



**С.Б. Кольби**

# **Первая стрела**









С. Б. Кольби

## Первая стрела



S. B. COLBY  
MY FIRST BOW,  
MY FIRST ARROW

Прошлое стрельбы из лука

Типы луков

Из чего делают луки

Подбор лука

Подбор стрел

Виды стрельбы из лука

Типы мишеней

Как надевать тетиву на лук

Как насаживать стрелу на тетиву

Как растягивать лук

Прицельные приспособления

Причины неточной стрельбы

Как подсчитывать очки

и вытаскивать стрелы

Как отыскать

затерявшуюся стрелу

Еще немного о поисках

затерявшейся стрелы

Охота с луком

Меры безопасности при стрельбе

Бережно относитесь к своему луку

Бережно обращайтесь со стрелами

Специальные термины и понятия



7А7.8  
К 62

Перевод с английского  
А. Н. Кусакина

**Кольби С. Б.**

**К 62** Первая стрела (пер. с англ.). М., «Физкультура и спорт», 1974.

39 с. с ил. (Азбука спорта)

На обороте тит. л. переводчик А. Н. Кусакин.

У современной молодежи появилось новое увлечение. Этим увлечением стал древний спорт — стрельба из лука.

Книга «Первая стрела» призвана помочь молодому стрелку из лука сделать начальные шаги в этом виде спорта, правильно выбрать первый лук, подобрать нужные стрелы и вспомогательный инвентарь.

В книге описываются различные соревнования, виды стрельбы из лука и разновидности мишеней, методы прицеливания и типы прицельных приспособлений. Подробно показано, как надеть тетиву, как ее натягивать и выпускать стрелы.

К  $\frac{0692-022}{009(01)-74}$  22-74

7А7.8

© Перевод на русский язык.  
Издательство «Физкультура и спорт», 1974 г.

## ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Через века прошла стрельба из лука. Претерпев колоссальную эволюцию, из некогда грозного оружия, одного из самых действенных и надежных средств в борьбе человека за существование, за утверждение себя властелином планеты, лук дошел до нашего времени как вид спорта и хорошее средство отдыха.

Стрельба из лука — вид спорта исконно олимпийский, но как-то так получилось, что в программы олимпийских игр нового времени ее включали довольно нерегулярно. Последний раз это было в 1920 году.

Международная федерация стрельбы из лука (ФИТА) была создана еще в тридцатые годы, и первый чемпионат мира под эгидой молодой федерации был проведен уже в 1931 году. С тех пор чемпионаты мира лучников проводились ежегодно вплоть до 1940 года. Вторая мировая война прервала встречи лучников. После окончания войны мировые форумы лучников проводились эпизодически, без системы.

Начиная с 1959 года чемпионаты мира стали проводиться регулярно раз в два года.

Одной из старейших национальных федераций стрельбы из лука является американская (НАА). Ее официальный год рождения — 1879-й. За этот почти столетний период лучной спорт утвердил себя в США как один из популярнейших видов.

В Советском Союзе стрельба из лука — молодой вид спорта. В 1957 году во время Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве проходили III Дружеские игры молодежи, в программе которых была стрельба из лука. Спортсмены Польши, Финляндии и Чехословакии продемонстрировали искусство меткой стрельбы, а москвичи,

ставшие свидетелями этих соревнований, с интересом приняли новый для них вид спорта. Стали возникать спортивные секции в Москве и в других городах Советского Союза. Немногим более десяти лет потребовалось советским лучникам, чтобы проделать путь, на который спортсменам США понадобилось около ста лет, — они встали в ряды сильнейших в мире.

Число желающих научиться стрелять из лука неуклонно растет, об этом свидетельствует большое количество писем, получаемых Федерацией стрельбы из лука СССР.

Однако методической литературы по стрельбе из лука у нас, к сожалению, издается пока еще очень мало. Предлагаемая читателю книга американского автора С. Кольби «Первая стрела» окажется весьма полезной для любителей лучного спорта.

Уже само название книги говорит о ее назначении. Это советы для тех, кто делает самые первые шаги в овладении искусством стрельбы из лука.

Книга, конечно, не дает ответа на все то огромное количество вопросов, которые неизбежно возникают у лучников, уже освоивших азбуку стрельбы, но автор и не ставит перед собой такую задачу. Его задача несколько скромнее, но, на мой взгляд, не менее важна — заставить читателя полюбить этот, безусловно романтичный, вид спорта.

*В. Полухин,  
главный тренер Советского Союза  
по стрельбе из лука*





## ОТ АВТОРА

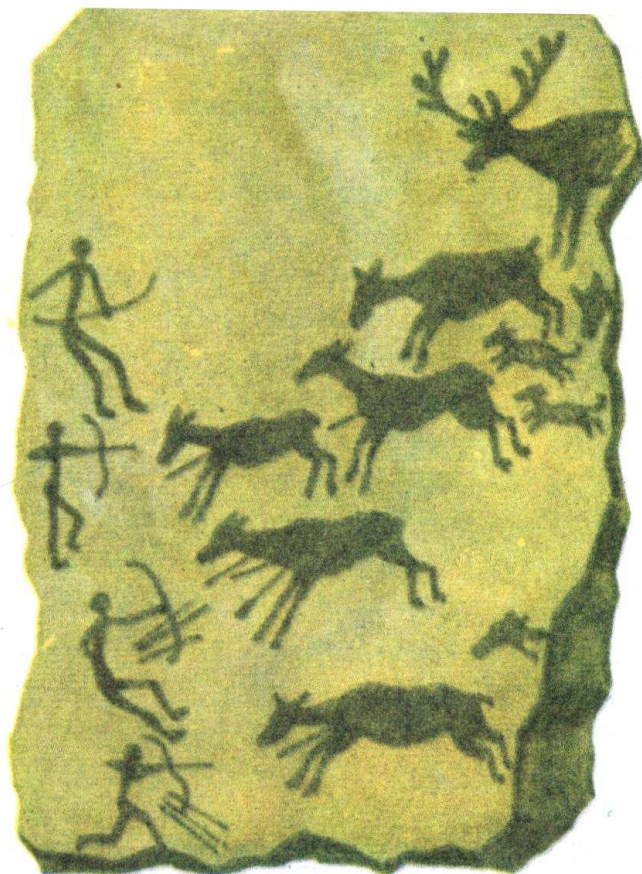
*Я стал энтузиастом стрельбы из лука с тех давних пор, когда, будучи еще подростком, нашел в заброшенном сарае старинный индейский лук для охоты на бизонов и стрелы к нему. С того времени стрельба из лука стала для меня увлечением и одним из любимейших видов спорта. Искусством стрельбы из лука овладеть несложно. Чтобы начать занятия, не требуется больших материальных затрат. А сколько радости они могут принести!*

*Если у вас еще нет лука, книга подскажет, какой вам лучше приобрести. А если вы уже приобрели его, книга окажет помощь в овладении искусством стрельбы. Имеющаяся в книге информация очень легко запоминается, и поэтому вы сразу можете приступить к практическому освоению этого захватывающего вида спорта.*

*Даже если вы никогда не пойдете на охоту с луком, то все равно можете испытать приятное волнение при звуке поющей тетивы или характерном шлепке стрелы, попавшей в мишень. Стрельба из лука предоставит в ваше распоряжение еще одно средство физического развития, поможет обрести новых друзей, также увлеченных этим чудесным видом спорта.*

*Занимаясь лучным спортом, будьте осторожны в обращении с оружием, оставайтесь всегда спортсменом, будь это на соревнованиях или во время охоты.*

С. Б. Кольби



## Прошлое стрельбы из лука

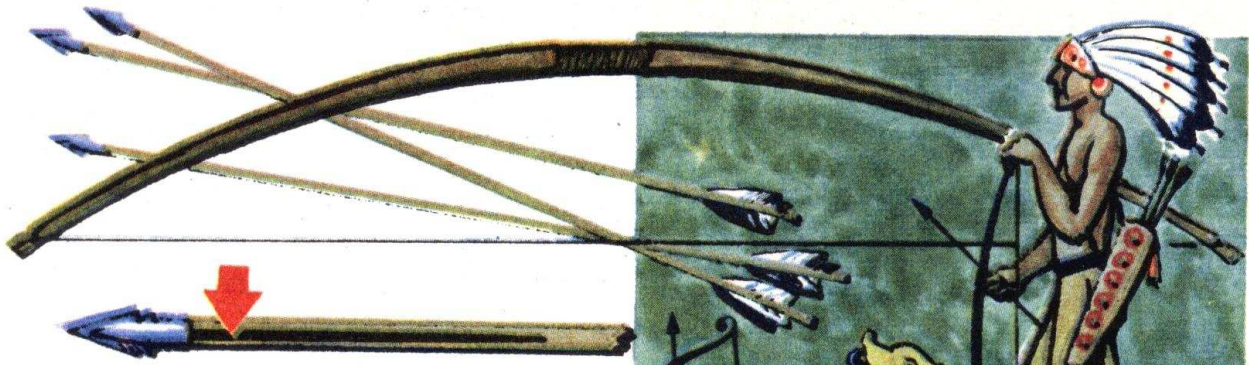
Некоторые историки считают, что изобретение примитивного лука и стрел явилось для человечества не менее важным событием, чем впервые добытый огонь или изобретение колеса. Лук изменил пути и судьбы многих народов, и многие империи обязаны ему своим существованием в течение веков.

Археологи утверждают, что некоторые племена неандертальцев пользовались луком сотни тысяч лет назад — изображения лучников можно видеть на рисунках доисторических людей.

На верхнем рисунке вы видите одно из таких изображений, найденное в пещере недалеко от селения Альпера в Испании. Ниже изображен египетский воин-лучник. В те времена лучники являлись одной из главных сил египетской армии. Внизу сделан набросок чехла для лука, которым пользовались гунны, покорившие Европу в V — VI веках. Гунны были искуснейшими стрелками из лука.

Лучники раннего периода пользовались обычно простыми луками, сделанными из цельного куска дере-





ва, или мощными, искусно изготовленными из таких материалов, как кости, жилы животных и дерево. Однако оружие древних стрелков ни в коей мере не может сравниться с оружием современных лучников.

Сейчас для изготовления луков применяют гораздо более эффективные материалы — специальные сорта дерева, пластмассы и металлические сплавы.

У американских индейцев, хотя они и были прекрасными охотниками, не было такого хорошего оружия, как у многих других народов. Однако умение выслеживать дичь и незаметно к ней подкрадываться компенсировало этот недостаток.

Вверху сделан набросок деталей старинного индейского снаряжения для охоты на бизонов. Красная стрелка показывает канавку для стока крови, вырезанную на теле стрелы. По следам крови охотнику легче было находить раненое животное.

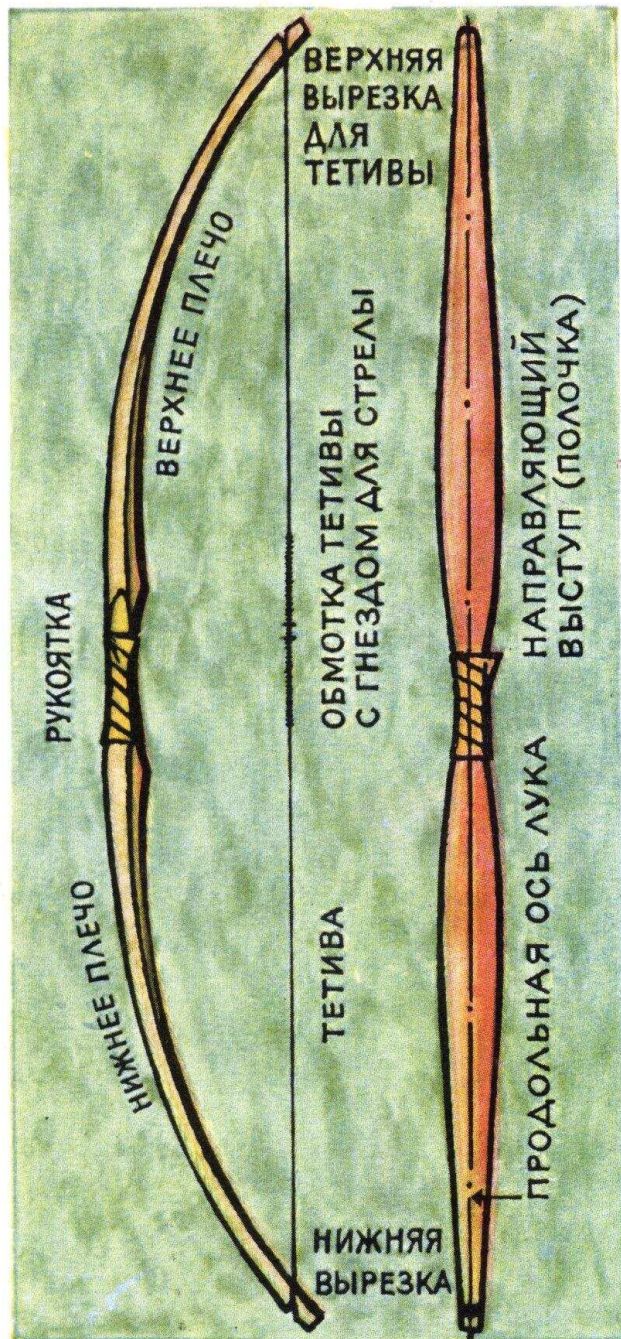
Справа в центре нарисован английский лучник времен короля Эдуарда IV. Слава об английских лучниках в то время гремела на весь мир.

Луком пользуются и сейчас. Шотландские стрелки из лука, например, до сих пор входят в состав Британской королевской гвардии.

Сейчас стрельба из лука наиболее популярна как спорт; лук популярен так же, как охотничье оружие охотников-спортсменов.

С каждым годом этот вид спорта становится все более распространенным.





## Части лука

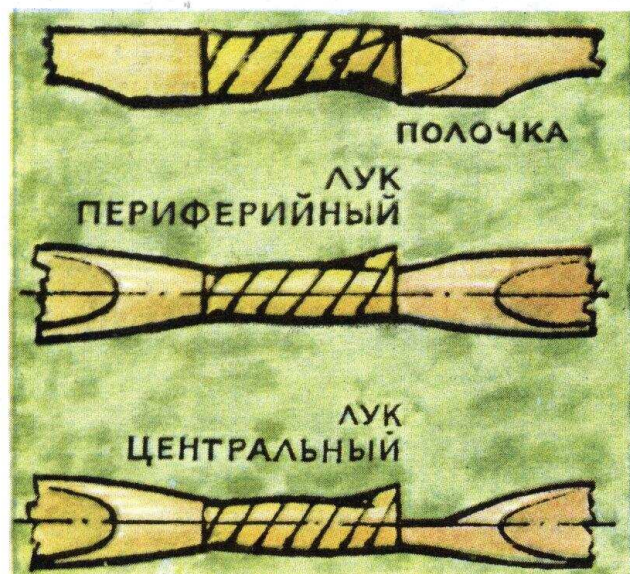
Все луки, какого бы типа и конструкции они ни были, состоят из основных частей, которые вы видите на рисунке (у некоторых луков направляющие выступы врезаны в корпус так, что тело стрелы проходит через продольную ось лука). Боковину изготавливают из кости, пластмассы или кожи. Вырезы для тетивы делают или непосредственно на луке, или на специальных наконечниках, которые надеваются на концы лука. Обычно полочка находится на левой стороне лука; для тех же стрелков, которые производят натяжение тетивы левой рукой, ее делают справа.

## Типы луков

Лук можно делать из самых различных материалов; иногда комбинируют — делают его из нескольких. Луки, изготовленные из одного материала, называют цельными; луки, сделанные из нескольких материалов, — составными.

## Из чего делают луки

На рисунках показано поперечное сечение лука через центр плеча.

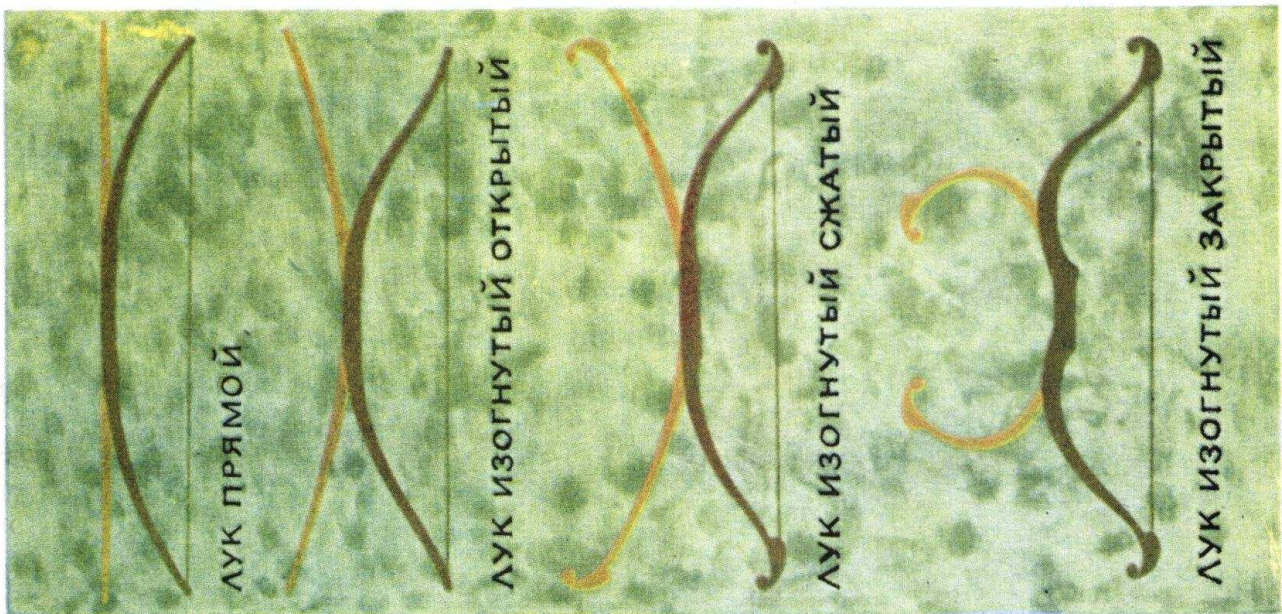
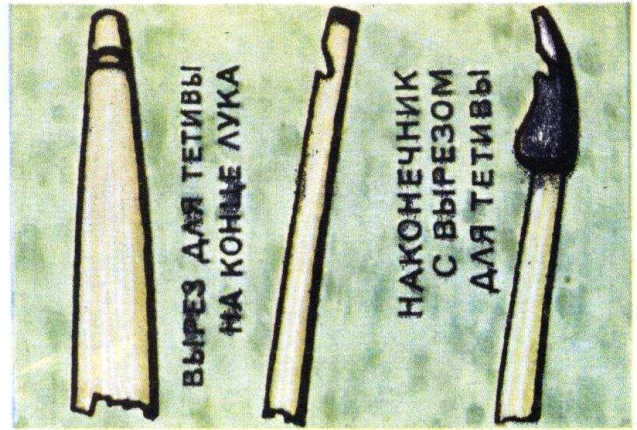


## Подбор лука

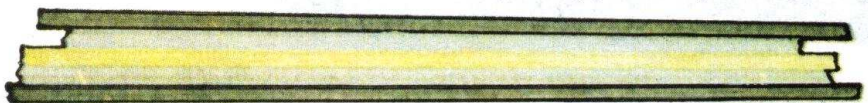
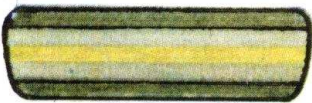
Выбирая свой первый лук, не стремитесь, чтобы он был слишком тугим. Вы должны без труда надеть тетиву и растянуть лук без особого напряжения мышц. Сила его измеряется количеством килограммов, которое надо приложить, чтобы растянуть лук на длину стрелы. Мальчики могут пользоваться луками силой 7—13 кг, девочки — 6—11 кг, женщины — 9—16 кг и мужчины — 16—32 кг. По высоте лук должен быть примерно равен вашему росту.

## Части стрелы

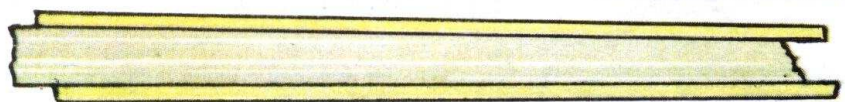
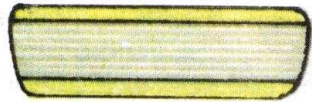
Оперение стрелы состоит из трех перьев. Часто одно из них другого цвета. Когда стрела насажена на тетиву, это перо перпендикулярно плоскости лука. Если же все перья одинакового цвета, то правильную насадку стрелы на тетиву вы сможете осуществить с помощью паза в ее хвостовике.



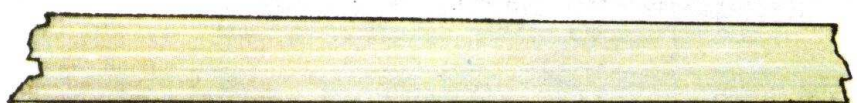
Цельные луки обычно делаются из дерева. Для этого пригодны тис, орешник, лимон и ряд других пород деревьев



Многослойные, или составные, луки делаются из нескольких материалов, склеенных вместе. На рисунке показан лук, состоящий из кленовой сердцевины, обклеенной полосками из стекловолокна



На рисунке показано сечение японского лука, состоящего из девяти склеенных вместе полосок бамбука



Стальные луки могут быть различных сечений. Большинство из них для удобства переноски делаются разборными. Некоторые типы стальных луков имеют поперечное сечение, показанное на рисунке. Ребро в центре придает луку большую силу



## Типы стрел и их назначение

В зависимости от назначения и вида стрельбы существует несколько типов стрел.

### Подбор стрел

Стрелы нужно выбирать так, чтобы их длина была равна длине от кончиков пальцев вытянутых вперед рук до шеи, как это показано на рисунке.

Короткая стрела не даст вам использовать всю силу лука. Кроме того, при растяжении лука она может отойти слишком далеко назад и выйти из соприкосновения с луком. Это опасно.

С другой стороны, слишком длинная стрела может явиться причиной трещины или даже поломки лука.

Выбирайте стрелы соответственно их назначению. Наиболее универсальными являются стрелы для полевой стрельбы. У них тупой наконечник, который легко заменить наконечником для охоты, не изменяя, по существу, баллистических свойств стрелы.



Стрелы для стрельбы по мишеням делаются легкими, с небольшим оперением и с небольшим заостренным кончиком.



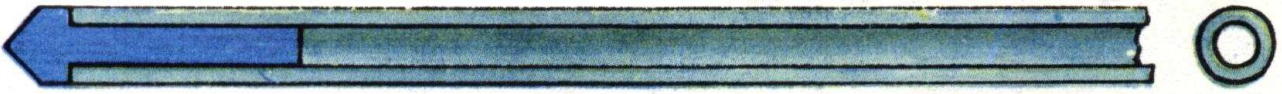
Стрелы для полевой стрельбы тяжелее, оперение их длиннее, острие сужается ступенчато. Последнее делается для того, чтобы стрелы было легко вытаскивать из деревьев и пней.



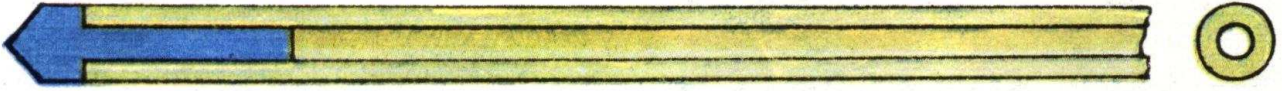
Стрелы для охоты делаются тяжелыми, оперение у них из длинных и широких перьев. На стрелу надеваются специальные наконечники с острыми краями.



Деревянные стрелы делаются сплошными.



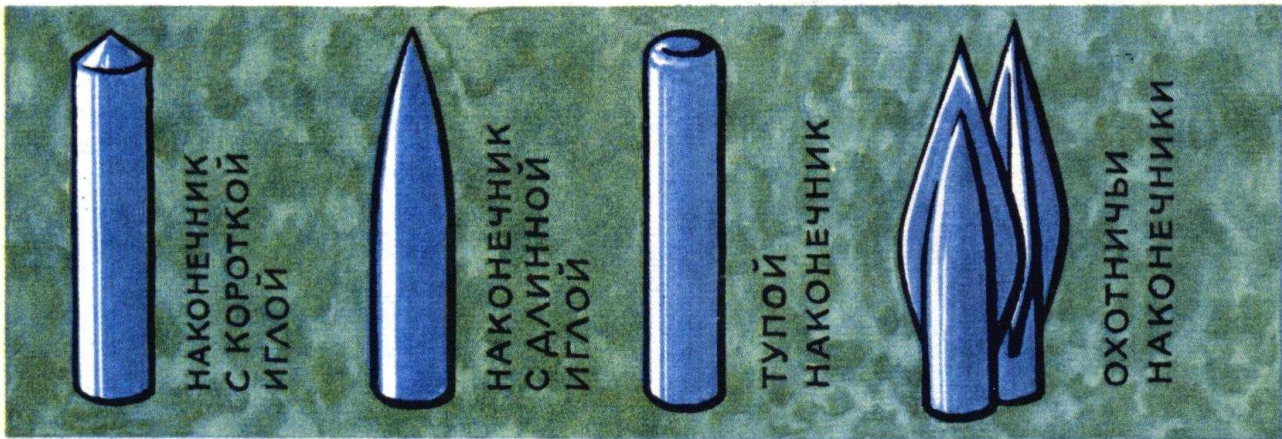
Металлические стрелы в большинстве случаев делаются из полых алюминиевых трубок



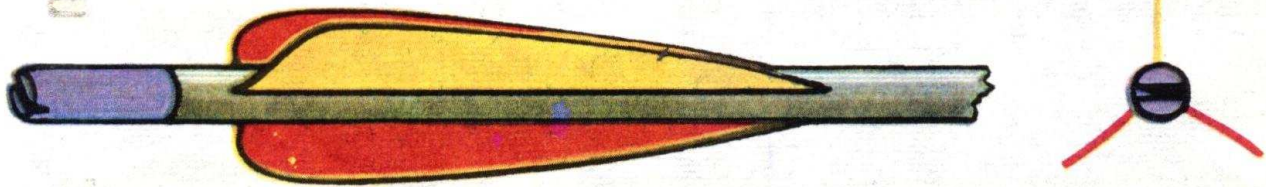
Стрелы из стекловолокна обычно также представляют собой полую трубку



Утяжеленные стрелы для создания добавочного веса и лучшего баланса имеют на конце конусообразную вставку из более тяжелой древесины



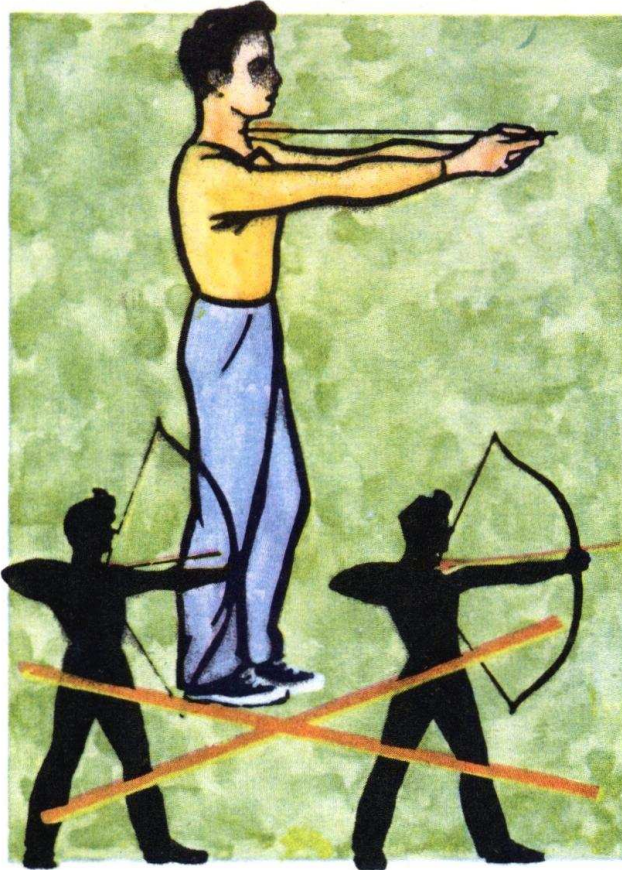
Расположение перьев на стреле



Конец стрелы с желобком для тетивы



Конец с желобком для тетивы из пластмассы или дюралюминия



## Другой инвентарь лучника

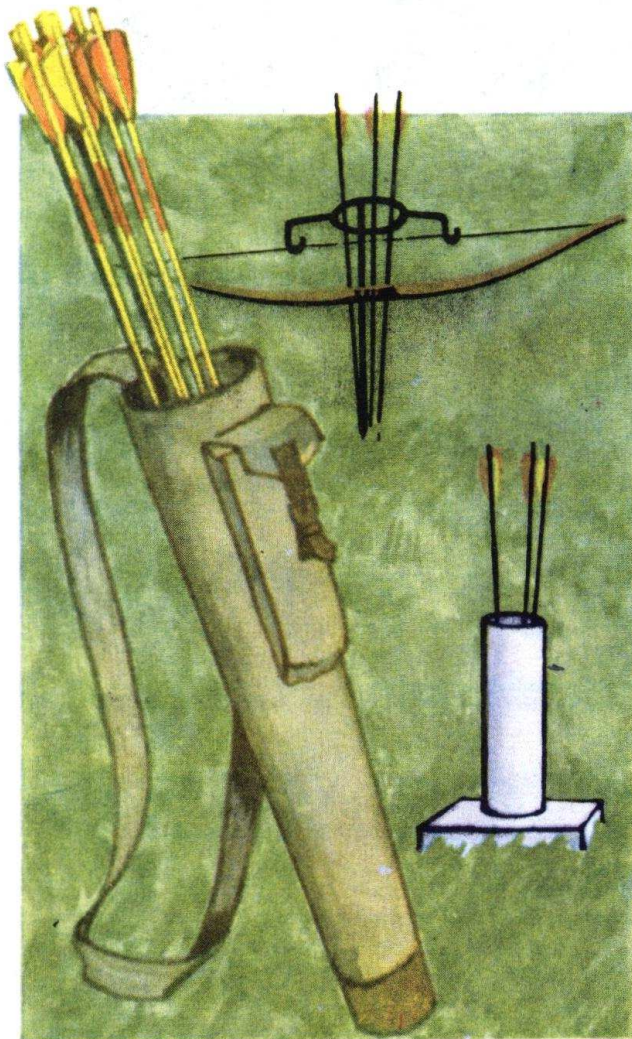
### Колчаны различных типов

Колчаны бывают разные в зависимости от применения. Слева показан довольно большой охотничий колчан, сделанный с учетом размера наконечников для охоты и снабженный наружным карманом для запасной тетивы, точильного камня и т. д. Справа показана подставка для стрел и лука, применяемая при стрельбе по мишеням. Два крючка дают возможность подвешивать лук в горизонтальном положении. Далее изображен колчан, используемый при стрельбе по мишеням. Он прикрепляется к поясу стрелка. К поясу стрелка подвешивают и колчан для полевой стрельбы. Здесь же вы видите колчан, прикрепленный к рукоятке лука при помощи винтов. Он вмещает три стрелы, наконечники которых закрыты чехлом, а тело каждой стрелы плотно удерживается резиновыми зажимами. Таким чехлом удобно пользоваться при стрельбе в лесу.

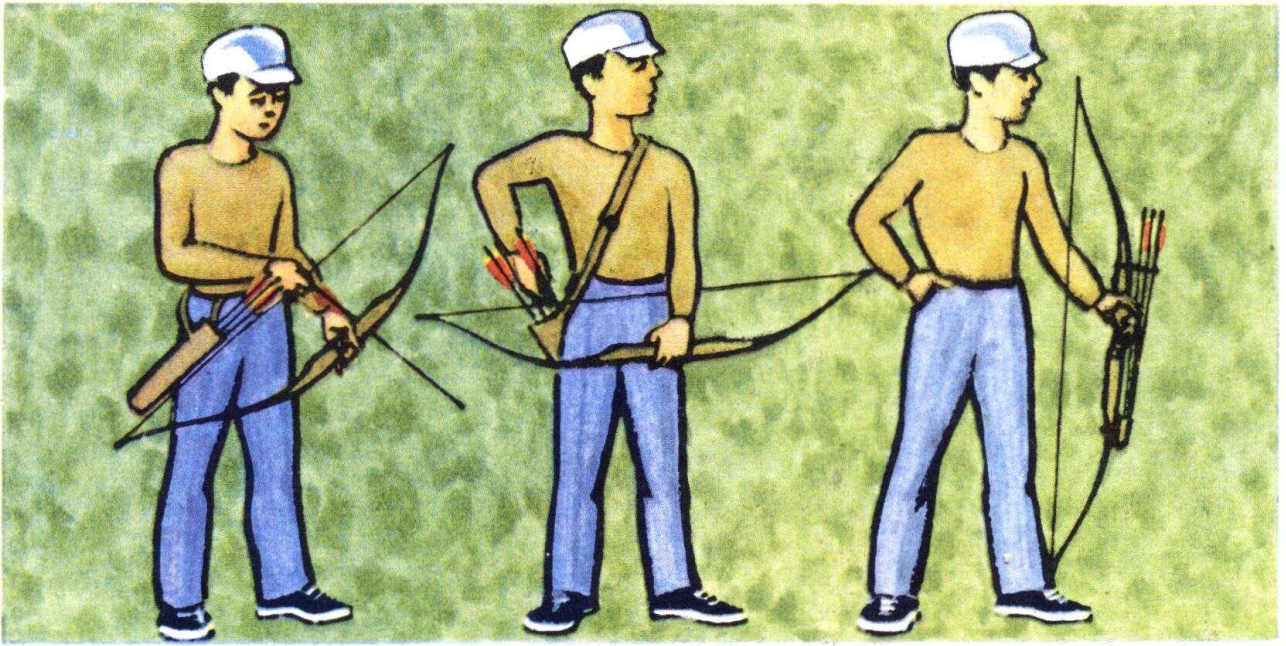
При стрельбе из лука во избежание травм всегда надевайте на руку фартучек или специальную перчатку, а также предохранитель предплечья (крагу). Фартучек из мягкой гладкой кожи защищает пальцы стрелка при натяжении и спуске тетивы.

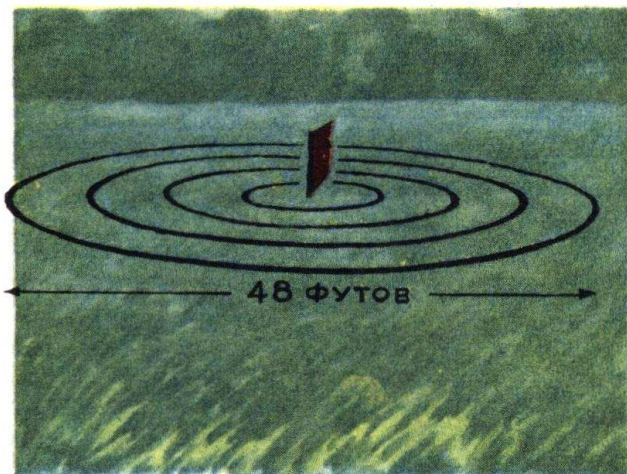
Перчатки для стрельбы из лука представляют собой три пальцевых наконечника, соединенных с ремешком на запястье. Удобны для скоростной стрельбы.

Всегда пользуйтесь предохранителем предплечья, чтобы защитить руку. На рисунке показан кожаный предохранитель предплечья со стальным вкладышем.

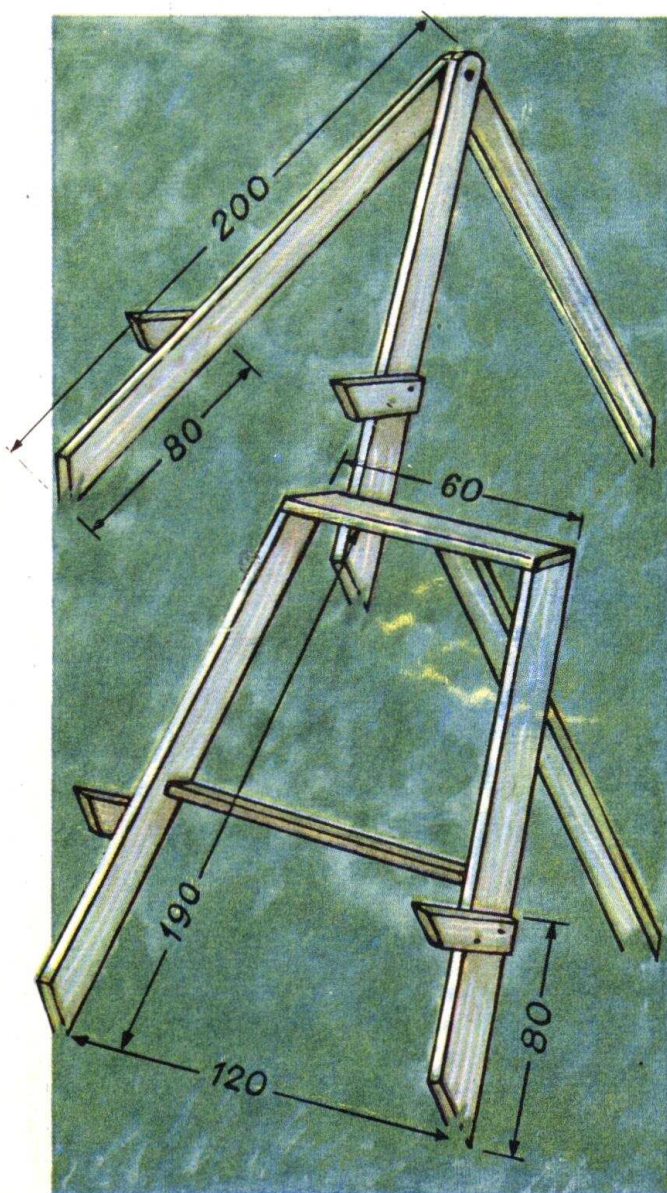








Подставки для мишеней



## Виды стрельбы из лука

Стрельба по мишеням является официальным видом стрельбы из лука. Она ведется на определенные дистанции по строго установленным правилам.

Полевая стрельба из лука ведется на различные дистанции в соответствии со вкусом и умением стрелков. Соревнования по полевой стрельбе проводятся в условиях, сходных с условиями охоты с луком. В поле или в лесу устанавливают в различных местах 14 мишеней. Стрелок, переходя от одной мишени к другой, стреляет, набирая очки. очередность прохождения мишеней определяется жеребьевкой. Иногда «круг» проходят дважды, т. е. количество мишеней увеличивают до 28. Мишени бывают четырех размеров: 24 дюйма\*, 18 дюймов, 12 дюймов и 6 дюймов.

## Стрельба по горизонтальной мишени

Стрельба из лука по мишени, находящейся на земле, является одним из старейших видов соревнований. Такие состязания проводятся в Шотландии и сейчас.

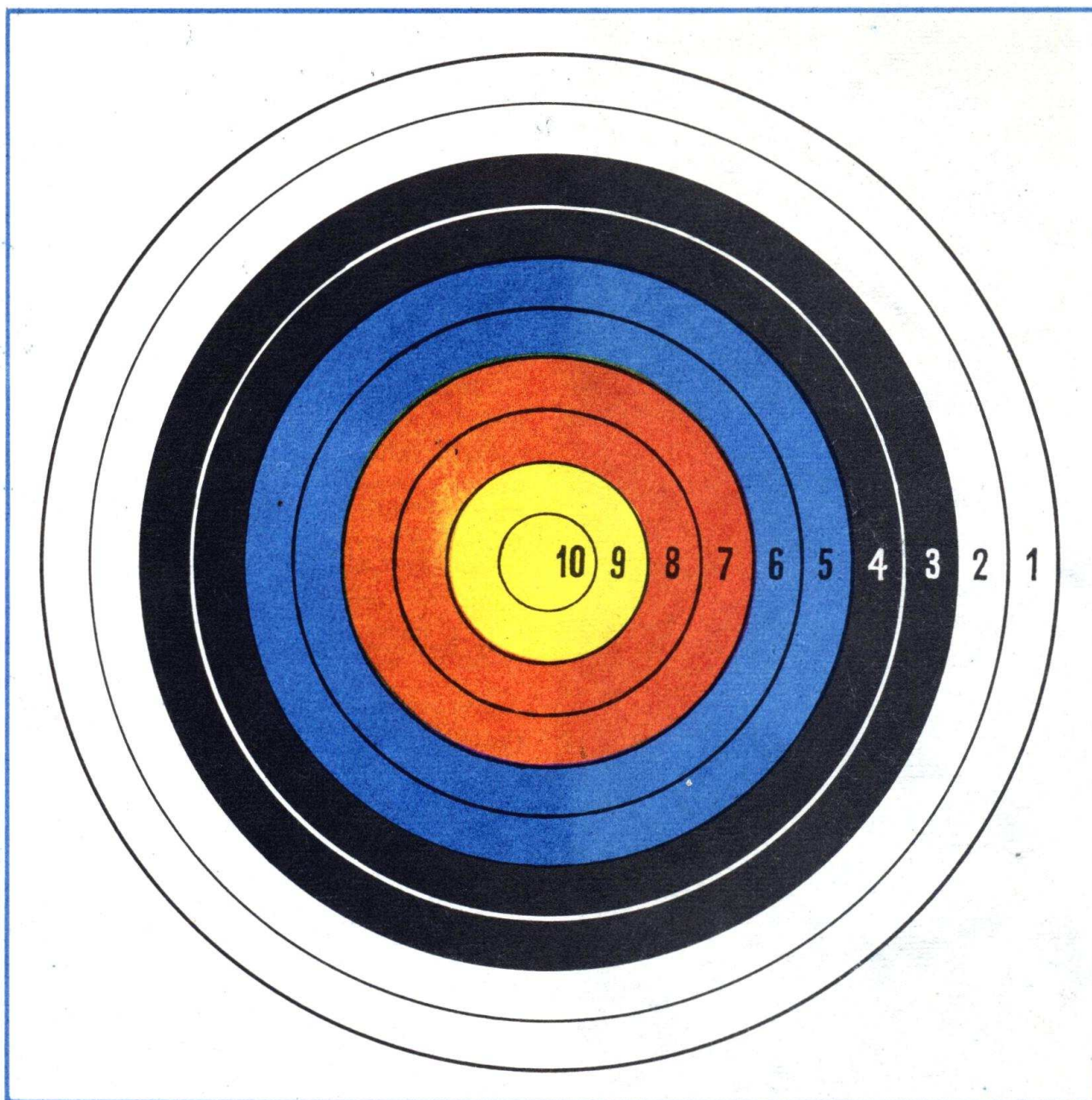
Диаметр площадки равен 48 футам\*\*, и она состоит из ряда кругов. Очки подсчитываются точно так же, как и при стрельбе по обычным мишеням. Чтобы отметить точку прицеливания, в центр круга часто ставят флажок. Выпускают по 36 стрел: мужчины — с расстояния 180 ярдов\*\*\*, женщины — с расстояния 140 или 120 ярдов. В этом виде стрельбы используются луки несколько большей силы.

Стрельба на дальность бывает двух видов. Классический вариант предусматривает стрельбу, когда лук удерживается рукой. При стрельбе

\* Дюйм равен 2,54 см.

\*\* Фут равен 30,4 см.

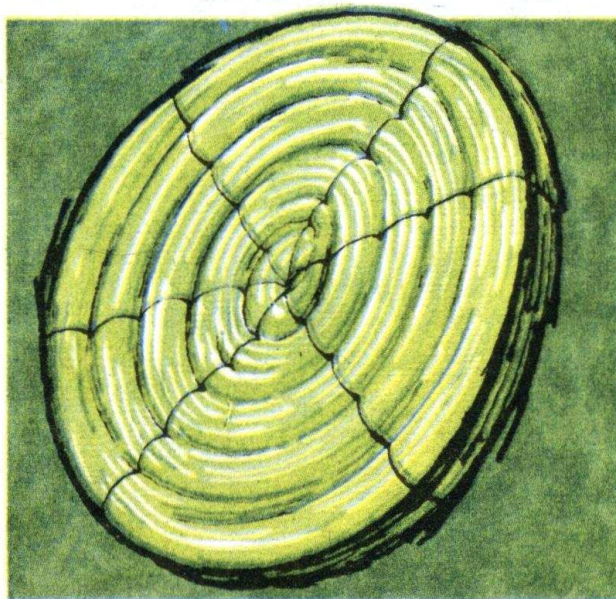
\*\*\* Ярд равен 91,2 см (три фута).

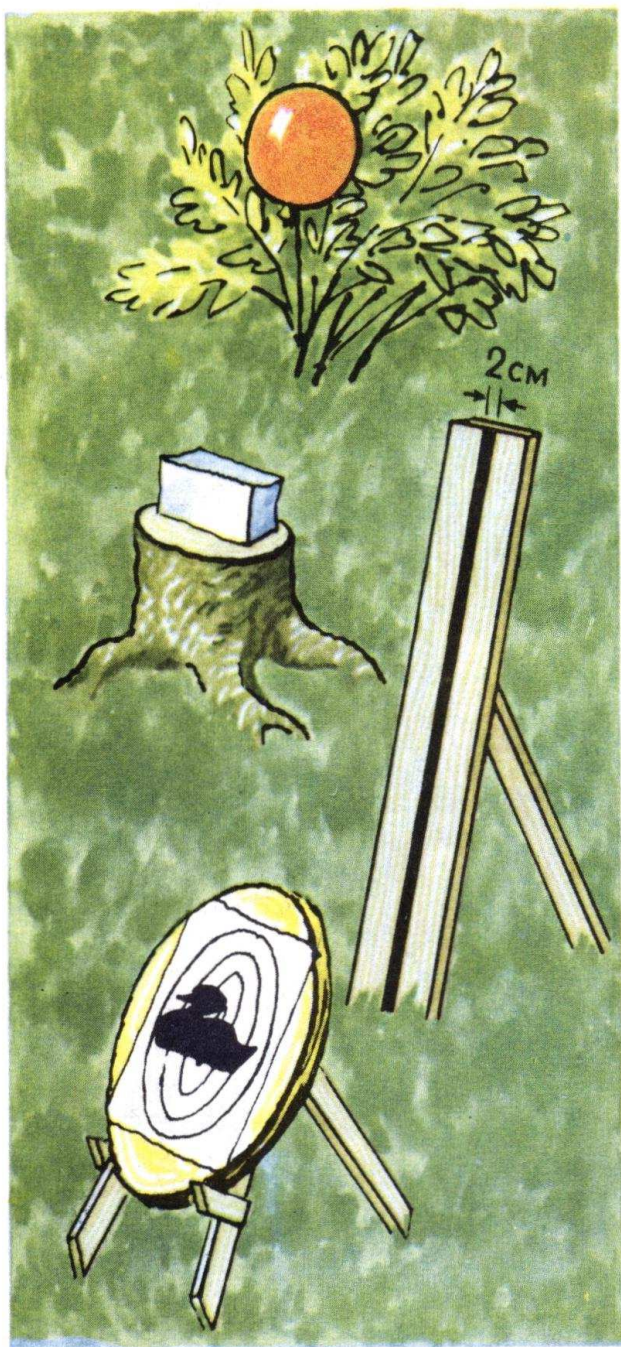
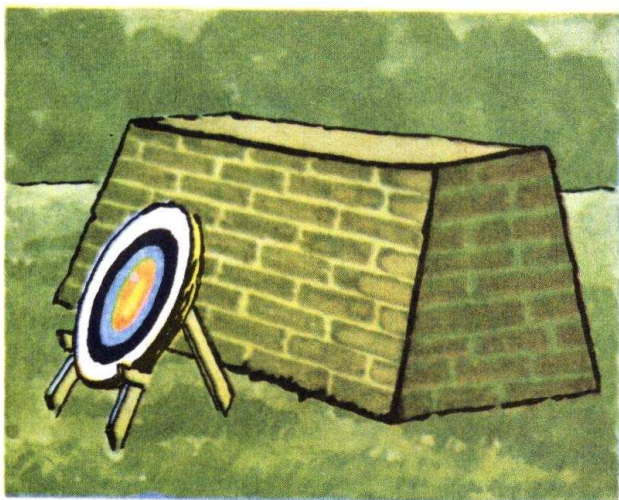


по свободным правилам можно применять любой способ растяжения лука. Рекорд дальности стрельбы по свободным правилам равен 758 ярдам. Он был установлен из лука силой примерно 95 кг.

### Типы мишеней

Стандартные спортивные мишени делают из листа бумаги или куска материи. Согласно существующим сейчас стандартам, на мишень наносят пять разноцветных концентрических кругов: в центре круг желтого





цвета, затем красного, голубого, черного и белого. Каждый цвет, в свою очередь, разделен по окружности на две части (два габарита). Габариты имеют нумерацию от 10 в центре до 1, которая и определяет достоинство попаданий.

Мишени прикрепляют к специальным щитам из смотанных плотной спиралью жгутов соломы или из другого соответствующего материала. Диаметр щита равен 3 футам (91,5 см).

Мишень представляет собой лист бумаги, на котором нарисован силуэт какого-либо зверя и одновременно нанесены концентрические круги — по ним и определяют количество набранных стрелком очков.

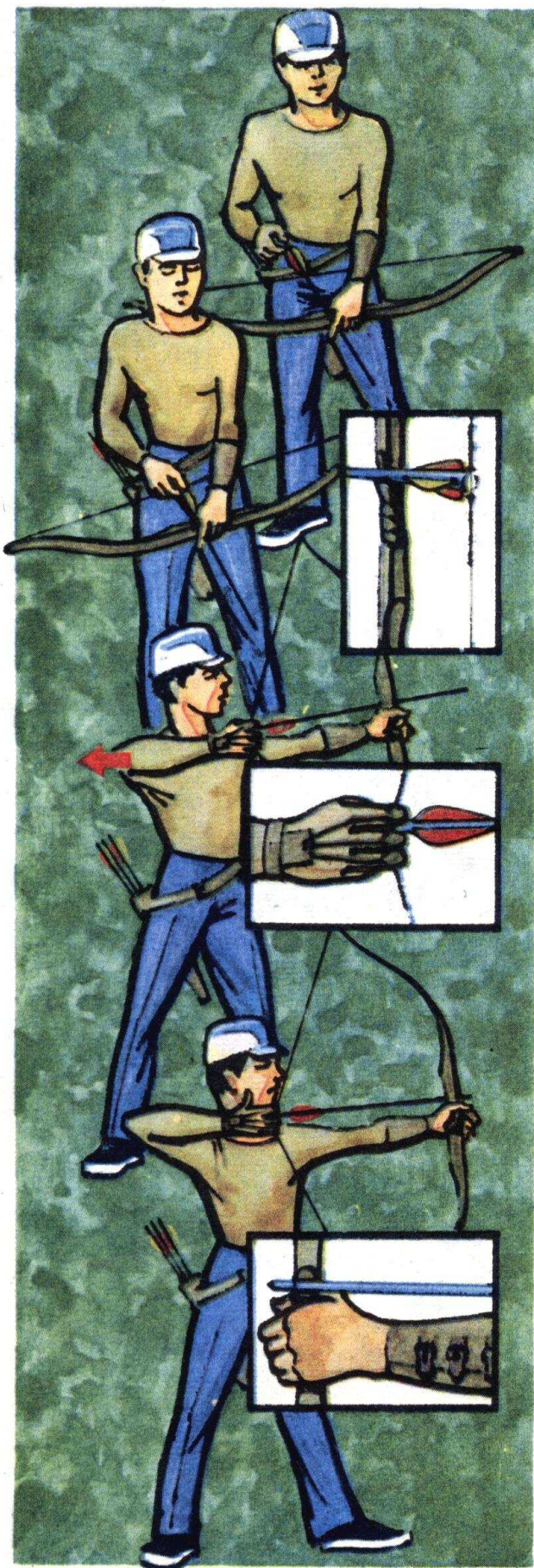
Чтобы стрелы, пролетевшие мимо цели, не затерялись, мишени ставят перед насыпью, сделанной из какого-либо мягкого материала.

### Оригинальные мишени

Мишенью могут служить и привязанные к кустам воздушные шары. Однако при этом надо позаботиться, чтобы выпущенные стрелы не затерялись. В качестве мишеней можно использовать также небольшие картонные коробки или бумажные тарелки, а в полевой стрельбе — пни, сухие деревья и т. п.

Раньше при стрельбе из лука по пруту, когда-то весьма распространенной, в землю действительно втыкали прут. Теперь мишенью является нарисованная на 15-сантиметровой доске черная вертикальная полоска шириной 2 см. По ней выпускают 36 стрел: мужчины — с расстояния 90 м, а женщины — с 54 м. Доска должна быть надежно укреплена в слегка наклонном положении, чтобы она не могла упасть вперед и сломать воткнувшиеся в нее стрелы.

Если вам хочется попробовать стрелять по движущейся мишени, то можно использовать автомобильную шину, внутри которой следует по-



таким, чтобы опущенная острием вниз стрела не падала.

Когда стрела насажена на тетиву, захватите ее указательным и средним пальцами руки, растягивающей лук. При этом безымянный палец прижат к среднему, а большой и мизинец слегка согнуты.

Правильное положение кисти при растяжении лука показано на рисунке. Предплечье, запястье и кисть составляют прямую линию. Такое положение кисти обеспечит стабильное положение пальцев при растяжении лука.

### Как растягивать лук

Рука, удерживающая лук, вытянута вперед, а другая производит растяжение, двигаясь вдоль груди. При этом вы находитесь боком к мишени. Локоть правой руки приподнят так, чтобы предплечье составляло прямую линию с телом стрелы. Ноги немного расставлены, голова выпрямлена и слегка откинута назад.

Кончик стрелы находится на направляющем выступе. Теперь стрелу ни в коем случае нельзя придерживать указательным пальцем левой руки.

Нет надобности сильно сжимать рукой рукоятку лука. Ее как бы укладывают между большим и указательным пальцами и удерживают только с такой силой, чтобы лук не вырвался из руки после спуска тетивы.

### Положение правой руки при растянутом луке

#### Стрельба по мишеням

Положение правой руки является одним из наиболее важных элементов техники стрельбы из лука. Точной стрельба может быть только при однообразном натяжении тетивы. Стрелки по мишеням обычно натягивают тетиву до кончика носа, губ

или подбородка. Большой палец руки в этом случае упирается снизу в правую скулу. Вообще выбор положения правой руки зависит от вас самих, но коль скоро вы нашли самое удобное положение, не меняйте его.

### Полевая стрельба из лука

При стрельбе из лука во время охоты кисть правой руки поднимают несколько выше, чем при стрельбе по мишеням. Это делается с целью приблизить ось стрелы к глазу и тем самым облегчить прицеливание при быстрой стрельбе на неизвестное расстояние. Охотники, как правило, не пользуются никакими прицельными приспособлениями, а прицеливаются «по чутью», что очень напоминает бросание в цель мяча. Большой палец руки в этом случае обычно отводят к уху.

### Положение тела стрелка

#### Стрельба по мишеням

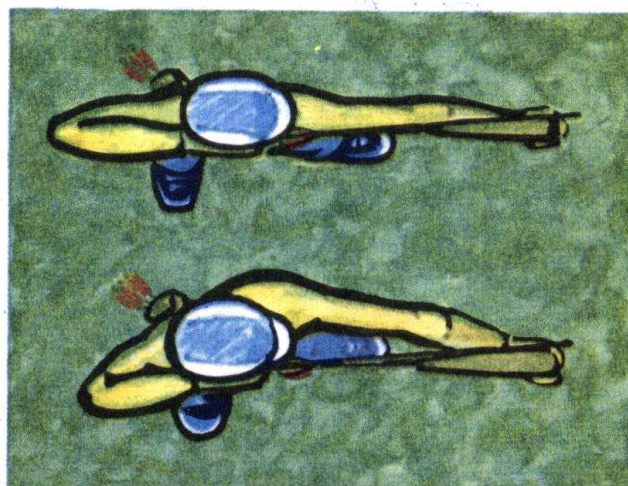
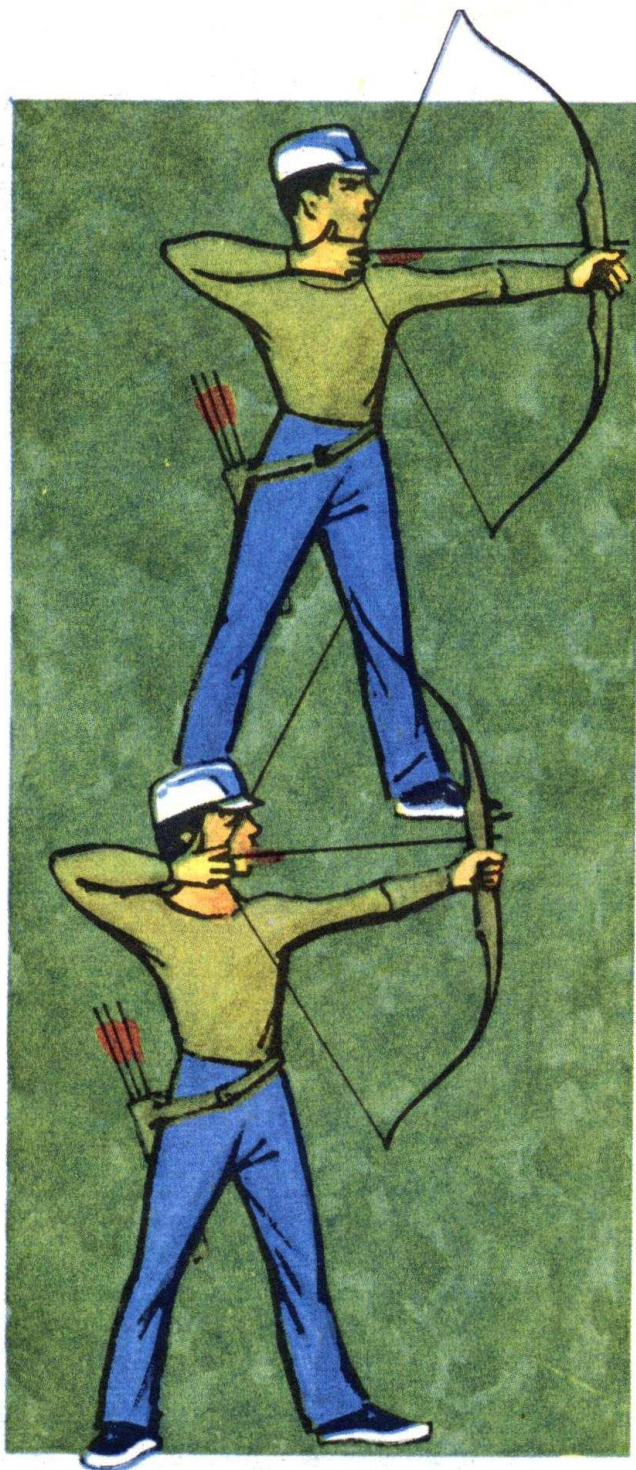
Туловище стрелка выпрямлено и находится под углом к плоскости мишени, ноги несколько расставлены в стороны, и одна из них выдвинута вперед.

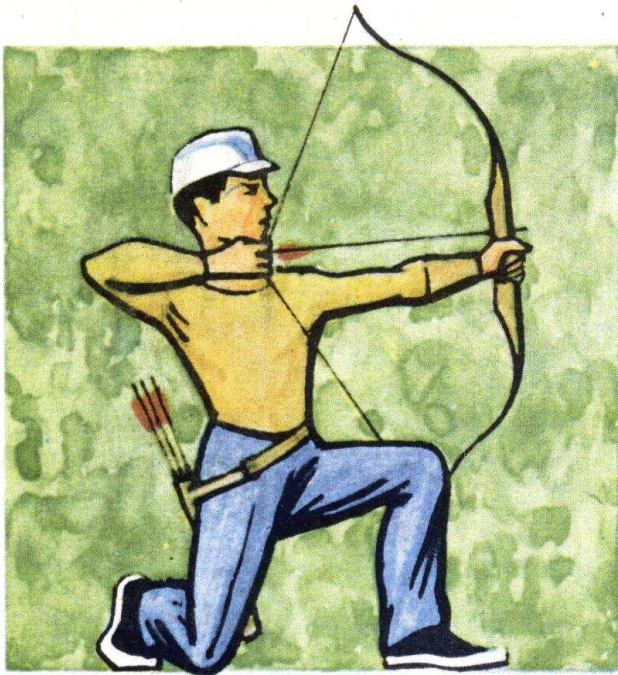
Стрельба по мишеням на соревнованиях ведется с нескольких точно установленных дистанций, строго определенных количеством стрел.

**Йоркский круг**, например, состоит из следующих упражнений: 72 стрелы с расстояния 100 ярдов (около 90 м), 48 стрел с 80 ярдов (72 м) и 24 стрелы с 60 ярдов (54 м).

**Колумбийский круг** (только для женщин) включает стрельбу с более коротких дистанций: 24 стрелы с 50 ярдов (около 45 м), 24 стрелы с 40 ярдов (36 м) и 24 стрелы с расстояния 30 ярдов (27 м).

Во всех случаях на соревнованиях при стрельбе по мишеням число выпускаемых стрел делится на 6, так как лучники стреляют сериями по 6 стрел в каждой.





**Метрополитенский круг** для мужчин состоит из стрельбы на расстояния: 100, 80, 60, 50 и 40 ярдов. С каждой позиции выпускают по 30 стрел.

**Американский круг** для мальчиков включает стрельбу с 40, 30 и 20 ярдов. С каждой позиции выпускают по 30 стрел.

Существует также круг для мужчин, когда выпускают 96 стрел по мишени, расположенной на расстоянии 60 ярдов. Этот круг используется в командных соревнованиях.

На международных соревнованиях применяется «круг ФИТА»\* и «двойной круг ФИТА». «Круг ФИТА» включает 144 стрелы, которые выпускают с четырех дистанций (мужчины — 90, 70, 50 и 30 м, женщины — 70, 60, 50 и 30 м), по 36 стрел на каждой позиции, сериями по 3 стрелы. «Двойной круг ФИТА» состоит из двух одинарных «кругов ФИТА».

### Полевая стрельба и охота с луком

При полевой стрельбе или охоте с луком позиция стрелка часто зависит от окружающей обстановки. При стрельбе с колена лук согласно правилам должен быть с наружной стороны левого бедра. Необходимо посмотреть, нет ли поблизости веток, которые помешают вам прицелиться и выпустить стрелу, нет ли кустов или веток между вами и мишенью, которые могут задеть стрелу и изменить направление ее полета. Особенно внимательно необходимо осмотреться в том случае, если вам приходится целиться несколько выше мишени.

При полевой стрельбе или охоте многие стрелки, чтобы лучше видеть цель, наклоняют лук, как это показано на рисунке. Это также помогает удерживать стрелу на поверхности левой кисти при стрельбе «навскидку». Обратите внимание на специфи-



\* ФИТА — Международная федерация стрельбы из лука.

ческое положение стрелы и тетивы: хвост стрелы приближается как можно ближе к глазу, обеспечивая более точное прицеливание по цели, находящейся на неизвестном расстоянии.

## Выпуск стрелы

Выпуск стрелы является самым важным элементом техники стрельбы из лука. Если осуществляют его правильно и однообразно, результаты будут высокими.

Правильный выпуск стрелы заключается в расслаблении мышц пальцев таким образом, чтобы тетива только соскользнула плавно, без рывков. Когда вы расслабляете пальцы, не изменяйте положения других частей туловища.

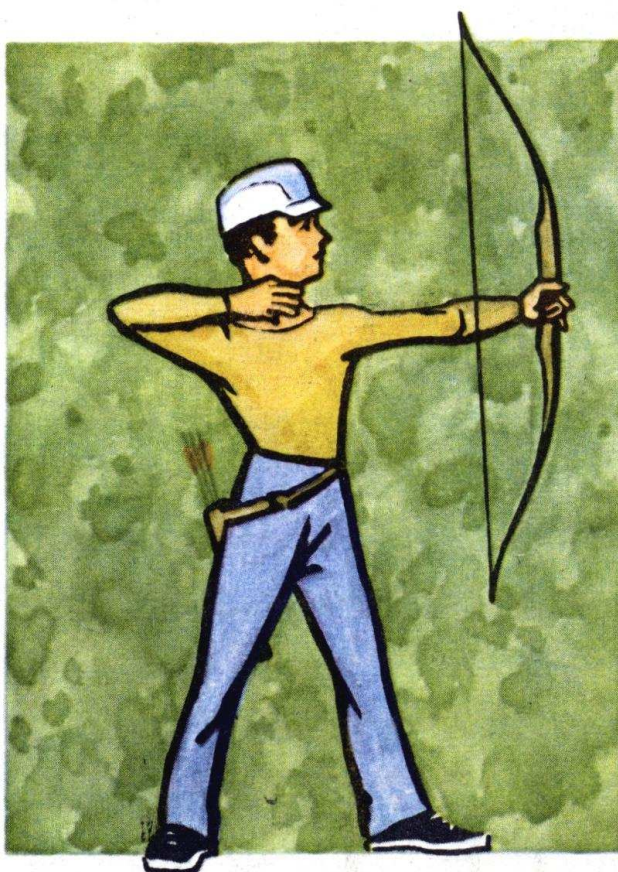
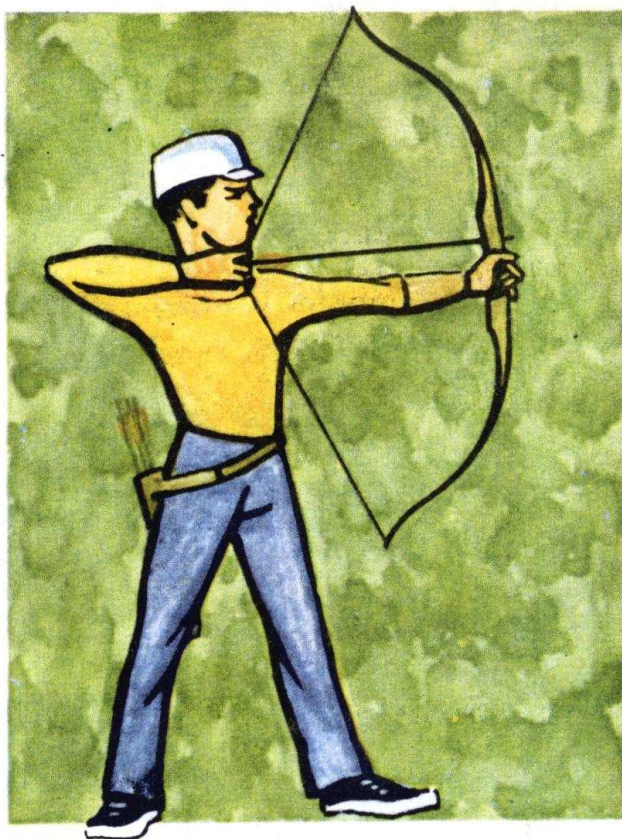
## Положение тела стрелка после выпуска стрелы

После выпуска стрелы неподвижное положение туловища следует сохранять до тех пор, пока стрела не ударит в мишень. Это поможет определить ошибку в случае промаха или зафиксировать положение, при котором вы попали в центр мишени.

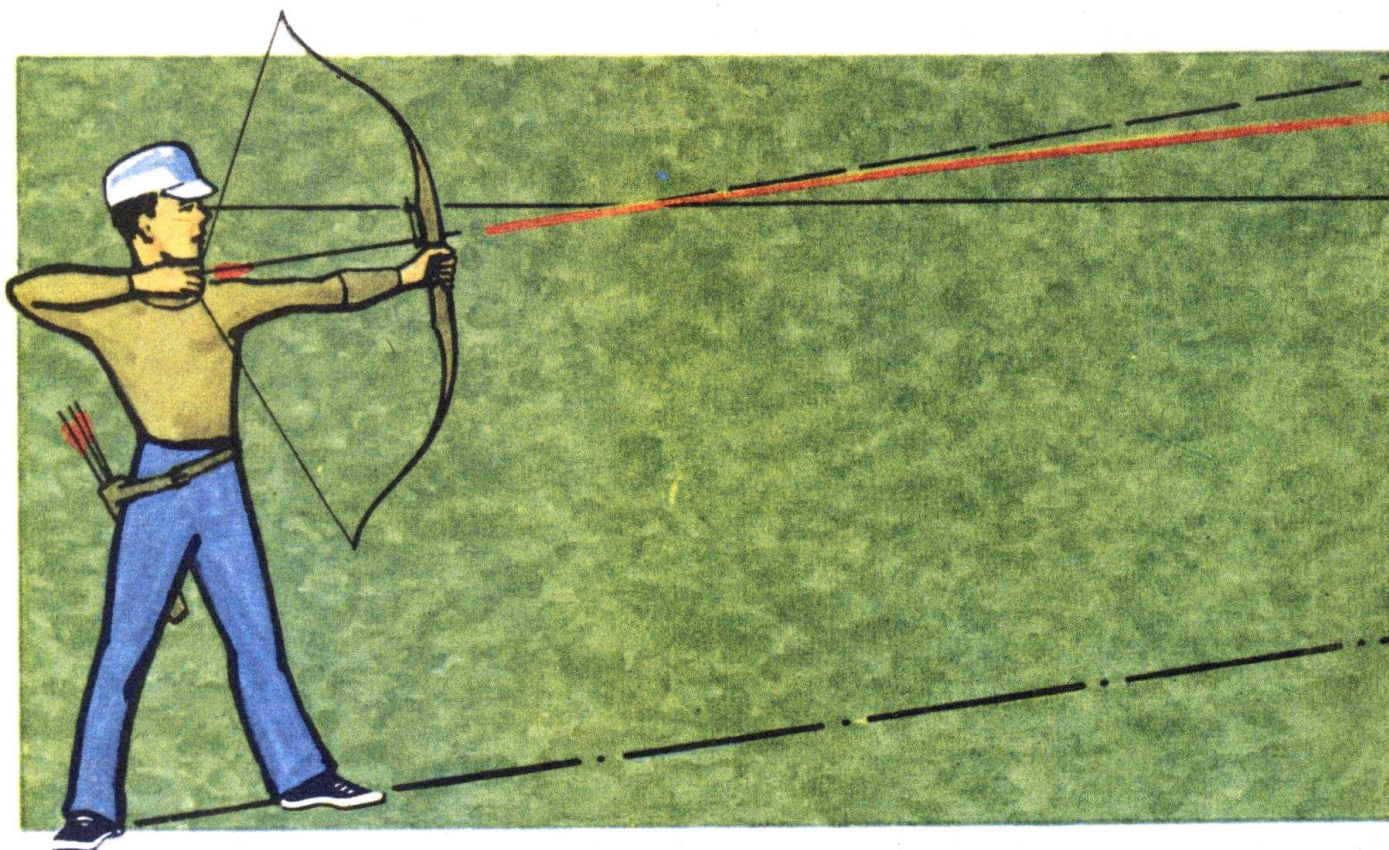
Во время охоты, когда, выпустив одну стрелу, вы сразу же готовите другую или спешите к раненой дичи, это правило не имеет практической ценности.

## Точка прицеливания

Прицеливание с использованием точки прицеливания осуществляется следующим образом. Вблизи мишени замечается какая-то точка, стрелок совмещает острие стрелы при полном растяжении лука с этой точкой. Изменяя положение точки прицеливания, вы тем самым изменяете траекторию полета стрелы, добиваясь во время пристрелки, чтобы ваши стрелы попадали в цель.



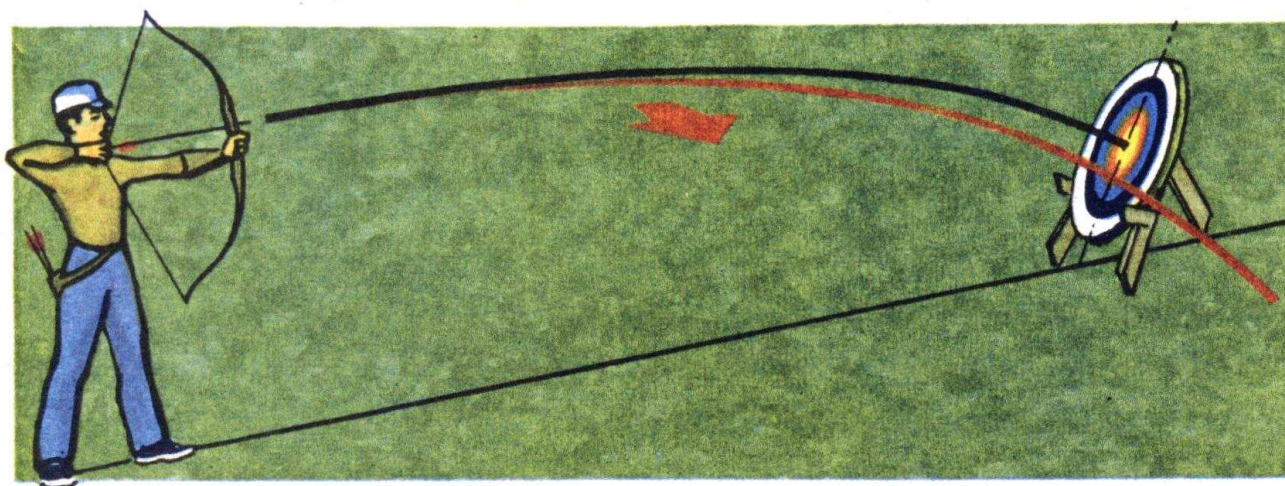


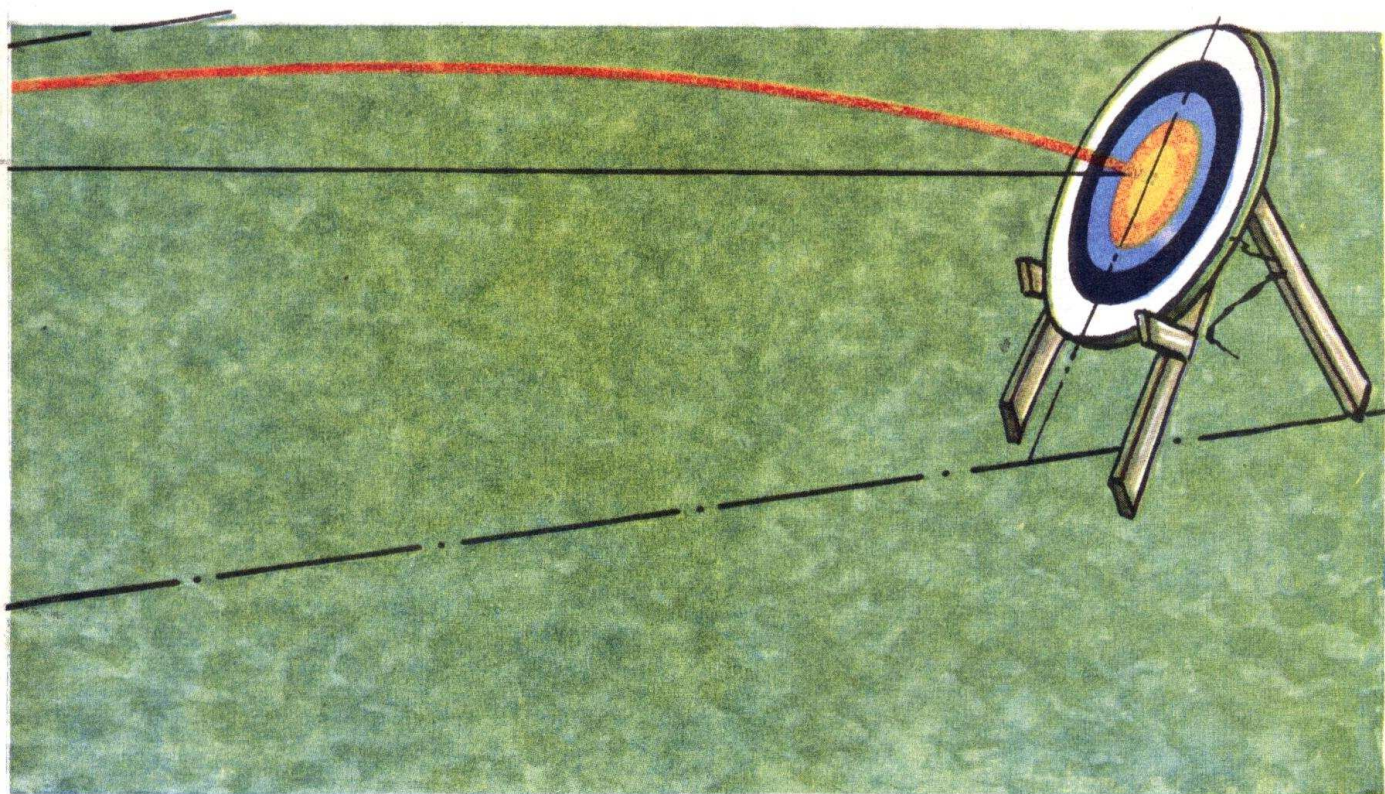


В качестве точки прицеливания может служить теннисный мяч, большой лист или любой другой небольшой предмет. Когда вы найдете точку прицеливания для определенной дистанции, искусственную метку можно со временем убрать. При охоте с луком такой способ прицеливания неприменим, но он поможет вам правильно выбирать точку прицеливания в зависимости от расстояния до цели.

### Влияние ветра на траекторию полета стрелы

Сильный ветер оказывает существенное влияние на полет стрелы. Черной линией отмечена траектория полета стрелы в безветренную погоду, синей — изменение траектории при сильном ветре в сторону мишени и красной — траектория полета этой же стрелы в случае сильного ветра со стороны мишени.



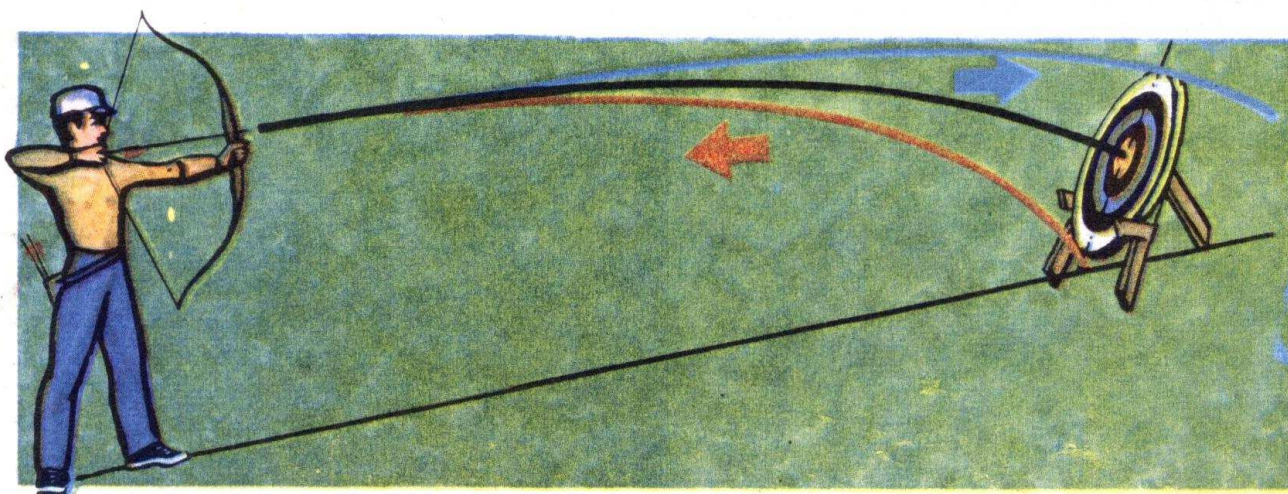


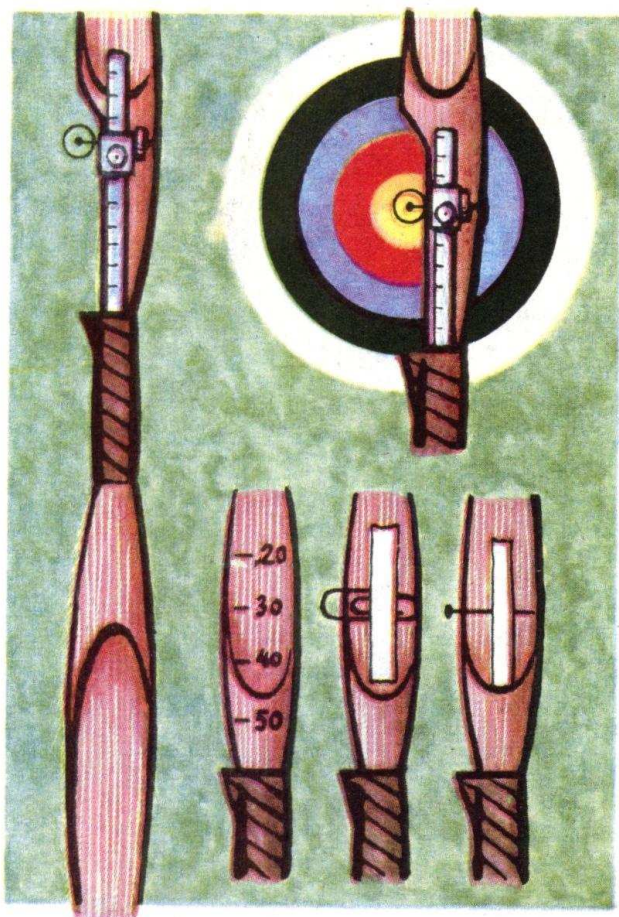
Чем больше дистанция стрельбы и чем сильнее ветер, тем больше влияние ветра на полет стрелы. Сильный боковой ветер, воздействуя на всю длину стрелы, оказывает на ее полет значительно большее влияние, чем ветер лобовой или дующий в сторону мишени.

Поэтому при прицеливании необходимо вносить поправку на ветер, особенно при стрельбе с дальних дистанций.

### Прицельные приспособления

При спортивной стрельбе из лука обычно пользуются прицельными приспособлениями, которые прикрепляют к наружной стороне лука. Они могут перемещаться, позволяя подобрать такое положение, чтобы точка прицеливания совпадала с центром мишени. На рисунке показан фиксирующий винт, ослабление которого дает возможность передвигать попе-





речную планку с мушкой как в вертикальном, так и в горизонтальном направлении.

Если все рассчитано правильно, то при совпадении мушки с центром мишени стрела полетит в желтый круг. Если расстояние до мишени меняется, соответственно нужно изменить и точку прицеливания или передвинуть вверх либо вниз мушку.

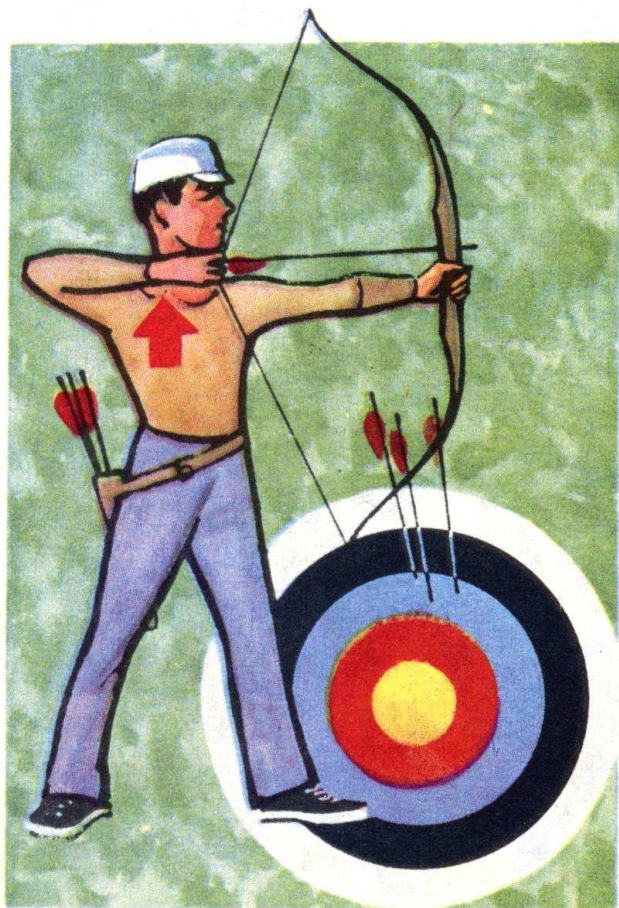
Охотники, как правило, не пользуются прицельными приспособлениями — в лесистой местности это довольно затруднительно, кроме того, охотник стреляет по движущейся цели, расстояние до которой постоянно меняется.

Слева показаны простейшие самодельные прицельные приспособления: отметки на луке, скрепка и липкая бумага, булава и липкая бумага.

## Причины неточной стрельбы

Обычно шутят, что стрелки всегда находят «объективные» причины своего промаха или неточного выстрела. Но объективные причины действительно существуют, и с ними необходимо считаться. Если ваши стрелы попадают в мишень кучно, т. е. недалеко друг от друга, хотя и не в центр мишени, например все слишком высоко или слишком низко, вправо или влево, то вы скорее всего делаете какую-то ошибку. Если же ваши стрелы рассеяны по мишени, в этом случае вы, несомненно, делаете сразу несколько ошибок. Запаситесь терпением, тщательно проверьте, как вы держите лук, как выпускаете стрелу, и постарайтесь найти причины неточной стрельбы.

Если ваши стрелы находятся в мишени кучно, но выше центра, то, очевидно, вы слишком низко опускаете хвост стрелы при растяжении лука или во время выпуска стрелы. На следующей тренировке попросите товарища проверить правильность ваших действий.



Если стрелы постоянно попадают ниже центра мишени, то, возможно, вы не до конца растягиваете лук или же при выпуске стрелы делаете правой рукой небольшой рывок вперед. Если вы прицеливаетесь с использованием точки прицеливания, перенесите ее ближе к мишени.

Предположим, все ваши стрелы летят вправо от центра мишени. В этом случае, возможно, вы не делаете поправку на ветер или слишком сильно захватываете тетиву пальцами правой руки.

Если ваши стрелы попадают в мишень на одной линии с центром, но несколько левее, то вы, возможно, опять не обращаете внимания на легкий боковой ветер или при растяжении лука слегка отводите кисть правой руки вправо.

Если все ваши стрелы попадают вправо-вверх от центра мишени, то, наверное, в момент вылета стрелы вы делаете легкий рывок рукой назад и внутрь.

Когда ваши стрелы попадают влево-вниз, это почти наверняка означает, что в момент выпуска стрелы вы опускаете руку, удерживающую лук. Не забывайте оставаться в неподвижном положении до тех пор, пока стрела не ударится в мишень.

### **Как подсчитывать очки и вытаскивать стрелы**

Когда вы определяете, в какое место попала ваша стрела, представьте, что мишень является циферблатом часов. Тогда воображаемая стрелка часов покажет, куда отклонилась ваша стрела от центра. На рисунке одна стрела попала в кольцо 7 на 2 часа, а другая — в кольцо 5 на 10 часов.

Любая стрела, которая задевает черную линию, разграничивающую разные кольца, считается попаданием в кольцо, которое дает стрелку большее количество очков.





Некоторые лучники вытаскивают стрелу так, как это показано на рисунке внизу, однако я предпочитаю делать это по-другому — рисунок сверху. В последнем случае, когда ладонь всей плоскостью упирается в мишень, на вытаскивание стрелы тратится меньшее усилие.

### Вытаскивание плотно засевших стрел

Если ваша стрела вошла в мишень так глубоко, что затронуто оперение, не пытайтесь тащить ее назад. Зайдите с обратной стороны мишени и осторожно протащите стрелу сквозь мишень. Это позволит вам сохранить оперение.

Если стрела, пройдя сквозь мишень, воткнулась в деревянную подпорку, то пусть кто-либо подержит подпорку, а вы осторожно потяните мишень на себя, как бы снимая ее со стрелы. Затем вытащите стрелу из подпорки.

Если плоский наконечник охотничьей стрелы воткнулся в дерево, раскачайте стрелу, как это показано на рисунке. Если же наконечник

трехгранный, то нагрейте наконечник и вытащите тело стрелы, а потом наденьте на него новый наконечник. Практически трехгранные наконечники невозможно вытащить не повредив их.

### Как отыскать затерявшуюся стрелу

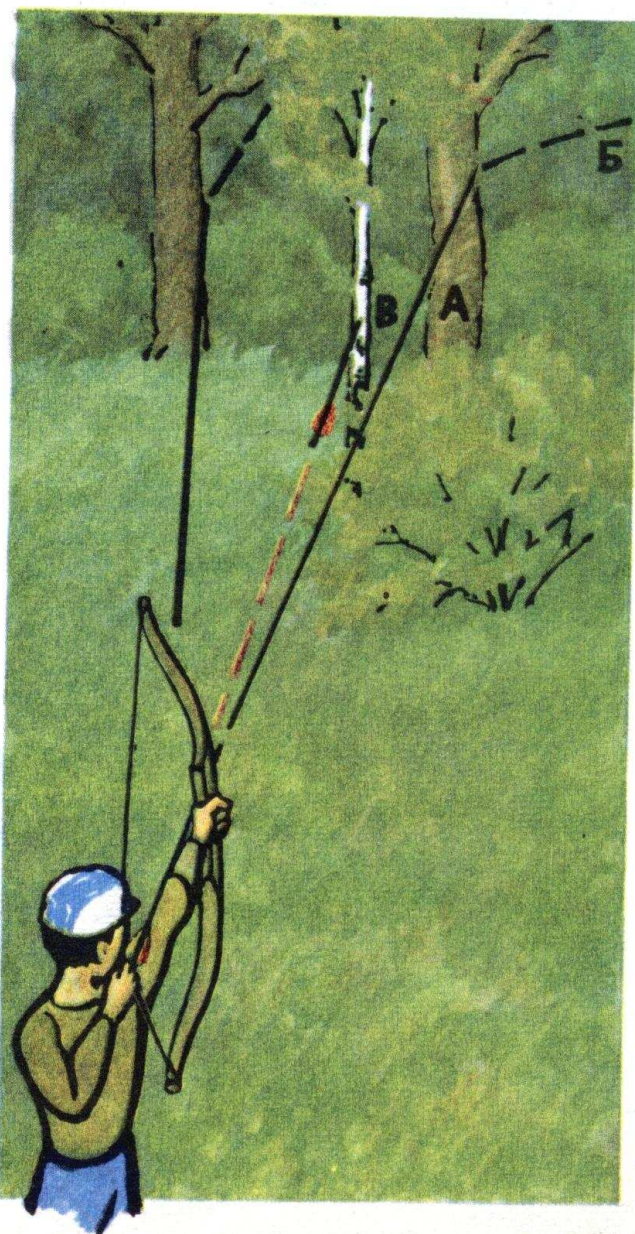
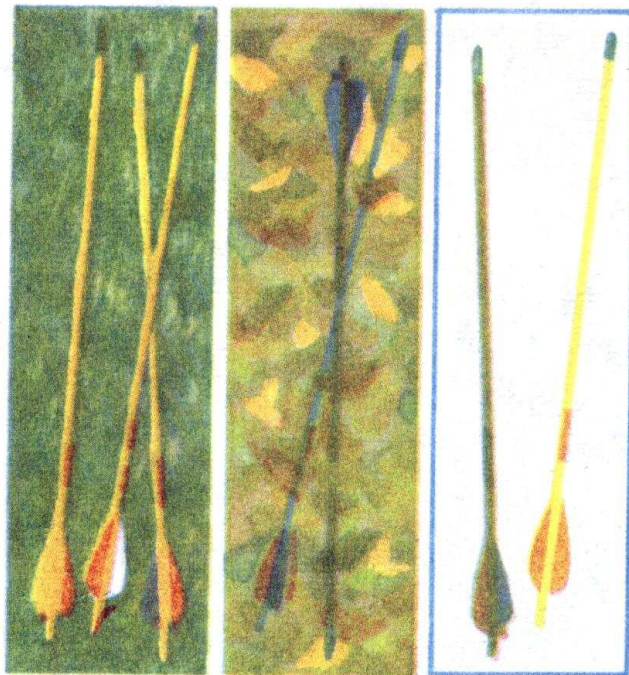
Стрелы с ярко-красными или желтыми метками легче находить в летнем лесу или в зеленой траве. Осенью белый и голубой цвета хорошо контрастируют с опавшими листьями. Летом можно также пользоваться стрелами голубого цвета, а зимой, когда кругом снег, — красного. Яркое оперение также облегчает поиск стрелы.

Летом в невысокой траве потерять стрелу кажется маловероятным. Однако это мнение ошибочно. Если вы потеряли стрелу из виду, немедленно, пока помните куда примерно она полетела, отправляйтесь на поиски. Лучше снимите с себя обувь и идите в носках, чтобы почувствовать тело стрелы, если случайно на нее наступите. В лесу, когда вы ищете стрелу среди опавших листьев, ворошите листья палкой.

### Еще немного о поисках затерявшейся стрелы

Когда вы стреляете в лесу, старайтесь следить за линией полета стрелы. Если в полете стрела задела дерево и изменила направление, то искать ее надо с учетом угла отклонения. Цветная окраска поможет быстрее отыскать стрелу.

Иногда ваши глаза могут обмануть вас. Например, промахнувшись в дерево А, вы будете думать, что стрела находится где-то в кустах Б. Однако, если вы ее там не найдете, возвращайтесь назад и внимательно осмотрите все деревья, расположенные вблизи прицеливания. Возможно, стрела, не долетев до цели, воткну-





лась в какое-нибудь молоденькое деревцо В, стоящее недалеко от линии прицеливания. Для того чтобы легче было обнаружить стрелу, идите несколько в стороне от траектории полета стрелы.

### Охота с луком

Прежде чем выйти на охоту с луком, ознакомьтесь с действующими в стране правилами охоты.

Узнайте, какой максимальной силы лук и какие наконечники разрешается использовать на охоте.

Если вы вышли охотиться на мелкую дичь, пользуйтесь тупыми наконечниками. Поберегите острые боль-

шие охотничьи наконечники для оленя или медведя.

На охоту надевайте одежду, сливающуюся с цветом окружающей местности, двигайтесь тихо, старайтесь идти навстречу ветру. Перед выходом на охоту на какую-либо дичь ознакомьтесь с ее привычками, с местами кормежки и отдыха, с тропами, ведущими к этим местам.

Охота с луком — настоящий спорт. Чтобы поразить дичь, вы должны подойти к ней на возможно близкое расстояние, осторожно прицеливаться, отдавая себе ясный отчет, в какую птицу вы стреляете. Упражняйтесь перед началом сезона в быстрой стрельбе из лука.

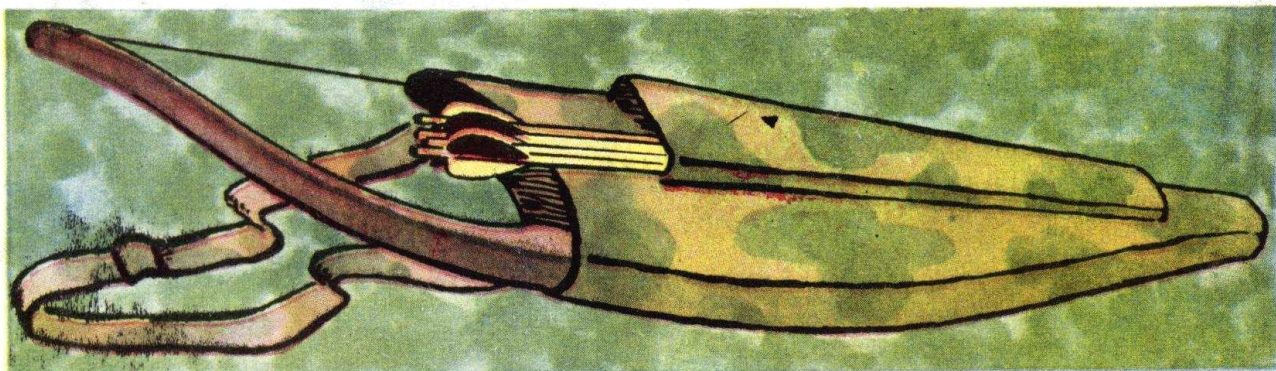
Сделайте чехол для лука из материи, раскрашенной зеленовато-бурыми пятнами, ибо яркий цвет или отблеск света на полированной поверхности вашего лука может спугнуть дичь. Старайтесь, насколько это возможно, двигаться скрытно и производить как можно меньше шума.

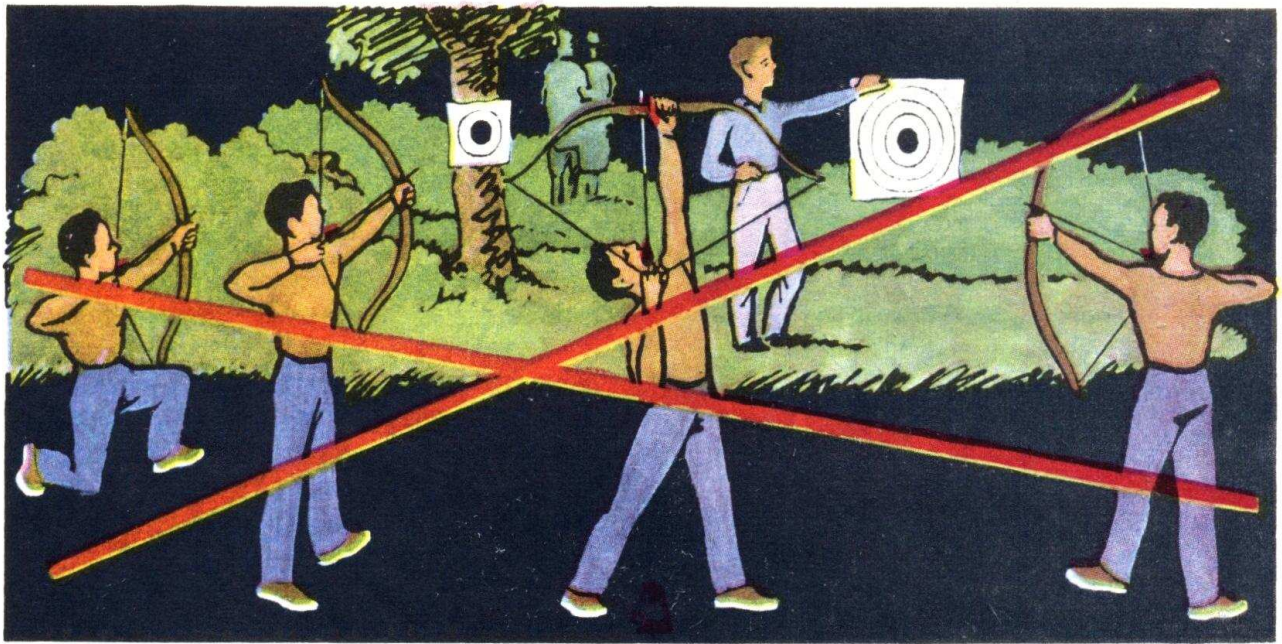
### Меры безопасности при стрельбе

1. Никогда, ни при каких обстоятельствах не стреляйте, если не видите цель ясно.

2. Никогда не стреляйте там, где пролетевшая мимо мишени стрела может попасть в человека.

3. Ни в коем случае не стреляйте строго вверх, чтобы увидеть, насколько высоко полетит ваша стрела.





4. Если вы охотитесь в компании неопытных стрелков из лука, никогда не идите впереди них. Никогда не стреляйте, если кто-нибудь находится поблизости.

5. Никогда не шутите с луком и стрелами, никогда не пытайтесь стрелять в мишень, которую держит другой человек.

6. Помните, что даже детский лук может стать опасным, если вы неправильно обращаетесь с ним.

### Меры безопасности при обращении с луком

Если вы обнаружите на тетиве порванные волокна, не пользуйтесь ею! Замените немедленно!

Когда вы натягиваете тетиву, не отпускайте руку, пока не убедитесь,

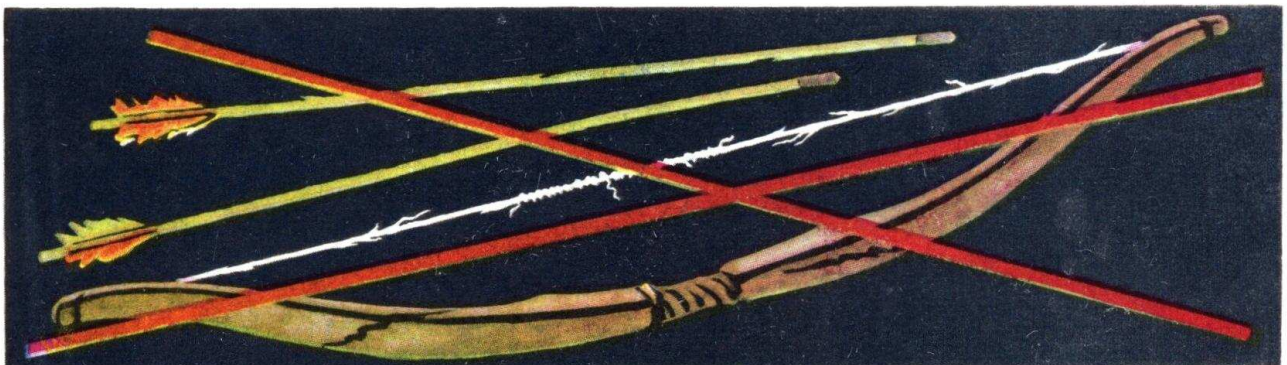
что обе петли тетивы правильно вошли в вырезы лука. Проверьте оба конца лука.

Если на лакированной поверхности лука вы обнаружите вздутие, трещину или если заметите, что ваш лук легче натягивается, будьте осторожны!

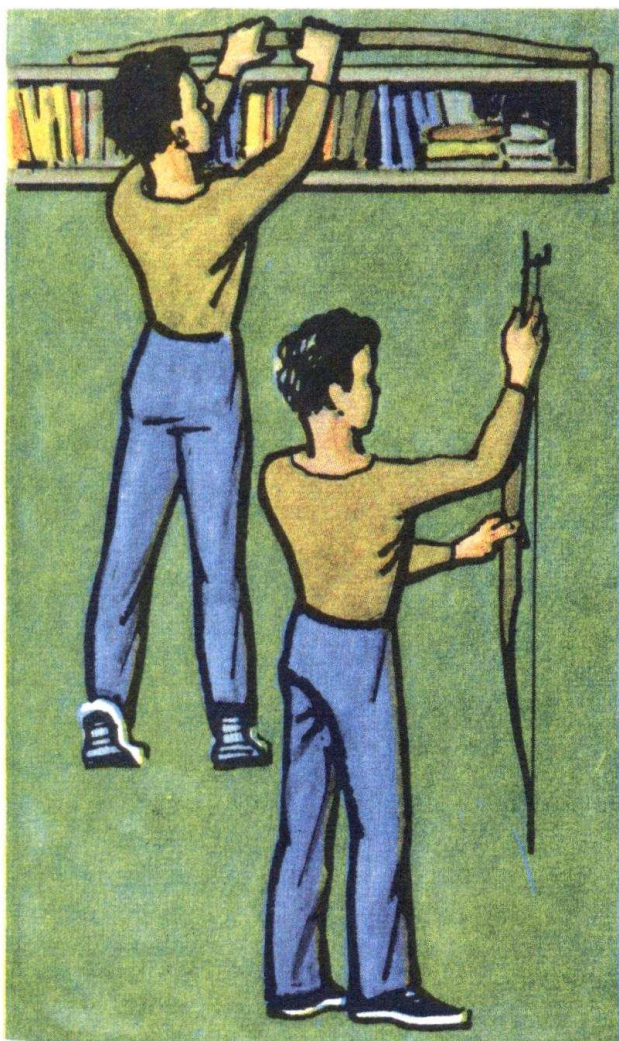
Если лук сломается в момент полного растяжения, это очень опасно. Поверьте этому!

### Бережно относитесь к своему луку

Когда вы не пользуетесь луком, его следует или повесить в вертикальном положении на крючке, или положить на полку, но ни в коем случае не ставить в угол. Если есть опасность механического поврежде-







ния, носите лук в чехле или футляре. Особенно внимательно надо следить за луками деревянными и составными.

Когда вы не пользуетесь луком, снимайте тетиву.

Даже луки из стекловолокна, не предрасположенные к остаточной деформации, не надо оставлять с надетой тетивой — она портится.

Никогда не кладите лук на влажную траву или твердые поверхности, которые могут поцарапать лакировку. Он всегда должен быть покрыт лаком или навощен. Никогда не отпускайте тетиву без стрелы.

На луке всегда отмечена длина стрелы, на которую он рассчитан. Никогда не перетягивайте лук — он может сломаться. И даже если не сломается, то слишком сильное натяжение может испортить его.

### **Бережно обращайтесь со стрелами**

Когда вы несете несколько стрел, держите их за острия, чтобы перья не сминались. Ведь от оперения зависит правильность полета стрелы.

Содержите стрелы чистыми и су-



хими. Тело стрелы должно быть навощено или лакировано — это защищает от сырости. Сделайте для стрел простейшую стойку. Отверстия внизу не делайте сквозными, правда, они должны быть достаточно глубокими, чтобы вместить наконечники стрел. Эту стойку можно поставить на пол или повесить на стену, но в любом случае подальше от источника тепла или влаги.

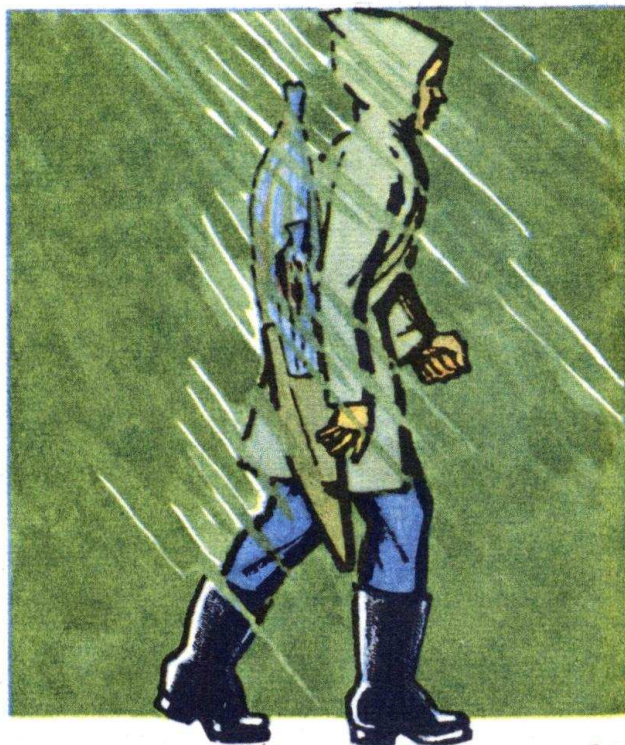
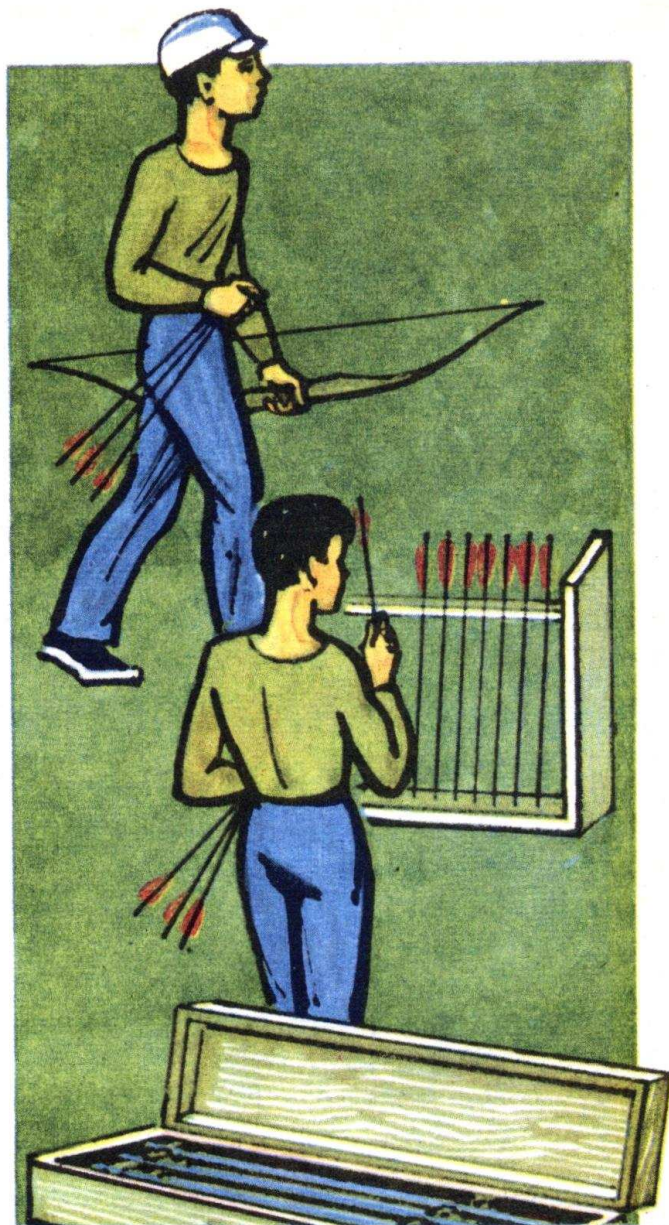
Чтобы защитить стрелы, находящиеся в чехле, от дождя или снега, используйте водонепроницаемый пластиковый мешочек. Чтобы защитить оперение стрел от влаги, покройте его при помощи разбрызгивателя водонепроницаемой жидкостью. Это не касается оперения, сделанного из пластика.

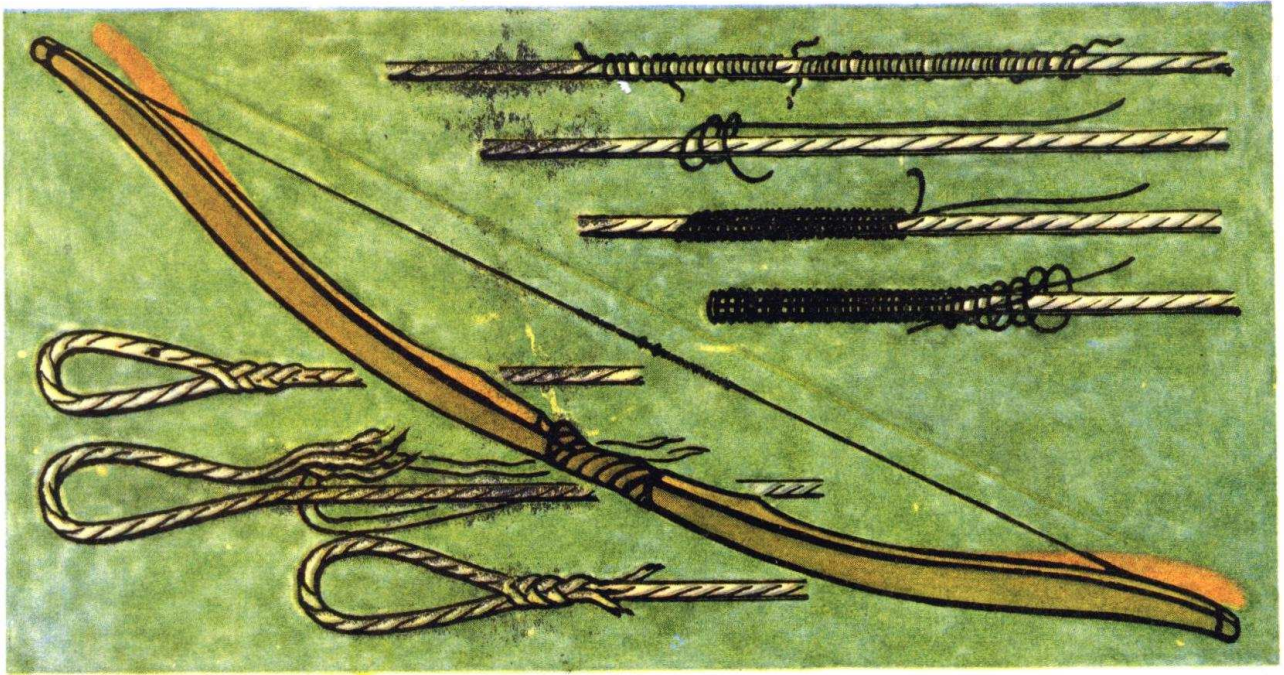
### Мелкий ремонт тетивы

Если вы посчитаете нужным изменить «высоту» вашего лука (высоту тетивы над рукояткой лука), с помощью тоненькой палочки развяжите один конец тетивы. Подтяните тетиву и вновь завяжите ее, чтобы получилась петля. Посмотрите, плотно ли входит новая петля в вырез для тетивы.

Если обмотка на рабочей части тетивы порвалась или ослабла, немедленно перемотайте ее. Это можно сделать вручную или с помощью специального приспособления. Тетива должна быть всегда натерта воском.

Если вы хотите перемотать рабочую часть тетивы вручную, положите один конец суровой нитки вдоль тетивы и покройте его витками этой же нити. Остающийся конец нитки отрежьте. Продолжайте наматывать нить до конца рабочей части, затем пропустите конец ее под несколькими последними витками. Чтобы обмотка держалась прочнее, капните клеем на концы рабочей части.



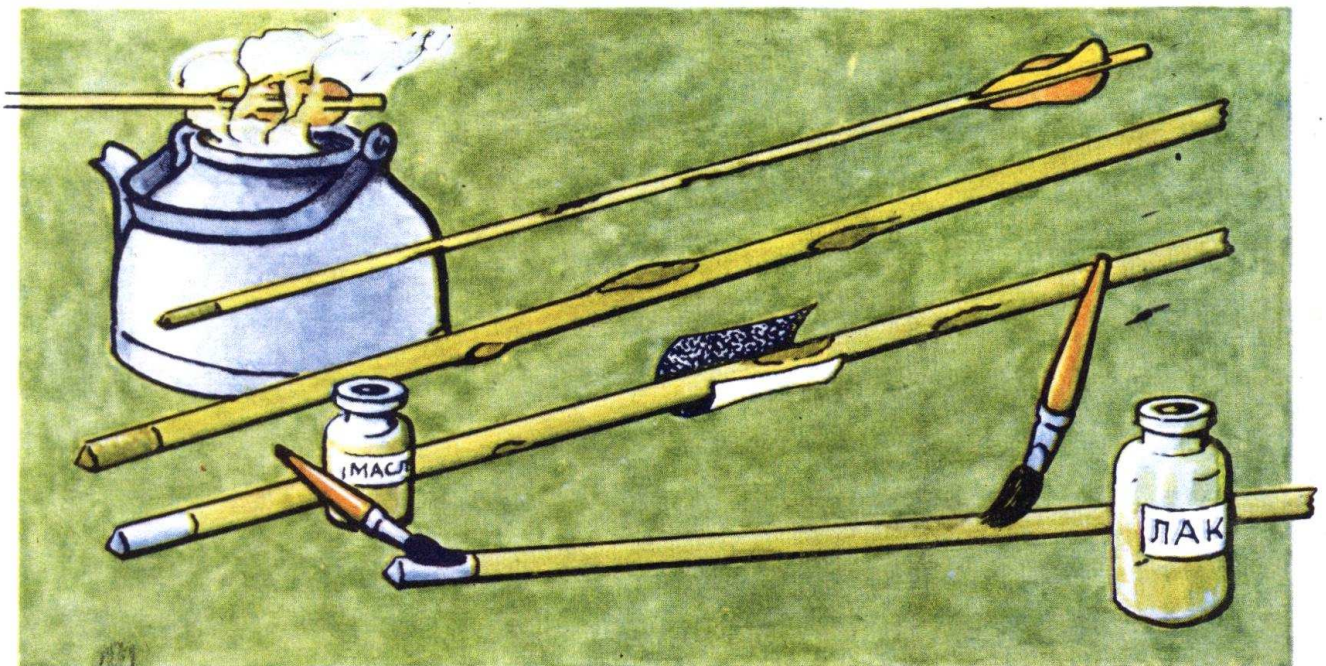


### Мелкий ремонт стрел

Если перья испортились от сырости, подержите их несколько секунд над паром, пока они не выпрямятся. Если деревянные стрелы

погнулись, осторожно прогрейте места прогиба и выпрямите их, пока дерево нагрето.

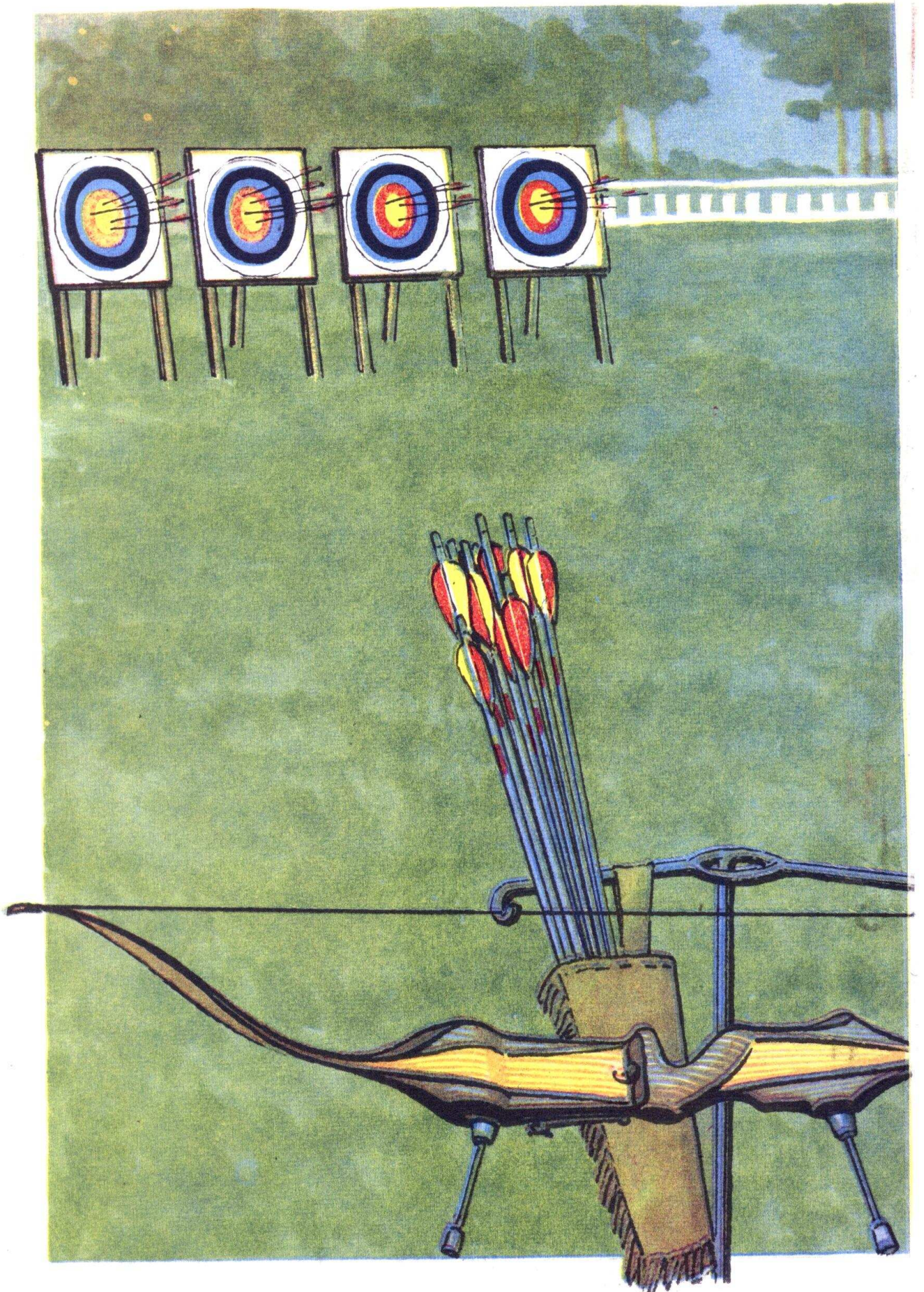
Многие лучники выбрасывают стрелы с трещинами и повреждениями тела. Однако многие из них можно починить и использовать на тренировках. Отверстие на теле стрелы

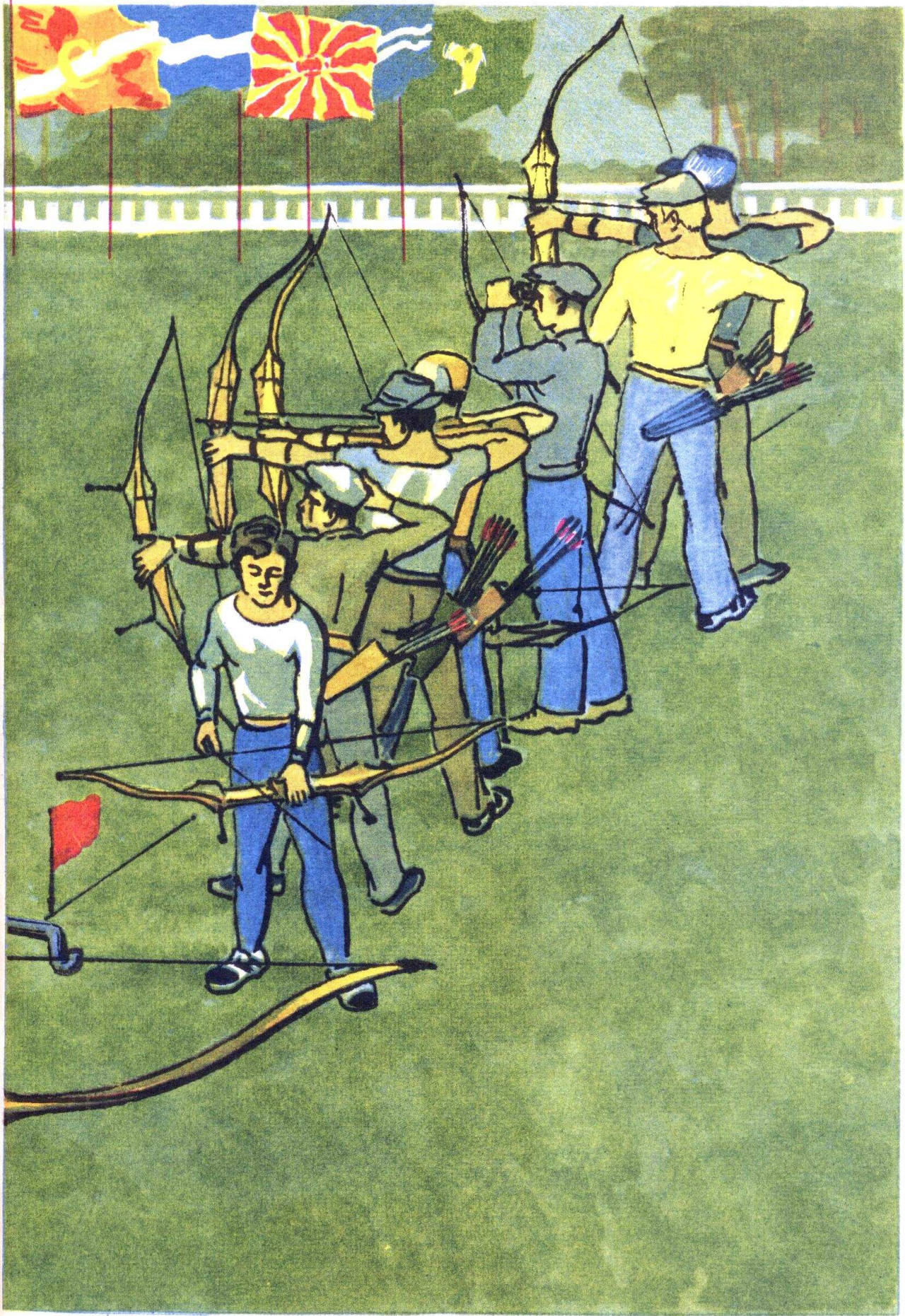


или большую царпину можно заполнить специальным пластиком, затем зачистить шкуркой и натереть воском или покрыть лаком. Наконечники должны плотно держаться на стрелах. Для защиты от ржавчины их следует смазывать тонким слоем масла.

Если стрела треснула или раско-

лолась, смажьте водостойким клеем внутренние поверхности трещины или места излома. Затем плотно прижмите обе части стрелы друг к другу с помощью клейкой ленты. После этого залейте специальным пластиком все неровности, зачистите и покройте стрелу лаком или натрите воском.





## Специальные термины и понятия

- Предохранитель плеча (крага) пред. — приспособление, предохраняющее предплечье от удара тетивы.
- Боковина — небольшой кусок твердого материала, прикрепляемый к луку сбоку над полочкой, т. е. в месте, где проскальзывает стрела во время выпуска. Боковина из мягкого материала уменьшает шум при выпуске стрелы (во время охоты).
- Полочка — маленький выступ, на котором лежит передняя часть стрелы.
- Направляющее перо — перо, обычно другого цвета, чем остальные два, в оперении стрелы. При насаженной на тетиву стреле должно находиться под прямым углом к плоскости лука.
- Составной, или комбинированный, лук — лук, сделанный из различных материалов, склеенных вместе.
- Серия — шесть (три) стрел, выпускаемых одна за другой.
- Стрела для полевой стрельбы — тяжелая стрела, применяемая для стрельбы во время соревнований по полевой стрельбе или в лесу.
- Наперстки — кожаные колпачки, являющиеся частью специальной перчатки. Надеваются на пальцы стрелка, чтобы предохранить их от повреждения тетивой.
- Высота тетивы — расстояние от тетивы до рукоятки лука (примерно 15 см для взрослых и 13,5 см для подростков).
- Оперение — перья, прикрепляемые к стреле для стабилизации ее полета.
- Рукоятка — место на центральной части лука для руки стрелка.
- Удержание — момент, когда стрелок удерживает лук в положении полного растяжения.
- Плечо — часть лука, расположенная выше или ниже рукоятки (верхнее и нижнее плечо).
- Выпуск — момент, когда расслабляются пальцы руки, удерживающие тетиву в натяжении, и стрела начинает движение вперед.

- Хвостовик — наконечник, надеваемый на заднюю часть стрелы, на нем сделан вырез для тетивы.
- Перетягивать — термин, обозначающий, что стрелок слишком сильно растянул лук. Это небезопасно.
- Колчан — футляр для стрел, надеваемый на пояс или за спину.
- Дистанция — расстояние от стрелка до цели.
- Обратносогнутый лук — лук, плечи которого при натяжении тетивыгибаются в направлении, противоположном их естественному сгибу.
- Круг — сумма серий стрел, выпущенных со всех дистанций, включенных в соревнование.
- Рабочая часть тетивы — средняя часть тетивы с обмоткой. Обмотка делается с таким расчетом, чтобы толщина тетивы соответствовала вырезу в хвостовике стрелы.
- Тело стрелы — основная часть стрелы.
- Линия стрельбы — линия, с которой ведется стрельба по мишени.
- Прицельное приспособление — устройство для повышения точности прицеливания. Крепится на луке.
- Фартучек — лоскут мягкой кожи, служащий для предохранения пальцев руки при натягивании тетивы.
- Траектория — линия, по которой стрела летит к мишени.
- Сила лука — количество килограммов, которое необходимо приложить к луку, чтобы растянуть его до необходимого положения.
-



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию . . . . .	5
От автора . . . . .	7
Прошлое стрельбы из лука . . . . .	8
Части лука . . . . .	10
Типы луков . . . . .	10
Из чего делают луки . . . . .	10
Подбор лука . . . . .	10
Части стрелы . . . . .	11
Типы стрел и их назначение . . . . .	12
Подбор стрел . . . . .	12
Другой инвентарь лучника . . . . .	14
Колчаны различных типов . . . . .	14
Виды стрельбы из лука . . . . .	16
Стрельба по горизонтальной мишени . . . . .	16
Типы мишеней . . . . .	17
Оригинальные мишени . . . . .	18
Как надевать тетиву на лук . . . . .	19
Как насаживать стрелу на тетиву . . . . .	19
Как растягивать лук . . . . .	20
Положение правой руки при растянутом луке . . . . .	20
Стрельба по мишеням . . . . .	20
Полевая стрельба из лука . . . . .	21
Положение тела стрелка . . . . .	21
Стрельба по мишеням . . . . .	21
Полевая стрельба и охота с луком . . . . .	22
Выпуск стрелы . . . . .	23
Положение тела стрелка после выпуска стрелы . . . . .	23
Точка прицеливания . . . . .	23
Влияние ветра на траекторию полета стрелы . . . . .	24
Прицельные приспособления . . . . .	25
Причины неточной стрельбы . . . . .	26
Как подсчитывать очки и вытаскивать стрелы . . . . .	27
Вытаскивание плотно засевших стрел . . . . .	28
Как отыскать затерявшуюся стрелу . . . . .	29
Еще немного о поисках затерявшейся стрелы . . . . .	29
Охота с луком . . . . .	30
Меры безопасности при стрельбе . . . . .	30
Меры безопасности при обращении с луком . . . . .	31
Бережно относитесь к своему луку . . . . .	31
Бережно обращайтесь со стрелами . . . . .	32
Мелкий ремонт тетивы . . . . .	33
Мелкий ремонт стрел . . . . .	34
Специальные термины и понятия . . . . .	38

*С. Б. Кольби*

**Первая стрела**

Заведующий редакцией *А. В. Сайкин*

Редактор *Л. С. Борисова*

Художник *М. З. Шлосберг*

Художественный редактор *Ю. Н. Маркаров*

Технический редактор *Н. Н. Бузова*

Корректор *Л. В. Чернова*

Сдано в производство 11/IV 1974 г. Подписано к печати 28/VI 1974 г.  
Бумага офс. № 1. Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печ. л. 3,0. Усл. п. л. 3,9. Уч.-изд.  
л. 3,19. Бум. л. 1,5. Тираж 75 000 экз. Издат. № 4664. Цена 51 коп.  
Зак. 4-897.

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Со-  
вета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной  
торговли. 103006. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Харьковская книжная фабрика «Коммунист» республиканского произ-  
водственного объединения «Полиграфкнига» Госкомиздата УССР,  
Харьков, ул. Энгельса, 11.

**В издательстве «Физкультура и спорт»  
в 1975 году  
выйдут в свет книги серии  
«Азбука спорта»**

Книги этой серии — это ярко иллюстрированные издания для детей. Занимательные по форме, книги эти призваны формировать у детей интерес к спорту, развивать у них стремление к систематическим занятиям избранным видом, совершенствовать свои знания и навыки.

**Цирик Б., Лукашин Ю. Футбол.  
16 л. с ил.**

Книга для мальчишек, которые любят футбол и хотят научиться играть в него. Написал ее известный специалист футбола в содружестве со спортивным журналистом. Эта книга — азбука, самоучитель, она окажется полезной прежде всего для тех ребят, которые постигают секреты футбола самостоятельно, без помощи тренера. Но и для тех, кто занимается в секциях, книга будет хорошим подспорьем.

«Футбольная азбука» научит ребят постоянно повышать свой общий культурный уровень, разумно сочетать занятия футболом с учебой в школе, придерживаться строгого спортивного режима, закалять свой характер. Познакомит книга и с правилами игры, с элементарной организацией соревнований, с уходом за спортивным инвентарем и т. д.

**Чайковская Е. А. Фигурное катание  
на коньках. 12 л. с ил.**

Книга является своеобразным популярным учебником, обращенным в первую очередь к юным фигуристам и их родителям. Наряду с конкретными, так называемыми техническими, упражнениями в ней будут рассказы о том, как начинали свой путь в спорте «звезды» фигурного катания, как они осваивали те или иные элементы, которые сегодня изучают юные фигуристы. В книге также идет речь о мастерстве композиции, о создании показательных программ.

## **ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

*Нам интересно знать ваше мнение о прочитанной книге.*

*Мы заранее благодарим всех, кто захочет высказать свои предложения и замечания.*

*Направляйте их по адресу: 103006, Москва, Каляевская ул., 27. Издательство «Физкультура и спорт».*

У современной молодежи появилось новое увлечение — стрельба из лука. И хотя автор книги С. Кольби имеет в виду прежде всего молодежь своей страны, увлечение стрельбой из лука можно смело отнести к молодежи многих стран мира, в том числе и нашей страны. Стрельба из лука — вид спорта исконно олимпийский, но как-то получилось, что в программы олимпийских игр нового времени ее включали довольно нерегулярно. Теперь же в связи с включением ее в программу XX Олимпиады интерес к ней значительно возрос. Книга «Первая стрела» призвана помочь молодому стрелку из лука сделать первые шаги в этом виде спорта: правильно выбрать лук, подобрать стрелы и другой инвентарь, научиться стрелять.

