

БЕГ НА ЛЫЖАХ СО СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ЛУКА КАК РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ВИД СПОРТА В РОССИИ

АЛИХОДЖИН Рустам Рашитович

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта

ПАВЛОВ Андрей Владимирович

ассистент кафедры физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта»

г. Москва, Россия

В статье рассматриваются вопросы, касающиеся формирования представлений у студенческой молодежи о стремительно развивающемся виде спорта Ски-ачери - бега на лыжах со стрельбой из лука, его истории, проведения соревнований и его пользе для укрепления состояния здоровья подрастающего поколения. Спецификой данного вида зимнего многоборья является разнонаправленность физических нагрузок, продолжительностью и силой воздействия, а также характер энергообеспечения. Занятия Ски-ачери заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное эмоции, помогают поддерживать обучающимся учебный баланс и быть в тонусе.

Ключевые слова: стрельба из лука, студенческая молодежь, бег на лыжах, Ски-ачери.

Актуальность выбранной темы продиктована нашей действительностью. Лыжные виды спорта представляют широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе для организации активного отдыха и здорового образа жизни.

Цель доклада заключалась в формировании у студенческой молодежи представления о беге на лыжах со стрельбой из лука, его истории, проведения соревнований и его пользе для укрепления здоровья обучающихся.

Зимние виды спорта создают благоприятные предпосылки для формирования профессионально значимых качеств, так как на занятиях в процессе совместной двигательной деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности каждого студента, а также есть возможность для регулирования их поведения и спецификой прикладной деятельности исходя из этих особенностей.

Ски-ачери – это зимний вид спорта, который совмещает в себе передвижение на лыжах по пересеченной местности со стрельбой из классического лука на огневых рубежах. Свое происхождение данный вид спорта ведет из Франции, где он был придуман в 1975 г., но доподлинно известно, что родоначальниками этого вида спорта являются итальянцы [2].

Широкой общественности он был представлен в 1983 г. в Антерсельве (Италия) на чемпионате мира по биатлону среди юниоров.

В то время стреляли по обычным мишеням для лука, вследствие чего возникали проблемы: результаты соревнований по стрельбе можно было увидеть и оценить только после соревновательной деятельности, потом к ним прибавляли результаты соревнований по бегу.

В апреле 1997 г. в Канаде было принято совместное решение международным союзом биатлонистов и федерацией стрельбы из лука о развитии нового вида спорта Ски-ачери – бега на лыжах со стрельбой из лука, который пользуется популярностью во многих странах мира.

В этом же году началось развитие данного вида спорта в России. На базе московской спортивной школы по биатлону «Тушино» и стрелкового клуба «Тверской» группа тренеров-энтузиастов приступила к обучению стрельбе из лука спортсменов из числа биатлонистов и лыжников. Одновременно началась подготовка спортсменов в других регионах нашей страны.

В январе 1998 г. состоялся I открытый чемпионат города Москвы на стадионе «Медик». По итогам отбора лучшие спортсмены приняли участие в составе сборной команды России на I чемпионате мира, но завоевать призовые места на подиуме молодой команде не удалось. На всех дистанциях, с завидным преимуществом, первенствовали родоначальники лыжелучного двоеборья – итальянцы.

янцы. В марте этого же года был проведен I чемпионат России, в котором приняли участие спортсмены из четырёх регионов РФ – Москвы, Башкортостана, Читинской и Самарской областей. Методические поиски, умение найти правильные подходы в учебно-тренировочном процессе позволили российским спортсменам добиться самых высоких результатов на мировой арене [3].

В марте 2000 г. сборная команда России по Ски-ачери приняла участие в чемпионате Европы, который проходил в Словении. Введение новых правил аналогично правилам биатлона упорядочило процесс организации и проведения соревнований по ски-арку разного ранга. Успешное применение нововведений привели к зрительскому интересу и увеличению конкуренции среди спортсменов.

В 2004 г. Ски-ачери наравне с другими видами спорта был включен в программу Зимней спартакиады учащихся России. С этого же года стартовали студенческие спартакиады, являющиеся составной частью подготовки спортсменов. Яркие спортивные шоу-программы с участием ачери-биатлонистов «Майская лыжня-2005» (Московская область), «Робин Гуды в Бутово» (Москва) привнесли в данный вид спорта элементы азарта, зрелищности, добавили новизны и популярности.

В сезон 2009-2010 гг. на лыжных стадионах состоялось более 40 стартов, половина из которых имели федеральный статус. В соревнованиях приняли участие около 8 тысяч спортсменов. Кроме того, у нас в стране ежегодно проводятся первенство России, чемпионат России и финал кубка России. Разработаны положения о соревнованиях, где раскрыты основные 9 пунктов и представлены разрядные нормы для мужчин, женщин, юниоров и юниорок, начиная от 3 разряда.

Все основные правила прохождения трасс на лыжах в биатлоне используются и для Ски-ачери [4]:

1. Для переноса лука в вертикальной по-

зиции на спине между плеч и прицельным окном, повернутым к спине, каждый участник должен использовать колчан.

2. Участник может нести с собой маленький ремонтный комплект.

3. Все стрелы участник должен нести самостоятельно.

4. На стрельбище расстояние до мишени должно составлять не более 18 метров.

5. Два основных вида мишени: бумажные и падающие. Лицевая сторона мишени должна быть чёрной с белой меткой в центре. Диаметр мишени составляет 16 см, метки в центре – 3 см. Различают стрельбу из положения стоя и стрельбу из положения с колен.

Занятия бега на лыжах со стрельбой из лука на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное эмоции, помогает держать организм в тонусе. Успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.

Приобретенные навыки оказываются полезными в различных сферах деятельности студенческой молодежи и имеют большое профессионально-прикладное значение. В процессе занятий воспитываются самообладание и выдержка, привычка к четкой организации своих действий, самоконтролю собственных действий, совершенствуется зрительно-двигательная реакция и концентрация внимания [1].

Таким образом, бег на лыжах со стрельбой из лука, является средством физического воспитания, что способствует укреплению состояния здоровья, росту уровня физической подготовленности и воспитанию культуры здорового образа жизни студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алиходжин Р.Р., Дубкова Е.С.* Физическая культура в обеспечении работоспособности студентов: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2019. – 149 с.
2. *Дунаев К.С.* Бег на лыжах со стрельбой из лука (ски-ачери) // Современность как предмет исследования: материалы III республиканской с международным участием научной конференции; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2010. – С. 157-159.

3. Корнеева М.А. Критерии отбора для занятия ачери-биатлоном / М.А. Корнеева, К.С. Дунаев, А.С. Солнцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(154). – С. 135-138.

4. Лыжный спорт: учебник для вузов / В.В. Фарбей, Г.В. Скорохватова, Вад. В. Фарбей и др.; под общ. ред. В.В. Фарбея, Г.В. Скорохватовой. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 623 с.

CROSS-COUNTRY SKIING WITH ARCHERY AS A DEVELOPING SPORT IN RUSSIA

ALIKHODZHIN Rustam Rashitovich

Candidate of Sciences in Pedagogy, Assistant Professor of Physical Culture and Sports Department

PAVLOV Andrey Vladimirovich

Assistant of Physical Culture and Sports department

Russian University of transport

Moscow, Russia

The article discusses issues related to the formation of ideas among students about the rapidly developing sport of Ski Archery - cross-country skiing, its history, competitions and its benefits for strengthening the health of the younger generation. The specificity of this type of winter all-around is the multidirectional nature of physical exertion, duration and strength of exposure, as well as the nature of energy supply. Ski-achery classes significantly increase the body's resistance to a variety of diseases, have a positive effect on mental and physical performance, deliver positive emotions, help students maintain academic balance and be in good shape.

Keywords: archery, student youth, cross-country skiing, Ski acheri.