

# ЧЕМ ПОЛЕЗНА СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Екатерина Залюбовская



*Любой вид спорта славится тем, что развивает мышечный корсет, улучшает функциональность организма, воспитывает в человеке положительные черты характера. В этот раз мы решили задаться вопросом: а что же даёт нам стрельба из лука? Какую пользу она приносит нашему здоровью?*

**Н**ачнём по порядку. Стреляем мы чем? Правильно, руками. Трицепсы на обеих руках лично у меня остаются развитыми даже после двухлетнего перерыва. Не знаю как вам, а мне очень нравятся подкаченные руки даже у девушек. Это куда лучше обвисающей кожи.

Не отметить укрепление спинных мышц было бы неправильно. Поэтому второе место присуждается им. Вам часто родители в детстве твердили про сутулость? Отучившись в университете физической культуры и поймав много спортсменов на своём веку, могу смело заметить, что отличная осанка у танцоров и у лучников.

В детали танцевального искусства я не вдавалась, а вот про тонкости развития спинных мышц у детей при стрельбе из лука рассказать могу. Натяжение лука и его удержание происходит за счёт групп мышц правой лопатки, широчайших мышц спины и косых мышц живота. При этом в течение одной тренировки лучник делает не меньше ста выстрелов. При повторении одного и того же упражнения изо дня в день, из года в год состояние участвующих в этом мышц естественно начинает нас радовать.

Помимо этого радовать будут и ваши бедра, ягодицы, пресс и икроножные мышцы, так как при стрельбе из лука большая нагрузка приходится именно на них. В своё время до стрельбы из лука я девять лет занималась лёгкой атлетикой. И, поверьте, мне есть с чем сравнивать.

Не стоит забывать и про укрепление грудных мышц. Непрерывные упражнения на растягивание лука и отжимания за провинности во время тренировок сделают своё дело.

За неправильное поведение на спортивных сборах, помнится, ещё отправляли бегать кроссы. Бег – это тяжело. Но дико полезно для развития практически всех групп мышц. С бега начинаются и ежедневные тренировки у самых маленьких и неопытных лучников. Пока мышечный корсет ещё развит плохо, необходимо вылепливать его целостно. Так как организм приходящего в секцию 11-летнего ребенка сначала похож на пластилин – такой же несформировавшийся кусочек, из которого тренеры-скульпторы вылепливают Аполлона.

Именно поэтому тренеры дают постепенно увеличивающееся количество упражнений на отжимания и качание прессы. Раскрою секрет – они не тираны, как кажется поначалу. Они просто знают, что именно понадобится в вашем развитии для того, чтобы в будущем вы стали



*Натяжение лука и его удержание происходит за счет групп мышц правой лопатки, широчайших мышц спины и косых мышц живота*

чемпионами. А медали достаются только самым терпеливым и выносливым.

Поэтому отметим ещё один плюс стрельбы из лука – это невероятная психологическая подготовка. Уже после года занятий в секции стрельбы из лука ребенок становится более собранным, решительным и внимательным. Вы представьте себе, какую дисциплину и порядок должен привить тренер, чтобы все строго соблюдали технику безопасности поведения во время стрельбы и нахождения на стрельбище. Или вот вам ситуация из жизни. Чемпионат мира или любые другие соревнования. Пусть



*Еще один плюс стрельбы из лука – это невероятная психологическая подготовка*



*Трицепсы на обеих руках лично у меня остаются развитыми даже после двухлетнего перерыва*

даже Олимпийские игры. Идёт финал. Кто спортсмен, тот поймет, что не думать о первом месте в финале трудно. Но нужно. Нужно отработать каждый выстрел так, чтобы все стрелы летели в «десятку». Не дотерпеть, расслабиться и совершить ошибку – непозволительная роскошь. Каждое твоё неверное движение может отразиться на выпущенной стреле. И всё. Ты проиграл. В такие

часы нервы на пределе. В такие минуты тренеры, стоящие сзади за спиной и следящие за происходящим, готовы бежать за валерьянкой. В такие секунды ты должен максимально контролировать себя. Если ты смог – ты лучший. Вот это я и называю психологической подготовкой. Когда человек может контролировать себя. В жизни уже вне спортивной карьеры лично мне это очень часто пригодились.

На ежегодных родительских собраниях мамы, отдающие детей в наши секции, задают один и тот же вопрос: если ребенок постоянно растягивает лук одной и той же группой мышц на спине, не будет ли такого, что одна ее сторона будет развита больше. Отвечаем: нет. Тренеры уделяют много внимания полноценному развитию организма. Прежде всего, это общая физическая подготовка (ОФП) в течение первого года обучения. Подтягивания, отжимания, качание пресса, тренажеры, бег, на сборах плавание – все это приведёт к общему формированию ребенка. В последующие же годы к ОФП и постоянным растягиваниям лука правой группой мышц спины, добавляются аналогичные упражнения на растягивание лука левой группой мышц спины во время разминки и заминки.

Что же ещё? Пожалуй, пройти мимо развития жизненно-важных систем нельзя. Постоянный контроль за дыханием во время стрельбы позволяет развить дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Закаляем их – чувствуем себя хорошо. Пожалуй, всё. Здоровья вам. Тренируйтесь, и получайте удовольствие от стрельбы из лука.



*На соревнованиях надо максимально контролировать себя – каждое твоё неверное движение может отразиться на выпущенной стреле*