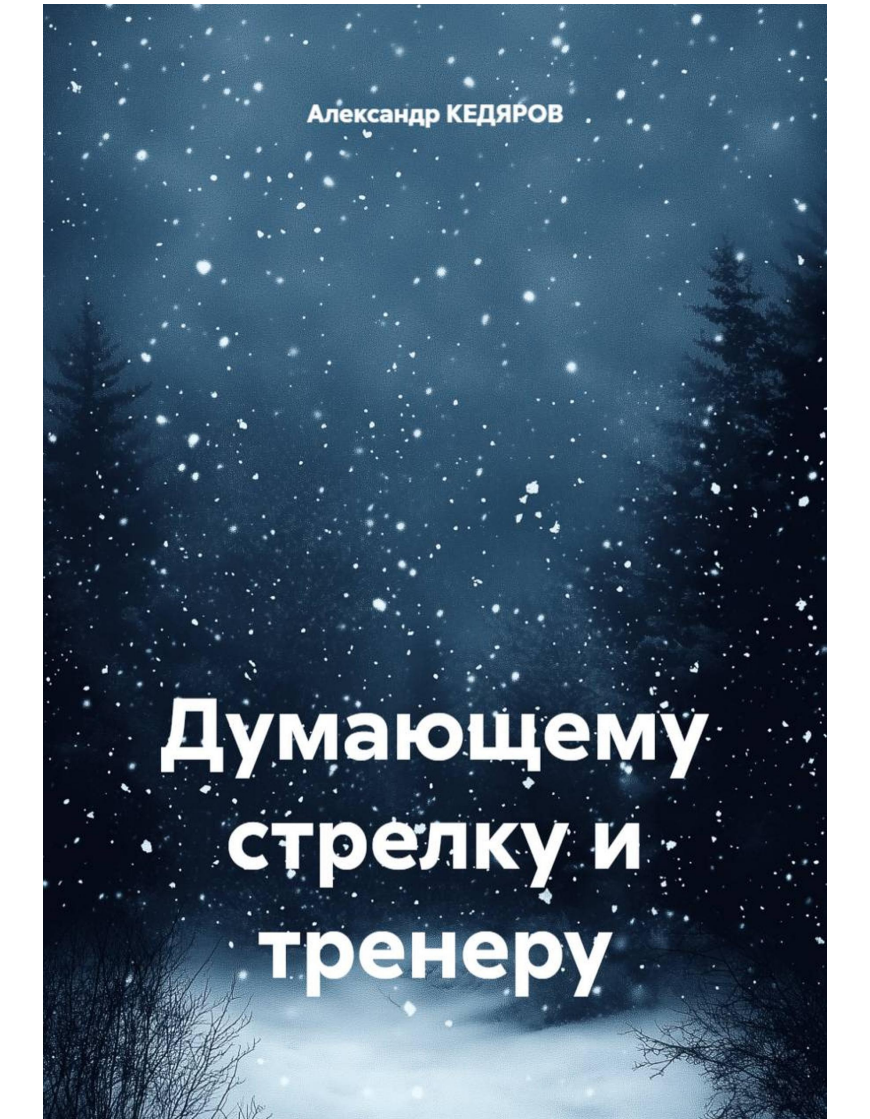




Александр КЕДЯРОВ

Думающему стрелку и тренеру

Александр КЕДЯРОВ

Думающему стрелку и тренеру

<https://litres.ru/74262709>

SelfPub; 2026

Аннотация

В этой книге живым и понятным языком рассказывается о личном опыте и умении управлять оружием в условиях соревновательного волнения. Изложен подход к планированию и организации тренировочных занятий, чтобы у стрелков не появлялось утомление от монотонности повторений технических элементов выстрела.

Отмечены и такие качества, как внимание и старание спортсмена правильно выполнить намеченные действия в сочетании с контролем над согласованностью мышечных усилий при управлении оружием.

Тренер найдет подсказки, как правильно составить индивидуальный план подготовки к соревнованиям, учитывающий личностные качества и умения спортсмена, психологические приёмы преодоления соревновательного волнения, работу со спортсменом до и во время финальной серии.

Александр КЕДЯРОВ

Думающему

стрелку и тренеру

ДЛЯ ДУМАЮЩЕГО СТРЕЛКА И ТРЕНЕРА

Об авторе

Кедяров Александр Петрович, Заслуженный мастер спорта СССР по стрельбе пулевой, Заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Беларусь, серебряный призер XXI Олимпийских игр 1976 г. в Монреале, семикратный чемпион мира, пятикратный чемпион Европы, многократный чемпион и рекордсмен СССР.

Имеет многолетний и успешный опыт работы тренером. С 1984 по 1993 гг. – старший тренер стрелковой команды ЦСКА по движущимся мишеням (г. Москва), 1993–1995 г. – тренер в Малайзии.

Два Олимпийских цикла (1997–2004 г.г.) был главным тренером национальной команды Республики Беларусь по стрельбе пулевой. За этот период на Олимпийских играх спортсменами Республики было завоевано пять медалей.



Практическое пособие для тренера и начинающего спортсмена в стрельбе пулевой.

К читателю

Эта книга является компиляцией изданных автором работ на тему обучения базовым навыкам выстрела и подготовки к соревнованиям.

Хочу выразить благодарность землякам из Чувашии – патриотам малой родины – Валерию Павловичу Иванову, Михайлову Алексею Львовичу и энтузиасту развития стрельбы пулевой Юрию Ильичу Антонову – заслуженному работнику физической культуры и спорта Чувашской Республики за финансовую помощь в издании книг.

В данной работе автор делится личным опытом и первыми шагами в освоении навыков выстрела в стрельбе по движущейся мишени, отношением к тренировочному процессу и подготовке к соревнованиям, а также затронуты вопросы отношения к тренировке.

Первая глава книги выстроена в форме интервью, где условный корреспондент задаёт вопросы и получает адресные ответы.

Автор касается вопросов организации тренировочных занятий и применения приёмов саморегуляции предстартового состояния, важности ведения спортивного дневника, как

способа накопления знаний и опыта подготовки к соревнованиям. Отмечает резервы, которые можно использовать для усиления качеств победителя.

После многолетней практики занятий стрелковым спортом автор пришёл к выводу, что подготовка спортсмена базируется:

1. На обучении базовым навыкам профессиональных действий.

2. На проверке прочности усвоенного материала в условиях, приближённых к соревновательным.

3. Ведении записей в рабочей тетради или спортивном дневнике о результатах наблюдений над эффективностью приёмов управления спортивным оружием. Эта часть учебного процесса необходима для последующего анализа задуманных и выполненных действий. В журнал вносятся наблюдения спортсмена, где отмечается:

- а) практичность осваиваемых приёмов техники выполнения выстрела;

- б) психофизическое состояние, которое предшествует правильно выполненным выстрелам.

Поскольку в первой главе речь пойдет о том, как я постигал азы в стрельбе по движущимся мишеням, предлагаю читателю (кто не знаком с этим упражнением) информацию об этом динамичном зрелище для болельщиков.

Историческая справка о спортивной стрельбе по

движущейся мишени*

Стрельба по движущейся мишени ведется из однозарядных винтовок. Для стрельбы на 50 м используется малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) под патрон бокового огня. Для стрельбы на 10 м – пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм), действующая на сжатом воздухе или газе. Разрешено применение оптических прицелов. На 50 м кратность прицела не ограничена, на 10 м кратность ограничена до четырех. Разрешено применение специальных стрелковых курток.

Для стрельбы на 50 м используется мишень «Бегущий кабан» с нарисованным силуэтом кабана и расположенной посередине туловища мишенью.

Для стрельбы на 10 м используется мишень, как для стрельбы из пневматической винтовки, но с расположенными слева и справа прицельными точками (электронная мишень), или бумажная мишень с прицельной точкой между двумя мишенями.

Мишени движутся попеременно справа налево и слева направо, проходя открытое пространство – «окно». Прохождение мишенью «окна» называется пробегом. Мишень должна проходить «окно» при медленном пробеге – за 5 секунд, при быстром пробеге – за 2,5 секунды. В каждом пробеге выполняется только один выстрел. В каждой половине упражнения перед зачетными пробегами стрелку предоставляются 4 пробных пробега – по 2 с правой и с левой стороны движе-

ния. В пробных пробегах мишень движется с той же скоростью, что и в последующей зачетной серии. Стрельба по движущимся мишеням ведется только из положения «стоя» и происходит со вскидки, а до появления мишени в окне пробега, приклад оружия должен находиться у бедра.

Чемпионаты мира по стрельбе в движущуюся мишень стали проводить с 1929 г. Стрельба велась на 100 м из произвольной винтовки по мишени "бегущий олень". Выполнялись два упражнения: 50 одиночных и 25 двойных выстрелов. До 1949 г. звание чемпиона мира в этих упражнениях обычно разыгрывалось одновременно с проведением чемпионатов мира UIT, но под контролем и по правилам Международной федерации стрельбы из спортивно-охотничьего оружия (FITASC). Официально в программу чемпионатов мира UIT стрельба по движущейся мишени и стендовая стрельба были включены только в 1949 г. Мишень "бегущий олень" имела пять концентрических габаритных колец с диаметром "пятерки" 150 мм.

В 1966 г. стрельба из крупнокалиберной винтовки по мишени "бегущий олень" была заменена стрельбой из малокалиберной винтовки на 50 метров по мишени "бегущая косуля"; на этой мишени тоже было пять габаритных колец, но не концентрических, а овальной формы. В стрельбе по бегущей косуле выполнялось 40 выстрелов (20 медленных пробегов мишени и 20 быстрых).

На чемпионате 1967 г. стрельба велась в новую мишень

- "бегущий кабан", на которой было пять концентрических габаритных колец, а "пятерка" имела диаметр 50 мм. С 1969 г. и до настоящего времени мишень разделена на 10 габаритных колец с "десяткой" диаметром 60 мм.

Начиная с чемпионата 1967 г. на винтовках для стрельбы по движущимся мишеням разрешено использовать оптические прицелы.

К 1970 г. кроме упражнения МВ-11 (20 + 20 выстрелов) было введено упражнение МВ-11а, в котором 20 медленных и 20 быстрых пробегов мишени выполняются в последовательности, заранее не известной стрелку. С 1970 г. вместо упражнения МВ-11 на чемпионатах мира стали выполнять упражнение МВ-12 (30 + 30 выстрелов).

В программу Олимпийских игр «бегущий кабан» был включен с 1972 по 1988 годы. А с 1992 года по 2004 стрельба по движущейся мишени выполнялась из пневматического оружия на дистанции 10 метров. В дальнейшем эти упражнения выполняются в программах Континентальных чемпионатов как неолимпийские.

Стрельба по движущейся мишени на 10 метров из пневматической винтовки введена в программу чемпионатов мира в 1981 году. Первоначально (до 1989 г.) мужчины выполняли упражнение ВП-11 (20 + 20 выстрелов) по мишени, на которой был изображен бегущий кабан, уменьшенный пропорционально дистанции стрельбы сравнительно с мишенью для 50 м. На мишени для стрельбы из пневмати-

ческой винтовки диаметр "десятки" сначала был равен 6 мм, но затем уменьшен до 5,5 мм. В 1989 упражнение ВП-11 заменено упражнением ВП-12 с 30 медленными и 30 быстрыми пробегами. Одновременно с этим была введена новая мишень с черным яблоком для прицеливания и расположенными справа и слева от него двумя мишенями, диаметр "десятки" которых равен 5,5 мм. При пробеге справа налево выстрел выполняется в левую мишень, а при пробеге в обратном направлении - в правую. В 1994 г. программа чемпионатов была дополнена упражнением ВП-11а, которое по своему содержанию аналогично упражнению МВ-11а, но выполняется из пневматической винтовки.

В женскую программу чемпионатов мира стрельбу из пневматической винтовки по движущейся мишени ввели в 1994 г., когда женщины и девушки выполняли в личном первенстве упражнение ВП-11. На следующем чемпионате разыгрывали и личное, и командное первенство, а в 2002 г. женщины и девушки выполняли уже два упражнения - ВП-11 и ВП-11а.

Справочный материал взят из сайта Украинской федерации стрельбы <http://www.shooting-ua.com/kinds.htm#7>

Из личного опыта.

- Сейчас Вы отошли от непосредственной работы со

стрелками, что толкает вас на встречи с любителями стрельбы и публичные выступления?

- Во-первых, меня никто и ничто не толкает. С моей стороны это реакция на интерес любителей стрелкового спорта. Конечно, как пенсионер, я могу изображать себя «пятном на диване», говорить друзьям, что работаю «комдивом» или «начальником электронного блока управления», что в переводе на нормальный язык означает - командиром дивана и начальником пульта от телевизора.

Здесь уместно привести для примера старый анекдот про тбилисского сапожника, похожего как две капли воды на основателя теории мировой революции К. Маркса. На вопрос партийного работника:

- «Знаешь ли ты, на кого похож»?

-«Да». Спокойно ответил тот.

- «Тебе надо сбрить бороду и усы, чтобы не компрометировать своей профессией и внешним видом вождя пролетариата».

- «Ну, хорошо, усы и бороду сбрую, но куда я дену свои мысли»? Ответил на это сапожник.

Что-то похожее происходит и со мной. Хотя сам давно закончил выступления на соревнованиях и завершил работу тренером в ранге Заслуженного работника физической культуры и спорта Республики Беларусь, которое было присвоено Указом Президента по итогам выступления команды на олимпиаде 2000 года в Сиднее.

Размышления о том, что не все сделано, лезут в голову, приходят идеи организации тренировок по-новому. К счастью, есть еще люди, которых интересуют подобные проблемы

– Где и когда вы начали стрелять по «бегущему кабану»?

– Заниматься спортивной стрельбой начал во время срочной службы в Группе Советских войск в Германии (далее ГСВГ) с 1966 по 1968 год. В 1966 г. по воле случая попал на первенство дивизии защищать честь зенитного полка, потом было первенство Армии в г. Магдебурге, и оказался в составе армейской сборной юниоров. Специализацией стал пистолет. За полгода выполнил норматив кандидата в мастера спорта СССР.

А в 1967 году по условиям Первенства ГСВГ в каждом упражнении команда Армии должна была выставить юниора. «Пистолетчиков» в команде хватало, а «оленебоев» не было. Так в то время называли стрелков по мишени «бегущий олень». Начальство определило меня в эту группу.

Учиться было у кого. В сборной команде Группы Войск среди «оленебоев» были выдающиеся стрелки: Заслуженный мастер спорта СССР Пузырь Фёдор Андреевич, Мастер спорта СССР (тогда еще не было звания Мастер спорта международного класса - МСМК) Пысин Евгений Иванович, Кондаков Юрий Григорьевич, Володин Анатолий Констан-

тинович. Последние трое были в составе сборной СССР.

Вначале я повторял движения с винтовкой, как делали они. Пробовал копировать технику каждого по отдельности. Потом стал замечать их особенности, что-то брал на вооружение, что-то отбрасывал, и постепенно выработалась своя индивидуальная техника. Уже потом, выезжая на соревнования в Союз, как мы называли выезды на первенство Сухопутных Войск, Вооруженных Сил и т. д., стал наблюдать, как другие стрелки делают выстрелы. Из всех стрелков Советского Союза мне импонировала элегантная техника Якова Железняка - динамовца из Одессы. В его движениях не было ничего лишнего, одно действие переходило в другое очень естественно, и со стороны выглядело как балет, легко и непринужденно. Теперь становится понятным, сколько времени и вдумчивой работы было положено в основу такой рационально-красивой техники выстрела. Кстати сказать, по замерам тремора комплексной научной группой, этот показатель у Железняка был самым маленьким, а у меня – наибольшим. По этой причине моя техника выстрела отличалась от техники других стрелков. Но об этом я скажу позднее.

- Неужели в начале вашей карьеры у вас не было тренера, специализирующегося в стрельбе по движущимся мишеням?

Такая практика встречалась в армейских коллективах. В штатном расписании сборной команды, в масштабах отдельно взятой армии, такой должности не было, поскольку

ку сборная команда формировалась временно к определенным соревнованиям. Опять же, в команду набирались стрелки, имевшие спортивный разряд и предварительную подготовку в своих упражнениях. Задача командованием ставилась «простая» - успешное выступление на предстоящих соревнованиях. Со стороны начальства требовалось организовать учебно-тренировочный сбор и места для тренировок, создать условия для проживания, питания. На тренировки выдавались оружие, патроны и мишени. Дальше спортсмены сами решали, над чем им работать и как организовывать тренировку. Главное, что соблюдалось неукоснительно – это меры безопасности с оружием. Стрелки сами контролировали себя и друг друга. Поэтому несчастных случаев в моей практике не было.

Я, в отличие от других спортсменов, не имел предварительной практики тренировок, тем более в новом упражнении, поэтому в мою школу обучения входил постулат педагогического воспитания из крестьянской семьи: «смотри и делай как я».

В таких условиях самообучения процесс познания секретов мастерства можно сравнить с прохождением лабиринта без проводника, знающего все закоулки и объясняющего по ходу, где ты находишься и куда надо повернуть, чтобы идти к выходу.

Теперь немыслимо представить себе процесс начального обучения без тренера. Чем больше знаний имеет тренер

о своем виде спорта, тем больше он может дать ученику. Тренер – ходячая копилка разнообразных и многосторонних секретов. Опытный тренер – педагог видит, когда и что сказать спортсмену, чтобы тот услышал и осознал сказанное, иначе ценное указание будет только колебанием воздуха. Такая помощь сокращает время на освоение навыков правильного выстрела.

По прошествии времени, сравнивая обучение в школе и в спортивной секции, могу сказать, что школьная программа обучения разрабатывалась и дополнялась многими поколениями педагогов. Этим продолжает заниматься Академия педагогических наук.

В школе разные предметы распределены между специалистами в математике, химии, географии и т. д. Даже уроки физкультуры ведет специально обученный педагог. Оценки в дневнике дают представление о качестве усвоения материала и способностях ученика.

А в спортивной секции все замыкается на тренере и качество обучения всецело зависит от его интеллекта и знаний в смежных областях применения к спорту высших достижений. Прогресс от взаимодействия тренера и спортсмена зависит от их взаимопонимания, мотивации в достижении цели, упорства в тренировках, а оценкой мастерства служат результаты соревнований.

Мне пришлось постигать секреты стрельбы интуитивно, глядя, как делают выстрелы Мастера своего дела, наблюдая

за их поведением в зависимости от уровня результата на соревнованиях или во время контрольных стрельб.

– Вы говорите, что начали заниматься во время прохождения срочной службы. А как же сама «служба»?

– Все просто. Из зенитного полка я был откомандирован в спортивный взвод ГСВГ, где были стрелки «пулевики» и «стендовики». До обеда - тренировки, после обеда – хозяйственные работы по уборке территории. Несколько раз в неделю проводились занятия по строевой подготовке, плюс несение внутренней службы – дежурство у тумбочки дневальным. Служба была не обременительной. Мы, салаги, имели перед собой хороший пример, все солдаты старослужащие, прослужившие два или три года (на то время) носили на гимнастерках значки Мастеров спорта СССР или КМС – кандидатов в мастера спорта. Это служило нам - салагам большим стимулом для тренировок. Да и отношение было дружественным, дедовщины не было. Здесь, видимо, срабатывал гуманный Закон джунглей - «Мы одной крови»!

Когда меня перевели на движущиеся мишени «бегущий олень» и «бегущий кабан», про пистолеты пришлось забыть, хотя и тянуло в этот тир. Зато во время хозяйственных работ, когда доставалась лопата с поперечной ручкой на конце черенка, в перерывах шуточно отрабатывал прицельную вскидку, имитируя стрельбу по движущейся цели. Рукоятка заменяла затыльник приклада, а ребро лезвия лопаты – муш-

ку прицела. Технику вскидки старался делать максимально приближенной к реальной. Рукоятку черенка лопаты держал на уровне верхнего гребня подвздошной кости, взгляд направлял на произвольно выбранный объект, вскидку старался делать так, чтобы в изготовке ребро лопаты, имитирующей мушку, оказывалось в точке выбранного объекта. Это «баловство» с лопатой сказалось на стрелковой практике. Со стороны смотрелось забавно, но ребята относились с пониманием.

«Тренировки» с лопатой были не единственным дополнением к основной тренировке. После ужина у солдат было свободное время, сверхсрочно служащие спортсмены расходились по домам в свои семьи, а мы с Сашей Газовым тренировались на установке, которая имитировала «бегущего оленя». Много позже я узнал, что такую установку для холостой тренировки (без патрона) придумал и изготовил Николай Калиниченко из г. Львова.

В 1968 году демобилизовался и, по убеждению старшего тренера ГСВГ по пулевой стрельбе Шаповалова И. М., остался на сверхсрочную службу в ранге Мастера спорта СССР, чтобы продолжить занятия стрельбой.

Иван Михайлович, был ветераном Великой Отечественной Войны и имел спортивное звание «Мастер спорта СССР».

С этого времени я стал профессионалом. В своих выступлениях перед болельщиками я несколько переиначивал

смысл этого слова. Когда меня спрашивали, профессионал я или любитель, то смело отвечал, что любитель, и пояснял, что любитель — это спортсмен, который любит свой вид спорта и только им занимается, а профессионал — человек, совмещающий спорт с профессией. Сначала отстоит смену у станка, а уж потом идет на стадион или в тир на тренировку.

– А если говорить серьезно, ведь вы достигли успехов, профессионально занимаясь стрельбой. Можете подробнее рассказать о профессиональном отношении к стрельбе?

- Любитель, который ставит своей целью занятие спортом как развлечением, интересным досугом по выходным дням, может достичь определенного уровня, но для достижения больших результатов ему необходимо изменить отношение к тренировкам, уделять занятиям в тире по 4–6 часов в день, ходить в тир как на работу.

Профессионал по духу нацелен на победу, поэтому и отношение к тренировкам у него соответствующее. Он должен всегда думать о деле, которым занимается. Это значит постоянное изучение закономерностей попадания в десятку, воздействия тренировочных нагрузок на организм, правильное распределение сил во время занятий и во время выступления на соревнованиях. Это только верхняя часть айсберга опыта наращивания результатов от старта к старту.

Есть крылатая фраза и для каждого вида ее переделывают по-своему. «Чтобы бегать быстрее, надо бегать». Тогда для

стрелков она будет звучать так: чтобы метко стрелять, надо больше стрелять. Но как?

Можно по-разному интерпретировать смысл этой фразы. Или многократно механически повторять выстрелы и за счет этого приобретать навык, используя мышечную память и двигательные способности организма. Или делать каждый выстрел, предварительно обдумав свои действия, и внимательно контролируя качество исполнения. Эти две формы тренировки в корне отличаются друг от друга.

В первом примере спортсмену необходимы многократные по количеству повторения действий с оружием, чтобы мышцы запомнили согласованность взаимодействий, то есть, осваивать большие объемы нагрузок. Обычно при таких тренировках коррекция техники выстрела происходит по мере выявления ошибок в объёмных тренировках, иногда уже закрепившихся в действиях и проявляющихся автоматически. Скажу прямо, путь этот связан с большим расходом сил, патронов и времени. Если делать выстрелы, не задумываясь о закономерностях попадания в десятку, то наряду с хорошими пробоями будут «вылетать» и отрывы. Отрывы не позволят превысить привычный уровень среднего результата.

Во втором случае приходится продумывать предстоящие детали тренировки заранее, затем действовать, следуя намеченной программе. При планировании предстоящих действий вносятся необходимые коррективы в технику выстре-

ла или решения психического характера (устойчивость психики на количество «десяток», реакция на неотмеченную пробоину и т. д.). При этом у стрелка закладывается идеомоторная программа поведения во время стрельбы при различных ситуациях: попадание в десятку более десяти раз кряду, приближение к максимальному результату в серии или сумме упражнения, несовпадение отметки с достоинством пробоин, шум на трибунах и т. д.

При такой форме организации тренировки требуется мобилизация внимания для постоянного контроля над чистой выполняемых действий с оружием. В этом случае у спортсмена быстрее и чаще наступает утомление и, чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне, ему приходится применять различные формы восстановительных упражнений: аутотренинг, дыхательные упражнения, медитацию или физические упражнения иного характера. Работа в этом направлении способствует более глубокому совершенствованию личностных качеств, которые проявляются на соревнованиях и помогают достичь высоких и стабильных результатов. Без напряжения интеллектуального потенциала не будет роста. Это на первый взгляд кажется, что, повторяя многократно выстрелы, можно познать все секреты стрелкового спорта. Для организации тренировок на профессиональном уровне необходимо «дружить с головой», думать о том, что делаешь, анализировать хорошие и плохие выстрелы.

Если брать меня, то я начал заниматься стрельбой «в преклонном возрасте» в неполных 19 лет, когда другие заканчивают в ранге разрядника или мастера спорта. Может быть, поэтому рекомендации тренеров и товарищей по команде воспринимал критически, как бы примеривая их в процессе апробации. Если подсказка не подходила напрямую, пытался искать вариации выполнения. Так постепенно вырабатывалось вдумчивое отношение к тренировкам, к составлению тренировочных задач.

- Что для вас тренировка, какой смысл вы вкладываете в это понятие?

— Частично я уже ответил на него. В моем сложившемся понимании, если хотите, это жизненный Университет или Университет жизни. И это не громкие слова.

В общепринятом понимании тренировка — это учебно-тренировочный процесс, который способствует достижению мастерства в выбранном виде спорта. Многие останавливаются на второй части определения – тренировках. Этим объясняется отношение к тренировочным занятиям, как к многократным повторениям технических действий, способствующих освоению и закреплению навыка выстрела. Таких людей я называю тренировщиками, будь они спортсменами или тренерами. Если тренировщик – спортсмен, он превосходит остальных количеством выстрелов за тренировку. А тренеры больше занимаются материальным обеспечением, являясь, по сути, подносчиками патронов. Для тренировщи-

ков процесс наращивания мастерства заключается в многократных повторениях набора технических элементов, необходимых для попадания в десятку, а критериями тренировки является объем и интенсивность выполненной работы. Вот на этой «сладкой парочке» «объем и интенсивность» строится у них процесс подготовки к соревнованиям. У этих тренеров просчитано количество выстрелов за тренировку, за неделю и за весь учебно-тренировочный сбор, нацеленный, на соревнования.

План подготовки, обоснованный подобными «аргументами», редко приносит ожидаемые плоды. Простейшая причина неудачного выступления может быть в арифметической ошибке назначаемого объема в сочетании с интенсивностью стрельбы или расходования патронов или пульек. Как правило, цифры объемов берутся из плана, который предшествовал удачному выступлению. Затем, продолжают клонировать его и дальше. Аргументом в защиту составления таких планов служит фраза: «тогда это сработало».

Много позже пришло более глубокое понимание слова «тренировка». Это не просто развитие согласованных усилий мышц для освоения навыка выстрела. Наряду с упражнениями по совершенствованию двигательных умений необходимо закрепление достигнутого уровня управлять оружием в экстремальной ситуации, коей являются соревнования. Отсюда и необходимость выстраивания тренировочных задач таким образом, когда за освоением приёма делать хоро-

ший (правильный) выстрел следует его проверка и закрепление при тестовой стрельбе на фоне волнения (мандража). Этому способствует принцип «Маятника», о котором я скажу позже.

Я отношу себя к сторонникам первого слова – «учебный», а уж потом – тренировочный процесс. В учебном процессе важно понять, КАК делать тот или иной компонент выстрела, для ЧЕГО нужно то или иное подводящее упражнение. Тогда вместе с руками включается и голова, но сначала голова думает, как правильно сделать то, что сказал тренер, а руки исполняют. В этом случае внимание направляется на оценку качества выполненного действия и принимается осознанное решение для необходимой коррекции. Таких стрелков я мысленно называю «головастиками» от слова голова, а не от названия молодого потомства земноводных.

Во время тренировочных занятий «головастик» старается вникнуть в организацию структуры сложно-координированного движения. Пытается понять, в чем заключается согласованность элементов техники выстрела, создаёт мысленную картину выполнения и целенаправленно работает над этим, а поняв суть, старается запомнить психофизическое состояние, при котором целостное действие с оружием завершается попаданием в центр мишени. Были случаи, когда я ловил себя на том, что во время еды обращал внимание, как я держу ложку, как несу ее ко рту, сколько зачерпываю супа и т. д. Это были последствия такого отношения к контролю на

тренировках.

— Это касается организации тренировки. А с какой позиции вы подходили к разминке перед стрельбой на тренировках и соревнованиях?

- К разминке подходил с двух позиций и называл этот подход «коромыслом» или «палкой о двух концах».

Поясню. Когда начинаешь каждым выстрелом поражать «десятку», появляется эмоциональный подъем, внутреннее чувство уверенности в том, что если каждый выстрел делать так же технически правильно, то непременно будет пробоина в «десятке». Во время такой стрельбы спортсмен чувствует психологический подъем (кураж, если хотите) и согласованность составляющих элементов. Поэтому я и назвал это двойственное ощущение коромыслом. На одном конце психологическая уверенность, на другом – ощущение согласованности, гармоничности выполняемых элементов выстрела.

1-й вариант разминки начинается с вспоминания чувства уверенности;

2-й вариант – с вспоминания мышечного чувства согласованности элементов выстрела.

В первом случае психологическая уверенность помогает вспомнить эмоциональное состояние, когда выстрелы шли в десятку, тогда и появляется чувство согласованности элементов.

Во втором случае – вспоминание мышечного чувства при-

ходит через осознанное восприятие согласованности усилий мышц, удерживающих оружие в исходном положении и во время выполнения выстрела (на разминке – без патрона или пульки). Начинается оно с проверки тонуса правой кисти, свободного положения указательного пальца на спусковом крючке, плечевого пояса, левой руки и заканчивается приподниманием себя на носках стоп для проверки центральности опоры. После этого делал «выборочную сверку» правильности выполнения компонентов выстрела по схеме «Пирамиды мастерства». Об использовании этой методической находки будет сказано ниже. (Для использования в качестве наглядности будет размещена её презентация в конце книги.)

После серии правильно выполненных выстрелов появлялось внутреннее чувство гармонии, которое и служит базой психологического комфорта.

Когда соединяются воедино ощущения согласованности технических действий и состояния внутренней комфортности, появляется чувство уверенности в себе

Это ощущение можно сравнить с послевкусием понравившегося блюда или десерта. Отличие состоит в том, что вкус блюда сохраняется во рту короткое время, а чувство гармоничности элементов выстрела хранится в подсознании и его можно вспомнить и вытащить на сознательный уровень, чтобы вновь переживать его и повторять выстрелы на этом фоне.

Результативная стрельба получалась при равновесном состоянии обоих «концов коромысла», когда хорошо выполненный выстрел рождает состояние уверенности в себе и настраивает на повторение следующего в таком же ключе.

- А если не получается восстановить психологическое состояние уверенности, не получается согласованность элементов выстрела? Что вы делаете в таких случаях, если у вас бывали такие сбои?

- Тогда я «плясал от печки». Начинал собирать целостное действие по звеньям или блокам технических элементов, параллельно вспоминая чувство согласованности между ними.

Происходило это следующим образом:

а) делал вскидку и оценивал качество исполнения;

б) затем подключал вращение ног в голеностопах и прощупывал согласованность этих элементов;

в) усложнял предыдущую связку, совмещал вскидку винтовки с вращением туловища, соединяя переходом отработанной связки в изготовку. При этом отмечал про себя: мушка на месте, гребень приклада прижимается плотно (но не сильно) к щеке подушкой большого пальца, указательный палец включается в работу с предварительным отведением вперед.

Впоследствии были наработки другого контроля над техникой выстрела.

Когда перечисляешь составляющие элементы, получается длинно и подробно, а в движении элементы выстрела

составляют цепочку согласованных действий. Как правило, восстановление привычных ощущений происходит в течение нескольких выстрелов. Главное, сосредоточиться на восприятии своих действий, «быть здесь и сейчас», что означает чувствовать себя в каждый конкретный момент времени, чтобы мысли совпадали с действиями. Ум должен быть занят оценкой конкретных действий.

Войти в рабочее оптимальное состояние помогает переключение внимания на ощущения усилий мышц, удерживающих оружие. Этот контроль присутствует на каждой тренировке, поэтому через знакомые ощущения восстанавливается и согласованность в целостном выполнении выстрела.

- Можете подробнее рассказать об исполнении технических элементов выстрела по движущейся мишени?

- Я не буду вдаваться в детали, которые становятся известными на первых тренировках. Расскажу «о мелочах», влияющих на успешную стрельбу. Пойдем по цепочке сложно-технического движения, которое включает вскидку винтовки, подготовку для прицеливания и обработку спуска. Внешне ничего сложного, но, как говорится, «есть нюансы» ...

Начнем с исходного положения.

Каким оно должно быть, как должен располагаться стрелок к линии мишени, на какой ширине должны быть стопы ног, чтобы поводка оружия была плавной, равномерной и туловище с винтовкой не заваливалось в сторону? За го-

ды стрельбы пришел к выводу, не стоит заморачиваться шириной расположения стоп ног (шире плеч, уже плеч или на ширине плеч). В процессе тренировок стрелок незаметно для себя выберет оптимальное исходное положение. Здесь главными критериями будут свободное вращение туловища с оружием в голеностопных суставах в правую и левую стороны, сохранение равновесия изготовки в центре площади опоры. Я ноги ставил не слишком широко, и при моём росте 188 см в первое время тренер иногда замечал, что я во время прицеливания заваливаюсь в сторону движения мишени. Поэтому стал проверять центр тяжести перед каждой вскидкой, слегка приподнимаясь на носки. После опускания на стопы сосредотачивал внимание на восприятии пупка, как центра тела и старался сохранить это чувство во время выстрела. Этот прием не новый, им пользовались стрелки и до меня, особенно на пистолетных упражнениях.

Вскидка.

Точность вскидки отрабатывал поступательно, собирая элементы в связку, нанизывая в целостное движение последующие детали как звенья в общую цепь. Качество вскидки определялось точностью, минимальным временем и комфортностью перехода в изготовку. Чем раньше мушка окажется в площади прицеливания после вскидки, тем больше времени будет на прицеливание и обработку спуска. Главное, чтобы после вскидки ствол не блуждал в поиске мишени, а мушка оказывалась в районе прицеливания. Над

этим работал на каждой тренировке. Требование было простое: куда смотрит глаз в исходном положении, там должна быть и мушка после вскидки, причем, мушку определял заранее, левую или правую. В процессе тренировок вырабатывалось чувство пространственного положения мушек и, исходя из этого, в исходном положении перед вскидкой проходила предварительная коррекция винтовки в окне пробега мишени - левее или правее. Вскидку делал мысленно на счет «И - Раз». На счет «И» винтовка немного подавалась вперед, на счет «Раз» - затыльник вставлялся (при моей изготовке) в плече грудную впадину.

Переход от вскидки к прицеливанию и выстрелу.

Вскидка переходит в изготовку и прицельную обработку спуска при вращательном движении ног в голеностопных суставах. Вращение туловища соответствует скорости движения мишени (аксиома). Видите, сколько действий, разных по характеру, задействовано одновременно при выполнении выстрела? Неподвижное удержание винтовки в вертикальной плоскости и проводка оружия по горизонтали в соответствии со скоростью движения мишени, плюс к этому, коррекция положения мушки относительно площади прицеливания, автономная работа пальца со спусковым крючком – нажатие плавно-поступательное строго вдоль оси канала ствола. Обсуждение этого компонента будет встречаться по ходу рассказа.

Обработка спуска (нажатие на спусковой крючок).

В своей практике включение пальца в работу делал после вскидки на счет «И – Два». На счет – «И» - слегка отводил переднюю фалангу пальца вперед, на счет «Два» - начинал плавное нажатие. Причем, «И-раз, и-два» проговаривались мысленно, только с разной скоростью. Если вскидка выполняется быстро, то и проговаривание происходит соответственно. Отведение фаланги пальца вперед делается быстро, обработка спуска идет плавно, поэтому слово «два» произносится растянуто – «дв-а-а-а». Все эти манипуляции выполняются на отрезках времени 5 и 2,5 секунды – за время пробега мишени в окне между стенками укрытия. В итоге выстрел происходил на счет «И-раз - И –два-а-а» как целостное действие. Поначалу эту находку применял при стрельбе по неподвижной мишени без патрона и с патроном.

- Для чего вы применяли эти мысленные команды?

— Это был способ сосредоточиться на своих действиях, чтобы контролировать качество их выполнения. По-моему, каждый стрелок или спортсмен другого вида перед стартом мысленно прокручивает порядок выполнения всех элементов упражнения. Если гимнаст на снаряде стартует один-два раза, то стрелок на огневом рубеже делает от 30 до 60 зачетных выстрелов, похожих один на другой. Серия выстрелов переходит в монотонную стрельбу. В продолжение упражнения на спортсмена могут воздействовать отвлекающие факторы: команда судьи, неотмеченная пробоина, посторонний шум и т. д., вызывающие соответствующие эмоции, которые

рождают ответные мысли и действия. Он может на какое-то время отвлечься от основной деятельности на сопутствующую мысль, не связанную с настоящими действиями, и делать выстрелы механически, в которых возможна ошибка. А «проговаривание» возвращает мысли в русло конкретных действия, заставляет чувствовать себя здесь и сейчас, контролировать основные элементы.

- Что еще применяли стрелки по движущейся мишени, чтобы «чувствовать себя здесь и сейчас»?

- У некоторых «кабанятников» «клинило» палец во время стрельбы, попросту говоря, палец не включался в работу и не нажимал на спусковой крючок. Последствия такого ступора были плачевные, следовало дерганье пальцем в конце пробега мишени, подработка плечом приклада вперед, в итоге - банальные отрывы. Как объясняли спортсмены такие состояния, они не чувствовали касания пальцем спускового крючка или начало усилия давления на него.

Чтобы улучшить восприятие пальцем начало давления (тактильное ощущение) и контролировать обработку спуска, умельцы делали отверстие на спусковом крючке в месте нажатия, нарезали резьбу и вкручивали сзади винт с заостренным концом. Острие немного выступало над вогнутой поверхностью, и стрелок чувствовал контакт с этой деталью.

- А как вы справлялись с волнением на перестрелках и финальных сериях?

- Меня «колотило» больше или меньше, как и всех участ-

ников финальной серии. Причиной тому – значимость результата в итоговой таблице, отсюда и переживания. Бывало, что эмоции преобладали над разумом какое-то время, хорошо, если это происходило до начала серии. Если у стрелка был опыт своевременного перехода от волнения к активным действиям, связанными со стрельбой, и он мог мобилизовать себя на восприятие и оценку качества их выполнения, то выстрелы получались по месту. В худшем случае переход от эмоционального возбуждения к конкретным действиям сопровождался потерями очков. Это происходило в период выхода из состояния ступора к реальности.

Будучи тренером ЦСКА, я проанализировал причины неудачных стартов спортсменов команды и пришел к выводу, что личные переживания за предстоящий результат и сопутствующие мысли уводят стрелка от контроля над собственными действиями. Эти эмоции можно сравнить с компьютерными вирусами, которые разрушают работу программы, настроенную на достижение результата.

Чтобы уверенно побеждать, надо учиться управлять своими эмоциями. Как правило, сопутствующие мысли спортсмена крутятся вокруг результатов соревнования. Прикидываются варианты успешного и неудачного выступления, происходит обдумывание еще не свершившихся действий во время выполнения упражнения, другими словами, идет пустопорожняя словомешалка, которая не имеет ничего общего с конкретными действиями. Возникает абсурдная ситуа-

ция, стрелок сам создает вирусную программу, которая запускается в процессе зачетной стрельбы. Ведь она, эта вирусная база, продумывалась относительно итогов выступления на данном соревновании, поэтому и запуск ее происходил при том же выступлении.

Для блокирования подобных «вирусов» и создания антивирусного фильтра я записал в дневнике примерный ход мыслей при обдумывании удачного и неудачного вариантов выступления. В первом случае были слова о признании начальниками и товарищами по команде победного выступления, установленного рекорда, завоевания очередного спортивного звания, наград от Правительства, материального поощрения и все в таком духе. Эту вирусную программу можно назвать одним словом – «триумфатор».

Во втором случае описал последствия неудачного выступления в негативных тонах, про осуждение товарищей (подвел), презрении начальства и даже наказания с их стороны в виде понижения ставки стипендии и исключения из состава команды (не оправдал доверия). Программа – «позор».

Когда случалось поймать себя на этих мыслях, срабатывала внутренняя защита, я узнавал эти мысли как старых знакомых (это мы уже проходили), и переключался на восприятие своих действий. После этого я опять находился в оптимальном состоянии, и мог контролировать (отслеживать) согласованность элементов выстрела.

В начале семидесятых годов меня заинтересовали упраж-

нения из йоги. Информацию приходилось добывать через самиздатовские копии, так как идеологами коммунистической идеи сосредоточенность на индивидуальных проблемах не признавалась, поощрялось всё только коллективное, а в подобных случаях спортсмен должен самостоятельно решать назревшую проблему.

Описания выполнения техники упражнений меня удивили. При реализации любого упражнения требуется сосредоточенность на усилиях определенных групп мышц, на релаксации других, и при этом контролировать глубину и частоту дыхания.

В журнале «Физкультура и спорт» печатали различные комплексы общеразвивающих упражнений, где указывалось на исходное положение, какие движения руками или ногами должен делать занимающийся, количество повторений данного упражнения и, в крайнем случае, напоминали о характере дыхания. Но не было пояснений, на что направлять внимание, было простое описание последовательности движений.

Я увлекся выполнением упражнений из комплекса йогов без восточной мистики. Товарищи по команде думали, что я выпендриваюсь, отлыниваю от коллективной физзарядки и, вообще, выдаю себя за оригинала. Но я продолжал делать упражнения с контролем тонуса мышц и управлять дыханием. При реализации всего комплекса упражнений стояла цель – быть в себе, не просто махать руками и ногами,

а воспринимать и оценивать усилия мышц в каждом движении. Эта физзарядка воспринималась мной, как дополнительная тренировка без оружия, развивала умение контролировать мышечные ощущения, давала опыт сосредоточенности на своих действиях.

Выполнение упражнений из йоги помогли мне оценивать своё состояние и действия в каждый конкретный момент времени и корректировать их. Дальше было проще. Предстартовое волнение я воспринимал как временное воздействие выброса адреналина и мысленно хвалил организм за своевременную помощь в предстоящей «борьбе за жизнь».

В состоянии мандража во время предстартовой разминки я старался выполнять технические действия как на предыдущих тренировках. Вначале выстрел получался не совсем чисто, но в итоге волнение переходило в привычную мышечную работу и становилось управляемым.

Отвлекусь на житейский пример. На соревнованиях ситуация сродни событиям на птицеферме, когда курица еще в гнезде, еще не приложила никаких усилий, чтобы снести яйцо, а уже проявляет признаки беспокойства, озираясь на других кур, стараясь занять почетное место в куриной иерархии вместо того, чтобы сделать свое дело – снести яйцо. Такое бывает и в стрельбе, стрелок обращает внимание на все, что угодно, но не сосредотачивается на своих действиях, на оценке мышечных ощущений во время разминки и т. д., и на зачетную стрельбу выходит с затуманенным сознанием,

как говорят, «без царя в башке». Результат такого состояния предсказуем.

- А как вы готовились к соревнованиям, что делали на тренировках?

– Это большая тема, постараюсь рассказать короче.

Приезжая домой после соревнований любого ранга, я давал себе один день для отдыха, этим днем был день приезда. Задачи на подготовку к следующим соревнованиям обычно рождались в процессе выступления на предыдущих стартах. Вернее, проходила коррекция предварительно составленного плана на сезон. Вспоминая «проколы» в стрельбе, представлял, в какие технические приемы я должен был внести коррективы. Если это касалось выполнения целостного действия, брал схематичное изображение «пирамиды мастерства» и определял последовательность контроля над чистотой выполнения намеченных элементов или компонентов выстрела, затем претворял это на практике. На тренировках отрабатывалась согласованность элементов выстрела, ощущение комфортности выстрела.

Здесь требуется пояснение. Элемент – это единица технического действия, входящая в компонент выстрела, например нажатие на спусковой крючок (обработка спуска). Компонент – это часть выстрела и состоит из нескольких элементов. Вскидка, изготовка, проводка мишени с обработкой спуска (управлением спуска, или динамикой нажатия на спусковой крючок) являются компонентами выстрела.

– Вы говорили, что тренировались «вхолостую», имитируя выстрелы по маленькой установке, напоминающей мишень «бегущий олень»?

– Я уже говорил о целесообразности тренировки без патрона и привык к ней во время тренировок в ГСВГ.

В первое время по приезде в Минск разминался по движущейся мишени в тире, а потом заказали такую установку в масштабе 1:10 одному умельцу из радиотехнического института. Эту установку с мишенью «бегущий кабан» я закрепил на стене комнаты, где спала маленькая дочь, поскольку квартира была малогабаритной, а нужно было пространство в пять метров, чтобы соблюсти относительную пропорцию в дистанции при стрельбе на 50 м. Я находился в соседней комнате и видел установку через открытую дверь.

– Какова была цель тренировки без патрона по такой установке?

– Если ответить коротко, многогранна. Если подробнее, то решалось много задач по подготовке к основной тренировке, а в перспективе – и к соревнованиям. На такой тренировке ты не отвлекаешься на результат выстрела, на отдачу после выстрела. Твоё внимание заостряется на качестве технических действий, запоминании и повторении удачных по легкости исполнения выстрелов. Заучиванию до автоматизма «десяточных» выстрелов.

Я начинал тренировку по установке в 7 утра, не надевая ничего из обычной экипировки. Делал это для того, чтобы

острее чувствовать все нюансы изготoвки. Одежда скрады-
вает мелкие ошибки в согласованности мышечных усилий
и небольшие неудобства, при удержании винтовки. Любая
лишняя подработка мышц сказывается на отметке достоин-
ства пробоины. Сами понимаете, без майки любое сокраще-
ние мышц плечевого пояса видно по смещению мушки в из-
готoвке, вот и старался, чтобы выстрел получался чисто. Во
время делания выстрела в таких условиях прилагаешь уси-
лия, чтобы запомнить тонус мышц, участвующих в управле-
нии оружием. Продолжаешь серию до тех пор, пока прихо-
дит понимание причин согласованности в действиях и уве-
ренность, что после отдыха сможешь делать выстрелы так же
чисто, как в предыдущей серии.

Ну и, конечно, программируешь себя на реальную стрель-
бу в тире и на предстоящие соревнования, чтобы заложить
в памяти мышечные ощущения таких выстрелов и реализо-
вать их в экстремальных условиях, сохранив умения и навы-
ки, которыми овладел в процессе тренировок. Программи-
рование будущих действий на основе плодотворной трени-
ровки - очень важная часть подготовки к старту!

Тренировки были целенаправленными и дозированными.
В план утреннего занятия включались задачи по отработке
определенных технических приемов выстрела, которых по-
рой не хватало в арсенале. Дозировка нагрузки определялась
как общим тонусом физических кондиций, так и свежестью
реакций нервной системы.

После удачной серии я подробно записывал в дневнике все ощущения, появлявшиеся во время «легких выстрелов в душу», то есть, в центр мишени (по отметке). Так накапливалось умение согласованно выполнять целостное действие. А главное, росла психологическая уверенность в своем умении.

По достижении умения делать выстрел правильно, во время тренировок без патрона я менял район прицеливания, представляя, что стреляю из чужой винтовки, с требованием не вносить поправки. Изменял характер спуска, менял конфигурацию спускового крючка и расстояние до него, чтобы иметь представление, что будет, если.... Но все эти новшества я применял, когда эти изменения не влияли на согласованность целостного движения, а только добавляли опыт стрельбы «с неудобствами».

Чтобы не было монотонности, мысленно делил длинную серию на отрезки по 10–12 выстрелов и контролировал согласованность элементов, переключая внимание на тонус работающих мышц. На отработку элементов выстрела намечал определенный отрезок времени или количество выстрелов. Если что-то не получалось в отведенное время, помечал в дневнике, мысленно представлял правильное выполнение и переходил к другим задачам, чтобы не накапливать ненужное утомление.

По окончании утренней домашней тренировки появлялась ясность в деталях предстоящей стрельбы в тире. Там я

апробировал находки и закреплял их выстрелами по реальной мишени.

После домашней тренировки мне не требовалась стандартная разминка по стоячей мишени, хватало 10–20 вскидок по движущейся мишени.

На тренировке в тире стрелял мало, имея в виду количество патронов, зато каждый выстрел делал с полной самоотдачей, как на соревнованиях. Я считал, что тренировка является отражением соревнований без распределения медалей. Как ты относишься к стрельбе на тренировках, так оно проявится и в соревновательном результате.

Такое отношение я перенял у Гогина Валентина – винтовочника из Ярославля, который, как и все мы, готовился к Первенству ГСВГ среди юниоров – солдат первого года службы. Мы иногда отвлекались от стрельбы по мишени, гоняя выстрелами пустую коробку из-под патронов, но Гогин ни разу не принял в этом участие. Говорил, что это пустая трата патронов, лучше использовать их для стрельбы в мишень.

Только однажды он отвлёкся от непосредственной стрельбы по мишени на 300 метров из армейской винтовки. Залётная ворона, громко каркая, летала низко на уровне прицельной линии, тогда Валентин перевел ствол винтовки в сторону вороны и выстрелил, ворону разорвало на куски, и она приземлилась отдельными фрагментами. Его выстрел произвел на всех огромное впечатление, почище героев вестерновских фильмов.

Готовясь к соревнованиям, я моделировал условия выполнения упражнения, стрелял серию из 50 выстрелов на определенной скорости. После этого мог продолжить короткую тренировку без патрона. Моделирование нестандартных ситуаций проходило на мысленном уровне. Здесь прокручивались предполагаемые ситуации, которые могли возникнуть на соревнованиях, и создавались защитные приемы.

Этому меня научила перестрелка за первое место на чемпионате мира, который проходил в Австралии в 1973 году в г. Мельбурне. Упражнение «бегущий кабан» у них проводилось впервые, опыта у судейской бригады не было, они очень старались не допустить никакой ошибки, поэтому делали замену мишеней тщательно и медленно. Этой медлительности и затянутых пауз между выстрелами я не предвидел, к тому же по жребию мне выпало стрелять первым, а мой товарищ по сборной Валера Постоянов, с которым мы перестреливались, имел возможность видеть работу судей и настроиться на это. В итоге, перестрелку я проиграл одним очком, хотя в упражнении «смешанный бег» оба установили новый мировой рекорд.

И еще один вывод о правильности моего отношения к минимальным перерывам в тренировках я сделал после лекции ректора Киевского НИИ спорта Владимира Николаевича Платонова на научной конференции в Минске, на которой он сравнил функциональные особенности организма человека с работой автомобильного двигателя.

Суть сравнения заключалась в следующем, когда мы заводим холодный мотор, в его узлах создаются перегрузки из-за недостаточности смазки в трущихся механизмах. Когда мотор прогреется и достигнет устойчивых оборотов на холодном режиме, он работает ровно и не боится больших перегрузок. То же самое происходит и с организмом спортсмена. Длительные перерывы между соревнованиями, якобы, для восстановления сил, вредны для спортсмена. Лучше поддерживать спортивную форму и уровень технических навыков управления оружием с помощью малых нагрузок, можно совместить с другой активной деятельностью, как учил академик И. П. Павлов. В этом случае не придется тратить время на базовую работу для восстановления спортивной формы, на вспоминание технических нюансов, а на тренировках решать другие задачи.

– А как вы пришли к такому «умственному» пониманию тренировок? Я слышал от других ветеранов стрелкового спорта, что люди приходили на тренировку и стреляли по мишеням от начала тренировки и «до обеда», не забивая голову высокими материями.

– Я уже говорил, что начинал стрелять по мишеням «бегущий олень» и «бегущий кабан» в коллективе «кабанятников» Группы Советских Войск в Германии, где были стрелки обоих типов - «тренировщики» и «головастики». Сначала я не замечал разницы, тренируемся и тренируемся, каждый отстреливал серию выстрелов по жеребьевке, и так по

кругу. Пока один реально стреляет по движущейся мишени, другие отрабатывают технику выстрела без патрона по той же мишени. Внешне все старательно тренируются, но КАК?

Я потом понял, что одни стрелки искали гармонию в действиях за счет многократных механических повторений и внесении коррекции в технику выстрела, другие сознательно, заранее мысленно искали согласованность технических элементов, управляемость ими.

У первых стрелков были «неожиданные открытия», как делать десятку. И когда счастливец из «тренировщиков» уходил с огневого рубежа, он был уверен, что завтра сделает рекордный результат, причем стрелок заявлял об этом громко. Но наступало завтра, он старался делать все так же, «как вчера», но пуля в десятку не летела. Причину понять не мог, поскольку не задумывался о том, как появилось такое везение накануне.

Такие открытия случались и на пристрелке накануне соревнований. Если память мне не изменяет, этот случай произошел в г. Львове на Первенстве Сухопутных Войск в 1968 или в 1969 году в закрытых тирах.

Валентин Табачинский, мастер спорта СССР, пистолетчик, проводил тренировку из произвольного пистолета накануне старта. По непонятной для него причине, из 50 выстрелов в девятке оказалось только 7 пробоин, остальные были «дома», т. е. в десятке. Старший тренер команды Шаповалов Иван Михайлович с трудом заставил его закончить

пристрелку. Можете представить, какие мысли появились у Табачинского после такой стрельбы, и как прошла для него ночь перед стартом? В итоге результат еле дотянул до зачетного первого разряда, и он избежал «баранки».

По возвращении команды в Вюнсдорф, где мы базировались, Шаповалов И.М. провел «разбор полетов» по состоявшимся соревнованиям, где была дана оценка выступлению каждого стрелка. В частности, была отмечена тактическая ошибка Табачинского В. на той тренировке. Иван Михайлович обратил внимание команды на основное назначение именно подобной тренировки. Его слова я помню до сих пор. «Сама пристрелка вам не так необходима. Пристреляться вы сможете и на пробных выстрелах перед зачетной серией, вы это умеете делать. Эту предсоревновательную тренировку надо использовать в тактических целях:

Освоиться с условиями стрельбы на конкретном стрелковом месте;

Обратить внимание на освещенность мишени (соревнования проходили в закрытом помещении);

Отметить про себя особенности поведения соседей, необычность в экипировке, внешнем виде;

В случае обнаружения «спецэффектов» со стороны конкурента принять к сведению, и мысленно выработать стереотип защитного поведения;

Перед стрельбой вспомнить правильную технику, при которой обеспечивается попадание в десятку и реализовывать

ее;

Если пробоины соответствуют отметке выстрелов, тренировку следует прекратить, чтобы не «забивать» свежесть восприятия своих ощущений.

Ошибка Табачинского В. заключалась не в том, что он показал низкий результат, не соответствующий его уровню подготовки, а в том, что на пристрелке не смог вовремя остановить себя от соблазна ещё и ещё раз убедиться каждой последующей десяткой, что все делает правильно.

Итоги этого собрания запомнились надолго. А вывод пришел сам собой (так мне показалось).

Тренировка – это процесс не только совершенствования технического мастерства и навыков выполнения безупречных выстрелов, сколько совместного накопления внутренней энергии и технического мастерства, чтобы хватило сил для управления своими эмоциями и действиями во время зачетной стрельбы и перестрелки (финала), если таковые случатся.

Два этих качества – техническое мастерство и психическая энергия дополняют друг друга на соревнованиях.

Психическая энергия не возникает из ничего. Она растет по мере роста технического мастерства и результатов стрельбы. Задача стрелка: не распылить ее в пустых разговорах с коллегами и соперниками во время встречи на соревнованиях или интервью корреспондентам. Моим Правилом стало «Молчать о стрельбе до окончания соревнований!».

«Прозрение» и появление такого правила наступило не сразу. Это случилось в 1974 году после международных соревнований в Германии. В небольшом городке Висбаден, в местном клубном тире, ежегодно проводились трехсторонние соревнования, в которых принимали участие команды ФРГ, США и СССР. Там я установил новый рекорд СССР, улучшив предыдущий результат на 1 очко. Прежний рекорд установил Газов А. на международных соревнованиях в Москве на приз газеты «Советский патриот», которые прошли накануне выезда.

На собрании команды нам объявили, что руководство стрелкового союза Германии предлагает нам принять участие в соревнованиях, посвященных открытию нового тира в г. Дортмунде, и что на этих соревнованиях будут разыгрываться ценные призы.

Ехали в Дортмунд на автобусе несколько часов. Настроение было хорошее, в дороге мы балагурили, рассказывали анекдоты и даже пели песни. Я принимал в этом веселье самое активное участие. Но иногда обращал внимание на лидеров команды Якова Железняка и Валерия Постоянова (они сидели рядом). Лица их были сосредоточены, и они не участвовали в общем веселье. Тогда я не придавал значения их поведению. Только потом оценил их профессионализм. Пока мы «ржали» друг над другом, они мысленно готовились к предстоящему старту, продумывали детали выступления.

Выйдя на старт, на медленной и быстрой скоростях я де-

лал выстрелы технически так же, как и во время рекордной стрельбы, но пропала изюминка внутреннего комфорта и согласованность элементов. Каждый выстрел приходилось вымучивать, контролируя каждый элемент. Если раньше для хорошей стрельбы мне удавалось поддерживать в себе внутреннее ощущение комфортности, и на этом ощущении согласованность компонентов выстрела проходила легко, без дополнительных усилий, то на этот раз легкость улетучилась, и начали вылетать близкие девятки. В итоге я стал вторым после Железняка, проиграв ему два очка. Вот тогда я понял причину потери легкости попадания в десятку. Я выплеснул это ощущение во время коллективного веселья вместе с эмоциональным зарядом, накопленным на тренировках, и забыл вспомнить его! Я только чувствовал, что что-то не так.

Только анализируя это выступление, я понял, в чем причина. С тех пор во время предсоревновательных встреч с друзьями по команде я стал сдержаннее, эмоций не проявлял.

Стержнем моих тренировок еще в составе команды ГСВГ стал осознанный поиск закономерности попадания в десятку, а толчок к такому отношению дал товарищ по команде, Мастер спорта СССР Володин Анатолий Константинович, впоследствии – мой личный тренер. Он демобилизовался на два года раньше меня, остался в команде служащим Советской Армии и поступил учиться в вечернюю школу рабочей молодежи. Так назывались школы, где взрослые дяди и тети

«догоняли» упущенное среднее образование. Мне тоже пришлось пройти эту «догонялку» перед поступлением и учебой в «ликбезе». Так я в шутку называл Институт физической культуры и спорта, где продолжил изыскания закономерностей в тренировках с помощью науки. Пытался «пристегнуть» к тренировкам находки в таких предметах, как «биохимия спорта», «физиология спорта», «теория физической культуры» и т. д.

Однажды Володин А. подошел ко мне и спросил, думал ли я о том, как усовершенствовать оптический прицел для стрельбы по движущейся мишени. Получив отрицательный ответ, он показал мне эскиз принципиально новой конструкции механизма независимого перемещения двух мушек в одной плоскости. Он признался, что эта идея пришла ему в голову на уроке физики, где они «проходили» оптику.

«Как известно в определенных кругах» (это клише пришло мне в голову, когда вспомнил этот эпизод), идея приходит в голову, как открытие, если человек напряженно думает над этой темой. Классический пример – легенда о появлении на свет таблицы Менделеева.

Тогда в кустарных условиях нашей оружейной мастерской из двух армейских четырехкратников и был изготовлен первый образец оптического прицела с двумя мушками. Из одного прицела был изъят механизм внесения поправок и совмещен с другим. Володин первым апробировал его на чемпионате СССР, где вызвал немало удивленных отзывов со

стороны стрелков-кабанятников.

Это теперь стрелок редко касается маховичков прицела после пробных выстрелов и редко вносит поправки. А в те дремучие времена, когда в оптике торчала одна мушка, ее приходилось гонять, с одной стороны, на другую, чтобы сделать предварительный вынос траектории пули, да еще не запутаться с поправками. Некоторые стрелки старого закала вообще стреляли с выносом, чтобы не заморачиваться с поправками в незнакомом прицеле.

Тогда по просьбе стрелков по движущимся мишеням руководство Спорткомитета СССР направило письмо на завод-изготовитель оптических прицелов, с просьбой сделать несколько экземпляров такой конструкции, но в ответе было сказано, что такой прицел с двумя мушками изготовить невозможно!

К сожалению, секрет механизма «уплыл» к немцам, и Германия стала выпускать их серийно.

Вот вам пример эволюции стандартного армейского оптического прицела.

На рис. А показано расположение прицельных маркеров в армейском прицеле; на рис. Б – переделанный армейский прицел под спортивную стрельбу;

на рис. В – так смотрятся мушки в прицеле конструкции Володина А. К.

Рис.1 Вид мушек в окуляре оптического прицела.

Такое вдумчивое и нестандартное отношение к тому, что ты делаешь, заставил меня изменить подход к тренировочному процессу.

– В чем состояла ваша тренировка, как профессионала?

– Взрослое отношение к тренировкам пришло позднее, когда попал в сборную СССР, а на уровне команды ГСВГ ходил на тренировки как все. С годами я понял, что в наших «простых» тренировках были приемы, которыми впоследствии мы пользовались в подготовительный и предсоревновательный периоды на уровне сборной СССР. Это стрельба по пистолетной мишени № 4 с черным кругом на дистанции 50 м. Вначале была задача попасть в десятку без лимита времени, потом в режиме медленной или быстрой скоростей, то есть, за пять и две с половиной секунды.

Во время такой тренировки мы отрабатывали точные и согласованные действия, устраивали «междусобойчики», в смысле, перестрелки «на интерес». Обычно ставки были символическими – 50 пфеннигов на серию, но эмоции зашкаливали. Такие перестрелки закаляли нас и давали некоторый опыт для предстоящих соревнований.

В техническом отношении стрельба по неподвижной мишени в лимите времени 5 и 2,5 сек. отличалась только отсутствием проводки мишени. Выстрел производился по секундомеру и командам «огонь» и «отбой». Очень похоже на

теперешнюю финальную серию «винтовочников» и «пистолетчиков». Единственное отличие было в отсутствии объявления результата каждого выстрела. Победителя объявляли по окончании серии и определению количества пробоин в десятке.

Рис. 2. Внешний вид мишени «бегущий кабан»

– Это ведь скучно вскидывать винтовку по неподвижной мишени? Наверное, были интересные находки?

– Мне скучно не было, а находки были, поскольку на каждую серию выстрелов ставилась конкретная задача. Чтобы добиться победы в соперничестве с равными по силе стрелками, надо делать каждый выстрел технически грамотно. Это всем известная истина. Вопрос в другом. Как преодолеть волнение, которое охватывает тебя? Решение, хоть и трудное, заключалось в правильном выполнении технических действий при этом волнении. Постепенно выработалось умение управлять оружием в стрессовом состоянии.

Тренировки по неподвижной мишени были направлены на совершенствование техники выстрела. Учитывалось все: точная вскидка, устойчивость оружия, автономная работа пальца, нажимающего на спусковой крючок, отметка и совмещение пробоины после выстрела, последующее удержание оружия в районе прицеливания, чтобы не отрывать приклад

от плеча сразу после выстрела. Эти составляющие элементы надо было выполнять как одно согласованное действие и при этом получить удовольствие от хорошо сделанного выстрела. Этим каждый стрелок занимался осознанно или интуитивно в силу своего понимания. Сознательное познание запоминалось дольше, чем в виде неожиданной находки в определенном эмоциональном состоянии. Обычно удачные находки оставались без осмысления причин попадания «десятку».

Каждый стрелок старался попасть в центр мишени. Если десятка появляется при задуманном построении целостного движения, стрелку легче было повторить его, записать в дневнике кинематику (структуру) этого движения, а по описанию – восстановить в реальности.

Неосознанная находка держится на эмоциях. Стоит измениться эмоциональному состоянию, и теряется согласованность элементов выстрела. Поэтому так важно запоминать эмоциональное состояние, которое сопутствует результативной стрельбе. Это уж потом пришло понимание причины влияния настроения на ответную способность организма к точным движениям. Просто с изменением настроения меняется состав гормонов в крови, и это изменение влияет на скорость и точность реакций мышц – исполнителей на командные импульсы, исходящие из центра управления действиями стрелка.

Понимание взаимосвязи психофизического состояния с комфортным выполнением десяточной техники выстрела

пришло позже, это ощущение я назвал «коромыслом».

Приведу пример направления внимания во время поиска оптимального хвата рукоятки винтовки после вскидки. Речь идет о контроле над усилиями мышц правой руки в изготовке.

Рис. 3. Взаимосвязь тактильных ощущений

На рисунке точками обозначены элементы, входящие в компонент «обработка спуска». Малые дуги, соединяющие точки, показывают их связку, а большая дуга – целостное ощущение качества обработки спуска. Удерживая рукоять винтовки, внимание направляешь на усилие мышц (хват), далее – чувствуешь палец на спусковом крючке и его динамику при обработке спуска (нажатие). Общая дуга объединяет манипуляции кисти правой руки в изготовке.

Я уже говорил, что вскидку винтовки и обработку спуска делал на счет «и - раз – и – два». Таким образом, создавался стереотип включения пальца в обработку спуска, который переходил в навык.

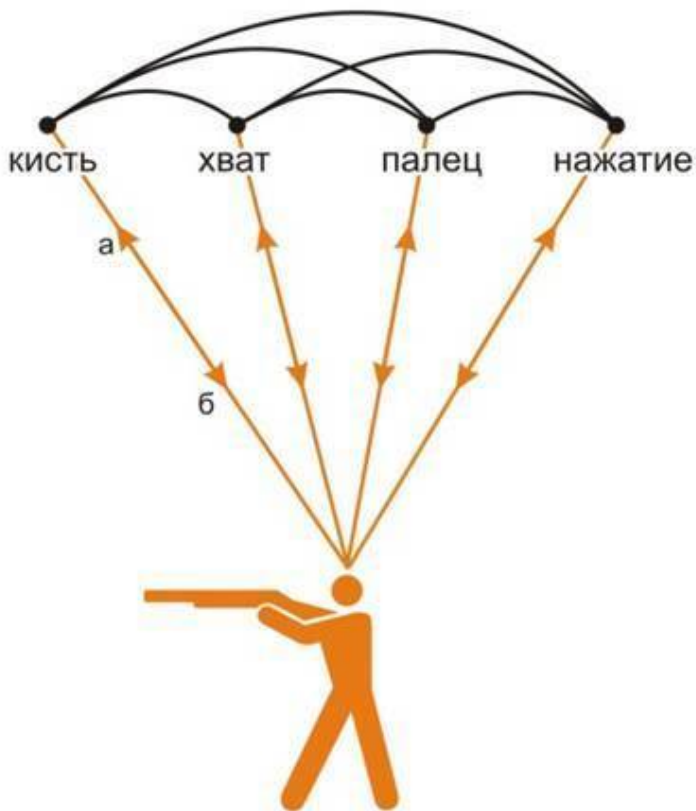


Рис. 4. Векторы внимания (прямая и обратная связь) для контроля над кистью правой руки.

– У вас были худшие показатели устойчивости. Как же вы могли показывать рекордные результаты и побеждать на соревнованиях?

– Приходилось «выкручиваться», искать свою технику выстрела. В те далекие времена у винтовочников существовал стереотип «правильного» выстрела: нажимать на спусковой крючок, когда мушка стоит неподвижно в точке прицеливания. Во-первых, тело человека не может быть неподвижным, если спортсмен постоянно корректирует положение оружия относительно мишени. Значит, это требование невыполнимо, и такому стрелку приходится подлавливать момент совмещения мушки с точкой прицеливания, чтобы успеть быстро обработать спуск. При такой стрельбе идет настоящее подлавливание совмещения и своевременное дёрганье спускового крючка, что приводит к далёким отрывам.

А поскольку мы стреляем по движущейся мишени, то и все манипуляции с оружием делаем «на ходу». Поэтому понятие «точка прицеливания» я увеличил до размера «район прицеливания» или «площадь прицеливания». (К этому пониманию пришли стрелки и до моего «озарения»). Этот район я обозначил для себя площадью десятки, диаметром 6 сантиметров. Нажимать на спусковой крючок я начинал сразу же после вскидки, которую отрабатывал на тренировках как отдельный компонент техники. Нажатие шло по классическим канонам, плавно и постепенно, наращивая усилие по мере приближения мушки к площади десятки. Дожатие

спускового крючка происходило с небольшим уточнением положения мушки в этом районе.

– А как вы определяли район прицеливания?

– Это просто. Я брал за основу точку, которая определяла попадание в центр десятки, и очерчивал вокруг него габарит девятки, а это составляло окружность диаметром почти 10 сантиметров – довольно большая площадь, чтобы смело работать пальцем. Запоминал расположение и габариты этого «пятна» на мишени оно и служило районом прицеливания. Важно было правильно «подъехать мушкой» к этому району с плавной обработкой спуска и дожать «насквозь», не останавливая палец во время вылета пули. Это значит, держать винтовку во время выстрела и дальше, а не отнимать ее от плеча сразу после выстрела до захода мишени за укрытие, иначе при сильном волнении это движение можно сделать до выстрела. Такие случаи были в истории «кабанятников». К тому же мне было проще в прицеливании. Когда нос кабана оказывался внутри кольцевой мушки, попадание в десятку было уверенным. Важно было соблюсти привычное удержание винтовки в изготовке до конца обработки спуска, тогда отрывы исключались.

– Вы можете сказать, как вы додумались до применения кольцевых мушек для стрельбы по движущейся мишени?

– Я не был первооткрывателем идеи о применении кольцевой мушки в стрельбе. Обычно я искал в библиотечной

литературе института все, что касалось стрельбы. В частности, мне попала статья кандидата педагогических наук Николая Калиниченко из Львова, где рассматривались различные прицельные приспособления и способы прицеливания у винтовочников. После ее прочтения у меня появилась идея применения кольцевой мушки в своем упражнении. Когда я озвучил эту идею на тренировке, мне сказали, что некоторые стрелки пробовали раньше делать такие мушки, но они не прижились. Про себя я подумал, что эти «пионеры» устанавливали кольцевые мушки в систему диоптрического прицела, а современные стрелки перешли на оптику.

Внутренний диаметр кольца, по моим соображениям, должен был соответствовать площади «восьмерки» или чуть меньшей, чтобы была психологическая раскрепощенность при подведении мушки к кончику носа (пятаку) кабана, которое соответствовало центру «десятки». Поскольку я по своим физиологическим особенностям не мог долго удерживать мушку неподвижно, стало быть, мне нужна была некоторая свобода от привязки к точке. «Десятка» была размером 6 см. в диаметре, а «девятка» – на 3,6 см больше, поэтому было важно, чтобы выстрел произошел, когда нос кабана окажется внутри кольца. Будь он в центре или не очень – «десятка» была обеспечена. Моей устойчивости хватало, чтобы удерживать колебания мушки в районе «десятки», важно было грамотно и своевременно нажимать на спусковой крючок, пока «пятак» носа находился внутри габарита кольце-

вой мушки. При кажущейся свободе, которую давали габариты колец, пробойны располагались кучно.

Забегая вперед, скажу, что после пробного отстрела серии на быстрой скорости с этими кольцами, Газову А. так понравилась легкость попадания в десятку, что он предложил продать ему этот прицел.

При стрельбе с таким прицелом пришлось внести коррекцию в технику выстрела.

Рис. 5. Вид мишени «бегущий кабан» на медленной скорости через окуляр прицела с кольцевыми мушками.

– В чем заключалась новизна в технике выстрела?

– Внешне техника выстрела не изменилась, изменилось отношение к выстрелу. Кажущаяся легкость попадания в «десятку», была соблазном такого же отношения к выполнению выстрела. Стабильность полета пули по траектории обеспечивается однообразным удержанием оружия. Зажатая в тиски винтовка покажет наименьшую по площади кучность отстрела, чем имеющая люфты в крепеже. В спортивной стрельбе действует та же закономерность. Чтобы пуля летела по отметке, надо держать винтовку в изготовке с однообразным усилием. Эта особенность стрельбы с такими мушками была замечена мной несколько позже, когда стал допускать «халявные» выстрелы. Результативную стрельбу обеспечивал контроль над плотностью и однообразием изго-

товки от вскидки до выстрела и после выстрела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.