

ОСНОВЫ ОЛИМПИЙСКОГО ВЫСТРЕЛА

Наглядно-методическое пособие для начинающих стрелков и тренеров
Пособие разрабатывается инициативной группой Российской Федерации Стрельбы из лука



Инициативная группа решает задачу **объединения** различных понятий и способов ознакомления с техникой стрельбы из лука в стране в **единый метод** с целью его дальнейшего развития и коллективного совершенствования. В концепте пособия предлагаются четыре формы упражнений метода **последовательного освоения двигательных навыков** выстрела из лука олимпийского стиля. Основные навыки и ощущения триединства системы **мишень - лук - стрелок** являются **одинаковыми** для новичков также и других видов стрельбы из лука.

- I. Упражнение выстрела со свободными руками • II. Упражнение выстрела с резиновым жгутом • III. Упражнение с учебным (лёгким) луком
- IV. Упражнение для соревнований

Освоение первых двух форм начинается самостоятельно - ещё до начала тренировок в спортклубе, используя свободный доступ к пособию на интернет-портале РФСЛ или ДЮСШ. Четвертая форма - это комплексный, соревновательный выстрел. Начинающие, ознакомившись с ним, убедятся в том, что разница между базовым и соревновательным выстрелами минимальна и смогут осознать, что освоив четыре формы упражнений, обладают полным объемом необходимых навыков выстрела из лука.

Элементы техники тщательно отобраны. Последовательность в их выполнении, а также **последовательность в их обучении**, предотвращают стагнацию в совершенствовании уже освоенных двигательных навыков; развивают уверенность в себе, обоснованную результатами соревнований, способствуя таким образом формированию соревновательного менталитета, соответствующего содержанию присяги участников Олимпиад.

Начинающий, при помощи тренера либо самостоятельно, может освоить **ОСНОВЫ ОЛИМПИЙСКОГО ВЫСТРЕЛА**, позволяющие ему выбирать: любой вид стрельбы из лука; встать на путь высоких спортивных достижений; помогать начинающим стрелкам; просто получать удовольствие от общения с другими любителями стрельбы из лука в свободное время.

**Из базовых элементов техники образуется свой, индивидуальный
для каждого стрелка выстрел и развивается персональный стиль его выполнения**

Ведущие спортсмены всех видов спорта регулярно возвращаются к азам технической базы для восстановления своей техники после соревнований.

I. УПРАЖНЕНИЕ СО СВОБОДНЫМИ РУКАМИ

Содержание: ПОДГОТОВИТЬ / КОНТРОЛЬ БАЛАНСА / КОНТРОЛЬ ВЫСОТЫ ПЛЕЧ / ПОЛОЖЕНИЕ - ИЗГОТОВКА / ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВЫСТРЕЛ - ЗАВЕРШИТЬ

Цель: научиться сохранять **баланс** тела, освоить правильную позицию частей тела, учиться особенностям дыхания во время выстрела.

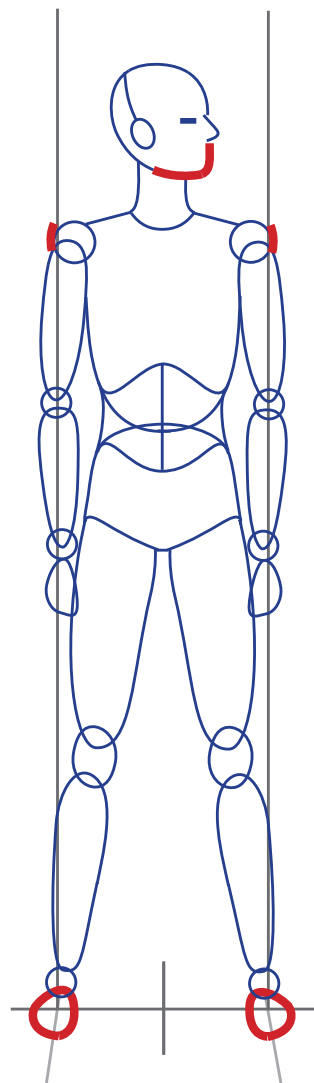
Понятия: лучная рука (рука, упирающаяся в лук), лучная кисть, тянущая рука (пишущая рука*), тянущая лопатка, тянущий локоть, крюк пальцев (на тетиве).

* Текст и иллюстрации предназначены для стрелков с **ведущей** (доминантной) **правой рукой**.

ПОДГОТОВИТЬ / КОНТРОЛЬ БАЛАНСА / КОНТРОЛЬ ВЫСОТЫ ПЛЕЧ /
ПОЛОЖЕНИЕ - ИЗГОТОВКА / ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВЫСТРЕЛ - ЗАВЕРШИТЬ

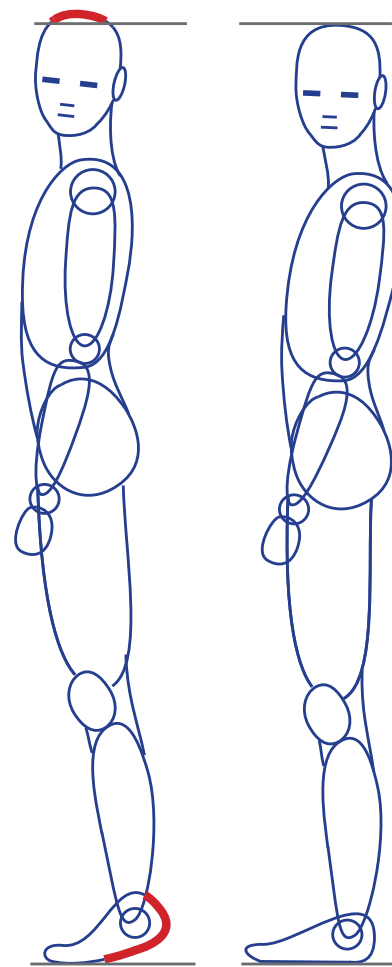
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

- к щиту левым боком;
- ноги на ширине плеч;
- стопы почти параллельны относительно друг друга;
- **зубы** верхней и нижней челюстей легко соприкасаются



ОПРЕДЕЛИТЬ:

- точку прицеливания;
оставаться на неё смотреть;
- если нужно, **уточнить своё положение** в пространстве (или оно без отклонений влево-право/вперёд-назад): слегка приподняться на носках и стукнуть пятками о пол



► **Ощущать/чувствовать:**

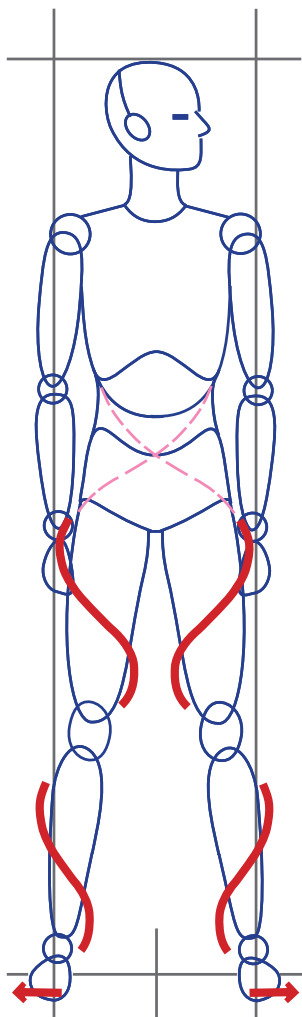
- **подбородок** указывает на точку прицеливания;
- баланс тела без отклонений;
- голова строго посередине плечевого пояса

РАЗВЕРНУТЬ:

- **стопы** (очень малым движением) большие пальцы стоп - друг от друга; подошва обуви остаётся неподвижной (**контроль баланса лево-право**)

► Ощущать/чувствовать:

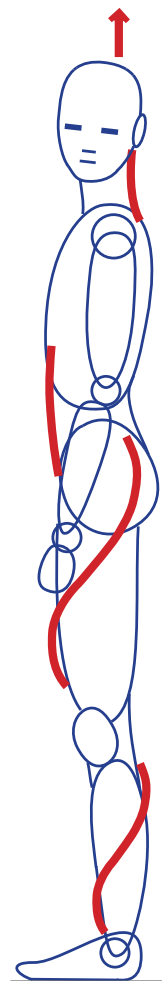
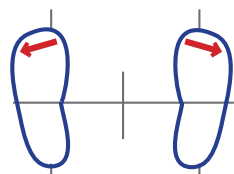
- последовательное распространение мышечного напряжения ног **снизу вверх** (двумя спиралями - изнутри наружу, **через ягодичные мышцы** и нижние мышцы живота дальше, в направлении верхних мышц живота)



ВЫТЯНУТЬСЯ:

- **ноги, спину, шею** вытянуть до их максимальной длины, **ощутив свой полный рост**;
- **мышцы пресса*** напрячь, слегка втянув пуп

* **Напряжение мышц живота** является активным соединением между верхней и нижней частью тела - предотвращает поднятие груди во время растягивания лука.



ОПЕРЕТЬСЯ:

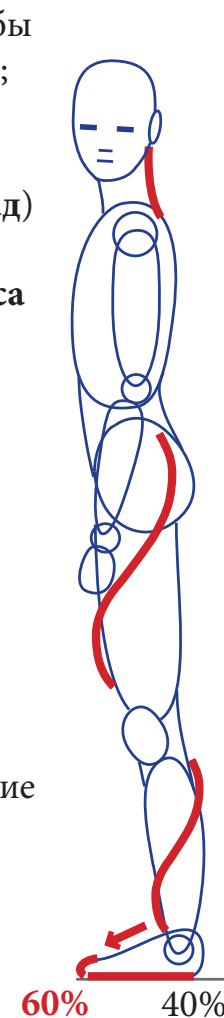
- ощущая полный рост, опереться **на большие пальцы ног**, так чтобы они уперлись в пол**;
пятки остаются на полу (**контроль баланса вперед-назад**)

** **Распределение веса тела** пальцы/пятки:

- на пальцы 60%;
- на пятки 40%

► Ощущать/чувствовать:

- полный рост;
- **активные стопы**;
- равномерно распределенное мышечное напряжение ног (**включая ягодичные мышцы**)



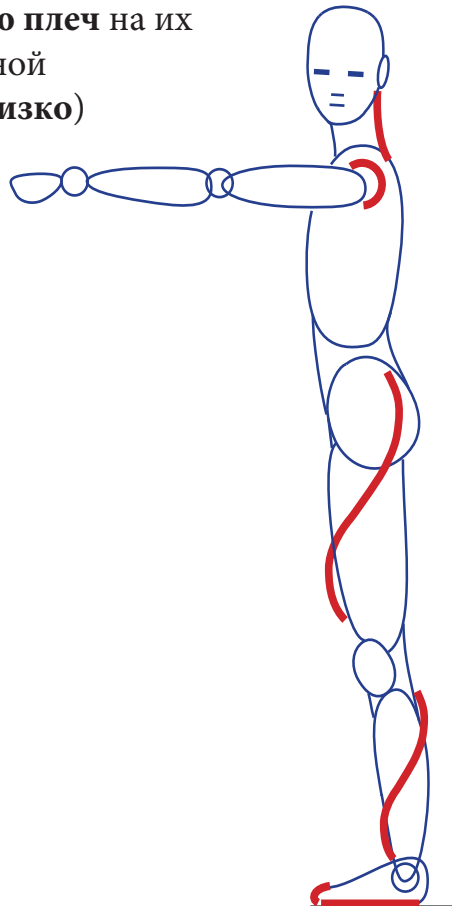
ПОДГОТОВИТЬ / КОНТРОЛЬ БАЛАНСА / **КОНТРОЛЬ ВЫСОТЫ ПЛЕЧ**
ПОЛОЖЕНИЕ - ИЗГОТОВКА / ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВЫСТРЕЛ - ЗАВЕРШИТЬ

ПОДНЯТЬ:

- **прямые руки** перед собой на высоту плеч

► **Ощущать/чувствовать:**

- **позицию плеч** на их натуральной высоте (**низко**)

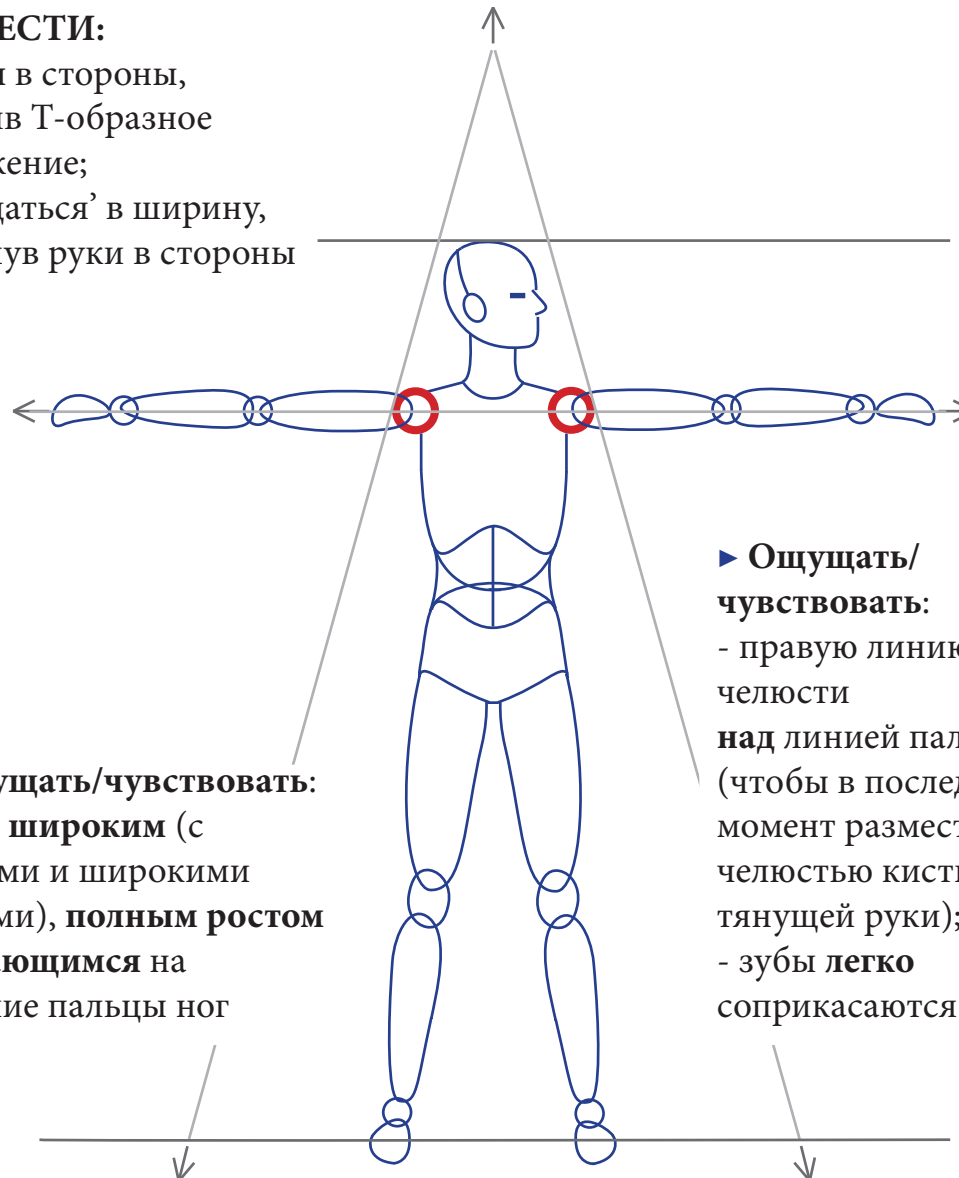


РАЗВЕСТИ:

- **руки** в стороны, приняв Т-образное положение;
- 'раздаться' в ширину, вытянув руки в стороны

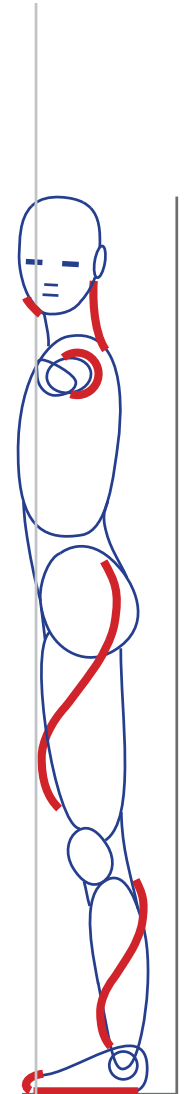
► **Ощущать/чувствовать:**

- себя: **широким** (с низкими и широкими плечами), **полным ростом** **опирающимся** на большие пальцы ног



► **Ощущать/чувствовать:**

- правую линию челюсти **над** линией пальцев ног (чтобы в последующий момент разместить под челюстью кисть тянущей руки);
- **зубы легко** соприкасаются



ПОДГОТОВИТЬ / КОНТРОЛЬ БАЛАНСА / КОНТРОЛЬ ВЫСОТЫ ПЛЕЧ /
ПОЛОЖЕНИЕ - ИЗГОТОВКА / ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВЫСТРЕЛ - ЗАВЕРШИТЬ

ДЫХАНИЕ:

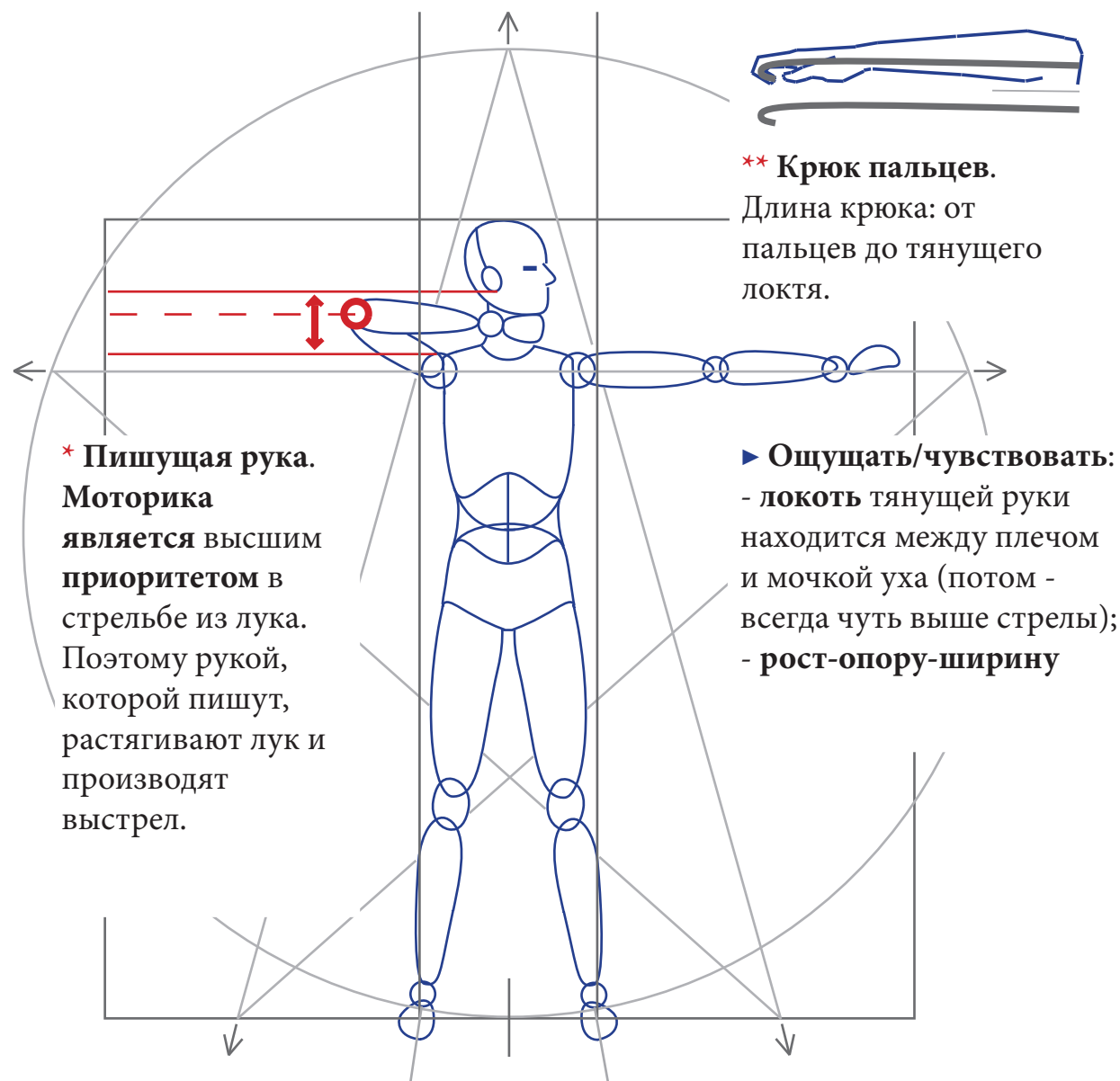
- на середине **выдоха** ненадолго задержать (например: считать во время выдоха до 7-и; на '3' или '4' задержать дыхание)

ТЯНУЩАЯ РУКА:

- три пальца **пишущей руки*** совместно с запястьем и предплечьем, формируют длинный, монолитный **крюк****;
 - согнутые пальцы **вертикально** разместить под подбородком (лёгкий разворот предплечья поставит крюк пальцев в вертикальное положение, сохранив запястье в ненапряжённом состоянии)



► **Ощущать/чувствовать:**
 - **разворот правого предплечья** настолько мал, что, разворачивая кисть и запястье в вертикальное положение, оставляет **бицепс без напряжения**

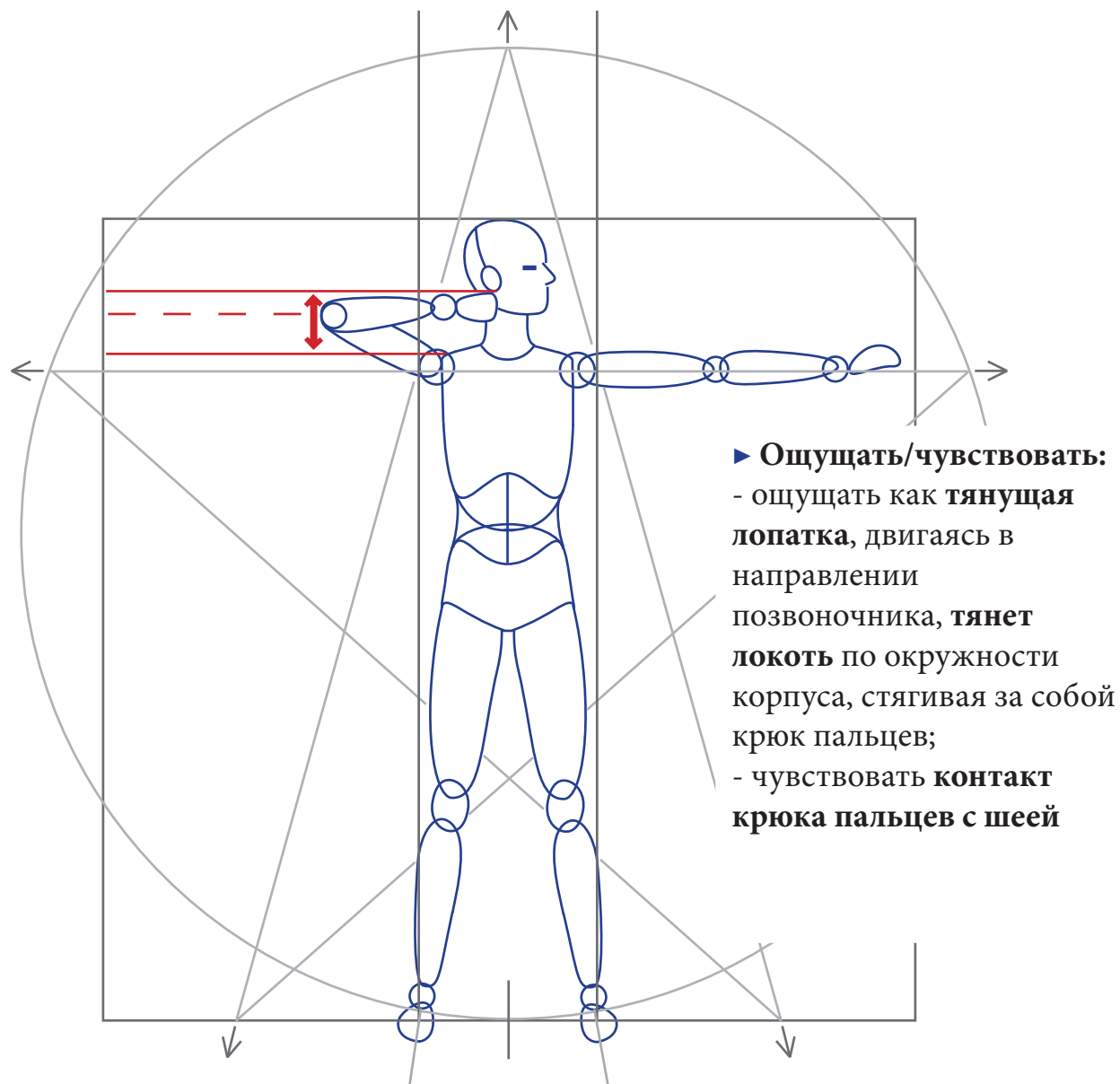


ТЯНУЩИЕ ЛОПАТКА/ЛОКОТЬ*:

- тянущая лопатка **тянет** локоть по окружности корпуса; тянущий локоть, в свою очередь, протягивает крюк пальцев под линией челюсти за мочку уха



* **Тянущие лопатка/локоть.** Часть тянущей руки между крюком пальцев и тянущим локтем **пассивна**; часть тянущей руки между локтем и нижней частью лопатки **активна**.



ВОССТАНОВИТЬ:

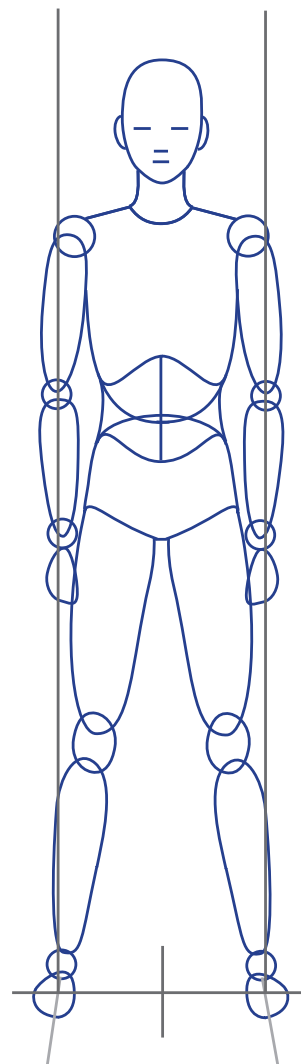
- дыхание

РАССЛАБИТЬ:

- все мышцы

► **Ощущать/чувствовать:**

- **разницу** между
просто стоять и стоять с
контролируемым
балансом (лево-право/
вперёд-назад)



АНАЛИЗИРОВАТЬ:

- было-ли достаточным
или **чрезмерным**
мышечное напряжение
ног и ягодиц;
- или **зубы** верхней и
нижней челюстей
продолжали
легко соприкасаться на
протяжении
всей имитации выстрела