

Уважаемые читатели!
Предлагаем вашему вниманию новую рубрику под названием “Страничка инструктора”.
Здесь вы найдете ответы на давно волнующие вопросы касательно стрельбы из лука: какие луки бывают, где можно пострелять, как стрелять правильно, как отдать ребенка в секцию стрельбы из лука? Что делать, если... у вас назрели вопросы о луках и стрелах? Присылайте их нам на почту gunexpert@gmail.com с пометкой в строке темы “Стрельба из лука”.
Многие и многие секреты мастерства будет открывать вам на этих страницах Екатерина ЗАЛЮБОВСКАЯ – мастер спорта по стрельбе из лука, инструктор в стрелково-спортивном клубе «Тверской».



Стрельба из лука – это захватывающая жизнь

Все мы помним, как, будучи мальчишками и девчонками, играли в Робин Гуда. Стоило найти гнущуюся палку и привязать к ее концам шнурок от ботинок, порванную на рыбалке леску или резинку от штанов – и вперед. А ведь мы были не так далеки от истины. Наши далекие предки практически так и добывали себе еду. Внедрение луков и стрел способствовало переходу от примитивных облавных форм охоты к более эффективной ее организации, благодаря чему расширилась возможность добычи мяса, и охота стала одной из основных отраслей хозяйства. Стала возможна охота на расстоянии. Археологи утверждают, что изображение лучников можно видеть на рисунках, найденных в пещере недалеко от селения Альпера в Испании, выполненные доисторическими людьми.

Трудно с точностью описать первый лук. Можно предположить, что это был прут из ветки или гибкого корня, концы которого соединяла тетива из растительного волокна, кожи или жилы. Техника стрельбы из лука в различные времена и у разных народов существенно различалась. Египтяне, персы, индусы, славяне, французы и германцы стреляли из лука, натягивая тетиву к правому уху, а римляне и греки – к груди. И хотя на современном этапе понятно, что такая техника стрельбы неэффективна, лучники тех эпох добивались великолепных результатов.

Вильгельм Телль (Wilhelm Tell) — легендарный народный герой Швейцарии, живший в конце XIII – начале XIV вв., искусный лучник, борец за независимость своей страны от Австрии и Священной Римской империи. Геслер, жестокий наместник германского императора в Швейцарии, повесил на площади города Альтдорфа на шесте шляпу австрийского герцога и отдал приказ, чтобы всякий проходящий кланялся шляпе. Молодой крестьянин Телль, известный как отличный стрелок, не исполнил этого приказа, и Геслер в наказание присудил его стрелять в яблоко, поставленное на голову сына стрелка. Телль успешно справился с задачей, но затем он признался, что если бы попал в сына, то другой стрелой убил бы Геслера. Его отправили в тюрьму, но он убежал в горы, подстерг Геслера на дороге между скалами и убил его стрелой. Хронологически событие это приурочено к 1307 г.

Существует много легенд и героев, связанных со стрельбой из лука. Герой Гомера Одиссей вызволял себе жену и служащих с помощью лука. Традиционно проводившиеся античные Олимпийские игры были организованы лучником по имени Геркулес. Стоит отметить, что луч-

ники на этих соревнованиях стреляли по привязанным голубям. Не стоит забывать и про легендарного Робин Гуда и Вильгельма Телля, которые показали, что и в Англии, и в Швейцарии были великие лучники. В Японии же практиковались Кюдо и Ябусаме, которые возвышали



Фото японского лучника:
www.travelnews.com.ua



стрельбу из лука из обычной дисциплины в форму искусства и философии жизни. Главное предназначение сложной процедуры подготовки и самой стрельбы, по мнению специалистов, изучающих это искусство подробно, заключается в том, чтобы «слить воедино тело, лук, стрелу и цель». К психологической стороне вопроса стрельбы из лука мы будем возвращаться в наших последующих статьях.

Что касается спортивной стрельбы из лука в СССР, то тут есть чем похвастаться. Стоит отметить, что соревнование по стрельбе из лука еще издавна было одним из элементов праздников у многих народов. На Кавказе – «Кабахи», у бурятского народа – «Сухарбан» и др. Первые соревнования по стрельбе из лука прошли во Львове и в Москве в 1958 г. И как только советские лучники вышли на мировую арену, практически сразу стало понятно, что мы достойны бороться за лидирующие позиции. Наша страна была богата чемпионами мира в

этом виде спорта. Такие имена, как Эмма Гапченко, Виктор Сидорук, Зебиниссо Рустамова, Наталья Бутузова, Ирина Солдатова, Владимир Ешеев, Станислав Забродский, Геннадий Митрофанов навечно вписаны в историю советского стрелкового спорта. Все они были удостоены высших наград на Чемпионатах мира.

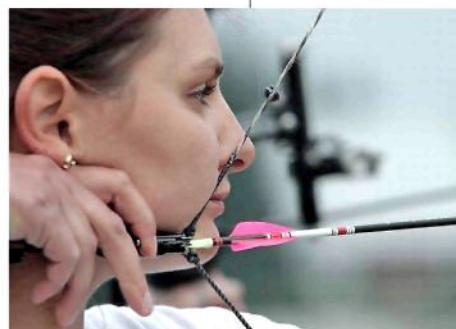
Мировые рекорды, не считая европейских, в различных упражнениях советскими лучниками устанавливались свыше 50 раз. Такой бурный прогресс произошел в результате внедрения в подготовку стрелков современных достижений теории и методики спортивной тренировки, совершенствования техники выполнения выстрела, а также улучшения инвентаря – луков, стрел, тетивы. Тренеры собирались на семинары, подключали ученых из институтов физкультуры и постоянно вносили разнообразные нововведения в систему подготовки лучников и в технику стрельбы.

К сожалению, после распада СССР была нарушена налаженная система подготовки спортсменов, ликвидированы спортивные общества, перестали выделяться средства в спортивную сферу в необходимом количестве. Но как раз на данном этапе стрельба из лука все-таки потихоньку набирает свои прежние обороты. **В доказательство того стоит напомнить о завоеванной бронзовой медали нашим Баиром Баденовым на Олимпийских играх в Пекине летом 2008 г.**



включен в программу Олимпийских игр, но уже стал необходимым атрибутом в Паралимпийских играх. Ежегодно проводятся летние и зимние Чемпионаты мира как среди спортсменов-классиков, так и среди спортсменов-блочников.

На Чемпионатах мира и мировых Гран-при в стрельбе из блочных луков отлично себя заявили наши российские лучницы



Софья Гончарова и Анна Казанцева. Эти девушки – наша гордость!

Изобретенный в конце 60-х годов XX века в США блочный лук

Также нельзя не отметить явные успехи российской молодой сборной, которая ежегодно привозит призовые грамоты и кубки с Первенств мира и Европы.

Отдельно стоит отметить развитие блочного лука (по-английски “compound bow” – составной лук). Он еще не

быстро завоевал признание у стрелков-спортсменов и охотников. Почему? Скажу по опыту, научиться попадать в десятку из компаунда проще, чем научиться попадать туда же из классического лука. Я не буду говорить сейчас зазубренной лучной терминологией, попытаюсь объяснить проще.

Во-первых, в самом конце хода натягиваемой тетивы блоки обеспечивают момент исчезновения усилия, которое должен прилагать стрелок, чтобы удерживать тетиву в состоянии боевого натяжения. В

классическом же луке, наоборот, необходимо все напряжение удерживать самому.

Во-вторых, в классическом луке выстрел происходит, когда вы соскальзываете с тетивы пальцами, а это мастерство, поверьте, оттачивается не один год. При стрельбе из

блочного лука используется релиз. Он бывает двух видов: кистевой

и Т-образный (они представлены на фото). С помощью релиза



можно за более короткий срок научиться делать выпуск правильно. Это приводит к тому, что стрелы начинают вылетать ровнее и точнее.

И наконец, в-третьих (для особо ленивых), классический лук перед тренировкой надо собирать, настраивать, а после – разбирать: снимать тетиву и отделять плечи от рукоятки. В блочном же луке ничего этого не требуется. Он всегда собран и готов к новым вашим победам.

Словом, если говорить доступным языком, при стрельбе из классического лука тетиву надо натянуть, удержать, прицеливаться, да еще и сделать правильный выпуск пальцами, а в компаунде вся сила натяжения уходит в блоки (эксцентрики), связанные между собой системой тросов для синхронной работы.

Конечно, это далеко не все особенности блочного лука. Да и нельзя говорить, что раз блочный настолько прост в обращении, мы призываем всех новичков на его освоение. Если вы заинтересованы



больше, скажем, в эстетике стрельбы из лука, а не в результате попадания десятков за короткий срок, то классический и традиционный лук откроется для вас во всех красотах.

Подробнее о технике стрельбы из каждого типа луков и всех их особенностях мы будем рассказывать поэтапно в нашем журнале каждый раз. Не пропустите следующий выпуск. И пусть лук и стрелы станут частью вашей жизни так же, как она стала нашей. Ведь стрельба из лука способна так украсить вашу жизнь!

