ОСНОВЫ ОЛИМПИЙСКОГО ВЫСТРЕЛА

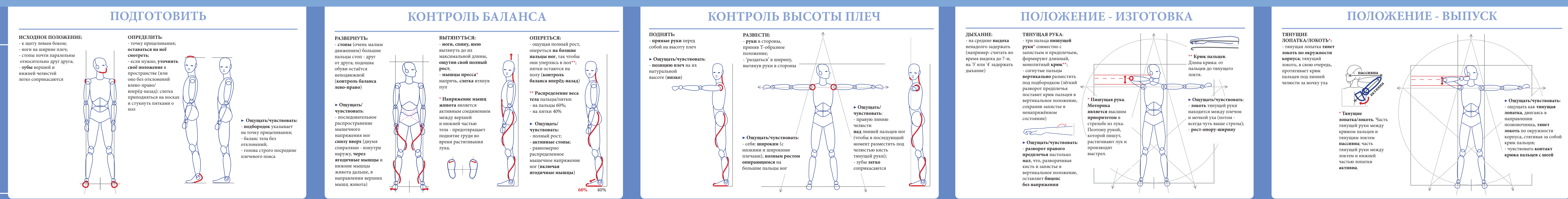
УПРАЖНЕНИЕ СО СВОБОДНЫМИ РУКАМИ

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** (доминирующей) **правой рукой.**



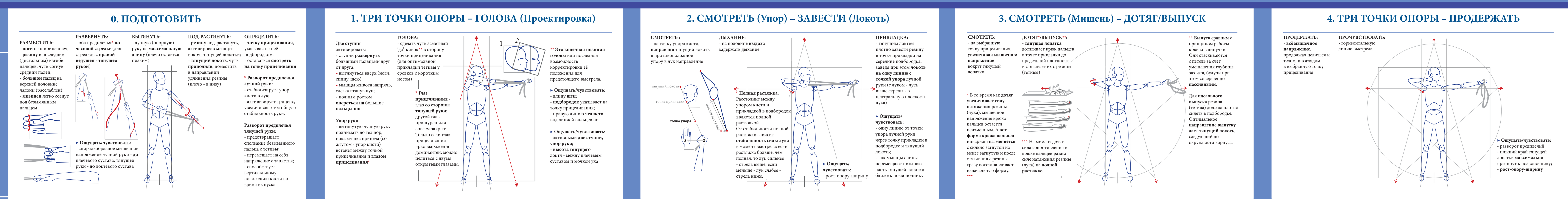
УПРАЖНЕНИЕ С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ

Фазы: 0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ГОЛОВА (Проектировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Упор) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

Цель: освоить **последовательность** построения выстрела.

Понятия: точка упора лучной руки (в рукоятку лука), точка прикладки (тетивы в подбородок), полная растяжка (расстояние между точкой упора и прикладкой), глаз прицеливания; **воображаемая** горизонтальная **линия выстрела** - это линия, скрепляющая триединство системы мишень-лук-стрелок, проходящая соответственно **через точку прицеливания - мушку прицела - тянущий локоть** (в упражнении с резиной мушку прицела заменяет точка упора кисти лучной руки).

Спортинвентарь: резиновый жгут (длинный, легко растягивающийся)



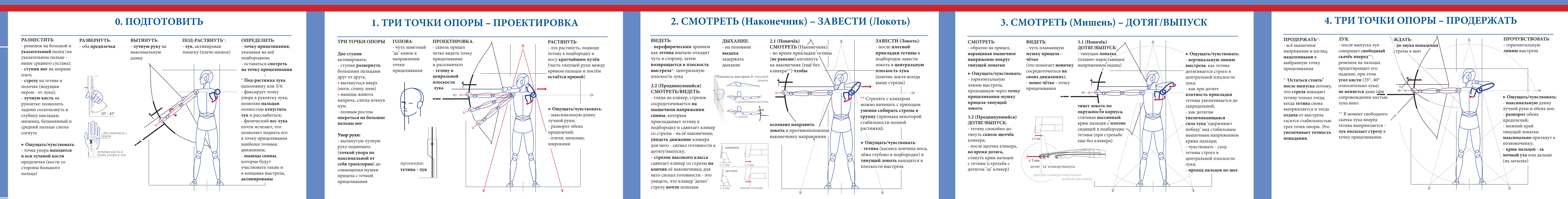
УПРАЖНЕНИЕ С УЧЕБНЫМ (ЛЁГКИМ) ЛУКОМ

Фазы: 0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – **ПРОЕКТИРОВКА** / 2. СМОТРЕТЬ (**Наконечник**) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

• **Цель**: научиться комбинировать последовательное выполнение элементов выстрела с **оптимальным качеством** их исполнения; откладывать выстрел, если качество исполнения недостаточное • **Понятия**: глаз прицеливания - глаз со стороны тянущей руки; проекция тетивы на центральную плоскость лука; воображаемая **вертикальная линия выстрела** отождествляет собой центральную плоскость лука - **плоскость выстрела**, в которой перемещается **тетива**
• **Спортинвентарь**: учебный лук (с одним длинным амартизатором), стрелы достаточной длины, напалечник (с расширителем между указательным и средним пальцами), ремешок/шнурок на пальцы для фиксации лука после выстрела, крага, нагрудник

СИЛА НАТЯЖЕНИЯ ЛУКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

• Мужчина		• Женщина	
< 10 лет	- 7,3 кг - 16 pound (lb)	< 10 лет	- 6,4 кг - 14 pound (lb)
11 – 13 лет	- 8,2 кг - 18 pound (lb)	11 – 13 лет	- 6,8 кг - 15 pound (lb)
14 – 16 лет	- 9,1 кг - 20 pound (lb)	14 – 16 лет	- 8,2 кг - 18 pound (lb)
> 17 лет	- 9,1 - 10 кг - 20 - 22 pound (lb)	> 17 лет	- 8,2 кг - 9,1 кг - 18 - 20 pound (lb)



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

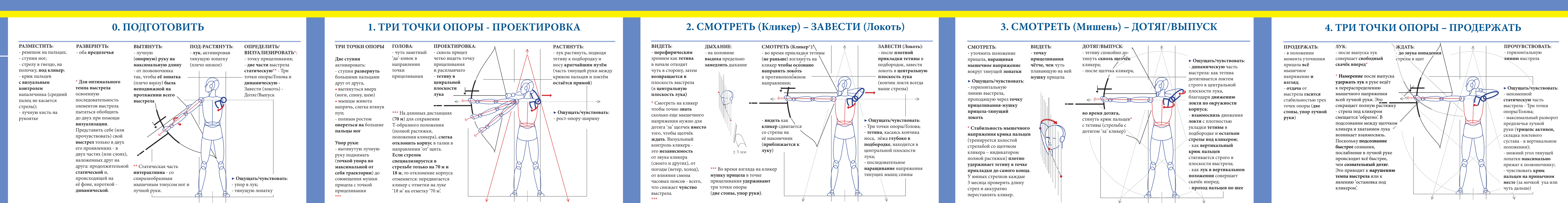
Фазы: 0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / 2. СМОТРЕТЬ (**Кликер**) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

Цель: в условиях соревнований учиться **в равномерном темпе** выполнять осознанно правильно все элементы выстрела.

Понятия: образ собственной модели выстрела; точность в воспроизведении двигательной модели выстрела: **точно** двигаться - **точно** попадать; персональный рекорд - наилучшее средство выиграть или проиграв, сохранить высокую мотивацию.

Спортинвентарь: лук, стрелы, напалечник, ремешок для фиксации лука, крага, нагрудник.

Дистанция: **18 м** - официальная дистанция проведения **Чемпионатов Европы** и **Чемпионатов Мира** в закрытом помещении.



Наглядно-методическое пособие для начинающих стрелков и тренеров
Пособие разрабатывается инициативной группой Российской Федерации Стрельбы из лука
Координатор к.т.н. С. Д. Волжанин, автор ЗМС по стрельбе из лука Л. Л. Аржанникова

концепт_апрель © 2016 РФСЛ

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 начинающих 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.