

## СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА КАК ВИД СПОРТА

**Прокопьева Е.А., студентка 3 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А. А., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** стрельба, вид спорта, снаряжение, лук, точность, правила соревнований, Олимпийские игры.*

*Стрельба из лука – это искусство, практика, или навык метания стрелы с использованием лука. Она исторически использовалась для охоты, борьбы и войны. Однако, в наше время, ее основное назначение – развлечение людей.*

В настоящее время весьма актуальной является проблема совершенствования средств и методов физического воспитания, способствующих повышению уровня тренированности и функционального состояния здоровья молодежи [1, 2, 3, 4].

Стрельба из лука – олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в точности стрельбы. В этом виде спорта победителем становится спортсмен или команда, набравшая наибольшее количество очков в соответствии с правилами соревнований.

Исторически стрельба из лука использовалась для охоты и боя, будучи изобретенной в периоды позднего палеолита или раннего мезолита. Самые древние признаки стрельбы из лука, обнаруженные в Европе, датируются примерно 10 000 г. до н.э., в то время как свидетельства в Азии датируют изобретение лука еще раньше.

Около 3 тысяч лет назад лук стали использовать не только для охоты, но и как оружие. Во время войн лучники были ценным отрядом, так как они могли поражать цели на расстоянии нескольких сотен метров. С изобретением огнестрельного оружия, луки стали заменяться более выгодным снаряжением.

В наше время стрельба из лука – это, прежде всего, соревновательный спорт и отдых. Хотя формат стрельбы изменился, принципы точности, фокусировки, контроля и повторения движений остались прежними. Стрельба

из лука как вид спорта впервые была представлена на 2-х Олимпийских играх в начале 1900-х годов и навсегда присоединилась к программе в 1972 году.

В середине 80-х годов были введены дуэльные бои, которые должны были повысить зрелищный потенциал соревнований. В 1988 году появились и командные соревнования.

Соревнования по стрельбе из лука проводятся как на открытом воздухе, так и в помещении. Стрельба ведется серией из 3 или 6 стрел. По стандартам FITA на серию из 3 стрел отводится 2 минуты, а на серию из 6 стрел – 4 минуты.

Подсчет очков в этом виде спорта очень прост: складывается количество очков в зависимости от того, куда попали стрелы. Наивысший балл для одиночной стрелы – 10, а наименьший – 1 балл. Стрелы, не попавшие в цель, не засчитываются.

В олимпийских соревнованиях спортсмены должны выпустить 72 стрелы в 12 этапах, при этом общий суммарный балл определяет их рейтинг. Затем они вступают в соревнование по нокауту, где они просто должны набрать больше очков, чем их противник. Турниры различаются по формату, количеству стрел, которые должны стрелять участники, и расстоянию до мишени.

Основное снаряжения для стрельбы – это, конечно же, лук. В стрельбе по мишеням на официальных соревнованиях используются следующие два вида:

1. Классический лук (изогнутый лук). Скорость полета стрелы достигает 240 км/ч. Сила натяжения такого лука составляет около 15-20 кг.

2. Блочный лук. Здесь используется специальный механизм, благодаря которому стрела имеет более правильное ускорение, что облегчает процесс натяжения лука. Сила натяжения составляет около 25-30 кг. Скорость стрелы из такого лука достигает 320 км/ч.

Релиз – это выпускающее устройство. С его помощью лучник хватается за тетиву и в нужный момент отпускает ее. Релиз минимизирует площадь захвата тетивы, что, в свою очередь, снижает ее деформацию при полном растяжении и повышает устойчивость выстрела.

Мишени сделаны из бумаги, на которой изображены концентрические круги разного цвета. Мишени крепятся к специальным щитам, которые сделаны из прочного материала, препятствующего прохождению через них

стрел. Размер мишени для стрельбы из лука зависит от дистанции соревнований.

Стрельба в закрытых помещениях ведется с дистанций 18, 30 или 50 метров (как для мужчин, так и для женщин).

Стрельба на открытом воздухе проводится с расстояния 30, 50, 70 или 90 метров для мужчин и 30, 50, 60 или 70 метров для женщин. Олимпийская дистанция стрельбы составляет 70 метров.

В обязанности судей входит: проверка всех параметров поля и дистанций, размеров целей и щитов, высоты целей; проверка экипировки спортсменов; контроль стрельбы; запись результатов; решение возникающих вопросов; прерывание соревнований при необходимости; рассмотрение жалоб и запросов.

Этот необычный вид спорта очень интересен и полезен. С его помощью развивается ловкость и точность. Начиная занятия в тире, можно добиться высоких профессиональных успехов.

#### **Библиографический список:**

1. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

2. Makarova E.V., Kryukova N.I., Sizova Z.M., Grinenko A.V., Erofeeva M.A., Bukaleroва L.A. Divergence of supreme values of Russian world and western civilization social and philosophical analysis. *European Journal of Science and Theology*. 2019. Т. 15. № 3. С. 97-107.

3. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. *Eurasian Journal of Analytical Chemistry*. 2016. Т. 11. № 1. С. 1-9.

4. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.А.

Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

## ARCHERY AS A SPORT

**Prokopyeva E.A.**

**Key words:** *shooting, sport, equipment, bow, accuracy, competition rules, Olympic Games.*

*Archery is the art, practice, or skill of throwing an arrow using a bow. It has historically been used for hunting, fighting, and warfare. However, in our time, its main purpose is to entertain people.*