики ведения стрельбы из лука с учетом применения разработанных тестов.

На третьем заключительном этапе (сентябрь-октябрь 2025 года) проводилось обработка полученных результатов исследования, формулировались выводы по проведенному данному исследованию.

Результаты и их обсуждение. Автор Л. П. Матвеев в своей работе «Теория и методика физической культуры» дает следующее понятие тактической подготовки – «это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности» [2, 3].

Сущность тактической подготовки в спорте – это развитие тактического мышления и обучение спортсмена эффективному использованию своих технических, физических и психологических возможностей для победы над конкретным соперником в конкретных условиях.

Специфика вида спорта во многом является решающим фактором, определяющим содержание и структуру тактических действий. В связи с этим выделяют различные виды тактики.

Так, в зависимости от особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта или соревновательной дисциплины выделяют: индивидуальную, групповую и командную тактику. В стрельбе из лука актуальность имеют первая и последняя виды тактики [1, 2, 3].

Индивидуальная тактика – это тактика действий одного спортсмена, направленная на победу над конкретным соперником или на достижение максимального личного результата. Пример: большой теннис, где игрок постоянно подаёт мяч на слабую руку соперника; лёгкая атлетика, где бегун на средних дистанциях выбирает тактику «рывков» или тактику «быстрого финиша».

Командная тактика – это общая стратегия всей команды, подчинённая единому замыслу для достижения победы в матче или состязании. Она подразумевает действия всех игроков команды как единого организма по заранее отработанному плану, к примеру: система постоянного прессинга по всей площадке в баскетболе.

Эффективная тактическая подготовка представляет собой комплексное использование всего арсенала средств, форм и методов. Их грамотное сочетание позволяет не только освоить теоретические основы, но и развить гибкое тактическое мышление и надежные навыки применения тактики в условиях острой соревновательной борьбы [4].

Тактика стрельбы из лука – это сложный, технически грамотный процесс при котором спортсмен-стрелок обязан длительное время контролировать ветер, свои действия и соперника, собственные ошибки, ошибки соперника.

Тем не менее при правильной тактической подготовленности спортсмен-стрелок способен контролировать свою реакцию на данные факторы.

Учитывая сложность и многогранность тактических действий в стрелковых видах спорта, общепринято выделять три отдельных направления тактики: тактика выполнения отдельного выстрела в стрельбе из лука, тактика стрельбы отдельной серии и тактика выполнения стрелкового упражнения в целом [3, 4, 5 с. 218]. Нами использовались следующие тесты:

- *приёмы психологической саморегуляции;*
- *приемы по управлению временем и темпом;*
- *приемы, связанные с условиями и оборудованием;*
- *контрольная тестовая стрельба из лука в различных стрелковых упражнениях.*

По итогам исследования получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение исходных и заключительных результатов педагогического эксперимента

Тесты	Испытуемые	До педагогического эксперимента			После педагогического эксперимента			Статистические данные	
		\bar{X}	σ	$S_{\bar{X}}$	\bar{X}	σ	$S_{\bar{X}}$	T	P
«М-3*2»	10	542,10	3,13	9,91	554,2	2,53	8,01	0,007	P<0,05
«КД-1»	10	320,6	2,63	8,32	327,8	2,30	7,28	0,05	P<0,05
«КД-2»	10	611,7	5,28	16,70	626,4	4,58	14,48	0,04	P<0,05
«ОК»	10	596,5	6,78	21,46	613,6	4,95	15,67	0,05	P<0,05
Сумма	10	2070,9	14,87	47,02	2122	11,91	37,67	0,01	P<0,05

На основании сравнения технических результатов испытуемых в стрельбе из лука до и после педагогического эксперимента, в котором использовались ранее перечисленные тесты, можно констатировать, что их применение экспериментально подтвердило следующие показатели:

– по результатам стрельбы «Упражнение М-3*2», средний результат увеличился на 12 очков, критерий Стьюдента (t) равен 0,007, а значит, результаты достоверны;

– по результатам стрельбы «Упражнение КД-1», средний результат увеличился на 7 очков, критерий Стьюдента (t) равен 0,05, а значит, результаты достоверны;

– по результатам стрельбы «Упражнение КД-2», средний результат увеличился на 15 очков, критерий Стьюдента (t) равен 0,04, а значит, результаты достоверны;

– по результатам стрельбы «Упражнение ОК», средний результат увеличился на 17 очков, критерий Стьюдента (t) равен 0,05, а значит, результаты являются достоверными;

– по результатам стрельбы и общей суммы очков по упражнениям средний показатель в стрельбе из лука увеличился на 51 очко в сравнении с показателями до педагогического эксперимента, критерий Стьюдента (t) равен 0,01, а значит, результаты достоверны (рисунок 1).

Выводы. Таким образом, можно сделать выводы: суть тактической подготовки в стрельбе из лука – это научить спортсмена-лучника гибко управлять процессом стрельбы на соревнованиях. Для этого он учится анализировать обстановку, учитывать свой уровень подготовленности и подбирать наиболее эффективные приемы для достижения цели.

Тактическая подготовка в стрельбе из лука определенно весьма важна, потому что она адаптирует стрелка к внешним сбивающим факторам и внутренним состоянием спортсмена в соревновательных условиях:

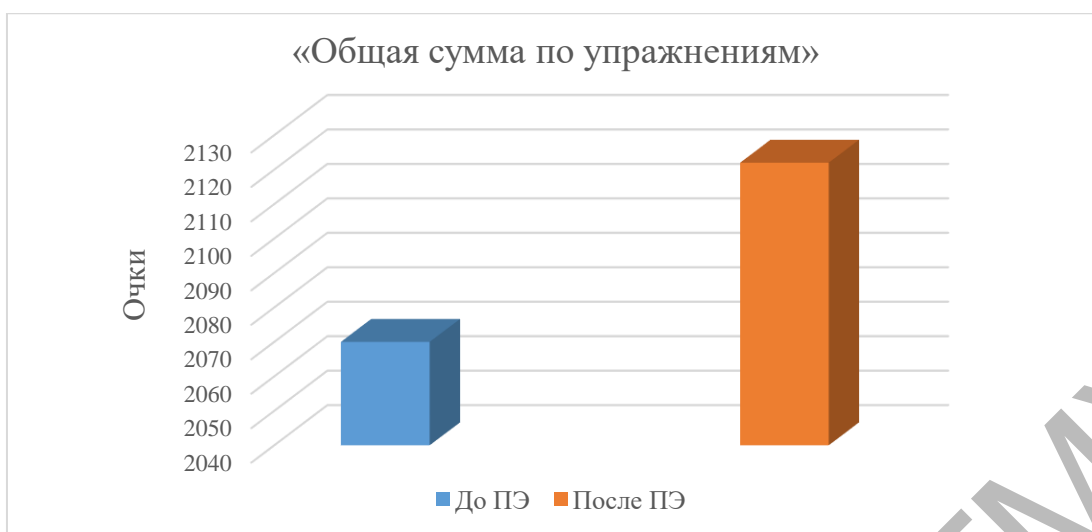


Рисунок 1 – Сравнение исходных и заключительных результатов общей суммы упражнений

- формирует умения и навыки учитывать и компенсировать ветер, дождь, солнце, меняющееся освещение и рельеф местности;
- помогает сохранять концентрацию внимания длительное время, справляться со стрессовыми моментами, эффективно распределять силы и время на выстрел как в течение данного стрелкового упражнения, так и всего спортивного соревнования в целом;
- позволяет применять стабильную технику выполнения меткого выстрела в момент сбивающих факторов в период соревновательной борьбы;
- тактические приемы и методы, используемые в рамках педагогического эксперимента, их эффективность и применение доказывают их прямое влияние на количественный и качественный результат в стрелковых упражнениях.

Повышение технического результата испытуемых спортсменов-стрелков, принявших участие в педагогическом эксперименте, их стабильное выступление на спортивных соревнованиях, умение в практике применять отобранные для педагогического эксперимента тактические приемы и методы – всё это практическое доказательство эффективности их применения.

Качественные показатели эффективности применения данных тактических приемов и методов испытуемыми доказываются также путем применения методов математической статистики, которые подтверждают достоверность полученных результатов нашего исследования.

Таким образом, тактика в стрельбе из лука – это умение побеждать не только мишень, но и обстоятельства, превращая стрельбу из лука при выполнении стрелкового упражнения, состоящего из определенного набора количества выстрелов, на определенной дистанции – в осмысленную стратегию действий спортсмена.

Список литературы

1. Об утверждении Единой спортивной классификации Республики Беларусь : постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 31 авг. 2018 г. № 61 : в ред. от 29 янв. 2024 № 1. – URL: https://www.mst.gov.by/data/files/2024/postanovlenie_29.01.2024_1.pdf (дата обращения: 12.02.2026)
2. Родин, А. В. Информационное обеспечение технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / А. В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 56.
3. Юрчик, Н. А. Современный подход к организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков : монография / Н. А. Юрчик. – Минск : БГУФК, 2016. – 114 с.
4. Юрчик, Н. А. Стрельба из лука : / сост. Н. А. Юрчик ; НИИ физ. культуры и спорта Респ. Беларусь; БГУФК. – Минск, 2017. – 56 с.
5. Юрчик, Н. А. Стрельба пулевая : учебник / Н. А. Юрчик, Т. Д. Полякова; Белорус. гос. ун-т культуры. – Минск : БГУФК, 2024. – 481 с.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Страдаева В.Ю.

Гродненский государственный университет имени Я.Купалы
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Седова Н.Ф.

Актуальность. Современный человек живёт в условиях постоянного информационного и эмоционального напряжения, быстро меняющейся социальной среды, экологических проблем и малоподвижного образа жизни. Всё это оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье, повышая уровень хронических заболеваний и психосоматических расстройств. Особенно остро эти проблемы стоят перед студенческой молодежью, которая одновременно адаптируется к новой социальной роли, испытывает интенсивные умственные нагрузки и зачастую пренебрегает режимом дня и отдыха.

Нетрадиционная или альтернативная медицина включает в себя широкий спектр практик, многие из которых уходят корнями в глубокую древность. Сегодня особую популярность приобретают методы, ориентированные на стимуляцию внутренних ресурсов организма: фитотерапия, ароматерапия, гомеопатия, иглоукалывание, остеопатия, а также практики дыхания и медитации. Многие из них направлены не только на устранение симптомов болезни, но и на гармонизацию физического и психического состояния человека. Под традиционной же медициной понимается