

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: «Стрельба из лука – как один из видов адаптивного спорта»



Выполнил: студент III курса
заочного отделения
группы №1991
Костюнин Иван Олегович

г. Набережные Челны, 2022



ВВЕДЕНИЕ

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана, который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, ввел спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга.

Во время Второй мировой войны на базе Сток-Мандевильского госпиталя в английском городе Эйлсбери Людвиг Гуттман основал Центр лечения спинных травм, где были проведены первые соревнования по стрельбе из лука для спортсменов на креслах-каталках. Это произошло 28 июля 1948 года – группа инвалидов, которая состояла из четырнадцати парализованных мужчин и двух женщин, бывших военнослужащих, впервые за всю историю спорта взяла в руки спортивное снаряжение.

С этого времени развитие стрельбы из лука началось быстрыми темпами. Новые материалы для изготовления лука, изменения в правилах и постоянно растущий интерес публики сделали этот спорт доступным и волнующим для большого количества людей.

Так стрельба из лука вошла в программу первых Паралимпийских игр, которые состоялись в Риме в 1960 году и стала одним из видов адаптивного спорта.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА

Лук и стрелы – это один из древнейших видов оружия. Учеными обнаружены наскальные рисунки возрастом примерно семь с половиной тысяч лет, на которых изображается процесс охоты с помощью лука и стрел.

Однако история этого оружия гораздо древнее. Специалисты утверждают, что человек стал использовать лук для защиты и охоты более 100 000 лет назад. Самые первые луки древние люди использовали для охоты на лесных животных.

Египтяне первыми начали изготавливать композитные луки (из нескольких разных материалов), а также стали использовать в качестве тетивы овечьи кишки. Египетские лучники ездили на колесницах и имели великолепный глазомер, так как должны были попадать в воинов противника издалека.

Когда и где стрелки из лука впервые начали соревноваться друг с другом на меткость? Это было очень давно и установить это точно – уже невозможно. Однако считается, что стрельба из лука как вид спортивных состязаний берет начало в Швейцарии в XV веке.

Сегодня стрельба из лука – это не просто увлечение, а официальный вид спорта, который входит в программу летних Олимпийских и Паралимпийских Игр.

ОСОБЕННОСТИ ПАРАЛИМПИЙСКОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Паралимпийская стрельба из лука является адаптацией стрелкового вида спорта для участников с ограниченными физическими возможностями. Стрельба – это испытание на точность и контроль, в котором участники используют луки и стрелы.



Существует два основных вида лука, используемых на международных соревнованиях – олимпийский (олимпик) и блочный (компаунд). Составные части лука состоят из: рукоятки, два плеча и тетива. На Олимпийских играх соревнования проходят только из олимпийского лука, в то время, как паралимпийцы используют оба типа.

Стрелы изготавливаются из алюминия или карбографита. Алюминиевые стрелы имеют единообразную форму и вес по всей длине. Карбографитные имеют более высокую скорость полета. Наконечники стрел – стальные.



Стрельба ведётся по стандартным мишеням FITA. Бумажные мишени состоят из концентрических кругов пяти цветов: в центре желтый, далее красный, голубой, черный и белый. Попадание в центр дает 10 очков, а в самую крайнюю окружность – лишь одно очко.

ИМЕНА ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛУЧНИКОВ, УЧАСТНИКОВ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР

Лим Дон Хён. Южная Корея.

Лим Дон Хён страдает тяжелой формой близорукости: его левый глаз видит лишь на 10%, а правый – на 20%. Несмотря на это, корейский спортсмен занимается стрельбой из лука.

Для Лима мишени – это просто цветные пятна, однако спортсмен принципиально не пользуется очками или контактными линзами, а также отказывается от лазерной коррекции зрения. В результате длительных тренировок Лим развил в себе феноменальную мышечную память, позволяющую ему добиваться потрясающих результатов: он двукратный олимпийский чемпион и четырехкратный чемпион мира по стрельбе из лука.



Баир Шигаев и Татьяна Андриевская. Бурятия.

Заслуженные мастера спорта России Баир Шигаев и Татьяна Андриевская стали победителями Чемпионата России по стрельбе из лука в дисциплине командный микс классический лук.

Кроме того, команда Бурятии в составе Александра Гомбожапова, Бадмы Хаминдаева и Баира Шигаева завоевали серебро в блочном луке среди мужчин в открытой группе.



Маргарита Сидоренко и Кирилл Смирнов. Россия.

Российские спортсмены Маргарита Сидоренко и Кирилл Смирнов завоевали золотые медали XVI летних Паралимпийских игр 2020 года в Токио. Тандем из России первенствовал в смешанных соревнованиях по стрельбе из лука среди атлетов с поражением опорно-двигательного аппарата.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА. ИХ ПРАВИЛА И СПЕЦИФИКА

Соревнования по стрельбе из лука проводятся как на открытом воздухе, так и в помещении.

Стрельба из лука ведется по одобренным FITA мишеням. Их размер зависит от соревновательной дистанции. Внутри «десятки» размечена ещё одна окружность вдвое меньшего диаметра, она необходима для разрешения спорных ситуаций равенства очков и для фиксации мировых рекордов.



В помещении стрельба ведется с расстояний в 18, 30 или 50 метров (для мужчин и женщин). На открытом воздухе расстояние до мишеней составляет 30, 50, 70 и 90 метров для мужчин и 30, 50, 60 и 70 метров для женщин. На Олимпийских играх стрельба из лука ведется только с расстояния 70 метров.

В командных соревнованиях каждому участнику необходимо сделать 72 выстрела. Затем отбирают 12 команд для 1/4 финала и определяют команду-победителя по олимпийской системе (на выбывание), где каждому участнику в команде необходимо выпустить 8 стрел.

В личном зачете спортсмены также делают 72 выстрела и только 64 участника попадают в 1/32 финала. Затем по олимпийской системе определяется победитель, выстреливая на каждом этапе по 12 стрел.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА, КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

Стрельба из лука способствует восстановлению психологического состояния инвалида, помогает включиться в социум, где жизнь обретает новый смысл.

Цель физкультуры и спорта в среде людей с серьезными нарушениями – это развитие самодисциплины, дружбы, самоуважения, духа соревнования, т. е. тех важнейших качеств, которые имеют особое значение для интеграции или реинтеграции инвалида в обществе.

Так с точки зрения физиологии, стрельба из лука помогает избавиться, как минимум, от пяти помех для здоровья:

1. *Улучшается зрение.*
2. *Развиваются лопаточные мышцы, мышцы спины и сухожилия.*
3. *Стрельба из лука обеспечивает равномерную циркуляцию крови в организме.*
4. *Постоянные упражнения помогают контролировать напряжение в плечах.*
5. *выправляется осанка и со временем исчезает сутулость.*

Таким образом, адаптивная стрельба из лука – прекрасное средство профилактики от многих недугов и заболеваний, а лукотерапия – новое экспериментальное направление оздоровления, лечения и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.

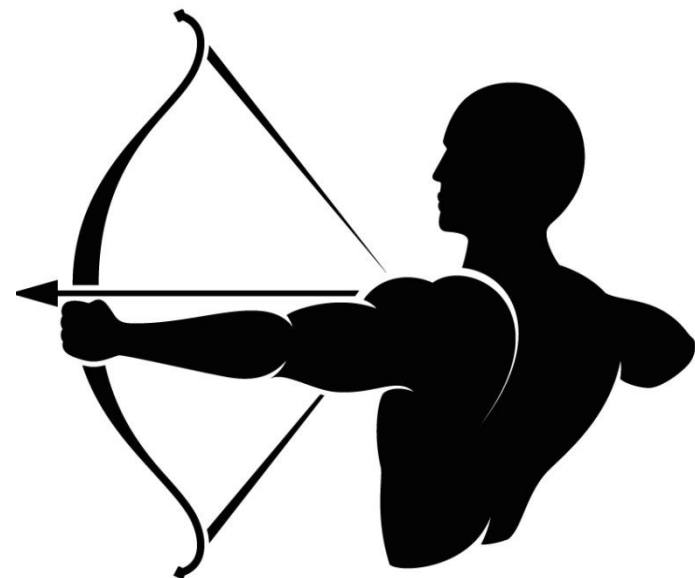
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ЛУЧНИКОВ И ИХ ЛИЧНЫЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

Стрельба из лука требует физических усилий и те, кто хотят добиться лучших результатов, должны много тренироваться. На соревновательном уровне лучники проходят 7-10 километров в течение дня. Активные занятия сжигают около 140 калорий в полчаса, так же, как при быстрой ходьбе со скоростью 5,5 км/в час.

Стрелку в его деле понадобится не только физическая сила, но и ментальная подготовка. Лучники должны абстрагироваться от всех отвлекающих их факторов и сосредоточиться на своей мишени, последовательно выпуская тетиву.

Умение концентрироваться, тренируемое во время стрельбы из лука, может помочь справиться с ситуацией в условиях высокой опасности, а также с мелочами в повседневной жизни. Так стрелок из лука разрабатывает свои силы в фокусировке, гибкости и управлении вниманием.

Стрельба из лука особенно полезна для молодежи, поскольку она учит их быть терпеливее и выносливей. Лучный спорт удовлетворяет умственные и физические потребности человека, тем самым повышает самооценку.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Лук – один из древнейших видов оружия. Еще наши первобытные предки использовали его для охоты или защиты от врагов. С изобретением огнестрельного оружия стрельба из лука перешла в категорию исключительно спортивных дисциплин. Сегодня она имеет статус Олимпийского вида спорта.

Стрельба из лука помогает в укреплении мышц. В первую очередь работают трицепсы и бицепсы, широчайшие мышцы, мышцы спины и груди. Это полезно для приобретения подтянутой, красивой фигуры в любом возрасте.

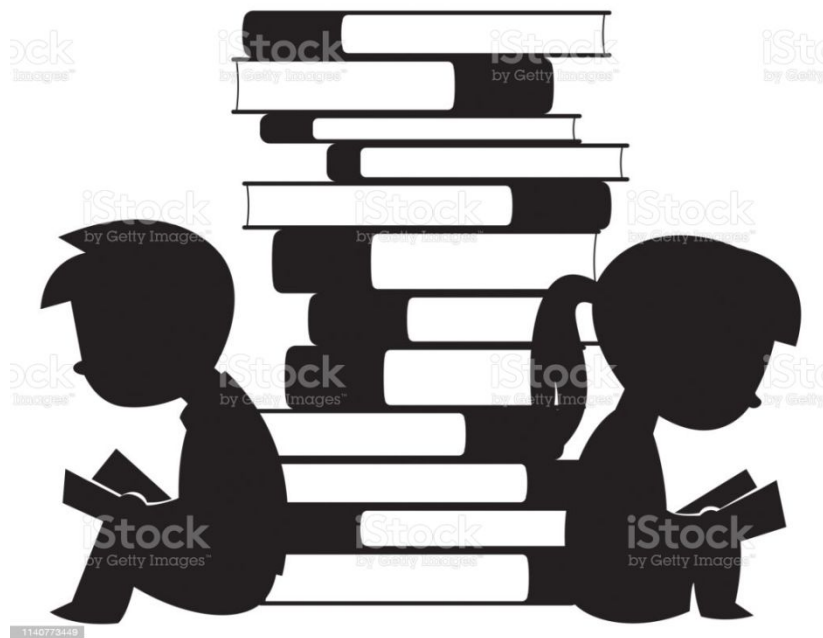
Человек, стреляющий из лука, становится более спокойным, рассудительным и расслабленным, но при этом не теряет сосредоточенности и уверенности в своих силах.

Лучный спорт – это спорт, который может принести радость любому человеку, не смотря на его возраст и физические возможности. Люди с ограниченными возможностями здоровья также могут реализовать себя в этом виде спорта, и не только как любители. Многие из них – состоявшиеся профессионалы турниров и успешные охотники.

Словом, стрельба из лука – это море удовольствия, новые друзья и возможность открыть в себе новые таланты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 35с.
2. Лысенко В. В., Михайлина Т. М., Долгова В. А., Жиленко В. А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997. – 179с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
4. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе, 1985. – с.18-23.
5. Яхонтов Е. Р., Генкин В. А. Справочник: Всё о спорте – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 45с.



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОКОНЧЕНА.
СПАСИБО ВСЕМ ЗА ВНИМАНИЕ!**

