

стрельба была неудачной. Можно уверенно сказать, что из такого стрелка проку не будет, так как он из тренировок не может извлекать необходимой пользы и, не находя причин своих ошибок, не будет в спортивном отношении расти.

Спортивному росту спортсмена очень способствует творческая, упорная работа над собой во время тренировок. По этому поводу Б. Андреев пишет:

«Должен сказать, что без упорного труда стать настоящим мастером стрелкового спорта невозможно. Мне кажется, что начинающим стрелкам следует идти тем же путем, каким шел я: читать литературу, наблюдать за работой мастеров, критически проверять на практике все то, что заслуживает внимания, отбрасывать непригодное и настойчиво работать над освоением нужного, полезного. Только тогда приобретенные знания будут прочными. Если же начинающий стрелок хочет все получить от тренера в готовом виде и не будет упорно работать над собой, то настоящих успехов ему не дождаться. Конечно, и у такого спортсмена могут быть удачные выступления. Но отдельный успех вовсе не означает, что человек достиг высокого уровня мастерства. Спортсмен не должен быть белоручкой»¹.

И только тогда, когда тренировки не являются натаскиванием, а сознательной целеустремленной работой над собой, спортсмен будет неуклонно повышать свои результаты и добьется стабильности их.

Поскольку спортивный рост стрелка во многом зависит от умения правильно анализировать свою стрельбу, разбираться в своих ощущениях в процессе производства выстрела, наблюдать за собой, крайне важно вести записи результатов, периодически пересматривать их и копии мишеней, обобщать материал и делать из этого соответствующие для себя выводы. Большинство ведущих стрелков такие стрелковые дневники ведут, тщательно заноса в них наблюдения за собой во время стрельбы, систему тренировок, эксперименты, проводящиеся по подгонке оружия и прицельных приспособлений, а также свои поиски более выгодных приемов стрельбы.

В качестве примера ниже приводятся выдержки из стрелковых дневников М. Иткиса и Е. Поликанина.

Выдержка из дневника заслуженного мастера спорта М. Иткиса

26.7.54 г. «Стоя». По-моему, понятие о расслабленной стойке — неправильное (с точки зрения мастера, добивающегося высшего результата), особенно в соревновательной обстановке. 384 очка стоя я сделал в напряженной стойке (линия, проходящая через носки ног, была направлена не на цель, а значительно правее нее); тем самым я достиг некоторого напряжения в пояснице и ногах (закручивание). Усилие, которое требуется для того, чтобы побороть это напряжение, отвлекает от волнения и позволяет в конце концов добиться нужной устойчивости.

30.10.54 г. «Вхолостую» тренируюсь без точки, т. е. отработка направлена на приобретение устойчивости в момент нажима на спусковой крючок и «выстрела».

5.3.55 г. По фотографии А. Богданова заметил, почему у него пистолетная рукоятка не ложится на ремень (при стрельбе с колена). Положение с колена несколько изменил; сажусь больше грудью к мишени, а не боком, как раньше. Тогда винтовка больше отходит от ремня.

25.2.56 г. Проверить и найти способ подводки оружия (по вертикали). Стоя очень хорошо сверху вниз. При этом хорошо закрепляются мышцы туловища, рук, ног и внимание хорошо собирается на устойчивости оружия.

27.4.56 г. Следует основательно заняться дома тренировкой «вхолостую». Обязательно сначала тренироваться с колена 60 мин. (с отдыхом 15 мин.), а затем перейти на положение стоя. Нужно ставить перед собой вполне четкую задачу, тогда легче и продуктивнее работать. В ближайшую неделю работать «на очки», отмечая положение мушки и проставляя условно пробонну.

19.8.57 г. «Колена» — результаты по сериям очень нестабильны. Много стрелью, мало отрабатываю выстрел «вхолостую».

Стрельба стоя не получается, по-моему, вследствие потери чувства связи нажатия на спусковой крючок в момент, когда винтовка стоит.

После хорошей серии не следует много отдыхать (не более 5—10 мин.), а лучше всего, не отдыхая, продолжать стрельбу до появления неустойчивости изготочки или усталости; если появляется усталость, то нужно минут 5—10, а может быть и больше, отдохнуть, стараясь при этом совсем отвлечься.

25.1.58 г. Участились случаи нефиксированных отрывов при стрельбе с колена. Обязательно найти причину. Больше контролировать положение мушки при прицеливании.

11.2.58 г. По вечерам не могу себя заставить отрабатывать как следует все до мелочей. А работать кое-как, лишь бы считалось, мало пользы. Прекратить домашнюю тренировку на 3 дня. Больше внимания конькам и бас-

¹ Мастера спорта делятся опытом. Воениздат, 1953.

А.А.Юрьев, Спортивная стрельба
Москва, ФиС, 1962 г. (Издание второе)

сейну.

14.4.58 г. «Стоя» — заметил, что при нормальном своем положении незаметно для себя стал переходить на упор на носки ног. Проследить, чтобы стоять больше на пятках, иначе это при моей изготовке вызывает колебания туловища по горизонтали.

17.5.58 г. Стоя стрельба идет хуже. Причину уловить не могу, так как устойчивость приличная. Неприятное беспокойное чувство ожидания выстрела. Работать с «передержкой» оружия после выстрела на 1—2 сек. Особенно обратить на это внимание при ближайшей работе «вхолостую».

2.7.58 г. Одно из основных правил — это всеми средствами стараться отвлечь мысль от момента выстрела и, если таковая есть (она проявляется в боязни нажать на спусковой крючок), поработать «вхолостую» (лучше всего без взвода шнеллера) или «повертеться» и добиться уменьшенного напряжения некоторых мышц (ноги, поясница, руки, плечи и т. д.).

5.8.58 г. Вывод: независимо от того, какая была нагрузка за день, после отдыха (вечером) следует обязательно поработать «вхолостую», будь то успешная стрельба или нет. Не забывать, что главное — хорошая устойчивость.

15.1.59 г. Заметил: забывал о том, что не следует сразу начинать стрельбу в любом случае (хорошая или плохая устойчивость). Сначала нужно стараться втянуться в свой режим стрельбы, чтобы потом не было изменения СТП, и проверять перед каждым выстрелом правильность положения.

29.9.59 г. Все больше убеждаюсь, что при ответственных стрельбах стоя иногда просто необходимо утяжелять спуск. Это хорошо дисциплинирует. Когда хорошо успокоишься и надобность в тяжелом спуске отпадает, можно облегчить спуск. Нужно тщательно проверить.

15.10.59 г. В последние тренировки стрелял стоя, изменяя от серии к серии натяжение спуска на 200—300 г. Оказалось, это не страшно для результата. Однако привычка к такому переходу все же нужна.

20.3.60 г. Нужно всегда иметь в виду результаты записи биотоков в Тбилиси при стрельбе патроном и «вхолостую». Чтобы не было разницы в работе одних и тех же мышц, при тренировке «вхолостую» нужно лучше мысленно себя настраивать, как на действительную стрельбу патроном. Никакой скидки на то, что стрельба без патронов.

28.3.60 г. Включил в комплекс утренней зарядки хождение и стояние на рейке для -тренировки равновесия. Выбирать в течение дня время для стояния на рейке по 2—5 мин.

23.4.60 г. Считаю, что наилучшее восстановление сил у меня при стрельбе стоя, если выстрел производить с интервалом через 2 мин. В дальнейшем регулировать темп стрельбы, кладя перед собой секундомер.

15.7.60 г. Искусственно затягивать стрельбу, строго придерживаясь заранее заданного темпа, особенно когда хорошо идет стрельба, практически трудно и незачем. Занял 1-е место в стрельбе стоя (374 очка) на первенстве СССР при темпе стрельбы, естественно вытекающем в зависимости от моего состояния и чувства готовности произвести хороший выстрел. Темп был примерно 1,5 мин. на выстрел».

Выдержки из дневника мастера спорта Е. Поликанина

24.4.55 г. Задача: закрепление новой изготовки. Работаю в новой изготовке уже восьмую тренировку. Появилась уверенность в производстве выстрела, почти не ощущаю неудобства в изготовке.

14.8.55 г. Задача: обратить внимание на отработку спуска. Сегодня опять работаю с измененным спусковым крючком. Раньше пробовал крючок «игольчатого» типа, т. е. на крючок напаялась проволока с острым концом, палец накладывался на острие. Этот вариант мне не понравился. На этот раз был сделан отвод от спускового крючка по форме указательного пальца. Тренировка прошла успешно.

20.8.55 г. Устойчивость руки хорошая, поэтому появилась тенденция к «передержке». Нужно заставить себя производить выстрел быстрее.

22.8.55 г. Мне кажется очень хорошо включать в утреннюю зарядку упражнения на тренировку вестибулярного аппарата, с каждым разом усложняя задание.

5.3.56 г. Задача: чередование работы с грузом и без груза. Иногда увлекался хорошей устойчивостью (которая иногда появлялась) и «подлавливал» момент для выстрела («поддергивал»). Результат — для начала сезона, и то слабый.

27.3.56 г. Задача: добиться хорошей устойчивости. На тренировку шел безо всякого желания (мне кажется, что, когда нет желания к тренировке, нужно в этот день устраивать активный отдых, заняться другими видами спорта). Тренировка прошла плохо.

23.5.58 г. Задача: добиться хорошей устойчивости. Устойчивость руки удовлетворительная (какое-то напряжение в плече — «дельте»). Во время стрельбы мелкое дрожание мушки.

24.5.58 г. Задача: добиться правильной обработки шнеллера. Ощущение неудобства руки в рукоятке. Наблюдалось дрожание указательного пальца и провал руки, что явилось следствием далеких отрывов.

А.А.Юрьев, Спортивная стрельба
Москва, ФиС, 1962 г. (Издание второе)

28.5.58 г. Не замечая, расслаблял кисть, в связи с чем менялась СТП. Нужно проверить рукоятку.

16.6.58 г. Обилие отрывов из-за чрезмерного напряжения некоторых мышц плечевого пояса. Недостатки — еще не научился управлять расслаблением группы мышц плечевого пояса, не участвующих при стрельбе.

21.5.58 г. Задача: при хорошей устойчивости руки стараться выстрел обрабатывать быстро. Устойчивость мушки хорошая, однако много отрывов из-за неправильной обработки выстрела. К концу стрельбы появилась какая-то вялость, не связанная с усталостью.

23.5.59 г. Причина отрывов — «хождение» пистолета из-за расслабления запястья. Нельзя забывать, что запястье следует удерживать в закрепленном состоянии.

28.6.59 г. Задача: следить за работой пальца, устранить «хождение» в запястье. Причина отрывов: появилась апатия, совершенно нет желания тренироваться. Срочно нужно сделать перерыв в тренировке на несколько дней.

Ведение стрелковых дневников имеет и еще одну положительную сторону: спортсмен, производя записи, невольно начинает глубже задумываться «ад всем тем, с чем он сталкивается во время стрельбы, приобретает умение анализировать, обобщать и делать правильные выводы и, таким образом, быстрее вскрывать и устранять свои ошибки. А в стрелковом спорте, когда результат зависит не только от самого стрелка, но и от оружия, патронов и погоды, главную и решающую роль играет установление «диагноза» своих неудач, так как в таких случаях избавиться от тех или иных стрелковых «недугов» уже не представляет особого труда.

Непременное условие успешной тренировки — соблюдение определенного режима. Режим касается и самого процесса тренировки (выполнение спортсменом определенных требований, целесообразность которых доказана теорией и практикой) и всего быта спортсмена.

Некоторые стрелки и тренеры до сего времени почему-то считают, что в период тренировок, особенно перед ответственными соревнованиями, необходимо создавать особые условия: рано ложиться спать, выдерживать определенную диету и т. д. Это неверно. Режим спортсмена заключается не в создании особых условий, а в соблюдении определенных сроков и времени для сна, тренировки, отдыха, питания и т. д.

Основной принцип режима в период тренировки и соревнований — создать спортсмену здоровые и привычные для него условия и соблюсти определенную периодичность в его распорядке дня. Если стрелок здоров, бодр духом, не переутомляется, питание его достаточно калорийно, он не позволяет себе каких-либо излишеств, а окружающая обстановка не расстраивает его и явно не выводит из равновесия, то этого вполне достаточно для того, чтобы успешно проводить тренировку и хорошо подготовиться к предстоящим соревнованиям. Единственно, на что следует стрелку обратить внимание, особенно в период тренировок, — дополнительно не перегружать работой глаза, беречь зрение — не читать много в неблагоприятных условиях освещения и лежа в кровати.

Не следует также менять режим при переходе от тренировок к выступлению на соревнованиях: стрелок не должен чувствовать ни в физиологическом, ни в психологическом отношении такого перехода, так как сложившиеся навыки и привычки, выработанные на тренировках условно-рефлекторные связи могут нарушиться и он только проиграет от этого.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ОТРАБОТКЕ РАЗЛИЧНЫХ СТРЕЛКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

При изложении материала, касающегося техники и тактики стрельбы и выполнения отдельных стрелковых упражнений, вопросы тренировки в определенной мере уже нашли свое отражение; кроме того, подробный разбор техники и тактики стрельбы сам по себе в значительной мере позволяет стрелку сделать выводы, в каком направлении нужно работать над собой вовремя тренировок. Поэтому ниже будут изложены в общих чертах лишь некоторые принципиальные вопросы, касающиеся тренировки стрелка-спортсмена при отработке тех или иных стрелковых упражнений.

Как известно, выполнение различных стрелковых упражнений требует от стрелка неодинаковых усилий: стрельбы «медленные» (т. е. упражнения на точность и большими сериями выстрелов) значительно больше утомляют спортсмена, чем скоростные. Поэтому при тренировках необходимо чередовать между собой различные по нагрузке стрельбы. Если стрелок тренируется для выступления по нескольким упражнениям, то в начале тренировочного дня следует выполнять скоростные стрельбы, а затем — «стандарт». Однако и здесь нужно некоторое чередование, чтобы спортсмен мог выполнять скоростные стрельбы и в середине дня — для изучения метеорологических условий и установки соответственна им прицельных приспособлений. Поскольку дуэльная стрельба связана с необходимостью совершать перебежки в быстром темпе, которые влекут за собой усиление деятельности сердца и возбуждение нервной системы, ее следует проводить после медленных стрельб. Такие классические стрелковые упражнения, как «стандарт», требуют очень большого напряжения сил стрелка; поэтому, чтобы не вызывать у него состояния переутомления, не всегда надо полностью выполнять их ежедневно: лучше всего планировать отстрел полностью «больших стандартов» через день или даже два дня, а ежедневно ограничиваться отстрелом 40 патронов стоя или с колена, комбинируя их с другими упражнениями.

Упражнение «стандарт». Несмотря на то, что стрельба стоя наиболее сложная, вовсе не значит, что нужно только ее и отрабатывать, так как изготовка для стрельбы с колена и лежа хотя и более устойчива и позволяет выбивать больше очков, но к таким упражнениям предъявляются соответственно и большие требования. Поэтому на тренировках следует должное внимание уделять стрельбе из всех трех положений, отдавая все же некоторое предпочтение стрельбе стоя.

Тренировку в стрельбе стоя необходимо вести в основном в двух направлениях: приобретении устойчивости изготовки и выработки соответствующей согласованности действий — прицеливания и нажатия на спусковой крючок. И то и другое достигается систематической стрельбой патронами и чередующейся с ней тренировкой «вхолостую» (обычно в домашних условиях).

Тренировку в стрельбе с колена нужно посвятить не только поискам наиболее устойчивой изготовки, но и выработке выносливости для длительного пребывания в одной и той же позе при изготовке, чтобы иметь возможность сравнительно безболезненно делать 40 или хотя бы 20 выстрелов, не вставая с места. На тренировках следует также совершенствовать навыки быстрого производства выстрела в период ясного видения, не допуская зацеливания, которое особенно быстро наступает именно при стрельбе с колена из-за особо невыгодных условий для работы глаза.

При тренировках в стрельбе лежа надо заниматься не только отработкой изготовки, но и приобретать опыт точного совмещения СТО с центром мишени при изменении освещения и действия ветра во время выполнения упражнения. Этот вопрос в настоящее время приобретает особое значение в связи с запрещением совместной работы стрелка и корректора. Сравнительно низкие результаты, показанные в стрельбе лежа из малокалиберной винтовки на II Спартакиаде народов СССР и отчасти первенстве СССР 1960 г., являются следствием именно того, что большинство даже ведущих стрелков, не имея достаточно опыта самостоятельной работы на огневом рубеже, не сумели справиться с трудностями, возникшими в связи с действием бокового ветра на пулю. Кроме того, стрелок должен систематически вести эксперименты по подбору патронов для стрельбы своей винтовки, изучать поведение ствола при различных режимах стрельбы и чистки, а также искать наиболее благоприятные для своего зрения сочетания размеров прицельных приспособлений при той или иной степени освещения мишеней.

Для совершенствования техники стрельбы и решения основной задачи—повышения устойчивости оружия целесообразно использовать стрельбу стоя, с колена и лежа с оптическим прицелом.

Стрельба стоя по мишени «бегущий олень» требует в основном тренировки в приобретении навыка плавной поводки, быстрой перезарядки винтовки и быстрого, но плавного нажатия на спусковой крючок. Тренировку нужно вести преимущественно стрельбой «вхолостую». Обычно в период подготовки к соревнованиям опытные стрелки тренируются в поводке стрельбой «вхолостую» в то время, когда стрелок очередной смены ведет действительную стрельбу. И после примерно 30—40 таких парных «холостых» поводок приступают к тренировке действительной стрельбой патронами. В качестве примера можно привести заслуженного мастера спорта В. Романенко, который в период

тренировки перед крупными соревнованиями ежедневно уделяет обработке выстрела «ВХОЛОСТУЮ» не менее 3 час.

В скоростной стрельбе «5 + 5» («10 + 10») нужно тренироваться в приобретении необходимых двигательных навыков для быстрой и четкой перезарядки, а также приобретении опыта определения «на глаз» погоды, чтобы безошибочно устанавливать прицел для ведения стрельбы без пробных. С этой целью в начальный период тренировки надо стрелять с неизменной установкой прицельных приспособлений, соответствующей пристрелке винтовки в тихую погоду, т. е. при нулевой риске на мушке. Ведя тщательную запись перемещения СТП при том или ином направлении и силе ветра, а также режиме освещения, следует определить величину этих перемещений с тем, чтобы приобрести таким образом опыт и уметь в дальнейшем предвидеть такие перемещения. Затем нужно переходить к следующему этапу тренировок: полагаясь уже на свой опыт, произвести до стрельбы поправку на ветер и освещение и выполнить упражнение. Обычно в этот период тренировочный день нужно начинать с отстрела без пробных двух серий выстрелов (без упора и с упором), т. е. так, как придется это делать на соревнованиях, а затем уже пристреливать винтовку и дополнительно отрабатывать упражнение стрельбой 3—4 серий выстрелов. При этом нужно стремиться вести стрельбу в одном и том же темпе, чтобы выработать и закрепить столь необходимое для скоростной стрельбы чувство времени.

В дуэльной стрельбе необходимо совершенствование в забегах по элементам и в целом. Вначале, чтобы научиться выполнять это сложное и быстротечное упражнение, нужно изучать в отдельности каждый элемент забега — старт, бег, надевание ремня на бегу и т. д. После твердого усвоения каждого из элементов следует тренироваться в комплексном выполнении этих элементов — к забегу в целом. Несмотря на то, что дуэльная стрельба — упражнение командное, тренировку нужно проводить, как правило, в индивидуальном порядке, путем парных забегов стрелков. Лучше всего строить ее наподобие стрелкового турнира, присуждая победу спортсмену, быстрее поразившему мишень. В процессе такой индивидуальной отработки забега следует периодически ставить перед стрелком задачу поразить не одну, а две мишени, чтобы научить его быстро перезаряжать винтовку и быстро переносить огонь, заставляя стрелять по мишеням в различной последовательности — слева направо, а затем — наоборот.

Наряду с одиночными или парными забегами следует проводить и командные, чтобы у стрелка укреплялось чувство ответственности перед командой за исход общей борьбы и повышалась сработанность ее членов, крайне необходимая для помощи стрелков друг другу.

Медленная стрельба из произвольного пистолета. Тренировкующупражнения в основном следует вести в двух направлениях: в достижении наибольшей степени неподвижности правой руки с оружием и выработке двигательных навыков, необходимых для выполнения согласованного действия прицеливания и нажатия на спусковой крючок. Достичь устойчивости руки с пистолетом можно главным образом тренировкой «вхолостую». При этом, чтобы приучить мышцы руки к выполнению статической работы, иногда надо умышленно более продолжительно удерживать руку, чем это нужно при производстве выстрела. Такой метод способствует выработке выносливости, необходимой для успешного выполнения упражнения в целом. В то же время, при тренировке на огневом рубеже, действительной стрельбой следует сразу приучать себя производить выстрел с 1—2-й попытки. Согласованность движений во время прицеливания и нажатия на спусковой крючок достигается главным образом тренировкой «вхолостую», на которую спортсмен затрачивает ежедневно или через день по 20—30 мин.

Скоростная стрельба из пистолета по силуэтам, являясь одним из самых быстротечных спортивных упражнений, требует выработки четких, автоматизированных движений и высокочувствительного чувства времени. Прежде всего, на тренировке следует направить усилия на обработку первого выстрела. Для этого нужно, проводить поэтапное разучивание: быстрого, толчкового подъема правой руки с плавным замедлением по мере завершения подъема; подъема руки с одновременным перехватыванием взглядом мушки в прорези и выравниванием «ровной мушки», подъема руки с одновременным комплексным выполнением выравнивания «ровной мушки» и движением указательного пальца при нажатии на спусковой крючок. Все эти действия должны приобрести автоматизированный характер и сформироваться в прочный двигательный навык. Автоматизация движений при подъеме руки достигается главным образом тренировкой «вхолостую» на огневом рубеже и в свободное от стрельбы время по уменьшенным мишеням. Большинство ведущих стрелков, несмотря на то, что все движения, связанные с подъемом руки и производством первого выстрела, у них давно приобрели автоматизированный характер, тренировочный день начинают именно с многократного, по несколько десятков раз, повторения этого движения.

Затем спортсмены тренируются в производстве первого, выстрела. Обычно ведущие стрелки делают 15—20 первых выстрелов. Время, затрачиваемое на каждый из них, засекается по секундомеру и сразу сообщается стрелку, чтобы у него выработалось чувство времени; ведь отстрел всей серии в значительной мере зависит от точности определения стрелком времени, затраченного на производство именно первого выстрела.

Потом стрелки переходят к тренировке первых двух выстрелов — с подъемом руки и перенесением ее на очередной силуэт. После нескольких минут тренировки «вхолостую» нужно произвести 10—15 таких парных выстрелов, а затем приступить к отстрелу полноценных серий, причем — обязательно по секундомеру, чтобы у стрелка, как и в отношении первого выстрела, выработалось чувство ритма, необходимое для рационального использования времени, отведенного на отстрел серии, без опасения, что стрелок не сможет в него уложиться.

Рассмотренный выше материал, касающийся особенностей тренировки при отработке различных стрелковых упражнений, изложен очень кратко. Вопросы тренировки стрелка-спортсмена хорошо и подробно освещены в книге мастера спорта Л. М. Вайнштейна², к которой мы и рекомендуем обращаться.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СРЕЛКА-СПОРТСМЕНА

Пулевая стрельба считается в основном упражнением на выносливость. На современном этапе своего развития она связана со значительными статическими усилиями.

Необходимость при выполнении такого упражнения, как «стандарт 3X40», на протяжении 5—6 часов многократно поднимать винтовку весом 7—8 кг требует от стрелка значительного расходования энергии, поскольку за это время он поднимает груз в сумме свыше 3 тонн. При этом происходит значительная статическая работа мышечного аппарата стрелка, вызываемая суммарным длительным удерживанием на весу винтовки; так, по наблюдениям, проведенным автором за стрельбой стоя из произвольной винтовки заслуженного мастера спорта А. Богданова, удерживание винтовки на весу в общей сложности продолжалось 74 мин.

² В а й н ш т е й н Л. М. Основы стрелкового мастерства. ДОСААФ, 1960.

По наблюдениям врача А. А. Соколова³, согласующимся с данными Е. В. Куколевской, потеря веса у стрелков при выполнении упражнения «стандарт 3Х40» достигает иногда 3—4кг, несмотря на малую интенсивность движений, связанных с производством выстрела. Кроме того, стрельба связана с задержкой дыхания; так, при выполнении упражнения «стандарт 3Х40», при котором спортсмен производит выстрел в среднем с 1—3-й попытки, суммарная задержка дыхания при 5—6-часовой стрельбе достигает 40—50 мин., что неизбежно вызывает определенное кислородное голодание организма, влекущее за собой преждевременное утомление.

Из всего этого становится очевидным, какое огромное значение для стрелка имеет физическая подготовка как средство развития силы и выносливости. Не менее важное значение приобретает она и в отношении перестройки деятельности центральной нервной системы стрелка — увеличении подвижности в протекании нервных процессов в коре больших полушарий, образовании новых условно-рефлекторных связей, формировании динамического стереотипа, выработке и закреплении положительных двигательных навыков. Поэтому физкультура и спорт, помимо сохранения и укрепления здоровья, являются основным средством для постановки правильного дыхания и увеличения жизненной емкости легких, укрепления мышечного аппарата, выработки выносливости, ловкости, расторопности, находчивости, самообладания и др. Именно благодаря хорошей физической подготовленности и занятиям смежными видами спорта многим спортсменам удалось в короткие сроки добиться высоких результатов и встать в ряды ведущих стрелков страны.

Например, М. Иткис так отмечает огромную роль в его техническом росте физической подготовки:

«Как и большинство моих сверстников, я с детства играл в футбол и волейбол, летом плавал, зимой ходил на лыжах, бегал на коньках. Занимался и легкой атлетикой... Занятия спортом закалили меня физически, воспитали силу воли, выдержку и самообладание. Когда я начал заниматься стрелковым спортом, то был уже достаточно сформировавшимся спортсменом»⁴.

З. Зеленкова также считает, что своему спортивному росту в стрельбе в большой мере обязана занятиям смежными видами спорта и хорошей физической подготовленности. Многие тренеры отмечают положительное влияние на успехи стрелков физической подготовки, проводимой с учетом возраста и стрелковой специальности спортсмена.

Учитывая огромную роль физической культуры и спорта в процессе подготовки и тренировки стрелка, нужно обязательно планировать физическую подготовку.

Суммируя накопившийся в настоящее время (к сожалению, очень ограниченный) материал, основанный на опыте отдельных стрелков и тренеров, можно сделать определенные выводы о характере физической подготовки стрелка-спортсмена.

Стрелок должен обладать в основном следующими данными:

достаточно развитой мышечной системой (особенно мышц брюшного пресса, рук и ног) и выносливостью, чтобы производить большое количество выстрелов, заметно не снижая их качества;

умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок;

сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе лежа, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;

точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и т. д.

На развитие этих качеств и должна быть направлена физическая подготовка стрелка. Учитывая, что успешное выполнение стрелковых упражнений требует от спортсмена всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности нервной системы, физическая подготовка его должна носить комплексный характер.

Прежде всего физическая подготовка стрелка-спортсмена не должна быть эпизодической и приурочиваться к какому-то определенному периоду его тренировки и подготовки к соревнованиям; она должна проводиться регулярно в течение всего тренировочного года. В этом отношении особое значение приобретает внедрение в жизнь и быт стрелка утренней зарядки и водных процедур (обтирание холодной водой или душ), которые должны быть обязательной частью его режима.

³ Врачебные наблюдения за спортсменами в процессе тренировки, ФиС. 1954, стр. 156

⁴ Мастера спорта делятся опытом. Воениздат, 1953.

Утренняя зарядка стрелка должна содержать достаточное количество упражнений общего типа, направленных на укрепление мышечного аппарата в целом, постановку дыхания, выработку гибкости тела и точности движений. Учитывая специфические требования, предъявляемые стрелковым спортом к спортсмену, зарядка должна включать в себя упражнения, предназначенные для развития мышц — сгибателей рук и пальцев, мышц плечевого пояса, поясничной части спины. Следует указать на ценность введения в упражнения и статических напряжений в необычной дозе (например, не очень продолжительного удерживания груза на весу), что способствует лучшему развитию мускулатуры и приучает мышечный аппарат к такой (работе, которую он выполняет при изготовке к стрельбе). Учитывая все это, при зарядке желательно применять комплекс упражнений, показанных на рис. 409. Нагрузка при зарядке должна быть такой, чтобы после нее чувствовалась бодрость, а не утомление.

В переходный период (между спортивными сезонами) крайне желательно, чтобы стрелок наряду с периодической тренировкой в стрельбе занимался смежными видами спорта. В этом отношении заслуживают внимания спортивные игры (особенно волейбол). Движения в волейболе достаточно разнообразны и включают в себя такие полезные элементы, как короткий бег, прыжки, сгибания, повороты туловища, движения руками; игра требует подвижности, развивает точность движений, что в целом представляет большую ценность для стрелка.

Зимой стрелку полезно ходить на лыжах; это способствует правильной постановке дыхания, увеличению жизненной емкости легких и приобретению физической выносливости. Испытанное средство для тренировки вестибулярного аппарата — бег на коньках и фигурное катание: они развивают и обостряют чувство равновесия, столь необходимое для успешной стрельбы стоя.

Летом занятия легкой атлетикой, особенно бегом с ритмичным дыханием, а также плавание и гребля имеют большое значение для развития легких, приобретения выносливости и общего укрепления мышечного аппарата. Многие стрелки отмечают положительную роль для стрельбы занятий велосипедным спортом, который, помимо общего физического развития, способствует тренировке вестибулярного аппарата. По наблюдениям некоторых стрелков, после умеренной езды на велосипеде и небольшого перерыва (1—2 час.) хорошо стрелять стоя. Как видно, такая езда служит хорошей разминкой, способствующей созданию благоприятного общего состояния мышц ног, брюшного пресса и рук, при котором обеспечивается наибольшая степень неподвижности изготовления.

Физическая подготовка стрелка-дуэлянта должна быть наиболее интенсивной и обязательно включать в себя занятия легкой атлетикой, особенно бегом на короткие дистанции.

Следует остановиться еще «на одном средстве специальной физической подготовки стрелка, которое в последние годы в какой-то мере игнорируется, — на различных стрелковых упражнениях, являющихся дополнением к основному упражнению, по которому подготавливается стрелок. Настоятельная необходимость в занятиях стрелка дополнительными видами спорта, а также другими стрелковыми упражнениями диктуется следующим.

В последние годы все чаще начинает напоминать о себе одно неприятное явление — несоответствие между систематически проводимыми тренировками и ростом спортивных результатов, причем это несоответствие в большинстве случаев в наиболее резкой форме проявляется в спортивных результатах мастеров. И действительно, в настоящее время приходится наблюдать, как, приступая к усиленным и регулярным тренировкам (начиная с февраля — марта), мастера быстро восстанавливают свою «спортивную форму», их результаты повышаются примерно до мая — июня; затем рост результатов прекращается, а во многих случаях к августу — сентябрю они даже начинают снижаться. Казалось бы, чем больше тренируется стрелок, тем выше у него должны быть результаты, а на самом деле сплошь да рядом получается обратное. Эти тревожные явления в стрелковом спорте возникли именно тогда, когда их, по логике вещей, меньше всего следовало ожидать, — при системе тренировок, построенной на принципе узкой спортивной специализации.

Надо указать, что в прошлом, когда тренировки строились на принципе универсальности, когда стрелок совершенствовался

А.А.Юрьев, Спортивная стрельба
Москва, ФиС, 1962 г. (Издание второе)

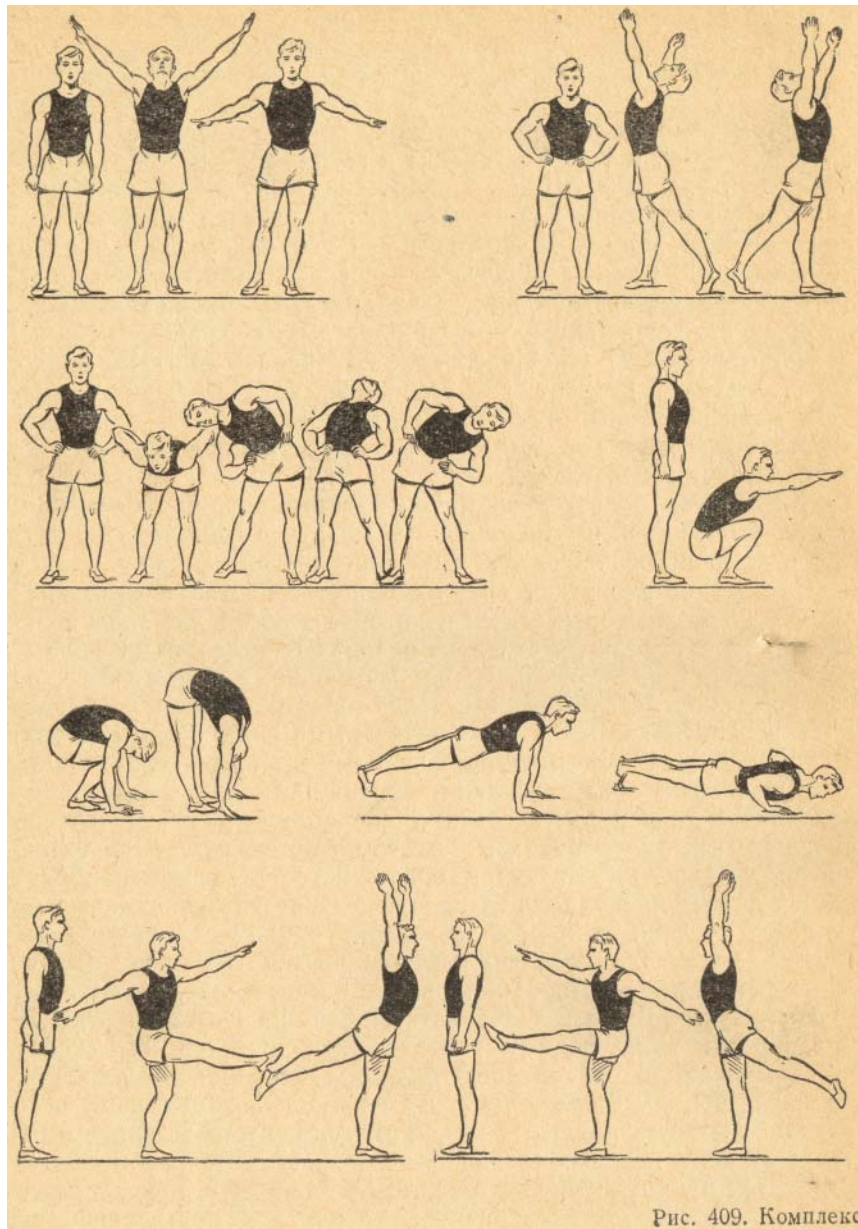
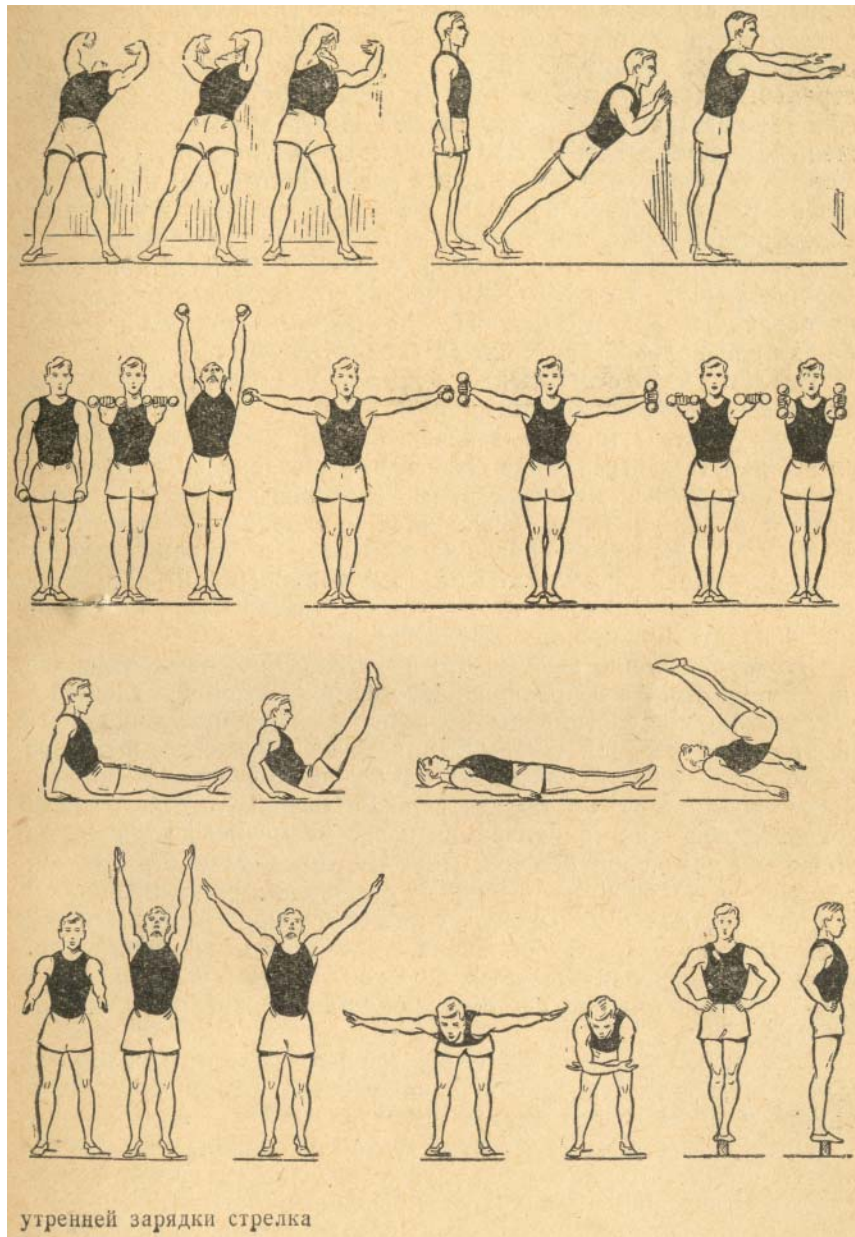


Рис. 409. Комплекс

А.А.Юрьев, Спортивная стрельба
Москва, ФиС, 1962 г. (Издание второе)



в различных стрелковых упражнениях, такие явления наблюдались значительно реже. Причем характерным для такой разносторонней стрелковой тренировки было то, что хороший стрелок-универсал показывал высокие результаты, как правило, не по какому-либо одному, а одновременно по нескольким видам стрельбы. Примером этого могут служить спортивные биографии таких выдающихся спортсменов своего времени, как заслуженные мастера спорта В. Однолетков, Б. Андреев, Г. Онисимов, О. Жгутов, которые во время одного и того же спортивного сезона устанавливали рекорды, стреляя и из винтовки и из револьвера или пистолета. Можно привести и такой пример, когда, находясь в расцвете сил, мастер спорта Л. Вайнштейн очень хорошо выступил на XV Олимпийских играх по двум совершенно различным видам стрельбы — матчевому пистолету и стрельбе из произвольной винтовки («стандарт 3Х40»).

Сказать, что установление рекордов такими стрелками-универсалами было возможно лишь потому, что уровень технических результатов тогда был низок, нельзя; их результаты являются внушительными даже сейчас, в сопоставлении с достигнутыми в настоящее время высокими спортивными достижениями. Если стрелок-универсал находился в хорошей «спортивной форме» и у него «стрельба шла хорошо», то он показывал неизменно высокие результаты по всем упражнениям; а если уж «стрельба разладилась», то стрелок ни в одном упражнении не мог показать приличного результата.

Это происходило потому, что во всех стрелковых упражнениях, несмотря на их разнообразие, есть одно общее важное — установившаяся системность в протекании нервных процессов в центральной нервной системе (динамический стереотип), которая позволяет стрелку придать наибольшую степень неподвижности своему телу с оружием, а также выполнять строго согласованное действие прицеливания и своевременного плавного нажатия на спусковой крючок. Поэтому тренировка стрелка-универсала, состоявшая из различных стрелковых упражнений, обогащала центральную нервную систему большим фондом новых временных связей, разнообразила, укрепляла и повышала стойкость основных двигательных навыков. В этом и заключалось главное преимущество системы подготовки стрелка широкого профиля.

Почему же переход к системе тренировок, предусматривающей узкую специализацию в каком-либо одном стрелковом упражнении, не всегда бывает эффективным?

Прежде всего сама система узкой специализации заключается в том, что, совершенствуясь в основном виде спорта, спортсмен во время учебно-тренировочной работы должен заниматься вспомогательными видами спорта или упражнениями, которые служат дополнительными средствами дальнейшего совершенствования в основном виде. Этот принцип в тренировочной практике стрелка-спортсмена часто нарушается.

Стрелковый спорт в отношении разнообразия движений очень беден. Вдобавок некоторые стрелки и тренеры, пренебрегая значением физической подготовки и занятиями вспомогательными видами спорта, направляют деятельность стрелка в процессе его учебно-тренировочной работы только лишь на отработку какого-либо одного стрелкового упражнения. Стрелковые упражнения, вообще характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, превращаются в нудное, утомительное занятие, надоедающее стрелкам. При этом автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, а наоборот: возможности их дальнейшего совершенствования сужаются. Это и является, по-видимому, основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжающейся тренировке, а переутомление и понижение интереса к занятиям, наступающие из-за однообразно выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов.

Поэтому учебно-тренировочная работа стрелка-спортсмена вообще, а специализирующегося в одном каком-либо виде стрельбы — в особенности, должна включать в себя вспомогательные виды спорта. Причем занятия должны планироваться как обязательная часть учебно-тренировочного урока, а не превращаться в самодеятельность того или иного стрелка. Планируя тренировку стрелка-спортсмена, нужно предусматривать выполнение им и других стрелковых упражнений, по характеру близких к основному, в котором совершенствуется стрелок. Если, скажем, тренер заранее предупреждает стрелка-стандартиста о том, что он должен готовиться по одному из видов «стандарта», все равно следует планировать занятия так, чтобы стрелок, хотя бы и не очень часто, тренировался и по другим видам «стандарта».

Вместе с тем следует избегать занятий некоторыми видами спорта, являющимися, как нам кажется, антагонистами пулевой стрельбы (тяжелая атлетика, отчасти снарядовая гимнастика, **стендовая стрельба**⁵). По наблюдениям некоторых тренеров и инструкторов почти все лыжники, конькобежцы, легкоатлеты, пловцы и гребцы при занятиях стрельбой быстро добиваются хороших

⁵ Автор полагает, что стендовая и пулевая стрельба являются взаимоисключающими видами спорта. Отчасти в этом есть смысл, требования предъявляются достаточно противоречивые. Для пулевых стрелков важно сохранение неподвижности и способность к достаточно продолжительным фиксациям тела и оружия. Стендовикам важна молниеносная реакция и способность из достаточно малоподвижной изготовки немедленно начинать комплекс сложных движений. Однако дисциплины пулевой стрельбы также включают в себя аналогичные требования — при стрельбе по движущимся мишеням. Соответственно, противопоставление стендовой и пулевой стрельбы представляется несколько преувеличенным. (прим. Lmd)

результатов, а тяжелоатлеты стреляют, как правило, плохо и с трудом достигают более или менее удовлетворительных показателей. Во всяком случае, следует вообще иметь в виду, что нельзя давать стрелку большую физическую нагрузку незадолго до стрельбы: дрожание рук после тяжелой физической работы может давать о себе знать в течение 3—4 час.

Во время основного периода тренировки (перед соревнованиями) к занятиям другими видами спорта нужно подходить очень осторожно. В начальный период в распорядок тренировочного дня стрелка желательно включать в небольших дозах ритмичный бег с глубокими вдохами и выдохами и спортивные игры. В последующий период физическую нагрузку следует постепенно уменьшать. К концу тренировочного цикла и на соревнованиях в распорядке дня должны остаться лишь утренняя зарядка, обтирания холодной водой, легкий душ, а в качестве активного отдыха — прогулки пешком или на лыжах. От приема солнечных ванн в это время, и особенно в период соревнований, следует воздерживаться. Во время соревнований также не рекомендуется принимать участие в спортивных играх, так как возможны травмы, болевые ощущения в мышцах, которые зачастую являются причиной резкого снижения результатов стрелка-спортсмена.

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА

Особенность спортивных упражнений, в том числе и стрелковых, заключается в том, что их выполнение связано с преодолением препятствий и трудностей, которые требуют большого напряжения всех сил спортсмена. Чтобы заставить себя преодолевать эти трудности, он должен приложить значительные волевые усилия, должен обладать достаточно развитыми волевыми качествами — настойчивостью, решительностью, выдержкой, дисциплинированностью. Усилием воли стрелок должен уметь побороть усталость, тягостное состояние, переносить болевые ощущения при длительной стрельбе, заставляя себя стрелять до конца, не снижая показателей. Усилием воли он должен и сдерживать себя после неудачных выстрелов, не поддаваться чувству досады и раздражения, взять себя в руки и исправить результат последующей хорошей стрельбой.

Умение владеть собой, заставлять себя преодолевать трудности и сохранять присутствие духа при любых обстоятельствах необходимо. Без него нельзя ни достичь хорошей «спортивной формы», ни показать высоких результатов, когда это требуется, т. е. на соревнованиях. Наряду с волевыми спортсмен должен обладать и высокими моральными качествами: чувством долга и ответственности перед коллективом, чувством товарищества, дружбы, чести и справедливости. Они служат для стрелка неисчерпаемым источником воли к победе. В трудные моменты напряженной спортивной борьбы они помогают мобилизовать силы для достижения победы. Поэтому-то опытные тренеры и придают такое большое значение вопросам воспитания у спортсменов высоких моральных и волевых качеств. Поэтому-то тренировку нужно строить так, чтобы не только предусматривался технический рост спортсмена, но и обязательно укреплялись его волевые качества, чтобы, благодаря выработанной силе воли, он мог заставить себя упорно и настойчиво тренироваться и владеть собой во время соревнований!

Выступая на соревнованиях, спортсмен волнуется. Волнение в стрелковом апорте особенно вредно (см. ниже о предстартовом состоянии), так как нарушает согласованность движений стрелка и в конечном счете резко снижает его спортивный результат. Добиться хороших показателей может волевой стрелок, обладающий достаточным самообладанием и выдержкой, умеющий перебороть волнение. Эти качества не только проявляются, но и вырабатываются в условиях соревнований. Стрелок, имеющий опыт выступления на соревнованиях, значительно лучше справляется с волнением и, поборов его, хорошо стреляет. Для приобретения такого опыта важно на тренировках создавать обстановку, близкую к соревновательной, чтобы спортсмен привыкал к ней.

Поэтому наряду с обычной тренировкой со стрельбой и без нее (работой «вхолостую») обязательно нужно применять как метод подготовки зачетные тренировочные стрельбы и стрелковые турниры, во время которых, с одной стороны, выявляются волевые качества стрелка, а с другой — он вырабатывает в себе выдержку и умение, несмотря на волнение, ровно стрелять и показывать результаты на уровне своей технической подготовленности.

Планируя и проводя такие контрольные и отборочные стрельбы, следует принять меры к созданию равных условий для всех спортсменов: распределять щиты только жеребьевкой, выдавать всем патроны равноценного качества, а еще лучше предоставить стрелкам право выбора таких партий патронов, какие они считают наиболее подходящими под ствол своего оружия. Организацию зачетных стрельб, подсчет результатов следует производить в условиях, как можно более приближенных к соревновательным. Не следует упрощать обстановку. Иногда, наоборот, нужно усложнять требования, чтобы воспитать твердую дисциплину, которая особенно необходима для успешного выступления на соревнованиях. Это поможет в дальнейшем избежать многих неприятностей и для команды, и для стрелка (например, производство нецельных и случайных выстрелов, неправильное внесение поправок, стрельба в чужую мишень, лишние пробоины в своей мишени и т. д.). Естественно, при зачетных стрельбах нужно проявлять беспристрастное отношение ко всем без исключения стрелкам. Только такой постановкой тренировочных и зачетных стрельб

можно добиться того, чтобы стрелок осознал и почувствовал, что он не просто будет включен в состав команды, а ему нужно завоевать это право.

Эффективность зачетных стрельб будет наибольшей, если во время их спортивная борьба будет происходить не только среди стрелков своей команды; нужно использовать малейшую возможность, чтобы помериться силами с другими спортсменами, тренирующимися на том же стрельбище. И чем сильнее будет противник, тем больше пользы стрелкам от таких встреч.

Однако не следует и злоупотреблять большим количеством зачетных стрельб для приучения стрелка к обстановке, близкой к соревновательной: они могут настолько измотать стрелка, перегружая его нервную систему, что у него появится отвращение к выстрелу и снизятся результаты. Кроме того, «работая только на «очки», стрелок не будет иметь времени для индивидуальной работы над ликвидацией слабых сторон в своей технике.

При подготовке к выступлению на соревнованиях следует иметь в виду следующее. Достижение высоких спортивных результатов на тренировках не должно служить поводом даже к временному прекращению их. Наоборот, как бы ни был высок тренировочный результат, его следует закрепить, чтобы он стал стабильным, привычным для стрелка.

Не следует также скрывать от себя и других высокие результаты искусственным снижением их за счет несколько заведомо небрежно выпущенных пуль, мотивируя это тем, что нужно, мол, про запас иметь большие возможности, чтобы продемонстрировать их в полную меру на соревновании. С такими взглядами надо решительно бороться и разъяснять стрелкам, что они обязательно должны психологически привыкнуть к высоким показателям. Известно много случаев, когда хорошо технически подготовленный спортсмен на соревнованиях пугался своих высоких результатов, начинал еще больше волноваться и безнадежно портил стрельбу, которая могла быть рекордной. Выработанная же привычка к высокому результату, наоборот, вселяет в стрелка уверенность в себе и делает сильный результат обычным для его явлением. По этому поводу многие опытные стрелки говорят, что «мало быть хорошо технически подготовленным, хорошим стрелком — нужно еще уметь устанавливать рекорды».

О РАБОТЕ ТРЕНЕРОВ

Конечно, о работе тренеров в связи с ее многогранностью и обширностью в нескольких словах сказать нельзя. Однако некоторые из основных вопросов, находящихся только в компетенции тренера, которых стрелок без него не может и не имеет права решать, следует хотя бы схематически изложить в том же плане, как и весь материал, касающийся тренировок стрелка-спортсмена.

Успешное, проведение тренировок, быстрый и непрерывный спортивный рост стрелка в огромной мере зависят от тренера. И не случайно многие ведущие стрелки, оглядываясь на пройденный спортивный путь, говорят, что своими достижениями обязаны тому, что им «посчастливилось» с самого начала заниматься под руководством хорошего тренера. В действительности/ оно так и должно быть, поскольку с первых же дней тренировки нужно правильно поставить работу тренера со стрелком, чтобы последний не приобрел неправильных и вредных для спортивной стрельбы навыков.

Прежде всего моральный облик и личные достоинства тренера всегда должны служить образцом, с которого будут брать пример ученики. Его принципиальность и глубокое знание теории и практики спортивной стрельбы, серьезное отношение к тренерским обязанностям и любовь к своему делу, уважение и искренняя доброжелательность к ученикам, постоянная требовательность к ним и к самому себе только и могут создать должный авторитет и уважение стрелков.

Тренер должен быть требовательным к ученикам и последовательным в своей требовательности. Постоянный контроль за соблюдением дисциплины и распорядка дня, знание того, что проступок не останется незамеченным, является стимулом к добросовестной работе спортсмена над собой.

При проведении тренировок с командой тренеру не следует забывать, что настоящая тренерская работа предусматривает индивидуальный подход к каждому спортсмену. Поэтому надо особенно тщательно следить, чтобы каждый стрелок решал посильную задачу, соответствующую его технической подготовленности особенностям. Тренер должен планировать специальные часы тренировок для самостоятельной работы, на которых поручать спортсменам работать над слабыми местами в своей технике стрельбы.

Если тренер обнаружит признаки переутомления и начала перетренированности спортсмена, он должен принять срочные меры — либо уменьшить чрезмерно плотную нагрузку для данного стрелка, либо вообще на некоторое время дать ему отдых от выстрела, переключив на отладку оружия или подбор патронов. Однако при этом следует помнить, что признаки переутомления у одного или двух стрелков не должны служить поводом к уменьшению нагрузки для остальных членов команды.

А.А.Юрьев, Спортивная стрельба
Москва, ФиС, 1962 г. (Издание второе)

Тренировка должна предусматривать применение форм и методов, при которых стрелку во многих случаях будет предоставлена возможность самостоятельно решать технические и тактические вопросы и искать выгодные для себя приемы. Тренеру следует избегать что-либо навязывать стрелку; он должен приучать спортсменов думать, экспериментировать, а затем незаметно подводить к выводам, которые стрелок должен сделать из самостоятельной работы. Излишняя опека во время тренировок мешает воспитанию у стрелка инициативности, самостоятельности, а вместе с этим и других волевых качеств.

Чтобы иметь возможность изучать индивидуальные особенности техники спортсмена и поведение его при стрельбе, тренер должен через зрительную трубу периодически просматривать (по ходу стрельбы) все мишени и делать замечания и указания. Время от времени нужно подсаживаться к стрелку, чтобы изучать его и давать ему советы, обращая внимание на особенности его изготовления, технику производства выстрела, темп стрельбы, правильный и рациональный отдых между выстрелами и т. д. Следя за тем, как реагирует стрелок на хороший и плохой выстрелы, тренер имеет возможность изучать волевые качества и особенности его характера.

Большое значение для дальнейшего роста стрелка имеет оценка его работы со стороны тренера. Успехи стрелка не должны проходить незамеченными тренером, он должен их в какой-то мере отмечать и поощрять. В то же время нужно проявлять и определенную сдержанность, не захваливать молодых стрелков, которые могут переоценить свои способности, перестать работать над собой, что приводит, как правило, к прекращению спортивного роста спортсмена, к отставанию.

В процессе тренировок следует постоянно проводить зачетные стрельбы и турниры, способствующие, приобретению стрелками необходимых волевых качеств. При этом тренеру надо обязательно «обнародовать» результаты этих стрельб, вывесив таблицы, (графики, диаграммы, что еще больше повысит ответственность стрелка. Требуя беспристрастного подсчета очков при зачетных стрельбах в соответствии с правилами соревнований, не засчитывая никаких средних результатов или результатов по кучности стрельбы, без перестрелок, тренер должен вести свою запись результатов не формально, а сугубо объективно, отмечая причины и случайные помехи, снизившие результат стрельбы,— неприцельный выстрел, неисправность оружия, недомогание стрелка, резкое несоответствие СТП и т. д. Только с учетом этих записей и наблюдений можно делать выводы о степени технической подготовленности стрелка.

Тренеру не следует злоупотреблять проведением зачетных стрельб. Совершенно недопустима какая-либо явная или скрытая перестраховка с его стороны, стремление иметь как можно больше официальных результатов зачетных стрельб, чтобы ими можно было прикрыться при мотивировании своих действий по комплектованию команды. Не следует забывать, что чрезмерно частые стрельбы очень изматывают стрелков и могут привести к тому, что они придут на соревнования неспособными заставить себя показать результат из-за предшествующей большой нервной и физической нагрузки. Поэтому, как показала практика, наиболее целесообразно в течение, скажем, месячного цикла тренировок проводить не более 2—3 контрольных стрельб по каждому упражнению.

Помимо проявления заботы о техническом росте и укреплении волевых качеств стрелков, тренер должен самое серьезное внимание уделить их моральному состоянию и настроению, поддерживать в них бодрость духа, немедленно устранять причины, вызывающие беспокойство и уныние. Воспитывая в спортсмене высокие моральные качества — чувство долга и ответственности перед коллективом, чувство дружбы и товарищества, нужно тщательно изучать его характер, психологию, ведя беспощадную борьбу с проявлением карьеризма. Если стрелок будет думать лишь о лаврах чемпиона и с этими мыслями выступать на соревнованиях, можно заранее сказать, что он станет обузой для команды. Стрелки, думающие не о команде, а о себе, как правило, сильно волнуются на соревнованиях, чем снижают свои результаты. А затем, потерпев неудачу в своих честолюбивых планах и потеряв интерес к дальнейшей борьбе, начинают стрелять кое-как, не заботясь о результатах, и этим окончательно «заваливают» команду.

Однако, требуя от стрелка ответственности перед коллективом, нужно поступать в пределах разумного — не подавлять излишне его волю, чрезмерно не обременять ответственностью и, конечно, не применять угроз. Следует помнить, что часто причиной снижения спортсменом результатов на соревнованиях являются неуверенность, скованность движений, вызванные именно боязнью подвести команду, боязнью плохо отстрелять.

Наконец, заканчивая работу по подготовке команды к соревнованиям, тренер должен иметь в виду следующее. За несколько дней до соревнований следует в первую очередь проверить состояние и степень исправности оружия, своевременно обнаружить и устранить отдельные дефекты в нем. Нужно дать возможность стрелкам в течение 3—4 последних тренировок привыкнуть к произведенным изменениям в оружии — иному натяжению и характеру спуска, новой установке прицельных приспособлений (особенно для скоростных стрельб без пробных) и т. д.

Вообще за 2—3 дня до соревнований тренеру лучше всего прекратить тренировочные занятия и дать возможность стрелкам хорошенько отдохнуть. В таких случаях спортсмен после перерыва стреляет с большим желанием, вниманием, в связи с чем и более тщательно может обрабатывать каждый выстрел. Однако вовсе не будет лишним, если во время такого перерыва тренер даст

А.А.Юрьев, Спортивная стрельба
Москва, ФиС, 1962 г. (Издание второе)

указание стрелкам все же брать в руки оружие и хотя бы непродолжительный период работать «вхолостую», поддерживая таким образом состояние тренированности.

Итак, выше были рассмотрены в общих чертах основные принципиальные вопросы, касающиеся тренировки стрелка-спортсмена. Подводя итога всему сказанному, стрелку-разряднику можно рекомендовать распределять по периодам специальную и общефизическую подготовку следующим образом:

Примерный план недельной тренировки стрелка-разрядника в переходном периоде
(ноябрь — февраль)

Понедельник. Зарядка, включая балансирование на рейке (ежедневно), — 30 мин.
Тренировка «вхолостую» (стоя и с колена, пистолет-револьвер) — 1 час.
Вторник. Зарядка — 30 мин.
Тренировка «вхолостую» (стоя, пистолет-револьвер) — 1 час.
Среда. Зарядка — 30 мин.
Стрельба (стоя и с колена, раз в две недели—лежа; пистолет-револьвер) — 3 час.
Четверг. Зарядка — 30 мин. Спортивные занятия (прогулка на лыжах, коньки, бассейн, игры — волейбол, баскетбол, настольный теннис) — 1,5—2 час.
Пятница. Зарядка — 30 мин.
Тренировка «вхолостую» (стоя, пистолет-револьвер) — 30 мин.
Суббота. Зарядка — 30 мин.
Тренировка «вхолостую» (стоя, пистолет-револьвер) — 30 мин.
Воскресенье. Зарядка — 30 мин. Спортивные занятия (прогулка на лыжах с палками и без палок, фигурное катание на коньках, прогулка пешком) — 2 час.

Примерный план недельной тренировки стрелка-разрядника в подготовительном периоде
(март — май)

Понедельник. Зарядка, включая балансирование на рейке (ежедневно) — 30 мин.
Стрельба (стоя, с колена, лежа, пистолет-револьвер) — 3 час.
Игры — настольный теннис, бадминтон — 1 час.
Вторник. Зарядка — 30 мин.
Тренировка «вхолостую» (стоя и с колена, пистолет-револьвер) — 1 час.
Прогулка пешком — 1 час.
Среда. Зарядка — 30 мин.
Стрельба (стоя и с колена, пистолет-револьвер) — 3 час.
Четверг. Зарядка — 30 мин.
Тренировка «вхолостую» (стоя и с колена, пистолет-револьвер) — 1 час.
Спортивные занятия (игры — волейбол, баскетбол, бассейн, велосипед) — 1,5 час.
Пятница. Зарядка — 30 мин.
Стрельба (стоя, с колена, лежа, пистолет-револьвер) — 4 час.
Суббота. Зарядка — 30 мин.
Тренировка «вхолостую» (стоя, с колена, лежа, пистолет-револьвер) — 1 час.
Воскресенье. Зарядка — 30 мин.
Прогулка на лыжах с палками и без палок, велосипед, прогулка пешком — 2 час.

Примерный план недельной тренировки стрелка-разрядника в основном периоде
(май — июль)

Понедельник. Зарядка, включая балансирование на рейке (ежедневно) — 30 мин.
Стрельба по индивидуальному плану — 3 час.
Тренировка «вхолостую» — 1 час.
Спортивные игры, плавание, велосипед — 2 час.
Вторник. Зарядка — 30 мин.
Стрельба — 3 час.
Тренировка «вхолостую» — 1 час.
Легкая атлетика — 2 час.
Среда. Зарядка — 30 мин.
Спортивные игры, плавание, велосипед — 4 час.

А.А.Юрьев, Спортивная стрельба
Москва, ФиС, 1962 г. (Издание второе)

Организованная прогулка — 2 час.
Четверг. Зарядка — 30 мин.
Стрельба (зачетная — еженедельно или раз в две недели) — 6 час,
Игры — настольный теннис, бадминтон—1 час.
Пятница. Зарядка — 30 мин.
Стрельба — 4 час.
Тренировка «вхолостую»—1 час.
Спортивные игры, плавание, велосипед, легкая атлетика — 1,5 час.'
Суббота. Зарядка — 30 мин.
Стрельба (турнирная, конкурсная) — 3 час.
Тренировка «вхолостую» — 1 час.
Настольный теннис—1 час.
Воскресенье. Зарядка — 30 мин.
Спортивные игры, стрельба из лука, организованная прогулка — 4 час;

В заключение следует сказать, что любая система, любой метод окажутся бессильными помочь стрелку, который будет относиться к тренировке формально и превратит ее в заучивание и механическое повторение стрелковых приемов. Тренировка является одной из ответственных сторон спортивной деятельности стрелка-спортсмена и требует не только систематической, кропотливой, но и вдумчивой, творческой работы над собой, непрерывного стремления к новому и передовому, смелых поисков лучшего, непрерывного укрепления волевых качеств. Только при такой работе над собой тренировка превратится в надежное средство дальнейшего спортивного роста стрелка и позволит ему побеждать в спортивной борьбе,

Глава II

ВЫСТУПЛЕНИЕ СТРЕЛКА НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Общеизвестно, что соревнования служат хорошей школой для спортсмена. Они обогащают его ценными практическими знаниями и навыками. На них, общаясь с другими мастерами меткого огня, стрелок может почерпнуть для себя много «мелочей», которые в значительной степени обогатят его спортивный опыт.

Вместе с тем, соревнования являются и серьезным экзаменом для спортсмена, на котором ему предстоит показать свое спортивное мастерство, показать результаты на уровне тех технических возможностей, которых он достиг в процессе обучения и тренировок.

Однако особенность выступления на соревнованиях в том и заключается, что спортсмену не так-то просто показать свою истинную техническую подготовленность. Из-за специфической соревновательной обстановки, воздействующей в первую очередь на его нервную систему, спортсмен иногда находится в том необычном состоянии, которое не способствует росту результатов, а наоборот, резко снижает их. Спортсменам, занимающимся любым видом спорта, хорошо известно это «предстартовое состояние» перед началом выступления на соревнованиях. Попросту говоря, спортсмен испытывает волнение, оказывающее в той или иной мере влияние на спортивный результат. Такое же волнение испытывает на соревнованиях и стрелок, с той только разницей, что резкое предстартовое состояние, волнение, оказывает значительно большее отрицательное влияние на результаты в стрельбе, чем в других видах спорта. Спортсмены разных специальностей, выполняя упражнение, свое волнение, свое эмоциональное возбуждение вкладывают в движения и этим дают некоторую разрядку чувствам, а стрелок при выступлении должен сохранять полную неподвижность и вести борьбу с волнением, так сказать, один на один, подавляя его только волей. Вполне естественно, что ценность стрелка для команды определяется не только его технической подготовленностью, но в равной степени и умением показать результаты на уровне своей подготовки в соревновательной обстановке, т. е. умением владеть собой и заставить себя, несмотря на волнение, хорошо и ровно стрелять.

Что же такое предстартовое состояние и как лучше преодолеть волнение, вызванное им? Если на первую часть вопроса ответить сравнительно легко, то на вторую дать ответ труднее, главным образом потому, что серьезной работы в этом направлении, поставленной на твердую научную основу, к сожалению, еще не проводилось. Единственно, чем можно помочь стрелку, это ознакомить его с накопившимся опытом и практикой выступлений на соревнованиях ведущих стрелков, которые, несмотря на волнение, не только не снижают своих результатов, но, наоборот, мобилизуя все силы, даже повышают их.

ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИ ВЫСТУПЛЕНИИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Любые эмоции, различные чувства и переживания, которые испытывает человек, имеют своей физиологической основой нервные процессы, протекающие в коре головного мозга, а также в подкорковых его отделах. Возникновение и развитие предстартового состояния, как правило, происходит по условно-рефлекторным механизмам. Обстановка на соревнованиях — словесные команды, выход на огневой рубеж, подчеркнутая официальность, присутствие судей — все это условные раздражители, вызывающие в сознании спортсмена соответствующие представления и мысли, а в организме — комплекс физиологических сдвигов. Когда предстартовое состояние характеризуется преобладанием возбуждательного процесса над тормозным, наблюдается двигательное возбуждение, стрелок до начала стрельбы своей смены не может найти себе места: чрезмерное возбуждение, «стартовая лихорадка», явно ему мешает. Бывают и противоположные явления, когда преобладает процесс торможения: пониженное настроение, иногда полное безразличие, вялость в движениях, сонливость; такое состояние психологи называют «стартовой апатией».

Наиболее благоприятным предстартовым состоянием является «состояние боевой готовности», обусловленное оптимальным возбуждением центральной нервной системы и характеризующееся умеренными физиологическими сдвигами, хорошей слаженностью и чувством приятного подъема, воодушевления.

Сильное волнение во время предстартового состояния может сопровождаться резким учащением пульса, достигающего порой до 120 ударов в минуту. Из-за повышения кровяного давления и учащения пульса стрелок ощущает сильную пульсацию, которая значительно увеличивает ритмичное, пульсирующее колебание оружия; дыхание становится частым и менее глубоким, спортсмену становится жарко, он «потеет»; волнение так сказывается на тонусе мышц и работе двигательного аппарата стрелка, что оружие начинает сильно колебаться; это еще больше усиливает волнение от сознания потери устойчивости изготровки. В связи с расстройством нормальных взаимоотношений между возбуждательным и тормозным процессами в центральной нервной системе координация, согласованность движений, сильно нарушается, что оказывает психологическое влияние на стрелка, вызывая у него чувство нерешительности, страха, боязни за свой результат. Спортсмен чрезвычайно неуверенно нажимает на спусковой крючок, причем обычно невпопад, когда благоприятный момент для производства выстрела уже упущен и «ровная мушка» находится где-то в стороне от цели. Нерешительность и скованность в движениях приводят к тому, что стрелок теряет способность плавно нажимать на спусковой крючок; движение указательного пальца при нажатии становится порывистым, судорожным. Бывает и так, что во время стрельбы появляется обманчивое чувство, будто натяжение спуска неимоверно возросло, указательный палец перестает повиноваться. Волнение приводит к потере чувства времени, возникает боязнь нехватки времени на отстрел серии и т. д.

В связи с психологическими и физиологическими особенностями, присущими каждому человеку, предстартовое состояние у стрелков проявляется и по самим признакам, и по силе, и по интенсивности. Однако все спортсмены, независимо от спортивного стажа и волевых достоинств, на соревнованиях так или иначе волнуются. Конечно, чем больше стрелок тренирован, чем больше у него уверенности в себе, тем меньше он волнуется. Меньше волнуются и спортсмены, тренировавшиеся в обстановке, близкой к соревновательной, имеющие опыт частых выступлений на соревнованиях. В начале спортивного сезона я а соревнованиях волнуются также и ведущие, опытные, стрелки, с той разницей, по сравнению с малоопытными стрелками, что они не остаются пассивными к своим переживаниям, не отдаются им целиком, а упорно борются с волнением, заставляя себя хорошо стрелять. И если какой-нибудь спортсмен заявляет, что ему вовсе незнакомо волнение на соревнованиях, то либо он говорит неправду, либо ему совершенно безразличны интересы коллектива, спортивную честь которого он защищает; у него отсутствуют элементарные понятия о спортивном самолюбии, что позволяет проявить безразличие к такому сильному естественному возбудителю, каким является соревнование и спортивная борьба.

Как же, собственно говоря, бороться с отрицательными проявлениями предстартового состояния, с волнением, которое на соревнованиях резко снижает результаты молодых стрелков и является серьезной помехой для опытных мастеров?

Стрелковый спорт знает в прошлом некоторых слабохарактерных и слабонервных стрелков, которые, выступая на соревнованиях и зная заранее, что будут сильно волноваться, возлагали основную надежду в борьбе с волнением на флягу с крепким напитком, к которому «для храбрости» прибегали перед самой зачетной стрельбой. Конечно, при таком сильнейшем волнении, которое они испытывали во время соревнований и с которым фактически не вели борьбы, эти стрелки выбирали, по их мнению, из двух зол меньшее, стремясь алкогolem искусственно как-то «нормализовать» свое психическое состояние. Однако при дальнейшем развитии стрелкового спорта, при неуклонном росте спортивных результатов, требовавших от стрелка мобилизации всех сил, значительных волевых напряжений и, что называется, трезвой и серьезной работы на огневом рубеже, такие горе-спортсмены с винтовкой в одной руке и с флягой в другой оказались за бортом.

Стрелковый спорт периода 1936—1938 гг. знает и некоторых ведущих стрелков, которые на тренировках к крупным соревнованиям, заведомо зная, что будут волноваться и а них, старались приучить себя стрелять при волнении тем, что подпрыгивали на месте, догоняли пульс до 110—120 ударов в минуту, а затем в таком состоянии начинали тренироваться в стрельбе. Однако подобный метод борьбы с волнением оказался тоже малоэффективным, поскольку волнение отражается на качестве стрельбы главным образом не из-за учащенного пульса, а потому, что нарушается общая координация движений стрелка из-за нарушения баланса в протекании нервных процессов и стрелок испытывает такое состояние, которое невозможно имитировать в обычной обстановке никакими подпрыгиваниями.

История стрелкового спорта знает также случаи, когда некоторые довольно известные стрелки, подметив, что два раза подряд нельзя сильно волноваться, старались перед зачетной стрельбой умышленно взвинтить себя, заводя беспричинную ссору с кем-либо из участников соревнований или судьей. При этом, сильно переволновавшись, такой стрелок мог сравнительно спокойно проводить зачетную стрельбу, ибо из-за возбуждения до предела при ссоре его нервная система просто неспособна была еще раз вторично так возбудиться при зачете. Однако и этот «метод» борьбы с волнением ни к чему хорошему не привел, так как стрелковая общественность дала должную оценку поступкам стрелков-забияк, которые кончили тем, что были дисквалифицированы за нарушение спортивной этики и правил поведения на соревнованиях.

Известны также попытки стрелков в борьбе с волнением нейтрализовать излишнее преобладание возбуждения умышленным недосыпанием перед зачетом, чтобы усилить процесс торможения и таким путем уравновесить протекание нервных процессов. Подобный метод был, например, применен сборной командой Эстонии в 1938 г. при выступлении на первенстве мира в Риме, когда стрелки после бессонной ночи успешно выступили на соревнованиях. Однако в современных условиях, при очень высоком техническом уровне спортивных результатов, требующих от стрелка максимальной мобилизации всех сил при стрельбе, и этот метод неприемлем.

Естественно возникает вопрос — существует ли вообще какой-нибудь способ борьбы с волнением? Может быть, хорошо стреляют в условиях соревнований только люди, наделенные от природы необычайным хладнокровием и железным характером?

Вовсе нет, и это видно хотя бы из следующего факта. Как известно, начиная с 1949—1950 гг., общий уровень спортивных результатов советских стрелков резко повысился и продолжает повышаться, несмотря на то, что каждый раз кажется, что стрелковые рекорды уже достигли предела человеческих возможностей. Это произошло потому, что на соревнованиях было запрещено по ходу стрельбы скрывать от спортсмена его истинный результат.

В то время, три ломке установившихся традиций, казалось невозможным в дальнейшем показывать высокие результаты, устанавливая новые рекорды. Ведь до этого применялась система, когда и показчик и корректор усиленно скрывали по ходу стрельбы от стрелка результат и считали это верхом искусства содействия стрелку в установлении рекорда.

Когда стрелок шел на рекорд, упаси боже, если он краем уха услышит о своей хорошей стрельбе, — результат немедленно «разбавлялся» несколькими плохими пробоинами. Создавалось впечатление, будто внутри у стрелка имелась какая-то «машинка», которая немедленно срабатывала, как только он узнавал, что вот-вот превысит рекорд, — и результат снижался. Вместе с тем каждый новый установленный рекорд содействовал общему, массовому поднятию результатов на следующую ступень, поскольку такая «машинка» в сознании стрелка начинала срабатывать, когда он пытался превысить уже новый барьер — вновь установленный рекорд. Поэтому-то показчики и корректоры из кожи вон лезли, чтобы скрыть от спортсмена его высокий результат и преподнести ему после стрельбы в виде приятного сюрприза сообщение об установлении нового рекорда. И вдруг корректировка «втемную» категорически запрещена; судьи потребовали точного сообщения стрелку каждой пробоины и немедленного «обнародования» каждой серии его выстрелов. Вот тут-то вместо снижения результатов начался их рост и стабилизация на высоком спортивном уровне.

Не прекратился рост результатов и после того, как вообще была запрещена совместная работа стрелка и корректора. Если раньше стрелок еще мог пропускать мимо ушей сообщение о достоинстве пробоины (к чему, собственно, и стремился корректор), сосредоточивая внимание на той части сообщения корректора, которая касалась именно технической стороны выполнения упражнения (совмещения СТП с центром мишени, благоприятных условий для производства очередного выстрела и т. д.), то теперь ему волей-неволей пришлось смотреть на свою мишень в зрительную трубу или на показку из блиндажа, т. е. непосредственно сталкиваться с оценкой качественной стороны стрельбы.

Почему же произошел рост результатов? Потому что эти мероприятия с показкой и корректировкой «в открытую» заставили стрелков перевоспитывать себя, так сказать «переделать» свою нервную систему, воспитать в себе высокие моральные и волевые качества, приобрести умение подавлять волнение и хорошо стрелять. И теперь те же самые стрелки, которые снижали результаты при известии о возможности установить новый рекорд, уверенно стреляют, заведомо зная о своем высоком результате на данном выступлении, подавляя волей волнение и заставляя себя

хорошо стрелять.

Рассуждая в чисто психологическом плане, можно сказать, что особенностью предстартового состояния, волнения на соревнованиях является то, что оно вызвано представлениями, образами, мыслями о соревновании, видом обстановки на соревнованиях— официальностью, судьями, контролерами, мыслями о том, что можно плохо выступить и подвести команду. Следовательно, первопричиной волнения являются факторы психологического порядка, которые вызывают физиологические изменения в организме— учащенный пульс, нарушение координации движений и т. д. Поэтому в борьбе с волнением стрелку нужно заставлять себя изменять течение своих мыслей, отвлекать мысли от соревнований, усилием воли сосредоточивать все внимание на главном — производстве выстрела и не отвлекаться ни на какие другие воздействия.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ВЫСТУПЛЕНИЯХ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Как уже было сказано, основная задача, стоящая перед стрелком на соревнованиях,— показать спортивный результат на уровне своей технической подготовленности. Следовательно, техника и тактика стрельбы при выполнении упражнения на соревнованиях должны быть теми же, что и при стрельбе в повседневных условиях. Единственная разница между стрельбой в обычных условиях и соревновательной — это сложная соревновательная обстановка, которая, как уже указывалось, заставляет стрелка волноваться, что может отразиться на его технических результатах. Ниже мы остановимся на некоторых приемах и мерах, которые следует применить в борьбе с волнением, чтобы оно в наименьшей степени отражалось на техническом результате стрелка.

День стрелковых соревнований не должен быть озаглавлен для стрелка какими-нибудь изменениями ни в режиме, ни в общем распорядке дня — все должно быть обычным и по возможности будничным. Помня, что сразу же после сна стрелять не следует (так как в протекании нервных процессов будет преобладать процесс торможения и реакция будет замедленной), спортсмену нужно, если он стреляет в раннюю смену, заблаговременно встать и, как обычно, сделать зарядку, а еще лучше небольшую разминку в виде быстрой ходьбы и даже непродолжительного бега в замедленном темпе. Хорошо также в разминку включить тренировку «вхолостую».

Являться на огневой рубеж нужно заранее, за 20—30 мин. до начала смены; если при проверке натяжения спуска, стрелковой куртки и пр. возникнут какие-либо недоразумения, стрелок будет иметь возможность без спешки их устранить. В оставшееся, до начала стрельбы время спортсмен должен не забыть закоптить прицельные приспособления и в соответствии с состоянием погоды еще раз пересмотреть ранее намеченную тактику ведения стрельбы с учетом ветра и освещения.

Если стрелок сильно волнуется в ожидании выхода на огневой рубеж, ему не следует сидеть на месте и переживать, а нужно двигаться; некоторые спортсмены совершенно правильно поступают, когда перед самой стрельбой, за 20—30 мин. до выхода на огневой рубеж, ходят, сопровождая ходьбу даже легкими вольными движениями. Такая, пусть и незначительная, разминка нормализует протекание нервных процессов, снижает возбудимость и снимает чрезмерное торможение.

Выйдя на огневой рубеж и подготовившись к стрельбе, не нужно торопиться заряжать оружие, чтобы не произвести преждевременного выстрела до команды «Огонь!» Время, оставшееся до начала стрельбы, нужно заполнить какими-нибудь малозначащими занятиями с подготовкой своего места, патронов, подгонкой ремня и этим постараться отвлечь мысли от соревнований. Так, заслуженный мастер спорта М. Иткис на огневом рубеже перед командой «Огонь!» в борьбе с волнением отвлекает свои мысли тем, что умышленно затягивает действия — медленно пересчитывает патроны и раскладывает их по коробочкам, возится с тренчиком и т. д. Неплохо будет, если стрелок использует свободное время для тренировки «вхолостую».

При стрельбе пробных следует обращать особое внимание на то, чтобы тщательно обрабатывать каждый выстрел — в технике производства пробных выстрелов не должно быть заметной разницы с зачетными.

В начале стрельбы, при обнаружении расхождения отметки выстрела с истинным расположением пробоины, не нужно торопиться с выводом о необходимости внесения поправок, судя по одной или двум пулям. Малоопытные стрелки, да еще при волнении в условиях соревнований, иногда могут недостаточно точно отмечать выстрел. В таких случаях поспешность с внесением поправок приведет лишь к тому, что в погоне за совмещением СТП с центром мишени стрелок непрерывно и без толку будет вертеть прицел.

На переходе от стрельбы пробных к стрельбе зачетных не следует особенно заострять внимание; нужно стараться делать для себя этот переход наименее заметным, внушая себе, что зачетная стрельба является продолжением пробной. Чтобы такой переход был наименее заметным, надо после пробных продолжать стрельбу без перерыва в уже принятом темпе, придерживаясь одинакового режима обработки выстрела.

Как же практически борются с волнением стрелки-мастера? Заслуженный мастер* спорта Б.Андреев рассказывает, что ему удавалось сосредоточивать все свое внимание на основном — на самой стрельбе и оставаться безучастным ко всевозможным тревоблениям, которыми обычно так богаты любые стрелковые соревнования. Он сосредоточивал внимание во время стрельбы на том, что считал, сколько сделано выстрелов в каждую мишень и сколько еще необходимо сделать; думал о том, чтобы СТП совмещалась с центром мишени и, все время помня об этом, вносил поправки в прицел; следил за тем, чтобы указательный палец при нажатии на спусковой крючок не производил резких движений и, плавно нажимал на него и т. д. Такое сосредоточение мыслей на важных и вполне конкретных обстоятельствах как раз и давало ему возможность меньше нервничать при стрельбе, а стало быть, добиваться лучших результатов.

Заслуженный мастер спорта М. Иткис во время стрельбы сосредоточивает внимание на том, чтобы создать большой прогиб в пояснице с ощущением напряжения мышц в ней, затем переключает мысли на плавный спуск курка и т. д.

Для подавления волнения и отвлечения мыслей от соревнований полезно вести ритмичную стрельбу. Многие стрелки для этого во время стрельбы кладут перед собой секундомер и сосредоточиваются на том, чтобы производить выстрелы через равные промежутки времени.

При длительных стрельбах в борьбе с волнением хорошо применять психологический прием постановки для себя промежуточных задач. Так, стрелок может мысленно поставить себе задачу приложить все силы, чтобы хорошо дострелять лишь данную серию, а затем, после ее отстрела, хорошо отстрелять следующую и т. д.; поставить задачу произвести серию выстрелов стоя, не выпустив ни одной пули из габарита, скажем, восьмерки; отстрелять серию, выдерживая равные перерывы между выстрелами; провести стрельбу, скажем, 20 выстрелов без перерыва и т. д. Поставив перед собой ту или иную промежуточную задачу, спортсмен сосредоточивает внимание на ее выполнении и этим отвлекает свои мысли от соревнований, от всех тех раздражителей, которые порождают волнение.

Следует, однако, учитывать, что при волнении сосредоточение внимания на каких-то одних, решающих, действиях обычно сопровождается ослаблением внимания к другим действиям: многие стрелки во время соревнований проявляют чрезмерную рассеянность. Именно на соревнованиях наиболее часты случаи, когда спортсмены путают мишени и производят выстрелы по чужим. Очень часто по рассеянности они делают неправильную поправку — в противоположную сторону. Невольно ослабляя внимание и контроль за другими действиями, спортсмен часто стреляет без учета сложившихся в тот или иной момент метеорологических условий. Поэтому не случайно можно встретить на линии огня стрелковые чемоданчики, на крышках которых помещены плакатики, где крупным шрифтом написаны лаконичные фразы «будь внимателен», «усиленный контроль» и т. п. Такие постоянные напоминания о необходимости быть внимательным и последовательно контролировать свои действия сами по себе превращаются в хорошее средство отвлечения мыслей стрелка от соревнований и переключение их на главное — ведение меткой стрельбы.

Хорошим средством борьбы с волнением является время. Так как большинство стрелковых упражнений выполняется на протяжении длительного отрезка времени, не следует особенно торопиться со стрельбой, когда чувствуешь, что волнение не улеглось и оружие сильно колеблется. Нужно также заставить себя задержаться с производством выстрела, когда нет уверенности в его качестве, и отдохнуть. Особенно важно вовремя останавливать себя при длительных стрельбах, когда волнение и усталость сильно истощают нервную систему стрелка и его воля начинает ослабевать.

Так произошло на одной из международных встреч с А. Богдановым, Стоило ему только подумать, что скоро конец, а там и желанный отдых, как появилась «шестерка». Следующий выстрел—«семерка», и притом в другой стороне. Корректировавший стрельбу Б. Андреев понял, в чем дело, и приостановил стрельбу. Больших трудов стоило Богданову снова мобилизовать себя. Переждав несколько минут, он продолжал стрелять очень успешно.

Однако, используя время как средство борьбы с волнением, следует поступать в пределах разумного, чтобы не впасть в другую крайность, когда не будет хватать времени на стрельбу и спортсмен окажется в «цейтноте». Кстати, нехватка во времени для стрельбы очень часто бывает и помимо желания стрелка использовать его для подавления волнения: он просто не может заставить себя сделать выстрел из-за нарушения нормального протекания нервных процессов, расстройства координации движений и, как следствие, проявления нерешительности при производстве выстрела.

При появлении нерешительности, сказывающейся в первую очередь в боязни нажать на спусковой крючок, нужно разрядить оружие и поработать «вхолостую». Такая своего рода разминка уравнивает протекание нервных процессов, восстанавливает в определенной мере координацию движений, и стрелок может без особых помех уверенно продолжать стрельбу. При появлении нерешительности нужно обязательно, заставить себя усилием воли работать смелее. Многие стрелки, как уже указывалось, применяют в борьбе с нерешительностью прием быстрого производства первого выстрела с первой прикладки, даже рискуя сделать его с некоторым ущербом для качества. Пересилив таким образом себя при первом выстреле, спортсмен продол-

жает стрелять значительно увереннее.

На соревнованиях не следует во время стрельбы подсчитывать в уме свой результат — это с успехом сделает судейский аппарат. Не следует также в уме плюсовать и минусовать очки от какого-то установленного для себя среднего или, на взгляд стрелка, «приличного» результата, так как этим он обрекает себя на посредственный результат: ведя таким способом подсчет очков и обнаружив, что накапливает некоторый запас их, превышающий этот средний результат, спортсмен часто бессознательно допускает некоторую беспечность и невнимательность, рассчитывая, что в запасе имеются очки; с другой стороны, подсчитывая очки и убедившись, что результат высокий, он начинает испытывать излишнее напряжение, что и приводит в конечном итоге к снижению результата. Поэтому стрелок должен не считать очки, а сосредоточивать внимание только на очередном выстреле. По этой же причине не нужно во время стрельбы интересоваться спортивными результатами соседей по огневому рубежу, просматривать в трубу чужие мишени или следить за чужой указкой; сравнение своих результатов с результатами противников неизбежно приводит к мысли о подсчете очков, о возможных шансах на победу, что отнюдь не способствует сохранению хорошего, ровного рабочего состояния при выполнении упражнения.

Как известно, присутствие зрителей на соревнованиях, их реплики и разговоры могут существенно влиять на психику спортсмена, не давая ему возможности сосредоточиться на выполнении упражнения. Особенно напряженное состояние стрелка и усиление его волнения вызывает скопление зрителей, являющееся верным признаком того, что он идет на высокий результат. Поэтому очень важно выработать умение не обращать внимание на все, что происходит на огневом рубеже за спиной стрелка.

Образцом в этом отношении является поведение на огневом рубеже выдающегося стрелка из пистолета М. Умарова. Обычно, когда он стреляет, на огневом рубеже собирается много зрителей. Так было, например, на II Спартакиаде народов СССР, когда Умаров в течение всего времени выполнения упражнения ни разу не оглянулся в сторону зрителей; причем это вовсе не было нарочитым стремлением не оглядываться — спортсмен не замечал их присутствия, они для него во время стрельбы просто не существовали. Такое сосредоточение внимания на главном — стрельбе — и позволяет Умарову выдерживать ровное рабочее состояние на протяжении всего периода выполнения упражнения.

Выступая на соревнованиях, не нужно думать о личных успехах; все мысли следует переключать на то, чтобы своими очками помочь одержать победу своей команде и в этом черпать силы для спортивной борьбы, несмотря на волнение. Если, из-за волнения стрельба идет тяжело, стрелка постигла неудача и он чувствует, что потеряна последняя надежда на личный успех, нужно взять себя в руки и до конца стрельбы внимательно стрелять с напряжением сил, бороться за каждое очко, от которого подчас зависит успех коллектива,

НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ О РАБОТЕ ТРЕНЕРОВ В ДНИ СОРЕВНОВАНИЙ

При составлении заявки на участие команды в том или ином упражнении тренеру особо серьезно следует подходить к вопросу очередности выступления стрелков по сменам. Как правило, в первую смену надо ставить стрелков, имеющих определенный опыт выступления на соревнованиях и достаточно волевых. Волевых стрелков надо ставить и в последнюю смену, когда спортивный ажиотаж достигает наивысшей степени и результат этой смены решает исход спортивной борьбы команды в целом. В промежуточных сменах можно ставить менее опытных, а также тех, в спортивных результатах которых тренер почему-либо сомневается.

Нужно также учитывать, что некоторые стрелки по складу характера любят стрелять в первую смену, когда еще неизвестны результаты других; иные, наоборот, стремятся выступать в более поздние смены, когда результаты предшествующих "смен уже известны. Поэтому тренер должен идти навстречу пожеланиям спортсменов. Однако в случаях совпадения интересов стрелков вопрос следует решать в интересах наиболее успешного выступления команды в целом.

Как уже говорилось, последними правилами соревнований совместная работа стрелка и корректировщика запрещена; единственным лицом, которому разрешено общаться со стрелком на соревнованиях, является тренер. Поэтому часть прежних функций корректора в какой-то мере должен теперь выполнять тренер. Это, естественно, ни в какой мере не касается самой корректировки стрельбы; речь идет о прежней роли корректора, которую он выполнял, воздействуя на спортсмена, мобилизуя его волю для подавления волнения или, во всяком случае, ослабления действия волнения на качество стрельбы. Поэтому в настоящее время, больше чем когда-либо в прошлом, тренеру нужно находиться при зачетных стрельбах в непосредственной близости от стрелка, наблюдать за ним в процессе выполнения упражнения и своевременно сделанным замечанием помогать ему справляться с техническими и психологическими трудностями, встающими перед спортсменом во время стрельбы.

Прежде всего тренеру следует учитывать, что волнение стрелка на соревнованиях проявляется не только в том, что у

него, скажем, учащается пульс и нарушается координация движений, но также в изменении поведения стрелка, в проявлении сторон характера, незаметных в обычных условиях. Спортсмен делается раздражительным, обидчивым, менее выдержанным. Иногда стрелок, совершенно спокойный, с покладистым характером в обычной обстановке, на соревнованиях при волнении вдруг становится капризным; все ему мешает: день очень жаркий, Куртка где-то жмет, кто-то слишком громко смеется, кто-то смотрит на него чересчур пристально, в упор, тренер и члены команды проявляют, мол, к нему безразличие. За этим следуют недовольство, обида. Другой стрелок становится очень рассеянным: говоришь ему, он кивает головой в знак того, что все понял, а поступает наоборот, и т. д. Ко всему этому тренер должен быть заранее подготовлен, проявлять должную выдержку, чтобы, несмотря на все эти отклонения в поведении стрелка, заставить его правильно работать на огневом рубеже и повысить спортивный результат.

Такого рода изменения в поведении спортсмена при волнении должны всегда настораживать тренера; особенно пристальное внимание и усиленный контроль за действиями таких стрелков следует проявлять в начале их стрельбы, когда волнение еще не улеглось. В этот период наиболее вероятны всевозможные упущения со стороны стрелка, так как при максимальном сосредоточении внимания на обработке выстрела и на борьбе с волнением некоторые другие действия оказываются под ослабленным контролем сознания.

Если внимательно присмотреться к тому, как в начале выполнения упражнения на соревнованиях спортсмены обрабатывают выстрел, то можно наблюдать не только у молодых, но и у некоторых зрелых мастеров появление тех или иных побочных неосознаваемых движений, которые отрицательно сказываются на устойчивости оружия и фактически лишают возможности произвести точный выстрел. В обыденной жизни каждому из нас приходилось наблюдать, как человек, например при работе ножницами, в такт движения пальцами двигает челюстью; или, скажем, сосредоточивая внимание при рисовании или вычерчивании, высовывает кончик языка; болельщики на футбольном матче помогают «забивать гол» движением своих ног и т. д. Все эти действия человек производит бессознательно, не замечая их. Нечто подобное можно наблюдать и при стрельбе, когда стрелок усиленно сосредоточивает свое внимание на каких-либо одних своих действиях. Так, по наблюдениям на II Спартакиаде народов СССР, у одного из известнейших стандартистов, применяющего пульсирующий способ управления спуском, при стрельбе стоя движение указательным пальцем сопровождалось движением пальцев левой руки, сжимавших или разжимавших «шампиньон»; эти движения спортсмен производил бессознательно. Делая одну за другой попытки выстрелить, он и понятия не имел, что такое движение пальцев, перебиравших «шампиньон» и нарушавших устойчивость винтовки во время уточнения прицеливания, может быть, и являлось причиной, которая не давала возможности успешно завершить обработку выстрела. Впоследствии, по мере того, как волнение улеглось, эти побочные движения пальцев левой руки прекратились. Однако после нескольких неудачных выстрелов последовала серия попыток произвести выстрел, во время которых пальцы опять перебирали «шампиньон».

Приходится наблюдать и такие вещи, когда опытный револьверист, уже подняв руку с оружием и завершая прицеливание, продолжает шевелить пальцами правой руки, улучшая и уточняя хватку; теряя на этом наиболее благоприятное время, он опускает руку, так и не сделав выстрела. Одна за другой следуют попытки выстрелить, сопровождающиеся таким перебором пальцев; стрелок зацеливается и производит неудачный выстрел. Очень часто можно видеть, как револьверисты при прицеливании шевелят большим пальцем, не подозревая об этом, удлиняют время обработки выстрела и ухудшают качество стрельбы. Поэтому-то тренеру и следует внимательно наблюдать за стрелком на соревнованиях, активно вмешиваться в подобных случаях, а в дальнейшем принимать меры к устранению закрепившихся вредных навыков.

Наблюдая за стрелком и воздействуя на него своими замечаниями в ослаблении влияния предстартового состояния в начале выполнения упражнения, тренер не должен выпускать из виду и основную «работу» стрелка, касающуюся техники и тактики стрельбы в условиях, усложненной соревновательной обстановкой.

Прежде всего тренеру нужно следить за темпом и ритмом стрельбы. Если при уверенной и хорошей стрельбе был случайный плохой выстрел, не следует предлагать стрелку приостанавливать стрельбу или изменять ее темп. Однако при двух-трех плохих выстрелах подряд, когда стрельба начинает разлаживаться, тренер должен решительно настоять на небольшом перерыве, чтобы стрелок переждал, «устоялся», проверил изготовку и лишь после этого продолжал стрелять, по возможности в прежнем темпе. Если спортсмен стреляет в быстром темпе и хорошо, не надо сбивать его, предлагая сделать перерыв. Однако, если стрельба идет тяжело и есть опасность «цейтнота», следует подсказать стрелку, чтобы он производил выстрелы через равные промежутки времени по часам, и этим заставить его смелее и решительнее «работать».

Особенно нужно следить за временем при стрельбе в условиях порывистого ветра. В такой обстановке тренер должен настоять на ведении стрельбы в несколько ускоренном темпе, чтобы у спортсмена был определенный запас времени на случай, когда порывы ветра станут затяжными, стрелок не сможет при них стрелять и поневоле окажется к концу стрельбы в «цейтноте».

Тренеру нужно внимательно смотреть за тем, чтобы спортсмен при выполнении упражнения в

наибольшей мере придерживался своего привычного стиля стрельбы, в частности делал перерывы между выстрелами достаточно продолжительные. На соревнованиях часто бывает так, особенно со стрелком-пистолетчиком, попавшим в «цейтнот», когда он после длительного прицеливания опускает руку для отдыха буквально на 2—3 сек., а затем вновь начинает прицеливаться. Ему кажется, что он предоставил достаточно продолжительный отдых руке; на самом же деле такой отдых больше носит формальный характер, поскольку мышцы руки ни в коей мере не могут восстановить свою работоспособность. После такого ничего не дающего отдыха следует очередная, причем, как правило, безуспешная, попытка произвести выстрел, и стрелок вновь опускает руку на непродолжительное время. В таких случаях тренер должен советовать спортсмену удлинить отдых, работая при этом по секундомеру. Обычно применение такого приема позволяет стрелку быстро войти в свой нормальный темп стрельбы.

Тренер должен понимать, что волнение стрелка, его состояние на протяжении выполнения упражнения не могут рассматриваться как некая постоянная величина: спортсмены могут волноваться в начале стрельбы, а затем успокоиться и, наоборот, начать стрелять сравнительно спокойно, а потом разволноваться. В связи с изменчивыми условиями спортивной борьбы одни чувства могут быстро сменяться другими, часто противоположными. Все это требует, чтобы тренер понимал стрелка, знал его характер, а также все время следил за состоянием и настроением его. Так, если спортсмен после тяжелого начала стрельбы пересилит себя, начнет стрелять смело и уверенно, тренер на первых порах не должен вмешиваться. Однако если тренер почувствует, что уверенность стрелка переходит границы и он, несмотря на явную усталость, порывается и дальше стрелять, что обычно заканчивается несколькими плохими «отрезвляющими» выстрелами, тренер должен вовремя вмешаться и этим предотвратить неизбежную потерю очков, порекомендовав стрелку сделать перерыв для отдыха.

Очень резко меняется настроение спортсменов при неудачных выстрелах; после них от хорошего, бодрого настроения часто не остается и следа. Такой резкий переход в настроении стрелка тренер также должен предвидеть и поступать в зависимости от особенностей характера своего питомца. На плохие пробоины стрелки реагируют различно. На одного они оказывают сильное отрезвляющее действие, и он лишь больше мобилизует себя при обработке последующих выстрелов, проявляя при этом большую осмотрительность. У другого стрелка плохая пробоина вызывает стремление как можно скорее произвести следующий выстрел, чтобы в какой-то мере компенсировать ее, что приводит, как правило, к повторению неудачи. В этих случаях тренер должен порекомендовать спортсмену сделать небольшой перерыв в стрельбе, а также проверить свою изготровку. На некоторых стрелков плохие пробоины оказывают дезорганизирующее действие, вызывая неуверенность в себе. При таких обстоятельствах, если тренер чувствует, что плохая пробоина случайна, он должен настоять на продолжении стрельбы в прежнем темпе или, если стрелок все же не может заставить себя из-за неуверенности стрелять дальше, предложить разрядить оружие и потренироваться «вхолостую».

Причем такое руководство стрелком следует осуществлять умело и разумно— очень много не говорить, а тем более чрезмерно не поучать, не делать нудных наставлений, так как такое «руководство» может вызвать у стрелка лишь чувство раздражения и неприязни к тренеру.

Оказывая активную помощь стрелку в достижении спортивного результата, тренер в то же время не должен навязывать ему свою волю, что может привести к потере стрелком уверенности в самом себе, потере веры в свои силы. Ни в коем случае тренеру не следует во время неудачной стрельбы проявлять раздражение и, тем более, повышать голос, так как эта нервозность передается стрелку. Если у спортсмена плохо пошла стрельба, тренеру нужно проявить особый такт по отношению к «нему и помнить, что неудача —не злой умысел стрелка и не халатное отношение к команде. В такие тяжелые для спортсмена минуты нужно действовать на стрелка не окриком или иронической улыбкой, а спокойным словом сочувствия и оказания ему моральной поддержки, которые только и способны вернуть стрелку уверенность в своих силах и восстановить то необходимое равновесие в психологическом отношении, которое поможет выправить результат последующей хорошей стрельбой. Вместе с тем тренер не должен потакать капризному стрелку, а принять самые решительные меры, чтобы заставить его как следует работать и не ставить результаты команды в зависимость от капризов отдельного стрелка.

Следует помнить, что создать у стрелка хорошее рабочее состояние, бодрое настроение, при котором он сможет уверенно и смело стрелять, можно только в том случае, если тренер всемерно стремится создавать непринужденную обстановку до начала и во время стрельбы и стрелок в каждом слове, в каждом жесте чувствует доброжелательное отношение к себе, живое участие товарищей к его результатам, а также понимание тех тревожений, которые он испытывает, выступая на соревнованиях.

В заключение нужно сказать следующее. Иногда тренер, достаточно изучив стрелка и по результатам контрольных стрельб, и лично наблюдая за ним, решает поставить его в число запасных. Выступая на личном первенстве, такой стрелок иногда показывает результат выше тех спортсменов, которые были включены в основной состав команды. В таких случаях тренер не должен обвинять себя в незнании людей; следует учитывать, что стрелок, выступая на личном

А.А.Юрьев, Спортивная стрельба
Москва, ФиС, 1962 г. (Издание второе)

первенство и не неся никакой ответственности перед командой, чувствует себя значительно свободней во время стрельбы. Если бы он был зачислен в команду, еще неизвестно, показал бы он такой же высокий результат при том напряжении и волнении, которые сопутствуют выступлению спортсмена на соревнованиях в составе зачетной команды. В таких случаях тренер не должен проявлять растерянности. Он должен быть тверд в своих решениях, принципиален, выдержан. Нужно всегда помнить, что тренер — душа команды; от его поведения зависит спокойствие, выдержка стрелков, уверенность их в спортивной победе на соревнованиях.

* * *

Мы рассмотрели ряд вопросов, касающихся спортивной стрельбы. Следует остановиться еще на одном вопросе, касающемся стрелковых способностей того или иного человека: какими качествами он должен быть наделен, чтобы стать настоящим хорошим стрелком-спортсменом. С этой целью приведем высказывание крупнейшего теоретика стрелкового спорта П. Д. Пономарева:

«В некоторой связи с соревнованиями автору хотелось бы в заключение высказать свое частное мнение по одному вопросу, который вызывает у стрелков много разговоров и весьма оживленных товарищеских пререканий.

Речь идет о так называемой стрелковой талантливости, о значении для успехов стрелка того или другого счастливого комплекса врожденных способностей.

Сейчас можно считать уже совершенно твердо установленным, что стрелковое искусство доступно каждому человеку, не имеющему очень больших физических или психических недостатков. Да и для последних стрельба часто является наиболее подходящим видом спорта; мы знаем очень много близоруких, одноглазых, беспалых, физически слабых и крайне нервных хороших стрелков.

Хорошие и даже отличные стрелки, безусловно, не рождаются, а воспитываются.

Но быть хорошим стрелком — это одно, а занимать в течение ряда лет первые места на больших соревнованиях — совсем другое. Каждый должен выполнять «отлично» учебные задачи, но рекордов от всех требовать нельзя.

Кроме упорной работы над собой и большой любви к стрельбе, для достижения высших степеней мастерства в стрельбе, как и во многом другом, человеку, конечно, нужно еще обладать и какими-то своеобразными способностями. Стать рекордсменом могут многие, но не все: этому нельзя научиться.

Поскольку ни одно научно-исследовательское учреждение у нас, и тем более за границей, до сих пор серьезно не занималось изучением стрелка, перечислить весь комплекс психофизических данных, входящих в понятие стрелковой талантливости, сейчас не представляется возможным, хотя и очевидно, что это по преимуществу нервные и психические способности, среди которых своевременность реакции, хорошая координация, пространственное воображение, воля и зрительная память занимают не последнее место. Многие из этих способностей, во всяком случае, подразумеваются под старым, очень эффективным, но по существу своему совершенно бессодержательным выражением «верный глаз и твердая рука».

Поскольку до сих пор не разработаны лабораторные способы определения стрелковой талантливости, каждый только путем практической стрельбы может узнать себе настоящую цену в этом отношении; жизнь сама решит вопрос о том, быть или не быть ему рекордсменом. Для этого нужно много пострелять; одно начальное обучение недостаточно показательно. Ведь спортивные упражнения весьма разнообразны, а скоростная и спокойная стрельбы предъявляют к человеку совершенно различные требования. У кого плохо идут академические ⁶ упражнения, тот, может быть, имеет все данные, чтобы стать выдающимся мастером скоростных стрельб, и наоборот.

Опыт показывает, что выдающимися стрелковыми способностями обладают очень многие люди; но при этом они часто совсем не пользуются ими, а может быть, даже просто и не подозревают о своих талантах.

Чтобы скрытый стрелковый фонд страны не пропал напрасно, каждый советский гражданин должен хоть раз в жизни серьезно попытаться свое счастье в стрелковом спорте»⁷.

Неустанно и кропотливо работая по вовлечению и охвату широких масс трудящихся в занятия стрелковым спортом, выявляя при этом способности и возможности каждого человека - члена кружка или секции, стрелки-мастера, тренеры и инструкторы стрелкового спорта успешно

⁶ Здесь автор подразумевает упражнение «стандарт».

⁷ Пономарев П. Д. Револьвер и пистолет. Воениздат, 1941, стр. 45,

А.А.Юрьев, Спортивная стрельба
Москва, ФиС, 1962 г. (Издание второе)

выполняют постановление Центрального Комитета партии о повышении уровня спортивного мастерства и завоевании советскими спортсменами на этой основе мирового первенства. Свидетельством тому служат непрерывные поправки в таблице мировых рекордов, вносимые советскими спортсменами — мастерами меткого огня.