



e-ISSN:2582-7219



INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH IN SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY

Volume 5, Issue 10, October 2022



INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INDIA

Impact Factor: 7.54



6381 907 438



6381 907 438



ijmrset@gmail.com



www.ijmrset.com



Archery Stance and Breath Control

D.Sh. Mirzakhmedova

Archery Federation of the Republic of Uzbekistan, Press Secretary, Uzbekistan

ABSTRACT

The rack can be open, neutral and closed, it depends on the position of the shooter's stops and the turn of the body relative to the imaginary perpendicular to the target. The shooter puts his feet approximately shoulder-width apart, the socks are slightly apart, excessively wide or, conversely, narrow setting of the feet worsens the overall stability.

Keywords: Stance, Narrow foot position, Open stance, Kneecaps, Neutral and closed, Center of mass, Grip, Down-left, Reflex.

СТОЙКА СТРЕЛКА ИЗ ЛУКА И УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

Д.Ш.Мирзахмедова

Федерация стрельбы из лука Республики Узбекистан, пресс-секретарь

Аннотация

Туриш очик, нейтрал ва ёпик бўлиши мумкин, бу камондан ўқ отувчининг турган жойига ва тананинг нишонга нисбатан перпендикуляр томонга бурилишига боғлиқ. Камондан отувчи оёқларини тахминан елкаларининг кенглигида бир-бирдан ажратиб туради, қадамлар қўйилиши бир-бирдан бироз фарк қилади, оёқларнинг ҳаддан ташқари кенг ёки аксинча тор қўйилиши умумий барқарорликни бузулишига олиб келади.

Калит сўзлар: Эгалланган холат, Тор оёқ ҳолати, Очик згалланган холат, Тиззалар, Нейтрал ва ёпик, Оғирлик маркази, Ушлаш, Пастга чапга, Рефлекс.

Аннотация

Стойка может быть открытой, нейтральной и закрытой это зависит от положения стоп стрелка и разворота корпуса относительно воображаемого перпендикуляра к мишени. Ноги стрелок ставит примерно на ширину плеч, носки несколько разведены в стороны, чрезмерно широкая или, наоборот, узкая постановка стоп ухудшает общую устойчивость.

Ключевые слова: Стойка, Узкая постановка стоп, Открытая стойка, Коленные чашечки, Нейтральной и закрытой, Центр масс, Хват, Вниз-влево, Рефлекторное.

Итак, подготовка к выполнению выстрела начинается с правильной стойки спортсмена. Стойка может быть открытой, нейтральной и закрытой это зависит от положения стоп стрелка и разворота корпуса относительно воображаемого перпендикуляра к мишени. Ноги стрелок ставит примерно на ширину плеч, носки несколько разведены в стороны, чрезмерно широкая или, наоборот, узкая постановка стоп ухудшает общую устойчивость. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Центр масс стрелка несколько смещен вперед на носки. Согласно правилам проведения стрельба, намеченная на полу или земле линия огня должна оказаться между стоп. Чаще всего стрелки встают с некоторым разворотом лицом в сторону мишени (открытая стойка) угол между линией, соединяющей кончики носков и линией прицеливания составляет 15-20 градусов. В коленных суставах ноги выпрямлены (коленные чашечки подняты вверх – это достигается напряжением мышц



передней части бедра), туловище относительно тазобедренных суставов не должно скручиваться. Левая рука с луком поднимается в сторону мишени и полностью выпрямляется в локтевом суставе. Очень важный момент изготовления - это положение левого плеча. Плечо должно быть опущено ниже правого. Чтобы найти положение сустава при опущенном плече можно проделать следующее упражнение. Стрелок подходит к стене и упирается в нее ладонью левой руки. Двигая плечом в суставе вверх-вниз стрелок находит и запоминает правильное положение плеча. Попутно нужно выбрать положение локтевого сустава. Вращая руку в суставе относительно продольной оси желательнее отвести внутреннюю поверхность локтя вниз-влево, уменьшая тем самым риск и силу удара тетивой по предплечью при выстреле.

Хват - положение кисти левой руки на упоре лука. Лук удерживается в "вилке" между большим и указательными пальцами, степень "наезда" основания большого пальца на упор у разных стрелков отличается. Надо особо отметить, что во время выстрела лук нельзя сжимать кистью, в лук надо только упираться кистью - именно поэтому место приложения кисти к рукоятке лука называется упором.

Неоднообразное удержание упора лука вызывает большой горизонтальный разлет стрел.

После того как лук растянут, пальцы левой руки не должны охватывать и тем более сжимать упор. Рефлекторное (и всегда неоднообразное) увеличение степени сжатия рукоятки оружия как реакция на выстрел и сопровождающие его явления (звук, отдача) сбивает наводку в самый ответственный с точки зрения баллистики момент - момент вылета стрелы из лука. Чтобы гарантировать себя от такого "подхватывания" лука стрелки часто сгибают мизинец и безымянный пальцы и располагают их на левой поверхности упора, указательный и средний пальцы свободно свисают вперед. Для того чтобы не опасаться падения оружия после выстрела применяются "вязочки" - разного вида петли, соединяющие указательный/средний и большой палец или запястье с рукояткой лука.

Правая рука стрелка растягивает тетиву и удерживает ее в этом состоянии при прицеливании. Во избежание травмы при растяжении лука необходимо следить, чтобы вектор усилия растяжения не был направлен в сторону лица - у любого релиза, пусть и теоретически, не исключен срыв с тетивы. Положение кисти правой руки при прицеливании различно в зависимости от типа релиза. При стрельбе с так называемым "Т-образным" релизом кисть развернута и прижата тыльной (наружной) стороной к щеке, большой палец внизу. Используя "кистевой" релиз, пристегиваемый к запястью ремнем, кисть не разворачивается, ладонь горизонтальна.

При использовании любого релиза важно не закрепощать лучезапястный сустав. Выпрямление звеньев "кисть-предплечье" в этом суставе происходит только за счет усилия натяжения оружия, фиксация сустава за счет напряжения мышц предплечья затрудняет изолированную работу пальца, обрабатывающего спуск. У неопытных стрелков при нажиме на спусковую клавишу релиза обычно наблюдается сжатие корпуса релиза, сопровождаемое к тому же сгибанием лучезапястного сустава. Такая ошибка называется в пулевой стрельбе "дерганьем" из-за характерно-ускоренного нажима на спуск в очень кратковременный момент прохождения мушки через центр мишени. При этой ошибке резко увеличивается разброс стрел по мишени.

Локоть правой руки поднят вверх и направлен за спину, стрелок фокусирует свое внимание на мышечных ощущениях в районе нижней части правой лопатки. При удержании растянутого лука и прицеливании самая распространенная ошибка, встречающаяся в той или иной степени у стрелков самого разного уровня подготовленности - "складывание". Сконцентрировавшись на стабилизации изготовления, анализируя прицельную



картину, обрабатывая нажим на спуск, стрелок упускает из поля своего зрения контроль за неподвижностью изготовления. Под влиянием натяжения лука начинается складывание звеньев плечевого пояса: левая рука начинает движение вправо, правый локоть опускается вниз и вправо, кисть с релизом движется вперед. Наблюдая со стороны, как признак складывания, можно видеть выдвигание наконечника стрелы относительно полочки в сторону мишени. Выстрел, произведенный на фоне “складывания”, обычно приводит к отрывам вправо. Для того чтобы противодействовать этому явлению, выстрел производится с так называемым “дотягом”. Суть его состоит в том, что при растянутом луке, на фоне удержания изготовления и прицеливания, стрелок обрабатывает нажим на спуск релиза с одновременным дотягиваем звеньев правой руки назад и влево. Стрелок продолжает растягивать уже полностью растянутый лук. При этом мышцы плеча правой руки продолжают работать в статическом режиме и их тонус несколько нарастает по мере приближения выстрела. Для правильно произведенного выстрела с дотягом характерно смещение кисти с релизом в момент выстрела назад, в направлении, противоположном вылету стрелы.

Голова стрелка для прицеливания простым, естественным движением поворачивается влево. Закидывание головы вперед и назад, к правому плечу, прицеливание “исподлобья” недопустимо. При правильно подобранном по длине растяжки луке и полностью выпрямленной левой руке тетива полностью растянутого лука должна касаться кончика носа, в этом случае расстояние до пип-сайта оптимально. Если стрелку приходится вытягивать шею навстречу тетиве при прикладке и прицеливании, ему необходимо увеличить длину растяжки оружия. В частности, для этого можно поэкспериментировать с установкой или изменением длины петельки на тетиве или релизе. В случае если растяжку увеличить невозможно, а стрелять здесь и сейчас необходимо, лучше стрелять с согнутой в левом локте рукой.

Во время дыхания оружие смещается. Выполнить в этих условиях точный выстрел невозможно. Вот почему необходимо затаивать дыхание. Дыхание затаивают после завершения грубой наводки оружия на полу-выдохе, 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).

Таковы основные элементы техники стрельбы и способы их выполнения. В заключение нельзя не упомянуть еще об одном важном условии правильного выстрела. Спортсмен не должен ждать выстрела как сигнала к окончанию работы. Стрелку необходимо продолжать работу по производству выстрела еще и некоторое время после того, как он уже произошел (1-2 сек для начинающих стрелков). Необходимо сохранять изготовление, держать затаенным дыхание, не менять положение головы и целившегося глаза. Четкая установка на продолжение работы после выстрела позволит избежать влияния изменения тонуса мышц, удерживающих оружие, смещения звеньев тела стрелка на вылет стрелы из оружия. Наиболее распространенные ошибки, связанные с ожиданием выстрела: изменение положения головы, желая побыстрее увидеть результат попадания, стрелок смещает голову с линии прицеливания; левая рука с луком падает вниз - стрелок “бросает руку”; пальцы левой кисти поджимают упор лука в момент выстрела.

REFERENCES

1. Медведев, А.Ф. Ручное метательное оружие (лук и стрелы, самострел) VIII–XIV вв. — М.: Наука, 1966.
2. Шокарев, Ю.В. История оружия: Луки и арбалеты. — М.: АСТ, 2006.
3. Пейн-Голлуэй, Р. Книга арбалетов. История средневекового метательного оружия. — М., 2007.



4. Hardy, R. Longbow: A Social and Military History. — Sutton Publishing, 2006.
5. Bartlett, C. English Longbowman 1330–1515. Warrior series 18. — Osprey Publishing 1995.
6. Стрельба из лука для начинающих. Брайн Дж. Сорреллс



INNO SPACE
SJIF Scientific Journal Impact Factor
Impact Factor
7.54

ISSN

INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INDIA



INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH IN SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY

| Mobile No: +91-6381907438 | Whatsapp: +91-6381907438 | ijmrset@gmail.com |

www.ijmrset.com