

Место работы – *ГБУ РС (Я) «Республиканская школа олимпийского резерва в с. Бердигестях»*

ФИО – *Петров Андрей Романович*

Должность – *тренер - преподаватель*

Трудовой стаж общий – *5, в данном учреждении – 4 лет, в данной должности – 5 лет*

Спортивное звание – *Мастер спорта России*

Тема доклада: «Специальная физическая подготовка для этапов начальной подготовки по стрельбе из лука»

Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей спортсмена. Этот вид подготовки принято считать залогом успешной специализации и высоких спортивных достижений.

Основными задачами физической подготовки стрелков из лука являются:

- Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм больших специфических нагрузок.
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Расширение круга двигательных навыков.
- Развитие основных двигательных качеств и способностей стрелка: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости.
- Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.

Для развития СФП могут быть использованы следующие упражнения:

Интенсивная разминка резинкой, базовые элементы выстрела - от изготовления до выпуска. Упражнения базовых элементов направлены на разогрев мышц, суставов и оттачивание до автоматизма техники выпуска стрельбы из лука.



Удержание растянутого лука до подбородка без стрелы, удержанием в течение 30-60 секунд. Нужно сделать 10 повторов с интервалом на отдых в 2-3 минуты 5 подходов. Положения лука и тела должно сохраняться статичным на протяжении всего времени упражнения. Во время натяжения тетивы лука и ее удержания необходимо постоянно прицеливаться, чтобы лук не двигался, когда наступит усталость.



Стрельба на три метра с закрытыми глазами. Это хорошо увеличивает фокусирование, внимание и усиливает чувства для стрельбы.



Основы СФП на начальном этапе

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков. Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально- подготовленные упражнения. К основным относятся непосредственно сама стрельба. Специально подготовленные упражнения направлены на развитие специальных качеств по стрельбе из лука и представляют собой в основном различным сочетания имитации как отдельных элементов, так и выстрела, выполняемые с резиновым жгутом.

Заключение

Развитие данного этапа предусматривает длительное и многократное повторение позы изготовления и поддержание ее в течение определенного времени. Эти действия направлены на адаптацию организма лучника к специфическим нагрузкам. Тренировку следует планировать таким образом, чтобы стрелок имел некоторый запас прочности при выполнении необходимых элементов выстрела. Это обусловлено тем обстоятельством, что спортсмен в условиях соревнований испытывает дополнительные психические нагрузки, связанные с воздействием часто негативных факторов (неблагоприятные метеорологические условия), заставляющих его иногда увеличивать количество попыток. Статическая выносливость характеризуется временем удержания лука и амплитудой колебания мушки прицела.

Спасибо за внимание!