



Магистрантка РГУФКСМиТ Мария Синельникова из Казахстана: Сначала нужно воспитать личность, а только потом уже спортсмена



В фильмах лучники поражают цель, нарушая законы физики и поражая воображение. В реальной жизни спортсмены знают, что выпустить одновременно две стрелы по двум мишеням невозможно, а точность попадания полируется годами и напряженными тренировками. Но один спецэффект не преувеличен и выполним. Это попадание одной стрелы в другую. Этот звук расщепления хвостовика стрелы настолько впечатлил начинающую лучницу **Марию**, что она твердо решила посвятить себя этому виду спорта. В проекте «**Russian edu-planet**» магистрантка Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма **Мария Синельникова** рассказывает, почему передумала быть врачом, много ли среди лучников романтиков и как левши обыгрывают правшей.



- Казахская сборная в 2017 году одержала громкую победу и впервые в истории стала победителем на этапе Кубка мира по стрельбе из лука. В борьбе за первое место команда Казахстана обошла чемпионов последних Олимпийских игр - сборную Южной Кореи. В стране настолько развит этот вид спорта?

- Самая большая популярность в Казахстане у тяжелой атлетики, борьбы, бокса, тройного прыжка, лыжного спорта. А стрельба из лука только набирает обороты. По всей стране работают только пять-шесть спортивных школ, в которых обучают лучников. Надеюсь, победа казахов на этапе Кубка мира станет толчком для развития этого вида спорта в нашей стране. К тому же символом Казахстана считается золотой человек с луком и стрелами. И это еще одна причина, почему важно популяризировать лучный спорт.



- Наверняка, в твоём детстве были самодельные луки и стрельба по яблокам. Неужели детская забава вылилась в серьёзные занятия спортом?

- Первый лук я сделала лет в шесть из куска дерева и ниток, но для стрел материала вроде не нашлось. Мне кажется, мама до сих пор не знает о таких моих играх во дворе, но, конечно, это было баловство. А в восьмом классе, когда я возвращалась с урока физкультуры, я увидела объявление о наборе в секцию лучного спорта. На картинке девушка стреляла из лука, тогда меня это очень впечатлило. Я позвонила и записалась. Думала, что это будет мое временное увлечение, но это затянуло меня и даже перетянуло из медицинского направления в спорт. Хотя до этого я готовилась стать врачом. И уже через пару лет непрерывных занятий стала чемпионкой Казахстана среди юниоров, призером чемпионата страны и вошла в сборную Алма-Аты по классическому луку.



- В РГУФКСМиТ ты поступила в магистратуру. Где ты получила первую ступень высшего образования?

- После школы я поступила в Казахскую академию спорта и туризма. Правда, я училась на кафедре зимних и сложно-технических видов спорта и фехтования, и диплом у меня тренера по лыжному спорту. Наш вуз не такой крупный по сравнению с РГУФКСМиТ, кафедр меньше, и стрелки учатся вместе с лыжниками, фигуристами и фехтовальщиками. На третьем курсе КазАСТ меня отправили по обмену на полгода в РГУФКСМиТ. Мне очень понравилось в российском вузе, и тогда я решила, что поступлю в магистратуру именно сюда. Казахи могут наравне с россиянами поступать в российские вузы. Но в год окончания КазАСТ я не смогла пройти в РГУФКСМиТ на бюджетное место. Конечно, очень расстроилась, но мне удалось пройти конкурс в Московский городской педагогический университет (МПГУ). Там я проучилась год и решила снова попробовать силы и поступить в РГУФКСМиТ. Со второй попытки мне это удалось. Мой научный руководитель Татьяна Владимировна Байдаченко, которую я выбрала своим наставником еще во время обучения по обмену, и ее муж Валерий Владимирович Лысенко, оба заслуженные тренеры России, – стали для меня второй семьей. Можно сказать, что Алма-Ата – это моя физическая родина, а Москва – моя духовная родина.

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "http://vk.com/js/api/openapi.js?151"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'vk_openapi_js')); (function() { if (!window.VK || !VK.Widgets || !VK.Widgets.Post || !VK.Widgets.Post("vk_post_245471573_120", 245471573, 120, 'ONBER2By0b-2umoBxNscwFPlxPA')) setTimeout(arguments.callee, 50); }());
```

- Отличное знание русского языка, привычное для русского слуха имя, но при этом гражданство Казахстана. Какая семейная история за этим стоит?

- Я метиска, мама русская, а папа – казах. Бабушка по маминой линии из Курской области. В

советское время по распределению ее отправили работать в Алма-Ату, там она познакомилась с дедушкой, и они так и остались жить в Казахстане. Отец – обрусевший казах. Его родители учились в Москве, этим и объясняется русская фамилия. Я родилась в Алма-Ате, вся семья до сих пор там живет. В России живет только двоюродный брат по маминой линии, и мы поддерживаем связь. Но никто из родственников к спорту никакого отношения не имеют, все – юристы, врачи, историки.



- В Казахстане единая спортивная федерация, в которую входят стрельба из лука, арбалета и дартса. Ты пробовала себя во всех этих видах спорта?

- Арбалетом я никогда не увлекалась, а к дартсу нас приучили. Даже выступала на соревнованиях по дартсу и получила звание чемпионки Казахстана. Но это спортивная игра, а не спорт. Поэтому я не воспринимаю эти занятия серьезно. Мы метали дротики между сериями по стрельбе из лука, так мы отдыхали, переключали внимание и в то же время тренировали точность. Эта игра очень распространена в нашей стране, есть дартс-кафе, проводятся соревнования. Лучный же спорт я чуть не променяла на фехтование. На первом курсе бакалавриата я довольно серьезно увлеклась саблей. Но в какой-то момент соревнования по стрельбе из лука и по фехтованию проходили в одно время, и нужно было выбрать, куда я поеду. Душа лежала больше к лучному спорту, поэтому осталась в нем.



- У стрельбы из лука есть ореол романтичности, навеянный историями про Робина Гуда и рыцарскими временами. Среди начинающих лучников встречаются такие мечтатели?

- У каждого свои мотивы и цели для занятий лучным спортом. Каждого притягивает что-то свое, может и романтика, то тогда это ненадолго. Бывает, что приходят ребята, которые насмотрелись фильмов и хотят так же научиться стрелять. Но обычно, как только они получают первые навыки, сразу и уходят. Так было у нас с одним мальчиком – он научился, сфотографировался в стойке из фильма, которая ему очень нравилась, и пропал. Это была его цель, а другие чемпионами хотят стать. Моя ближайшая цель – выполнить мастера спорта, поэтому и поехала сюда, чтобы практически знания подкрепить сильной теоретической базой. Думала, что смогу учиться, тренировать и тренироваться, но все и сразу не бывает никогда. Этому меня научила стрельба из лука. Я понимаю, что две стрелы выпустить за один раз невозможно. Есть только одна цель и одна стрела. Одно дело сделал, довел до конца, тогда к другому можно переходить.



- За одну тренировку лучник делает не менее ста выстрелов, но всегда из одной позиции и без перемены опорной руки. Как распределять нагрузку и избежать неравномерного развития мышц?

- У нас синхронное растягивание, нет нагрузки на одну сторону. Мы как будто лук надеваем – толкаем левой рукой, а растягиваем правой (для правшей), усилий должно быть 50 на 50. Только неправильная техника ведет к нагрузке на одну сторону и последующим болезням, например, сколиозу. По правилам, все должно быть как в третьем законе Ньютона – сила действия равна силе противодействия. Хотя натягивать лук спортсмены должны на обе руки, неважно правши они или левши. Но стрелять можно только с одной, потому что полочка, куда кладут стрелу, и плунжер – звуковой сигнал к выстрелу – всегда находятся на одной стороне. Кстати, считается, что лучники-левши имеют преимущество в некоторых случаях перед лучниками-правшами. Дело в том, что левша всегда становится лицом к правше, и если второй психологически неустойчив, то непривычный к такому зрительному контакту лучник-правша может из-за этого сбиться. Лучник-левша же, наоборот, к такой позиции – лицом к сопернику – привык.



- После окончания РГУФКСМиТ планируешь продолжить профессиональную карьеру спортсмена или начать тренерскую работу?

- Из магистратуры РГУФКСМиТ я выйду тренером стрелковых видов спорта со специализацией по стрельбе из лука. Уже сейчас я буквально хожу за тренером с тетрадкой на занятиях в тире и записываю все, что она говорит начинающим лучникам. Три кита стрельбы из лука – это индивидуальная наладка оружия, взаимодействие человека с оружием – система «спортсмен – лук», координационные способности. Сейчас мне нужно овладеть этими знаниями настолько, чтобы уметь максимально раскрывать способности спортсменов у себя на родине. Ведь сначала нужно воспитать личность, а только потом уже спортсмена. Но свои занятия я тоже не намерена бросать. Сейчас для меня хороший пример – это Альбина Логинова, трехкратная чемпионка мира по стрельбе из лука, которая до сих пор занимается в тире РГУФКСМиТ. Ее стиль, изготовка, дисциплинированность – хороший пример для подражания. В ближайшее время я планирую приобрести новый лук и наверстать все опущенное за последнее время.

Другие истории проекта «**Russian edu-planet**»:

[Студентка РГУФКСМиТ Одалис Нинибет Баразарте Морин из Венесуэлы: Это миф, что у всех гребчих огромные плечи и широкая спина \[1\]](#)

[Студент РГУФКСМиТ Шетиви Хани Али Салем из Египта: До занятий спортом](#)



[изобретал машины на солнечных батареях и квадрокоптеры](#) [2]

[Женский мастер ФИДЕ, студентка РГУФКСМиТ Елена Вербова из Узбекистана: В РГУФКСМиТ, если ты действующий спортсмен, тебе создают все условия](#) [3]

[Магистр РГУФКСМиТ, спортивный психолог Маман-Башир Иди из Нигера: Для спортсменов религия – это способ справиться со стрессом](#) [4]

[Аспирант РГУФКСМиТ Гэ Сяолонг: Я буду одним из первых самбистов в Китае](#) [5]

[Аспирант РГУФКСМиТ из Туркменистана Довлет Диванкулиев: Ты можешь красить бордюры, а через три года стать звездой футбола](#) [6]

[Магистрант РГУФКСМиТ Самах Аллабан: В Сирии, если ты не попал в кольцо, это конец света!](#) [7]

[Магистрант РГУФКСМиТ из Бразилии Тиаражу Орси: Я приехал сюда за знаниями, а не за дипломом российского университета](#) [8]

[Аспирант РГУФКСМиТ из Алжира Фатех Зерег: В России играть в футбол приходилось и в снег, и в дождь, и в зной](#) [9]

[Призер чемпионатов Монголии по боксу, студент РГУФКСМиТ Жоламан Рахымжан: Российский диплом у нас на вес золота](#) [10]

[Студент РГУФКСМиТ из Венесуэлы Йохандер Рохас: Россия – сильная страна. И если учиться самбо, то только здесь](#) [11]