

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ИНКЛЮЗИВНОМУ
ОБРАЗОВАНИЮ

Учебное пособие

Чурапча 2021 г

Автор – составитель: начальник отдела
содействия трудоустройству
и по практике студентов
Кобельянова Л.П.

Введение

Высшее образование для лиц имеющих инвалидность, просто необходимо в наше время, так как каждый кто получает высшее образование становится личностью, повышается натуральный интеллект и социальный статус. Основным критерием эффективности инклюзивного профессионального образования является успешность развития личности, овладение культурой поведения и профессионализм в своей области. У каждого человека есть свои потребности к жизни, поэтому теоретической основой предлагаемой в учебном пособии организации образовательного процесса студентов с инвалидностью является философия “стремления” к жизни, доступная среда. Предлагаемые инклюзивные практические подготовки рассматриваются для обучающихся с инвалидностью, обучения в вузе и трудоустройства выпускников.

В данной практической подготовке, стерженью является прохождение практики для студентов – инвалидов в уникальном институте, которая находится в сельской местности, что является храмом образования, науки и культуры.

Преподаватели института обязаны:

- оценивать студентов-инвалидов исключительно на основе тех результатов, которые они демонстрируют при выполнении учебных заданий и сдачи экзаменов;
- взаимодействовать со студентом-инвалидом в целях создания для студента-инвалида специальных условий;
- способствовать созданию доступной образовательной среды для всех студентов-инвалидов.

Студент-инвалид имеет право:

- участвовать наравне с остальными студентами во всех учебных программах, внеучебной деятельности и мероприятиях, организуемых вузом, а также пользоваться услугами, которые оказывает вуз;
- получать услуги, направленные на создание специальных условий;
- указывать на необходимость соблюдения конфиденциальности информации об имеющейся у него инвалидности (включая неразглашение наличия у него инвалидности);
- получать информацию в доступном для него формате.

Студент-инвалид обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщить о наличии у него инвалидности и необходимости создания для него специальных условий;
- соблюдать установленный администрацией вуза «Порядок предоставления услуг по созданию специальных условий».

Кроме того, для студентов с инвалидностью предусмотрено сокращение учебной нагрузки, им предоставляется возможность изучать не все предметы в текущем семестре.

– Инвалиды с различными нозологиями обучаются в вузах на общих условиях. Высшим учебным заведением им оказывается коррекционно-педагогическая поддержка, способствующая нивелированию специфических трудностей, возникающих при обучении в вузе.

– студенты с инвалидностью обучаются в вузе на общих условиях. Библиотеки для лиц с ограниченными возможностями здоровья и/или общественные организации оказывают им информационную и организационно-методическую помощь.

– студенты с инвалидностью на общих условиях обучаются в вузе без получения поддержки, организованной учебной организацией или общественными организациями инвалидов.

– Система интегрированного обучения. Студенты-инвалиды на общих условиях обучаются в группе сокурсников. Дистанционное обучение немыслимо без разработки, а также использования современных информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе.

Для содействия трудоустройству выпускников-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в институте осуществляется широкий спектр мероприятий: презентации и встречи работодателей со студентами-инвалидами старших курсов, индивидуальные консультации студентов и выпускников по вопросам трудоустройства, мастер-классы и тренинги.

РУМЦ – структура, расположенная на базе одной из организаций высшего образования, решающая задачи по координации, методической, кадровой и организационной поддержке, образовательного процесса для людей инвалидностью и ОВЗ в вузах субъектов Российской Федерации. Цель деятельности РУМЦ – повышение доступности и качества высшего образования для лиц с инвалидностью и ОВЗ. Развитие и реализация эффективной системы профориентации среди людей с инвалидностью и ОВЗ через ресурсные учебно-методические центры в регионах Российской Федерации.

Деятельность РУМЦ направлена на создание системы сопровождения деятельности вузов по развитию инклюзивного образования, что позволяет повысить информированность лиц с инвалидностью о возможностях получения высшего образования и последующего трудоустройства. Создание сети РУМЦ должно обеспечить поддержку образовательных организаций высшего образования, расположенных во всех субъектах Российской Федерации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Эссе: Физкультура и спорт - моя профессия

Выполнила студентка 4 курса 1 группа (ФО)

Андросова Анна Викторовна

Чурапча

На земле живут 7 миллиардов человек. У каждого из них есть своя профессия или изначальные мысли и предпочтения. Каждый из нас выбирает свою дорогу в жизнь: будь то врач, инженер, строитель или летчик. Но сейчас мы поговорим о такой профессии, как тренер. Почему же многие люди приобретают профессию тренера, долгое время упорно занимающихся спортом, тем или иным видом?

Лично я выбрал эту профессию потому, что все, чему я учусь в спорте и постигаю и буду постигать еще не один год, несомненно, стоит донести до подрастающего поколения. Огромное желание улучшить спорт и все, что с ним связано, увидеть, как твои подопечные достигают всех возможных высот, приходят к победе. Обретают смысл жизни, как и ты когда-то. Все это является счастьем для меня. Как ни крути, но в спорте вечно быть невозможно, и профессия тренера, наставника – это как второе дыхание.

В спорте не бывает слабых людей. Спорт позволяет развить морально-волевые качества, которые также помогают справиться с трудностями в жизни вне спорта. Как спортсмен, я знаю на собственном опыте, что порой кажется, что тренер к тебе придирчив и не прав. На самом деле, все упреки, замечания направлены на достижение максимального результата. Множество тренеров и сами, в свое время, многого достигли и, поверьте, им есть чем поделиться и есть чему поучиться у них.

Я считаю, что работа должна приносить радость и пользу окружающим людям. Для этого же, конечно, надо знать основы профессии, любить своё дело, и тогда ты будешь с удовольствием обожать то, кем ты работаешь. Я мечтаю, чтобы моя будущая профессия была связана с легкой атлетикой. Хочется очень стать профессиональным тренером любимого дела.

Я понимаю, что моя мечта стать тренером может осуществиться при упорном труде и в воспитании воли в себе, и упорства в достижении своей цели.

Быть тренером - это желание открыть границы и снять шторы тем, кто к этому готов или тем, кто и не подозревает о том, что такое вообще возможно в жизни. Подготовки его к тому, что в дальнейшем ему самому принимать решение: хочет ли он жить в другом мире или нет, грамотно объяснив в чем существует разница.

Профессия тренер дает мне коррекцию собственного мира, возможность поделиться тем, что имеешь, дает ощущение целостности и самому тренеру, а также другим людям которые, ощущая большую свободу выбора, выбирают, как жить далее.

Профессия тренер уважаемая профессия:

Спортивный тренер - одна из самых уважаемых профессий в мире. Попасть в нее может быть довольно сложно, но в случае больших успехов на таком поприще, материальное вознаграждение будет полностью соответствовать затраченным усилиям. Стоит вспомнить гонорары известных тренеров волейбольных команд и боксеров, чтобы понять, насколько высоко может "взлететь" тренер. Хотя, в любом случае, не выше тех, кого он тренирует. Но и тут все относительно.

Любой тренер - прежде всего педагог:

Профессия тренер является комплексной в полном смысле этого слова. Часто приходится усердно работать не только над совершенствованием физиологических показателей спортсмена, но и формировать личность, понятия об ответственности, командном духе, спортивной этике и так далее. Особенно это касается тренеров детских и юношеских команд и сборных, где к привычной деятельности тренера добавляются воспитательная и педагогическая составляющая.

Впрочем, любой тренер - прежде всего педагог, независимо от того, сколько лет его подопечным - 40 или 14. И к соответствующим трудностям всегда необходимо готовиться заранее. Если же учить и совершенствовать кого-либо - ваше призвание, то можете смело стремиться к тренерской деятельности.

Профессия тренер хороша еще и тем, что вы сразу же можете видеть результаты своего труда. Именно высокая мотивация для многих тренеров важнее, чем высокая зарплата. Хорошо, что в современном мире можно соединить и то, и другое. Важно также быть сильной личностью, способной.

Плюсы и минусы профессии тренер:

Если перефразировать известное утверждение, то спорт требует жертв. Выбирая поприще тренера, будьте готовы к ненормированным рабочим дням, очень плотному графику (особенно в период соревнований или подготовки к ним), и работе даже в выходные (не всегда). Это - известный недостаток профессии. Но, с другой стороны, гибкий график оставляет пространство для "маневров".

Путь, по которому иду я – правильный. Я знаю, что справлюсь, ведь тренер рядом. Моя будущая профессия – тренер - самая достойная. Я хочу посвятить ей свою жизнь.

АВТОРИТЕТ ТРЕНЕРА ОСНОВЫВАЕТСЯ НА СЛЕДУЮЩИХ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ ПОВЕДЕНИЯ:

- любить и понимать воспитанника;
- защищать его интересы;
- быть заботливым, держать связь с родителями;
- быть выдержанным;
- развивать самообладание, способность внимательно и терпеливо выслушивать юного спортсмена в любой ситуации;
- вырабатывать в себе чувство юмора, умение разряжать напряженную обстановку шутливой репликой, добродушным замечанием;
- прощать несущественные ошибки, которые допущены бессознательно, без злого умысла;
- никогда не повышать голоса.

ПРОФЕССИЯ ТРЕНЕРА КАК ПЕДАГОГА ПРЕДЪЯВЛЯЕТ К НЕМУ СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ ТРЕБОВАНИЙ (по Л.С. Шафрановой, Ф.Д. Забугину)

Физические качества: хорошее, крепкое здоровье, особая выносливость нервно-психической сферы, достаточно звучный выносливый голос.

Нервно-психическая сфера:

- распределенность внимания (одновременная установка на несколько как внутренних, так и внешних предметов)
- непрерывность внимания (способность сохранять его долгое время, не понижая из-за утомления)
- устойчивость (способность не ослаблять внимания под влиянием внешних впечатлений)
- наблюдательность, память (точность, быстрота запоминания, длительность удержания, быстрота воспоминания по первому требованию)
- мышление (сочетание синтетического и аналитического типов мышления, самостоятельность, точность и тонкость суждений, находчивость и изобретательность, критическое отношение к своей и чужой работе), воображение (способность быстро, ярко и точно представлять тот или иной объект, способность восстанавливать неполные впечатления и представления, активная фантазия, конструктивная комбинаторная фантазия, художественная чуткость, восприимчивость к красоте).

Волевые качества: целеустремленность, умение настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть собой и влиять на других, готовность нести ответственность.

**АНАЛИЗ ХАРАКТЕРИСТИК СПЕЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И
СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТРЕНЕРОВ РАЗНОГО УРОВНЯ
МАСТЕРСТВА ПОКАЗАЛ СЛЕДУЮЩЕЕ**

1. Тренеров высокого уровня мастерства характеризует наиболее высокий уровень развития всех видов изучаемых способностей, причем ведущими компонентами являются отражающие более специальные способности. У тренеров ярко выражена педагогическая направленность, ответственность к делу и любовь к детям, они стремятся овладеть психолого-педагогическими знаниями и опытом своих коллег. Отличаются должной самокритичностью и принципиальностью в отношениях с товарищами по работе. Как правило, это вдумчивые трудолюбцы и хорошие общественники.

2. Тренеров среднего уровня мастерства характеризует достаточно высокий уровень развития всех видов способностей, но ведущими компонентами являются в основном определяющие аналитико-синтетические способности мыслительной деятельности. Отличаясь должной ответственностью к работе, любовью к педагогической профессии и детям, тренеры с трудом устанавливают деловые взаимоотношения с подростками и коллегами по работе. Однако опыт мастеров они заметно игнорируют, недооценивают достижения науки. Несамокритичны, стремятся скрыть недочеты в работе.

3. Тренеров низкого уровня мастерства характеризует неоднородность развития специальных способностей. Так, уровень проективных способностей значимо ниже уровня двух других групп, уровень рефлексивных и спортивных способностей значимо ниже уровня этих способностей у тренеров-мастеров не отличается от уровня этих способностей у тренеров средней группы.

4. Тренеры низкого уровня мастерства с трудом переосмысливают передовой опыт коллег и достижения психолого-педагогической науки. При этом у них может быть ярко выражена любовь к делу, к детям, но особую склонность они питают лишь к спортивной деятельности. Постоянно конфликтуют с юными спортсменами, родителями и руководством школы, несамокритичны, постоянно чем-то недовольны, ворчат, ссылаются на трудности в своей работе.

В ЦЕЛЯХ РАЗРЕШЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ КОНФЛИКТОВ НЕОБХОДИМО:

- к разрешению конфликтов привлекать наиболее авторитетных членов команды, не зависящих от конфликтующих сторон ни материально, ни морально;
- исключать предвзятость в изучении конфликтов, стремление оправдать одного из конфликтующих, признавая правильность его поведения;
- изучать историю и предысторию взаимоотношений и поведения лиц, попавших в конфликтную ситуацию;
- нацеливать конфликтующих на конструктивный подход к поиску выхода из ситуации;
- учитывать личностные особенности конфликтующих, в первую очередь те, которые могут усугублять трения;

- при изучении существа межличностных противоречий - проявлять гибкость и учитывать психологическое состояние людей;
- тщательно сопоставлять информацию о конфликтующих сторонах и сверять ее с внешними «факторами»;
- не оглашать и не делать выводов в ходе разбирательства;
- не сообщать конфликтующим ту или иную информацию, которая может способствовать укреплению ошибочной позиции;
- правильно использовать общественное мнение по существу конфликта.

Министерство спорта Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»

«Комплекс общеразвивающих упражнений для стрелков из лука
среди лиц с ПОДА»

Новгородов Н.И.
студент ЧГИФКиС

Чурапча

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| Комплекс общеразвивающих упражнений для колясочников..... | 5 |
| Упражнения для мышц, задействованных в выполнении выстрела из лука..... | 16 |
| Симулятор стрельбы из блочного лука..... | 23 |

ВВЕДЕНИЕ

Одним из наиболее значимых средств в тренировке стрелков из лука среди лиц с ПОДА являются общеразвивающие упражнения (ОРУ). Разработка комплекса таких упражнений является важнейшей задачей для воспитания физических качеств и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками. Сохранения и увеличения подвижности в суставах, симметричному развитию опорно-двигательного аппарата, повышению эластичности мышц и связок способствуют упражнения с большой амплитудой движений, с использованием отягощений (эластичный бинт, гантели весом не более 1 кг, эспандер и др.).

Комплексы ОРУ составляются с учетом последовательного воздействия на различные группы мышц. Комплексы ОРУ должны содержать также и корригирующие упражнения, направленные на снятие ассиметричных нагрузок на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат.

Стрельба не является физически активным видом спорта, тем не менее, в физической подготовке есть ряд особенностей. Стрельба по сути - самый высококоординационный вид спорта, ни в каком другом виде не требуется столь тонко согласованная работа всего организма - мышечного и вестибулярного аппарата, органов зрения и осязания. Малейший сбой или несогласованность приведут к неточному выстрелу. Также стрельба дает вредные статические нагрузки на позвоночник, постоянные нагрузки на органы зрения могут привести к ослаблению зрения.

Большая мышечная масса мало приспособлена к тонкой, плавной, четко дозированной работе. Мощные, накачанные мышцы (особенно рук, ног и спины) работают рывками, управлять ими становится сложно, они склонны к самопроизвольным сокращениям, что негативно скажется на устойчивости. Поэтому атлетические упражнения с большими весами противопоказаны стрелкам.

Всё это следует учитывать, при составлении комплекса ОРУ для стрелков. Тренировка должна содержать как динамические упражнения, так и изометрические (статические). На начальных этапах подготовки, доля статических упражнений должна быть невелика. В последствии постепенно увеличиваем её. Соотношение динамика/статика примерно как 3:1.

Перед началом комплекса следует делать общую разминку, чтобы избежать травм.

Основные принципы подготовки стрелка из лука лиц с ПОДА

1. Не тренируйся слишком много, но и не тренируйся слишком мало, - каждый должен найти для себя золотую середину

2. Будь осторожен, не форсируй тренировок. Даже если появляется противоположное чувство, никогда не насилуй организм, который с нежеланием воспринимает нагрузки.

3. У тебя никогда не должны возникать отвращение к тренировке, а если это случилось, знай, что ты превысил допустимые границы.

4. Никогда не делай себе уступок на тренировках, т.к. такая привычка может иметь пагубные последствия.

5. Если ты веришь - себе успех придет.

6. Требуй от своего тела ежедневных усилий, объем которых должен устанавливаться в зависимости от своих собственных сил и выносливости.

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЯСОЧНИКОВ

I. Дыхательные упражнения

1. Диафрагмальное дыхание. Поможет укрепить диафрагму и прилегающие мышцы, усилить кровоток внизу живота, что важно для удаления мокроты из периферических участков легких. Чтобы лучше ощущать и контролировать процесс, положите одну руку на грудь, а другую на живот. Теперь нужно при выдохе выпячивать живот, а на вдохе втягивать. Т. е. вы делаете движения противоположные тем, которые совершаются при обычном дыхании. Делайте так не менее 4-5 минут.

2. Выдох с сопротивлением. Упражнение, которое можно делать во время обострений и острых фаз заболеваний. Нужно взять стакан с водой и трубочку-соломку для коктейлей. После глубокого вдоха делается затяжной выдох в трубочку, опущенную в стакан с водой. Упражнение желательно повторять 4—5 раз в день по 10—15 минут, когда научитесь, от соломки можно отказаться.

3. Встаньте прямо (выпрямитесь сидя в коляске), ноги на ширине плеч. Резко обхватите себя руками при этом сделайте сильный выдох. Медленно разводите руки в стороны, расправляйте грудь, при этом делая медленный хороший вдох, затем все снова повторите. Сделайте 10-15 повторов.

4. Исходное положение то же, но руки поставьте на талию. Делайте глубокий вдох, при этом старайтесь отвести локти назад и максимально расправить грудь. Затем резко старайтесь свести локти перед собой, грудь прогибается внутрь. При этом вы должны выдохнуть как можно больше воздуха. Повторить еще 9 раз.

5. Рубим топором. Представьте, что у вас в руках тяжелый топор, который вы держите обеими руками, а перед вами полено, которое нужно расколоть. Соберите две руки в кулак, заведите их за голову, при этом

сделайте глубокий вдох, затем стремительно опустите виртуальный топор и резко выдохните. Сделайте не менее 10 повторов.

6. Встаньте прямо (выпрямитесь сидя в коляске). Развести руки в стороны и вверх, прогнуться. Сделать наклон вперед, округлив спину. Руки резким махом скрестить перед грудью, ударить пальцами по груди, при этом мощно и сильно выдыхая. Повторить еще 9 раз.

7. Заминка. Подымите руки вверх и бросьте их расслабленными вниз, при этом выдыхайте. Вы должны быть полностью расслаблены. Сделайте так 5-10 раз. После этого наклонитесь и постоит так 5 минут. Это нужно для облегчения эвакуации мокроты.

II. Упражнения для развития гибкости

Упражнения можно выполнять лежа на спине или сидя в коляске. Их следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем более, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

1. И.П. Лежа на спине или сидя. а) разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше; б) развести руки в стороны и вверх под углом 30-45° выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

2. "Потягушка". И.П. Лежа на спине или сидя. Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаясь "достать до потолка".

3. И.П. Лежа на спине. Согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и

выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

**Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь.*

4. И.П. Сидя в коляске. Лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

5. И.П. Сидя в коляске. Завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины

6. Похожее на упражнение 5. И.П. Сидя в коляске Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

7. И.П. Сидя в коляске. Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок.

8. И.П. Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью кверху. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут.

9. И.П. Сидя в коляске. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

10. И.П. Сидя в коляске. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

11. И.П. Лежа на спине. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову.

12. И.П. Сидя в коляске. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

**Упражнения 11 и 12 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.*

13. И.П. Сидя в коляске. Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течении 1 - 2 минут, до заметного утомления мышц.

14. И.П. Сидя в коляске. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля

удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

15. И.П. Сидя в коляске. "Лезгинка", или "косьба", также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обеими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Такими "галсами" вы можете перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски по гладкому полу, со временем это движение получится даже на ковре.

**Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины. Для их укрепления специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два-три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, а тянущие - задние.*

III. Упражнения на развитие выносливости

Развитие выносливости.

В стрелковом спорте под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма.

Выносливость теснейшим образом связана с процессом утомления.

Различают несколько типов утомления:

- умственное (связанное с интенсивным характером мыслительных процессов);
- сенсорное (утомление различных анализаторов);
- эмоциональное (как следствие интенсивных эмоциональных переживаний);
- физическое (вызванное продолжительными мышечными напряжениями).

В стрельбе из лука присутствуют все перечисленные виды утомления.

Деятельность стрелка из лука представляет собой чередование длительной статической и динамической относительно однообразной работы, выполняемой в течение нескольких часов.

Наличие большого объема статической работы предъявляет повышенные требования к организму лучника, так как при статическом напряжении утомление наступает быстрее, чем при динамическом. Это связано с немалой нагрузкой на нервную систему, которой следует регулировать высокую точность и однообразие мышечных усилий при большом количестве выполняемых выстрелов, необходимых для сохранения устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень».

Противостоять утомлению и сохранять высокую эффективность спортивной деятельности в стрельбе из лука помогает также специальная статическая и динамическая силовая выносливость.

Специальная выносливость лучника - это способность поддерживать оптимальный уровень работоспособности на протяжении выполнения всего стрелкового упражнения в течение нескольких часов как во время соревнований, так и в процессе тренировки.

Статическая силовая выносливость - это способность лучника к длительному и относительно устойчивому удержанию растянутого лука в процессе прицеливания и обработки выпуска стрелы.

Развитие данной способности предусматривает длительное и многократное повторение позы изготовления и поддержание ее в течение определенного времени. Эти действия направлены на адаптацию организма лучника к специфическим нагрузкам. Статическая выносливость характеризуется временем удержания лука и амплитудой колебания мушки прицела. Стрелки разной квалификации имеют различный уровень развития статической выносливости, что подчеркивает важность данного фактора для роста спортивного мастерства.

Основным методом тренировки статической силовой выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем, предусматривающих длительность удержания лука и жесткие интервалы отдыха.

Для развития данного вида выносливости могут быть использованы следующие упражнения:

- удержание растянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5-6 с с интервалами отдыха 2-3 с;
- удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5-6 с с интервалом отдыха 10-15 с;
- прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях;
- прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени.

Упражнения с элементами прицеливания можно выполнять, изменяя длительность удержания лука в растянутом положении, иногда доводя время удержания до предельного (работа «до отказа»).

Динамическая силовая выносливость - это способность лучников к длительной и эффективной работе, направленной на многократное натяжение лука.

Для развития этого вида выносливости можно рекомендовать следующие упражнения:

- многократную имитацию натяжения лука с сопротивлением 25- 50% от максимальной силы в среднем темпе 20 раз в минуту до полного утомления

(работа на тренажере с выключением руки, удерживающей лук, или с резиновым жгутом);

- многократное натяжение лука с сопротивлением 60-70% от максимального усилия в среднем темпе 20-25 раз в минуту; выполнять в виде серий с перерывом в 1 минуту.

IV. Упражнения на развитие ловкости, быстроты

Воспитание ловкости и двигательно - координационных способностей.

Общие задачи, реализуемые в процессе воспитания двигательно-координационных способностей, состоят в том, чтобы оптимизировать их развитие, обеспечив:

а) совершенствование способности строить новые формы двигательных действий, достигая при этом необходимой точности, экономичности и эффективности движений;

б) совершенствование способности преобразовывать сложившиеся формы координации движений в соответствии с меняющимися обстоятельствами;

в) повышение устойчивости сформированных рациональных форм координации движений по отношению к неблагоприятному воздействию утомления и других факторов.

В качестве средств воспитания координационных способностей могут быть использованы различные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Однако по мере того, как действие становится привычным и все больше закрепляется связанный с ним навык, оно становится все менее трудным в координационном отношении и все меньше стимулирует развитие координационных способностей. Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к

координации движений – важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательно-координационные способности.

Методические приемы, предъявляющие повышенные требования к координации движений при выполнении привычных действий

1. Внесение строго регламентированных изменений в отдельные параметры привычного действия или смены способа его выполнения:

- введение необычных исходных положений;
- изменение привычной скорости или темпа движений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- смена способа выполнения действия, конструирование нового способа

его выполнения.

2. Комбинаторное варьирование движений, действий:

- усложнение привычного действия добавочными движениями;
- комбинирование привычных действий в непривычных сочетаниях.

3. Изменение внешних условий, вынуждающее варьировать привычные формы координации движений:

- введение дополнительных объектов действия и сигнальных раздражителей, требующих, срочной перемены действий;

- изменение пространственных границ, в которых выполняется действие;

- использование различного оборудования и естественных средовых условий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.

Упражнения применяются выборочно в зависимости от степени инвалидности, со строго дозированным подходом.

Высокий уровень координационных способностей позволяет быстро овладевать новыми двигательными навыками; рационально использовать имеющийся запас умений, навыков и двигательные качества - силу,

быстроту, гибкость; проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

Коррекция и развитие координационных способностей осуществляется с использованием доступных для инвалида средств и методических приемов, направленных на развитие как отдельных компонентов координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференциация параметров движения, пространственной ориентации, расслабления, равновесия, мелкой моторики, быстрое реагирование, ритмичность движений), так и комплексного развития данного качества.

Рекомендуется использовать следующие средства для инвалидов, передвигающихся с посторонней помощью или на коляске:

- метание предметов (мяча, копья, гимнастической палки) на заданное расстояние или направление.
- упражнения на точность попадания (палкой или др.) по качающемуся предмету (мячу, бревну, палке) и др.

Для комплексного развития координационных способностей возможно использование адаптированных подвижных игр или специальные упражнения из этих игр, а именно:

- броски в стену с ловлей отскочившего мяча;
- передача и ловля мяча в парах сидя на инвалидных колясках;
- передача и ловля мяча (одного или нескольких) при построении в круг, квадрат.

Подвижные игры с предметами повышают кожно-тактильную, мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук («Квадрат»; «Живая цель», «Подвижная цель» и т.д.)

Ловкость - это способность быстро овладевать координационно-сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки.

Ловкость характеризуется координационной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

В структуре координационных способностей следует выделять:

- оСпособность к овладению новыми движениями.

- оУмение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.

- оСпособность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Развитие общей и специальной ловкости в стрельбе из лука осуществляется путем совершенствования чувства пространства, времени, способности поддерживать равновесие системы «стрелок-оружие-мишень», а также рационально чередовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

Основной путь развития ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Для развития общей ловкости целесообразно применять упражнения, связанные с мгновенным реагированием на постоянно меняющуюся обстановку, в частности различные спортивные игры: теннис, баскетбол, подвижные игры, единоборства, а также специальные упражнения.

Необходимо отметить, что упражнения для развития ловкости приводят к быстрому утомлению. Выполнение их требует большой четкости мышечных ощущений и при наступившем утомлении дает малый эффект. В связи с этим интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности стрелка из лука. При этом следует учитывать, что лучник одновременно совершает сразу несколько технических действий, требующих согласованности в работе различных мышечных групп (удержание лука, сопротивление давлению лука, натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы, поддержание необходимой позы,

расслабление пальцев, обеспечивающих выпуск тетивы), и корректирует различные характеристики своих движений, сообразуясь с изменениями обстановки. В связи с этим большое значение для развития и совершенствования специальной ловкости может иметь моделирование усложненных условий деятельности в процессе стрельбы (уменьшение времени, отводимого на стрельбу, изменение освещенности, стрельба в неблагоприятных метеорологических условиях и т.д.), заставляющих лучника менять темп и ритм стрельбы, учитывать воздействие искусственно вводимых помех и искать новые способы преодоления возникающих трудностей.

МЫШЦЫ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ В ВЫПОЛНЕНИИ ВЫСТРЕЛА ИЗ ЛУКА

а) вид спереди



Б) вид сзади



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ



Особенности тренировки предплечий

Так как предплечья постоянно задействованы как при выполнении упражнений на другие группы мышц, так и в быту, их сопротивляемость к нагрузкам достаточно высока. Поэтому они относятся к так называемым

"трудным" мышцам и их развитие является достаточно трудоемким процессом.

Комплекс упражнений для развития мышц предплечий нужно выполнять 2 раза в неделю, каждое упражнение в трех-четырех подходах, по 15-20 повторений в каждом подходе до отказа. Перед тренингом предплечий необходима их тщательная разминка и разогрев в целях предотвращения травмы. Нежелательно допускать полное растяжение мышц в конечных точках амплитуды.

В рамках тренировочного сплита, лучше всего качать предплечья в день тренинга рук и в день тренинга спины. Тренировать их нужно в конце тренировки, после проработки рук и спины соответственно. В противном случае полноценный тренинг рук и спины будет невозможен. Между тренировками предплечий должно пройти 2-3 дня, иначе они не успеют восстановиться, что грозит хроническими болями в области запястий.

1. И.П. сидя в коляске. Бинт (резиновый жгут) сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Возьмите эластичный бинт хватом снизу и упритесь предплечьями в бедра. Медленно сгибайте запястья, удерживая предплечья в горизонтальном положении. В верхней точке амплитуды задержитесь на 2 секунды, после чего опустите запястья как можно ниже.

**Важные нюансы: Следите, чтобы локти не приподнимались. То есть предплечье должно быть фиксировано в неподвижном положении. В противном случае эффективность упражнения резко снижается. Поднимать кисти желательно как можно выше, а опускать как можно ниже. Так вы увеличите амплитуду.*

2.И.П. то же. Возьмите эластичный бинт хватом снизу и упритесь предплечьями в бедра. Медленно разгибайте запястья поднимая их как можно выше и удерживая предплечья в горизонтальном положении. В верхней точке амплитуды задержитесь на 2 секунды, после чего опустите запястья в исходное положение.

**Важные нюансы: Во время всего упражнения предплечья должны быть плотно прижаты к бедрам, движение должно происходить только в лучезапястном суставе.*

Техника выполнения упражнения:

З.И.П. сидя в коляске. Бинт (резиновый жгут) сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Возьмите эластичный бинт хватом снизу руки за спиной. Туловище прямо, используйте пронированный хват, руки на ширине плеч (ладони обращены назад по отношению к ягодицам). На выдохе медленно сгибайте запястья, поднимая штангу вверх. Задержитесь в верхней точке на 2 секунды и на вдохе медленно верните штангу в исходное положение.

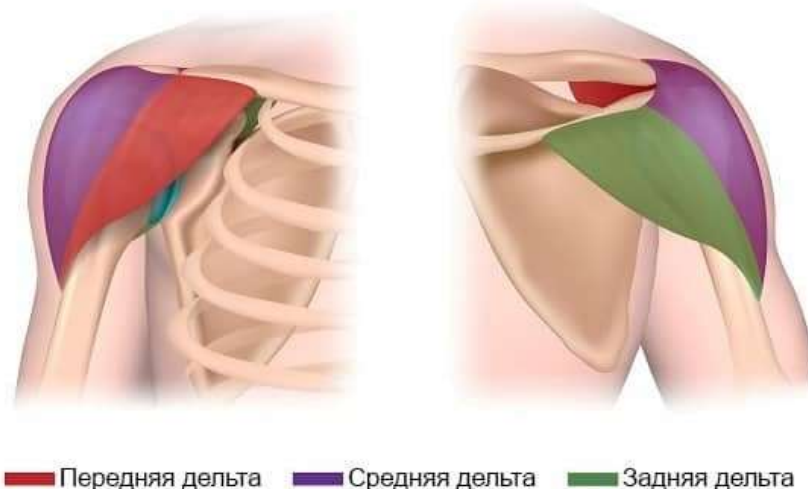
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ

Передний пучок дельтовидной мышцы начинается от латеральной трети ключицы и прикрепляется к дельтовидной бугристости плечевой кости.

Передняя дельта участвует в сгибании плеча (наименее всего), отведении и приведении плеча, а также при внутренней его ротации. Является синергистом грудной мышцы, подключичной и широчайшей. Изолированно передний пучок участвует при фронтальных подъемах рук – перед собой.

Вид спереди

Вид сзади



Особенности тренировки предплечий дельт.

Универсального упражнения на дельтовидные мышцы нет. Базовые упражнения задействуют несколько пучков, но в приоритете все же отдельные зоны. Поэтому тренировочная программа должна включать разнообразные движения на все три пучка. **Крайне редко эта мышечная группа развивается равномерно.**

Особое внимание уделяйте разминке. Плечи – сложный комплекс, который легко повредить. Есть смысл ставить в программе плечевые движения после тренировки крупных мышечных групп корпуса. Это подготовит дельты к нагрузке и снизит риск травм.

При возникновении болевых ощущений в суставах и связках сразу прекращайте тренировку. Лучше всего в таких случаях обратиться к специалисту. Игнорируя проблему, вы рискуете выпасть из прокачки корпуса на несколько месяцев.

Упражнения на передний пучок

1.И.П. сидя в коляске. Бинт (резиновый жгут) сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Взять бинт в натяжении хватом сверху на уровне плеч. Выполнять как «Жим штанги»

стоя и сидя с груди. Спину нельзя прогибать в течение всего подхода! Если вы прогибаете спину – снизьте вес. Плавно, без рывка выжмите бинт вверх. Локти при этом в верхней точке слегка согнуты – это поможет избежать травм локтевого сустава. Плавно вернитесь в ИП.

2. И.П. то же. Бинт на уровне и на ширине плеч. Подъем рук вверх обеими руками и поочередно правой и левой.

3. И.П. то же. Бинт на уровне плеч. Прямые руки вместе перед собой. Подъем рук вверх.

4. И.П. то же. Махи руками вверх обеими руками и поочередно правой и левой.

**В попеременных махах проще сосредоточиться на одной стороне. Кроме того, асинхронные подъёмы позволяют поработать с более серьёзными отягощениями. Однако не забывайте, что не нужно раскачивать корпус и закидывать руку при помощи инерции.*

Упражнения на задний пучок

1.И.П. сидя в коляске наклонившись вперед (можно лечь грудью на узкий стол) руки внизу, резиновый бинт закреплен снизу. Положение корпуса в этом движении должно быть – практически параллельно полу. Для равновесия можно опереться лбом в препятствие впереди себя. Разведите руки в стороны, в верхней точке на мгновение их зафиксировав и стараясь добиться максимального мышечного сокращения. Медленно верните руки в ИП.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕГЛAVОЙ ПЛЕЧА

Трицепс — это мышца плеча с тремя головками: длинной, медиальной и латеральной. Она работает каждый раз, когда вы разгибаете конечность в

плечевом или локтевом суставе. Но чтобы накачать трицепс, разгибать руку надо под нагрузкой.

Выберите 1–2 подходящих вам по сложности упражнения. Включите их в свои тренировки и чередуйте каждую неделю. Разный тип нагрузки предотвратит привыкание и обеспечит постоянный рост.

**Выполняйте 3–5 подходов по 8–12 раз. Вес подбирайте так, чтобы последние повторения в подходе давались с трудом, но техника не страдала.*

1. И.П. сидя в коляске. Бинт (резиновый жгут) сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. («Жим из-за головы»). Поднимите руки со жгутом вверх, согните руки в локтях за голову и снова поднимите. Следите, чтобы плечи не двигались: работают только предплечья.

2. И.П. сидя в коляске. Бинт (резиновый жгут) сложить вдвое и закрепить над собой. Руки согнуты в локтях на уровне пояса. Растянуть жгут опуская руки в предплечьях вниз. Работают только предплечья.

3. И.П. сидя в коляске наклонившись вперед (можно лечь грудью на узкий стол) руки внизу, резиновый бинт закреплен снизу. Положение корпуса в этом движении должно быть – практически параллельно полу. Для равновесия можно опереться лбом в препятствие впереди себя. Руки согнуты в локтях. Выпрямляем руки назад возвращаем в и.п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ МЫШЦЫ

Трапеция это мышца, которая формирует внешний слой верхней части спины. Она начинается от шеи и доходит почти до середины спины. Имеет форму трапеции, из-за которой и получила своё название. В зависимости от уровня, где находится трапециевидная мышца, выделяют три её части:

1. Восходящая (нижняя) часть.
2. Поперечная (средняя) часть.
3. Нисходящая (верхняя) часть.

Особенности тренировки трапеции

Чтобы накачать трапециевидную мышцу не требуется выполнять огромное количество упражнений. Стоит запомнить — упражнения для верхней части спины не должны выполняться с большим весом. Следует отдавать предпочтение многоповторным подходам, по 12-20 раз в сете.

1.И.П. сидя в коляске. Бинт (резиновый жгут) сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Опустить руки, взяться за жгут в натяжении. Развернуть плечи назад (сведя лопатки). В упражнении участвуют только плечевые суставы, визуально техника похожа на пожимание плеч.

**Сфокусируйтесь на трапециях, чтобы поднимать вес за счет них, а не других мышц.*

2. И.П. сидя в коляске. Бинт (резиновый жгут) сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Опустить руки, взяться за жгут. Поднять руки к подбородку – локти в стороны. «Тяга к подбородку (протяжка)».

3.И.П. сидя в коляске. Бинт (резиновый жгут) сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Возьмите эластичный бинт хватом снизу руки за спиной. Туловище прямо, используйте пронированный хват, руки на ширине плеч (ладони обращены назад по отношению к ягодицам). Согните руки в локтях, движение плеч к голове.

**Одна из самых популярных ошибок в технике – тяга за счет предплечий, её нужно исключить и контролировать.*

**Уважаемые тренеры, прошу отметить упражнения, подходящие для наших спортсменов, учитывая их индивидуальные особенности*

Симулятор стрельбы из блочного лука

При стрельбе из блочного лука (Блочный лук состоит из: рукоятки с упором для кисти, карманов для плечей, самих плечей - верхнего и нижнего,

блоков, тетивы, тросов, прицела со скопом мушкой, стабилизатора, полочки, на тетиве крепится седло и “пип-сайт”.) (рис.1) важную роль играет выпуск тетивы с помощью релиза (Релиз для лука – это спусковой механизм, анатомически повторяющий форму ладони или закрепленный на запястье, позволяющий взводить и удерживать тетиву.), поскольку начинающие и даже опытные стрелки не правильно выполняют технику исполнения стрельбы, из-за этого точность стрельбы уменьшается. Это очень мешает процессу обучения и а так же во время соревнований по стрельбе. А также основную роль играют упор кисти рук к рукоятке лука, стойка и психологическая готовность спортсмена. Для хорошей техники стрельбы очень важно выработать, так называемую, базу стрелка. Базовые точки определяют прицеливание и длину натяжения. Даже небольшие отклонения от этих точек будут причиной промахов.



Рис. 1. Блочный лук PSR Supra 2017

Техника стрельбы из блочного лука состоит из следующих элементов:

1. Стойка спортсмена - постановка стоп, положение коленных и тазобедренных суставов, туловища, звеньев плечевого пояса. Положение головы. Хват лука левой кистью. Положение правой руки, растягивающей тетиву (рис.2).



Рис.2. Стойка спортсмена

2. Прицеливание.
3. Управление спуском.
4. Управление дыханием.

Во время тренировки и на соревнованиях у большинства спортсменов нарушается техника выпуска, упора, стойки и психологической готовности.

Большинство спортсменов упор делают на точность стрельбы, а не на технику исполнения, и таким образом нарушается техника и точность стрельбы. Такие ошибки наблюдаются не только у начинающих спортсменов, но и у спортсменов высшего мастерства.

Во время дыхания лук смещается. Выполнить в этих условиях точный выстрел невозможно. Вот почему необходимо затаивать дыхание. Дыхание затаивают после завершения грубой наводки оружия на полу-вдохе, полу-выдохе или в так называемой дыхательной паузе, способ задержки дыхания должен быть одним и тем же на протяжении всей стрельбы от выстрела к выстрелу.

Для исправления техники стрельбы из блочного лука, я изобрел симулятор стрельбы (рис.3).

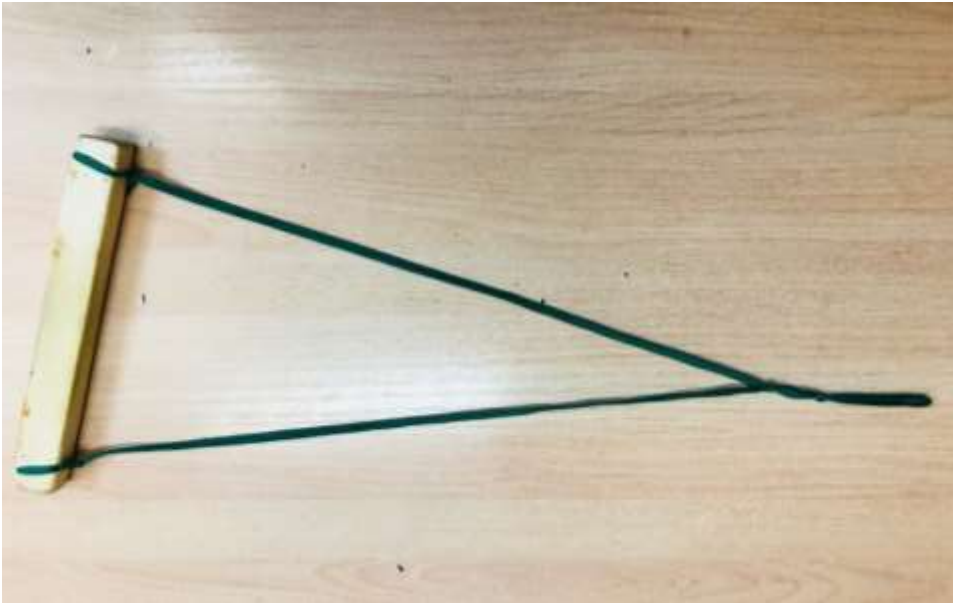


Рис.3. Симулятор стрельбы из блочного лука





Рис.4. Рукоятка, тетива

Симулятор стрельбы состоит из деревянной палки в виде рукоятки лука и веревки вместо тетивы. Длина затягивания тетивы (веревки), и угол рукоятки (палки) должны быть схожими с луком. Симулятор просто и легко настраивается индивидуально под спортсмена, как и сам лук (рис. 4).

Моё изобретение помогает восстановить технику и дыхание спортсмена, потому что на нем нет прицела и пип-сайта поэтому спортсмен сосредотачивается на технике выстрела и контроль над дыханием, а не на попадание в мишень. Таким образом, спортсмен имитирует стрельбу, но не целится, а лишь мысленно представляет перед собой мишень, и все внимание передает технике стрельбы. Когда симулятор в натяжном состоянии спортсмен учиться управлять дыханием, и максимально дотягивать лук. Держа в таком положении несколько секунд, спортсмен полностью направляет мысль и мышечную память в боевой готовность, ведь при стрельбе из лука спортсмен должен весь период стрельбы делать одни и те же движения (как робот). Симулятор стрельбы на тренировке особенно



эффективен перед зеркалом, тогда спортсмен видит себя со стороны и поправляет все видимые ошибки (рис.5).





Рис. 5. Симулятор в действии

Мое изобретение удобно при транспортировке и хранении, он легкий и прочный.

Симулятор стрельбы из лука неоднократно доказал свое преимущество, надобность, нужду, потребность и спрос у спортсменов. Мой друг сделал идентичный симулятор, и дал хорошие результаты. Ребята иногда одалживали у меня, брали с собой дома тренироваться. Главный тренер предложил сделать такие симуляторы на продажу. На чемпионате РФ несколько раз тренера других регионов смотрели, интересовались, заметили положительный эффект симулятора.

Я видел у множества спортсменов веревки: один конец одевается на палец, а другой конец на релиз, это конечно лучше чем ничего, я сам использовал веревки, когда только начал тренировку в 2017 году. Но это работает только на выпуск, но не на технику.

Из собственного опыта симулятор стрельбы из лука помог мне за короткое время тренировки достичь результатов на соревнованиях и чемпионатах Российской Федерации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования, поставленные цель и задачи выполнены:

Изучены теоретические вопросы, анализирован научный, научно-методический и научно-популярный материал по теме исследования.

В перспективе развития стрельбы из лука мы видим, что наши стрелки станут сильнейшими в мире. Это мы видим при развитии и устранении рассмотренных проблем.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Создание клубной и секционной системы среди начинающих.
2. Массовость в стрельбе из лука.
3. Подготовка специалистов по стрельбе из лука.

Однако дальнейшее развитие стрельбы из лука ставит вопрос о необходимости усовершенствования системы подготовки и переподготовки тренерско-инструкторских кадров.

Открыть физкультурных институтах и педагогических колледжах, для студентов не специализирующимся по стрельбе. Именно учителя физической культуры становятся проводниками идей массового спорта.

Представляется целесообразным введение обязательного курса по стрелковому спорту для всех студентов колледжей, институтов, физической культуры и спорта, в частности стрельбы из лука, в республике. Эти курсы должны иметь собственную учебную программу, а лица, прошедшие подготовку, должны быть соответствующим образом аттестованы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М.: ФиС, 1987.-255 С.
2. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба.-М.:ФиС, 1973.-446 С.