



Екатерина Залюбовская

# На старт, внимание, марш!

Специфика соревнований по стрельбе из лука

*Вы знаете основное отличие между понятиями «спорт» и «физическая культура»? Когда вы делаете зарядку или «тягаете» штангу в фитнес-зале, вы занимаетесь физической культурой, стремясь улучшить состояние организма. Для одних – это необходимость рельефности тела, и они до изнеможения прокачивают бицепсы и трицепсы и в больших количествах поглощают белок. Для других – это воспитание выносливости организма – «дыхалки», как говорят легкоатлеты. Или же физические нагрузки необходимы для восстановления после перенесённой травмы. Физкультура превращается в спорт только тогда, когда появляется соревновательная деятельность. То есть, если вы бегаеете кроссы – участвуете в забегах с другими любителями бега, а если стреляете в тире, то доказываете соперникам и судьям, что можете легко попасть в десятку.*

**С**оревнования по стрельбе из лука бывают разные. Детские и взрослые. В рангах города, области, страны, Европы или мира. Стандартные классы – женщины блочный лук, женщины классический лук, мужчины блочный лук, мужчины классический лук. Эти категории относятся к спортивной стрельбе и утверждены Международной федерацией стрельбы из лука (FITA). В зимний сезон (сентябрь-май) основная дистанция составляет 18 метров, а летом (июнь-август) лучники соревнуются в стрельбе на более дальние дистанции. В год проведения Олимпийских игр отбор участников в олимпийскую сборную проводится на отметке 70 м от щитов. В остальные три года летние зачётные дистанции для женщин и детей – 30, 50, 60 и 70 м, для мужчин – 30, 50, 70 и 90 м. Мужчины мальчики становятся в любом виде спорта не когда у них начинают расти усы, а когда им переваливает за 18 лет. Вырос? Покажи, кому из старичков ты можешь утереть нос.

А на 90 м стрелять нелегко... Вам надо разглядеть и десятку, и девятку, и увидеть воткнулись ли стрелы в щит или пролетели мимо. А стрелы приходится порой искать за щитами и ограждениями. Хотя в столице все летние поляны для стрельбы из лука отделены и огорожены так, что кроме как в чётко отведённый вход, пробраться, даже если

и захочешь, не получится. В златоглавой с этим строго. Все лукодромы зарегистрированы и одобрены высшими инстанциями.

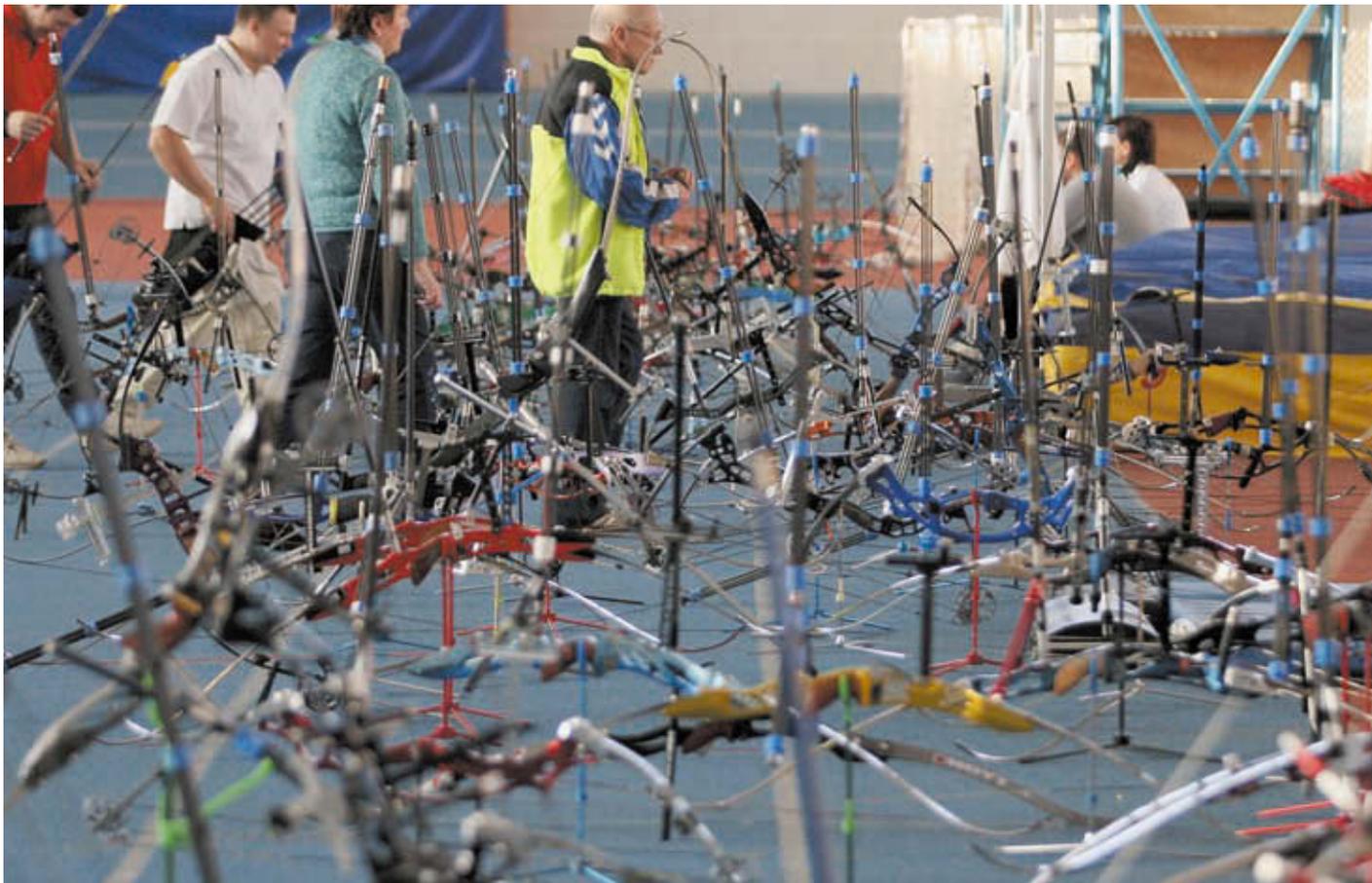
Пострелять без боязни, что с вас потребуют штраф, этим летом можно в двух местах. Первое – уже ставшая родным домом для лучников поляна по адресу ул. Казакова, 18 (метро «Курская»). И второе – открывшееся в прошлом году стараниями многих хороших людей стрельбище по адресу Ходынский бульвар, 15 (метро «Полежаевская»). Придти посмотреть летние соревнования желающим можно будет как раз в эти места.

На улице Казакова, кстати, ежегодно проводятся различные турниры и по традиционным лукам. Так что всем любителям исторического лука совет – летом протоптать тропинку в этом направлении. Только опять же не путайте эти соревнования с ролевыми играми или встречами толкиенистов, организуемые чаще в парках и лесах. Участники соревнований на Казакова – это либо лучники, стрелявшие из блочных или классических луков в прошлом, либо просто любители луков «без обвеса» и современных «прибамбасов», интересующиеся луками ранней Англии, Монголии, Кореи и т. д.

Май – последний месяц, когда в календаре соревнований ещё можно найти заключительные первенства



*Стрельба на дистанцию 70 м. На открытом воздухе стрельба ведётся по одной мишени*



*Зона луков. Здесь расположены луки, которые ждут вызова их хозяев на линию стрельбы*

в помещениях. Но уже как-то рвётся душа на летние стрельбища, где дышится свежим воздухом и кожа покрывается первым загаром.

Лето, кстати, приносит лучникам испытание дождём и сильным ветром. Чем меньше сила натяжения тетивы, тем больше внешние факторы будут влиять на полёт стрелы. Ещё во времена моего спортивного детства при стрельбе из блочного лука с силой натяжения 50 фунтов на дистанцию 70 м, на каких-то очередных соревнованиях под ливнем и при ветре, вырывающем лук из рук, приходилось выносить прицел не то что на полчища вверх-вниз или влево-вправо, а в нижнюю ветку близстоящего с этим щитом дерева. И только тогда при правильно сделанном выстреле стрела летела в область жёлтого круга на мишени. При следующей попытке ветер дул с другой стороны и мушку приходилось направлять на ветку противоположного дерева. Тогда решались вопросы медалей и было более чем обидно. Сейчас же вспоминать смешно.

Правила всех лучных спортивных соревнований довольно просты (последний раз они обновлялись в 1991 году). Это 40 страниц текста, написанного мелким шрифтом и сухим языком с терминами и таблицами. Моя задача – рассказать об основных из них доступно.

Есть четыре зоны, отделённых друг от друга линиями. Линии обозначаются шнурами либо белой краской. Первая зона – зона ожидания, где, собственно, все лучники находятся и ждут вызова. Вторая – зона луков.

Здесь стоят на подставках луки, которые также ждут вызова их хозяев на линию стрельбы. Третья зона – рубеж. То место перед линией стрельбы, когда луки уже в руках у своих хозяев готовятся ринуться в бой. Четвертая – зона стрельбы. Отделяется рубеж от последней зоны линией стрельбы. Именно на ней и разворачиваются основные лучные баталии.

Вызов осуществляется путём подачи двух звуковых сигналов. Лучники встают на линию таким образом, что одна нога располагается с одной её стороны, а вторая – с другой. Есть любители, которые в летний сезон на траве или земле вытаптывают свои следы, чтобы от серии к серии видеть, где они стояли предыдущий раз, и не менять положения. После двух звуковых сигналов можно встать на линию стрельбы и зарядить лук. Растягивать лук, то есть начинать стрельбу, разрешается только после третьего звукового сигнала, который сигнализирует о начале серии и является точкой отсчёта времени. Время на зарядание стрелы и подготовку выстрела до командного третьего сигнала составляет 20 секунд.

На одну серию зимой стандартно даётся две минуты и в серии надо выпустить три стрелы – по одной в каждую маленькую мишень. Летом на каждой дистанции все стрелы выпускают в одну большую мишень. Во время летних дистанций даётся по две минуты на три стрелы на 30 и 50 м и по четыре минуты на шесть стрел на 60, 70 и 90 м.

Почти на каждом соревновании есть светофор. Да-да. Если вы как раз его увидели, не удивляйтесь. Его не

стажили непослушные ребяташки с близлежащего пере-  
крёстка – это официальный атрибут соревнований. Тех-  
ника практически автомобильная. Помните из детской  
считалочки: «красный свет – дороги нет, жёлтый – при-  
готовиться, а зелёный говорит: проезжайте, путь от-  
крыт». Так и здесь. Почти. Зелёный свет загорается по-  
сле разрешающего третьего звукового сигнала начать  
стрельбу. Жёлтый показывает, что до конца серии оста-  
лось 30 секунд. Красный свет появляется вместе с тремя  
звуковыми сигналами, означающими необходимость за-  
кончить стрельбу и покинуть линию. Если не успел до-  
стрелять или стрела вылетела после трёх звуковых сиг-  
налов – твои проблемы: в карточку запишут букву «М»,  
означающую промах.

Был случай, когда во время чемпионата России не-  
сколько друзей стреляли на одном щите. И они догово-  
рились между собой, что одному из них, который несколь-  
ко раз промахнулся, припишут немного очков к резуль-  
тату. Сии действия заметил судья. Показания на  
карточке были сверены с пробоинами на мишенях. Нас-  
читав много лишнего, весь щит был дисквалифицирован.  
Так что друзья, будьте честными, а соперники – про-  
веряйте, что пишущий заносит в карточку.

С формой одежды тоже строго. Во время зимнего сезона  
в помещении обязательно стрелять во всём белом. Каса-  
ется и штанов, и футболки. Разрешены шорты, майки и юб-  
ки, длина последних, кстати, для любителей «мини» не  
ограничена. Летом в тёплую погоду также необходимо  
облачиться в белое. В дождливую или холодную погоду  
судьи разрешают одевать любую спортивную комфортную  
для стрелка одежду. На международных же соревнованиях  
у всех лучников страны должна быть единая форма.

Обычно до соревнований лучникам дается день для при-  
стрелки. Кому-то он необходим просто для небольшой



*Рубеж – место перед линией стрельбы, когда луки уже в руках у своих хозяев готовятся ринуться в бой*



*Зона стрельбы. Зона стрельбы отделена от рубежа линией стрельбы. Лучники встают на линию таким образом, чтобы одна нога располагалась с одной её стороны, а вторая – с другой*



*Почти на каждом соревновании есть светофор. Красный свет означает необходимость закончить стрельбу и покинуть линию стрельбы*

разминки перед днём старта, кому-то найти прицел, так как, например, только перед самыми соревнованиями лопаются тетива или трескаются плечи у лука. Если что-то в луке меняется, прицел тоже приходится передвигать.

Вообще этот день можно назвать днём тренеров. Если прийти на пристрелку перед каким-нибудь летним детским первенством, то вы увидите, что тренеры, как паровозы, носятся от одного ребёнка к другому, смотрят в бинокли и подзорные трубы, следят за вылетом стрелы и попаданиями в мишени, поправляют, чинят, ищут. О контроле над техникой стрельбы тут уже речи почти не идёт.

А представьте ещё, что первые летние первенства на длинные дистанции проходят в конце мая, когда, например, у нас в Москве снег только-только сошёл. Ни о каких длительных тренировках на открытом воздухе для детишек говорить не приходится. Поэтому и получается, что на самих соревнованиях зачётных-то шесть стрел, а в день пристрелки их ломается и теряется в два раза больше, поскольку это практически только пятое занятие на длинной дистанции. 18 и 70 метров – есть разница?

На следующий день после стартового проводится день спаррингов, когда по очкам, которые лучники настреляли вчера, выводятся таблицы. Приблизительно выглядит это так: первый стреляется, например, с шестнадцатым (последним), второй по списку – с пятнадцатым, третий – с четырнадцатым и так далее. Редко, но всё же случаются ситуации, когда плохо отстрелявший стартовый круг лучник вдруг собирается и побеждает соперника, стоящего, казалось бы, по списку далеко вверху, и уже всеми мыслями видящего себя на пьедестале.

Любые соревнования – это сильная психологическая нагрузка. Подготовиться к ней, увы, не так легко. Вроде бы на тренировках мы делаем всё правильно, и «десятки» одна за другой покоряются нам. Но приходит день соревнований и мандраж перекрывает всё, чему научился. Победить его можно только работая над самим собой, пересиливая, осознавая, что ничего страшного не произойдёт.

В принципе, чего стрелок боится? Показать плохой результат, быть хуже других? Но мы уже хуже, если боимся этого. Трусим, что вот сейчас, в данную минуту надо сделать и не ошибиться? Так надо просто взять и сделать – как учили, как умеешь. А потом уже анализировать результаты.

И, самое главное, всё это можно и нужно понять только через свой опыт. Чем больше выступаешь на соревнованиях, тем решительнее становишься в нужный момент. Просто чаще соревнуйтесь с лучниками соседнего тира, со своими ровесниками и просто друзьями. Сравните себя, понимайте и трезво оценивайте то, что вы можете сделать.

Замечу, что я не пытаюсь строить из себя психолога, а просто повторяю то, что говорю всем своим ученикам. Что говорила раньше себе, тренируясь и побеждая. И в итоге мне есть, чем похвастаться. Теперь ваша очередь!



*Запись очков*

