

О взглядах на тренировку в стрельбе по движущимся мишеням

Поводом для этой статьи послужили вопросы, которые часто задавали участники встреч с ветераном пулевой стрельбы Кедяровым Александром Петровичем, Заслуженным мастером спорта СССР по стрельбе пулевой, серебряным призером XXIOлимпийских игр 1976 г. в Монреале, семикратным чемпионом мира, пятикратным чемпионом Европы, многократным чемпионом и рекордсменом СССР.

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

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

Записки с вопросами сохранились. Автор использовал их для построения последующих бесед с любителями стрельбы, коими были учащиеся ДЮСШ, студенты учреждений высшего образования, представители различных профессий. На этих вопросах и построена настоящая статья.

В ней речь пойдет о личном опыте тренировок и подготовке к соревнованиям в стрельбе по движущимся мишеням.

Бегущий кабан

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

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

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

Учиться было у кого. В сборной команде Группы Войск среди «оленебоев» были выдающиеся стрелки: ЗМС Пузырь Фёдор Андреевич, Мастера спорта СССР (тогда еще не было звания МСМК) Пысин Евгений Иванович, Кондаков Юрий Григорьевич, Володин Анатолий Константинович. Последние трое были в составе сборной СССР.

Вначале я повторял движения с винтовкой, как делали они. Пробовал копировать технику каждого по отдельности. Потом стал замечать их особенности, что-то брал на вооружение, что-то отбрасывал, и постепенно выработалась своя индивидуальная техника выстрела. Уже потом, выезжая на соревнования в Союз, как мы называли выезды на первенство Сухопутных Войск, Вооруженных Сил и т.д., стал наблюдать, как другие стрелки в этом упражнении делают выстрелы. Из всех стрелков Советского Союза мне импонировала элегантная техника Якова Железняка из «Динамо». В его движениях не было ничего лишнего. Одно действие переходило в другое очень естественно, и со стороны выглядело как балет, легко и непринужденно. Теперь становится понятным, сколько времени и вдумчивой работы было положено в

основу такой рационально-красивой техники выстрела. Кстати сказать, по замерам тремора комплексной научной группой, этот показатель у Железняка был самым маленьким, а у меня – наибольшим. По этой причине моя техника выстрела отличалась от техники других стрелков. Но об этом я скажу позднее.

Служба

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

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

Когда меня перевели на движущиеся мишени «олень» и «кабан», про пистолеты пришлось забыть, хотя и тянуло в этот тир. Зато во время хозработ, когда доставалась лопата с поперечной ручкой на конце черенка, в перерывах отрабатывал прицельную вскидку, имитируя стрельбу по движущейся цели. Рукоятка заменяла приклад, а ребро лезвия лопаты – мушку прицела. Технику вскидки старался делать максимально приближенно к реальной. Рукоятку черенка лопаты держал на уровне верхнего гребня подвздошной кости, взгляд направлял на произвольно выбранный объект, вскидку старался делать так, чтобы в изготовке ребро лопаты, имитирующей мушку, оказывалось в точке выбранного объекта. Это «баловство» с лопатой сказалось на стрелковой практике. Со стороны смотрелось забавно, но ребята относились с пониманием.

«Тренировки» с лопатой были не единственным дополнением к основной тренировке. После ужина у нас было свободное время, и я, по примеру старших товарищей, тренировался на установке, которая имитировала «бегущего оленя». Много позже я узнал, что такую установку для холостой тренировки (без патрона) придумал и изготовил Николай Калиниченко из г. Львова.

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

С этого времени я стал профессионалом. В своих выступлениях перед болельщиками я несколько переиначивал смысл этого слова. Когда меня спрашивали, профессионал я или любитель, то смело отвечал, что любитель, и пояснял, это спортсмен, который любит свой вид спорта и только им занимается, а профессионал – человек, совмещающий спорт с профессией. Сначала отстоит смену у станка, а уж потом идет на стадион или в тир на тренировку.

Профессионализм

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

–Любитель, который ставит своей целью занятие спортом как развлечением, интересным досугом по выходным дням, может достичь определенного уровня, но большие результаты ему не по плечу.

Профессионал по духу нацелен на победу, поэтому и отношение к тренировкам у него соответствующее. Это значит постоянное изучение закономерностей попадания в десятку, закономерность воздействия тренировочных нагрузок на организм, правильное распределение сил во время занятий и во время выступления на соревнованиях. Это только часть премудрой науки наращивания результатов от старта к старту.

Есть крылатая фраза и для каждого вида ее переделывают по-своему. «Чтобы бегать быстрее, надо бегать». Тогда для стрелков она будет звучать так: чтобы метко стрелять, надо больше стрелять. Но как?

Можно по-разному интерпретировать смысл этой фразы. Или многократно механически повторять выстрелы и за счет этого приобретать навык, используя двигательные способности организма. Или делать каждый выстрел, предварительно обдумав свои действия, и внимательно контролируя качество исполнения. Эти две формы тренировки в корне отличаются друг от друга. В первом примере спортсмену необходимы многократные по количеству повторения действий с оружием, чтобы закрепить мышечную память техники выстрела. Обычно при таких тренировках коррекция техники меткого выстрела происходит по мере выявления ошибок в объёмных тренировках, иногда уже закрепившихся в действиях и проявляющихся автоматически. Скажу прямо, путь этот связан с большим расходом сил, патронов и времени. Если делать выстрелы, не задумываясь о закономерностях попадания в десятку, то наряду с хорошими пробоинами будут «вылетать» и отрывы. Отрывы будут сводить на «нет» усилия, направленные на достижение максимального результата.

Во втором случае спортсмену совместно с тренером приходится продумывать предстоящие детали тренировки заранее, затем действовать, следуя намеченной программе. При этом у стрелка закладывается идеомоторная программа выполнения меткого выстрела.

В такой форме организации тренировки требуется мобилизация внимания для постоянного контроля над чистотой выполняемых действий с оружием. В этом случае у спортсмена быстрее и чаще наступает утомление и, чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне, ему приходится применять различные формы восстановительных упражнений: аутотренинг, дыхательные упражнения, медитацию или физические упражнения иного характера. Работа в этом направлении способствует более глубокому совершенствованию личностных качеств спортсмена, которые проявляются на соревнованиях и помогают достичь высоких и стабильных результатов. Без напряжения интеллектуального потенциала не будет роста. Это на первый взгляд кажется, что, повторяя многократно выстрелы по мишени, можно

познать все секреты стрелкового спорта. Для организации тренировок на профессиональном уровне необходимо продумывать многие детали.

Тренировка

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

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

В общепринятом понимании тренировка это учебно-тренировочный процесс, который способствует достижению мастерства в выбранном виде спорта. Многие останавливаются на второй части определения – тренировках. Этим объясняется отношение к тренировочным занятиям, как к многократным повторениям технических действий, способствующих наработке навыка выстрела. Таких людей я называю тренировщиками, будь они спортсменами или тренерами. Для них процесс наращивания мастерства заключается в многократных повторениях набора технических элементов, необходимых для попадания в десятку, а критерием тренировки является объем и интенсивность выполненной работы. Вот на этой «сладкой парочке» «объем и интенсивность» строится у них тренировочный процесс подготовки к соревнованиям. У этих тренеров просчитано количество выстрелов за тренировку, за неделю и за весь учебно-тренировочный сбор, посвященный, лучше сказать, нацеленный, на соревнования.

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

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

Во время тренировочных занятий эти стрелки стараются вникнуть в организацию структуры сложно–координированного движения. Пытаются понять, в чем заключается согласованность элементов техники выстрела, целенаправленно работают над этим, а поняв суть, стараются запомнить психофизическое состояние, при котором целостное действие с оружием завершается попаданием в центр мишени.

На этом уровне понимания выполнения выстрела я подходил к разминке с двух позиций и называл этот подход «коромыслом» или «палкой о двух концах».

Поясню. Когда начинаешь каждым выстрелом поражать «десятку», появляется эмоциональный подъем, внутреннее чувство уверенности, что если каждый выстрел делать также технически правильно, то непременно будет пробоина в «десятке». Во время такой стрельбы спортсмен чувствует согласованность элементов целостного

движения. Поэтому я и назвал это двойственное ощущение коромыслом. На одном конце психологическая уверенность, на другом – ощущение согласованности, гармоничности выполняемых элементов выстрела.

1-й вариант разминки основывается на вспоминании чувства уверенности;

2-й вариант – на вспоминании мышечного чувства согласованности элементов выстрела.

В первом случае уверенность в правильной технике выстрела помогает вспомнить эмоциональное состояние и чувство согласованности элементов.

Во втором случае – внутреннее чувство гармонии выполнения выстрела служит базой психологического комфорта. Это ощущение можно сравнить с послевкусием понравившегося блюда или десерта. Отличие состоит в том, что послевкусие сохраняется во рту короткое время, а чувство гармоничности выстрела хранится в памяти и его можно вспомнить и переживать.

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

Подготовка к осоевнованиям

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

– Это большая тема для раскрытия, постараюсь рассказать покороче.

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

Тренировку без патрона начинал в 7 часов утра на домашнем тренажере вместо физзарядки. Все манипуляции с оружием: точную вскидку, удержание винтовки в изготовке с проводкой мишени, нажатие на спусковой крючок делал стоя в нижнем белье, чтобы при полной экипировке были хорошая устойчивость и управление оружием.

В это время я добивался согласованности технических элементов: вскидки с одновременным включением ног во вращение туловища; включение пальца для обработки спуска во время подведения мушки в район прицеливания. Серия длилась, как правило, 45–55 минут. А чтобы не было монотонности, переключал внимание на тонус мышц в изготовке, чувство кисти и указательного пальца при обработке спускового крючка, точную вскидку в район прицеливания, вскидку с вращением туловища ногами. На отработку компонентов и согласованность элементов техники выстрела намечал определенный отрезок времени или выстрелов без патрона. Если что-то не получалось в отведенное время, помечал в дневнике, мысленно представлял правильное выполнение и переходил к другим задачам, чтобы не накапливать ненужное утомление. Лучше перенести на следующую тренировку решение отложенной задачи и сохранить свежесть восприятия выполняемых действий.

Этоспасало от закрепления ошибки в техническом приеме. После выполнения программы тренировки без патрона – я ехал в тир, готовый к зачетной стрельбе. После домашней тренировки мне не требовалась стандартная разминка по стоячей мишени, хватало 10–20 выстрелов без патрона по движущейся мишени, пока предыдущий стрелок отстреливал серию. В это время я проверял согласованность технических действий и настраивался на зачетную серию.

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

Те, кто не знал о моих тренировках дома, говорили, что Кедяров вообще стреляет без разминки, а за тренировку расстреливает не больше 100–150 штук патронов.

Готовясь к соревнованиям, я моделировал условия выполнения упражнения, стрелял серию из 34–50 выстрелов на определенной скорости. После этого мог продолжить короткую тренировку без патрона. Дальше тренировка или продолжение соревновательной серии проходили на мысленном уровне, а у коллег по спорту создавалось впечатление о том, что я больше ничего не делаю, и мне все легко дается.

Не учитывали только такие «мелочи», как отсутствие в моей практике длительных перерывов между соревнованиями, целенаправленных и дозированных тренировок по ОФП (в основном, пробежки, на них думается хорошо), мысленной проработки в деталях своего психического состояния в различных соревновательных ситуациях, в основном, нестандартных.

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

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

Суть сравнения заключалась в следующем, когда мы заводим холодный мотор, в его узлах создаются перегрузки из-за недостаточности смазки в трущихся механизмах. Когда мотор прогреется и достигнет устойчивых оборотов на холостом режиме, он работает ровно и не боится больших оборотов. То же самое происходит и с организмом спортсмена. Чтобы поддерживать его в оптимальном состоянии, длительные перерывы, якобы, для восстановления сил, вредны для спортсмена. Лучше поддерживать спортивную форму с помощью малых нагрузок, а для восстановления сил можно сменить один вид активной деятельности на другой, как учил академик И.П. Павлов. В этом случае не придется тратить время на базовую работу для

восстановления спортивной формы, на вспоминание технических нюансов, а на тренировках решать другие задачи.

С двумя мушками

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

– Я уже говорил, что я начинал стрелять по мишеням «бегущий олень» и «бегущий кабан» в коллективе «кабанятников» Группы Советских Войск в Германии, где были стрелки обоих типов – «тренировщики» и «головастики». Сначала я не замечал разницы, тренируемся и тренируемся, каждый отстреливал серию выстрелов по жеребьевке, и так по кругу. Пока один реально стреляет по движущейся мишени, другие отрабатывают технику выстрела без патрона по той же мишени. Внешне все старательно тренируются, но КАК?

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

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

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

Валентин Табачинский, мастер спорта СССР, пистолетчик, проводил тренировку из произвольного пистолета накануне старта. По непонятной для него причине, из 50-ти выстрелов в девятке оказалось только 7 девяток. Старший тренер команды Иван Михайлович Шаповалов с трудом заставил его закончить пристрелку. Можете представить, какие мысли появились у Табачинского после такой стрельбы, и как прошла для него ночь? Соревновательный результат еле дотянул до зачетного первого разряда, и он избежал «баранки».

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

1. Освоиться с условиями стрельбы на конкретном стрелковом месте;
2. Обратит внимание на освещенность мишени;

3. Отметить про себя особенности поведения соседей после попадания в «десятку» и после неудачного выстрела или нескольких неудачных выстрелов;
4. В случае обнаружения «спецэффектов» со стороны конкурента, принять к сведению, и мысленно выработать стереотип защитного поведения;
5. Перед стрельбой вспомнить правильную технику, при которой обеспечивается попадание в десятку и реализовывать ее;
6. Если пробоины соответствуют отметке выстрелов, тренировку следует прекратить, чтобы не «забывать» свежесть восприятия своих ощущений.

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

Итоги этого собрания, особенно случай с В. Табачинским, не давал мне покоя долгое время, пока сам не определился в своем поведении в предстартовый период и не понял главную суть и назначение тренировок.

А вывод пришел сам собой (так мне показалось).

Тренировка – это процесс не только совершенствования технического мастерства и навыков выполнения безупречных выстрелов, сколько совместного накопления внутренней энергии(психической) и технического мастерства, чтобы хватило сил для управления своими эмоциями и действиями во время зачетной стрельбы и перестрелки, если таковая случится. Два этих качества дополняют друг друга на соревнованиях.

Психическая энергия не возникает из ничего. Она растет по мере роста технического мастерства и результатов стрельбы. Эта энергия подпитывается не только ростом технического мастерства, но и мотивацией на предстоящие победы, на достижения определенных целей. Задача стрелка: не распылить ее в пустых разговорах с коллегами и соперниками во время встречи по приезду на соревнования или интервью корреспондентам. Моим Правилом стало «Молчать о стрельбе до окончания соревнований!».

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

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

Ехали в Дортмунд на автобусе несколько часов. Настроение было хорошее, в дороге мы балагурили, рассказывали анекдоты и даже пели песни. Я принимал в этом веселье самое активное участие. Но иногда обращал внимание на своих старших товарищей по команде Якова Железняка и Валерия Постоянова (они сидели рядом).

Лица их были сосредоточены, и они не участвовали в общем веселье. Тогда я не придавал значения их поведению. Только потом оценил их профессионализм. Пока мы «ржали» друг над другом, они мысленно готовились к предстоящему старту, продумывали детали выступления.

На медленной и быстрой скоростях я делал выстрелы технически так же, как и во время рекордной стрельбы, но пропала изюминка внутреннего комфорта и согласованность элементов. Каждый выстрел приходилось делать осознанно, скорее, вымучивать, контролируя каждый элемент. Если раньше для хорошей стрельбы мне удавалось поддерживать в себе внутреннее ощущение комфортности, и на этом ощущении согласованность целостного выполнения выстрела проходила легко, без дополнительных усилий, то на этот раз легкость улетучилась и начали вылетать близкие девятки. В итоге я стал вторым после Железняка, проиграв ему два очка. Вот тогда я понял причину потери легкости попадания в десятку. Я выплеснул это ощущение во время коллективного веселья вместе с эмоциональным зарядом, накопленным на тренировках, и забыл вспомнить его! Я только чувствовал, что что-то не так. Только анализируя это выступление, я понял, в чем причина. С тех пор во время предсоревновательных встреч с друзьями по команде я стал сдержаннее, эмоция не проявлял.

Стержнем моих тренировок еще в составе команды ГСВГ стал осознанный поиск закономерности попадания в десятку, а толчок такому отношению к делу дал товарищ по команде, мастер спорта СССР Анатолий Константинович Володин, впоследствии – мой личный тренер. Он демобилизовался на два года раньше меня, остался в команде служащим Советской Армии и поступил учиться в вечернюю школу рабочей молодежи. Так назывались школы, где взрослые дяди и тети «догоняли» упущенное среднее образование. Мне тоже пришлось пройти эту «догонялку» перед поступлением и учебой в «кликбесе». Так я в шутку называл Институт физической культуры и спорта, где продолжил изыскания закономерностей в тренировках с помощью науки. Пытался «пристегнуть» к тренировкам находки в таких учебных дисциплинах, как «Физиология спорта», «Теория методика физического воспитания» и т.д.

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

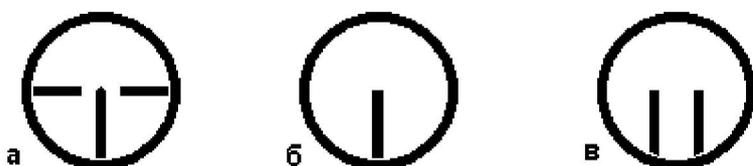
«Как известно в определенных кругах» (это клише пришло мне в голову, когда вспомнил этот эпизод), идея приходит в голову, как открытие, если человек напряженно думает над этой темой. Классический пример – появление на свет таблицы Менделеева.

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

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

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

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



Вот вам пример эволюции стандартного армейского оптического прицела.

На рисунке А показано расположение прицельных маркеров в армейском прицеле; на рисунке Б – переделанный армейский прицел под спортивную стрельбу; на рисунке В – так смотрятся мушки в прицеле конструкции А. К. Володина.

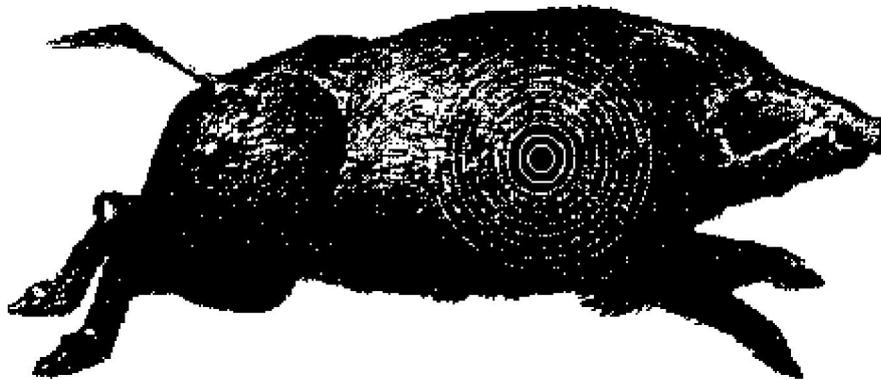
Винтовочники и пистолетчики

– В чем состояла ваша тренировка, как профессионала?

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

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

В техническом отношении стрельба по неподвижной мишени в лимите времени 5 и 2,5 с. отличалась только отсутствием проводки мишени. Выстрел производился по секундомеру и командам «огонь» и «отбой». Очень похоже на теперешнюю финальную серию «винтовочников» и «пистолетчиков». Единственное отличие было в отсутствии объявления результата каждого выстрела. Победителя объявляли по окончании серии и определению количества пробоин в десятке.



Внешний вид мишени «бегущий кабан»

Коромысло против скуки

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

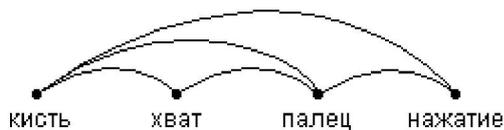
– Мне скучно не было, а находки были. Чтобы добиться победы в соперничестве с равными по силе стрелками, надо делать каждый выстрел технически грамотно. Это всем известная истина. Вопрос в другом. Как преодолеть волнение, которое охватывает тебя? Решение, хоть и трудное, заключалось в правильном выполнении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

Тренировки по неподвижной мишени были направлены на совершенствование техники выстрела. Учитывалось все: точная вскидка, устойчивость оружия, автономная работа пальца, нажимающего на спусковой крючок, отметка и совмещение пробойны после выстрела, последующее удержание оружия в районе прицеливания, чтобы не отрывать приклад от плеча сразу после выстрела. Эти составляющие элементы надо было выполнять как одно согласованное действие и при этом получить удовольствие от хорошо сделанного выстрела. Этим каждый стрелок занимался осознанно или интуитивно в силу своего понимания. Сознательное познание запоминалось дольше, чем в виде неожиданной находки в определенном эмоциональном состоянии без осмысления причин стабильности «десяток».

Стрелок старался каждым выстрелом попасть в «десятку». Если он повторял действия, найденные при задуманном построении целостного движения, ему легче было повторять их, записать в дневнике кинематику (структуру) этого движения, а по описанию – восстановить в реальности.

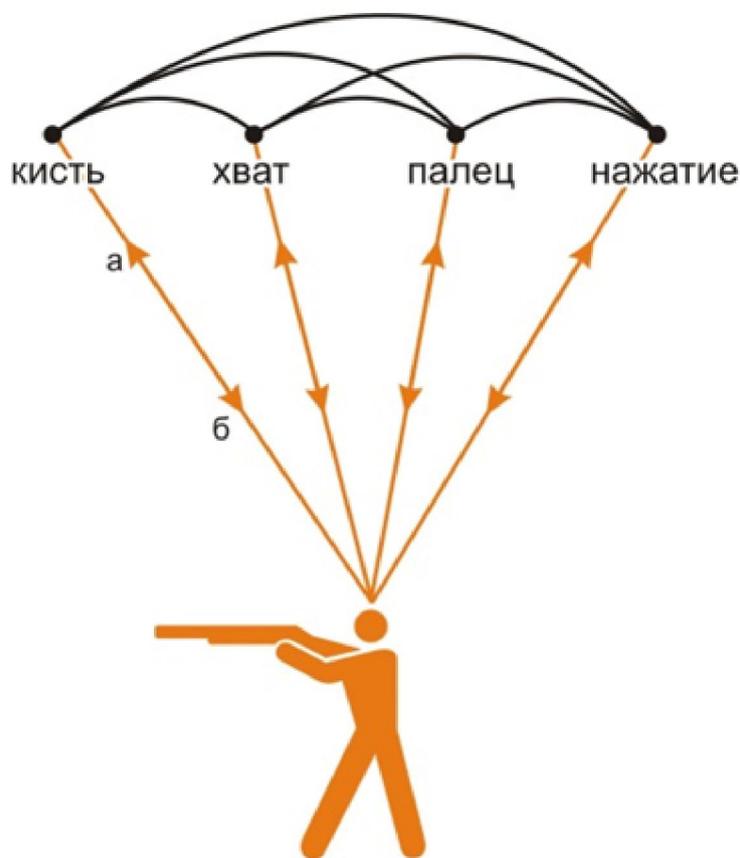
Неосознанная находка держится на эмоциях. Стоит измениться эмоциональному состоянию, и теряется мышечное чувство правильного выстрела. Это уж потом пришло понимание взаимосвязи психофизического состояния с осознанным выполнением десятичной техники выстрела, которое я назвал «коромыслом». Об этом я говорил в ответе на ваш первый вопрос.

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



На рисунке точками обозначены элементы, входящие в компонент «обработка спуска». Малые дуги, соединяющие точки, показывают их связку, а большая дуга – целостное ощущение качества обработки спуска.

Я обработку спуска делал на счет «и – раз – и – два». Поясняю. На мысленный счет **И** – винтовка шла вперед и вверх (начиналась прицельная вскидка и включение ног во вращение), на счет – **два** – вставлялся приклад в плечо, на последующее **И** – отводился указательный палец чуть вперед, на счет **два** – начиналось плавное нажатие на спусковой крючок до выстрела и после (сквозное нажатие). Таким образом, создавался стереотип включения пальца в обработку спуска, который переходил в навык.



На рисунке схематично обозначены векторы внимания (прямая и обратная связь) для контроля над кистью правой руки. Сначала контроль над усилием кисти при хвате рукоятки, затем, переносим вектор внимания на тонус пальца до нажатия и на его динамику во время нажатия на спусковой крючок.

Попытки выкрутиться

– Вы говорили, что у вас были худшие показатели устойчивости. Как же вы могли показывать рекордные результаты и побеждать на соревнованиях?

– Приходилось «выкручиваться». В те далекие времена существовал стереотип «правильного» выстрела: нажимать на спусковой крючок, когда мушка стоит неподвижно в точке прицеливания. Во-первых, тело человека не может быть неподвижным, если спортсмен корректирует положение оружия относительно мишени. Значит, это требование невыполнимо! А поскольку мы стреляем по движущейся мишени, то и все манипуляции с оружием делаем «на ходу». Поэтому понятие «точка прицеливания» я увеличил до размера «район прицеливания». Этот район я обозначил для себя площадью девятки. Нажимать на спусковой крючок я начинал сразу же после точной вскидки, которую отрабатывал на тренировках как отдельный компонент техники. Нажатие шло по классическим канонам, плавно и постепенно, наращивая усилие по мере приближения мушкик площади девятки. Дожатие спускового крючка происходило с небольшим уточнением положения мушки в этом районе.

– А как вы определяли район прицеливания?

– Это просто. Я брал за основу точку, которая определяла попадание в центр десятки, и очерчивал вокруг него габарит девятки. Запоминал размеры этого «пятна», оно и служило районом прицеливания. Важно было правильно «подъехать» к этому району с плавной обработкой спуска и дожать «насквозь», не останавливая палец во время вылета пули. Это значит, держать винтовку во время выстрела и дальше, а не отнимать ее от плеча, иначе при сильном волнении это движение можно сделать до выстрела. Такие случаи были в истории «кабанятников». К тому же мне было проще в прицеливании. Когда нос кабана оказывался внутри кольца, попадание в десятку было уверенным. Важно было соблюсти плотное удержание винтовки в изготовке, тогда отрывы исключались.

Приспособления

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

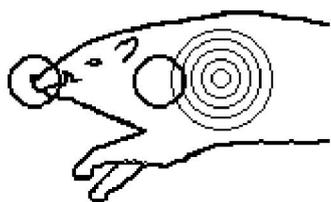
– Я не был первооткрывателем идеи о применении кольцевой мушки в стрельбе. Обычно я искал в библиотечной литературе института все, что касалось стрельбы. В частности, мне попала статья кандидата педагогических наук Николая Калининченка из Львова, где рассматривались различные прицельные приспособления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

Внутренний диаметр кольца, по моим соображениям, должен был соответствовать площади «восьмерки» или чуть меньшей, чтобы была психологическая раскрепощенность при подведении мушки к кончику носа (рыла) кабана, которое соответствовало центру «десятки». Поскольку я по своим физиологическим особенностям не мог долго удерживать мушку неподвижно, стало

быть, мне нужна была некоторая свобода от привязки к точке. «Десятка» была размером 6 см. в диаметре, а «девятка» – на 3,6 см больше, поэтому было важно, чтобы выстрел произошел, когда нос кабана окажется внутри кольца. Будь он в центре или не очень – «десятка» была обеспечена. Моей устойчивости хватало, чтобы удерживать колебания мушки в районе «десятки», важно было грамотно и своевременно нажимать на спусковой крючок, пока «пятак»носа находился внутри габарита кольцевой мушки. При кажущейся свободе, которую давали габариты колец, пробоины располагались кучно.

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

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



Вот так стрелок видел мишень «бегущий кабан» через окуляр оптического прицела с кольцевыми мушками.

Новизна

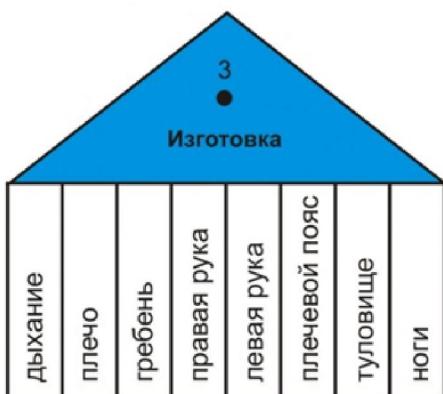
– В чем заключалась новизна в технике выстрела?

– Внешне техника выстрела не изменилась, изменилось отношение к выстрелу. Кажущаяся легкость попадания в «десятку», была соблазном такого же отношения к выполнению выстрела. Здесь придется коснуться закономерности стабильного полета пули по траектории, а она обеспечивается однообразным удержанием оружия. Зажатая в тиски винтовка покажет наименьшую кучность отстрела, чем слабозакрепленная. В спортивной стрельбе действует та же закономерность. Чтобы пуля летела по отметке, надо держать винтовку в изготовке с однообразным усилием. Эта особенность стрельбы с такими мушками была замечена мной несколько позже, когда стал допускать «халявные» выстрелы. Нужен был особый настрой на серию выстрелов, программирование плотного удержания винтовки в изготовке на протяжении всех действий до захода мишени за укрытие. Оно заключалось в контроле над плотностью изготовления от вскидки до выстрела и после выстрела.

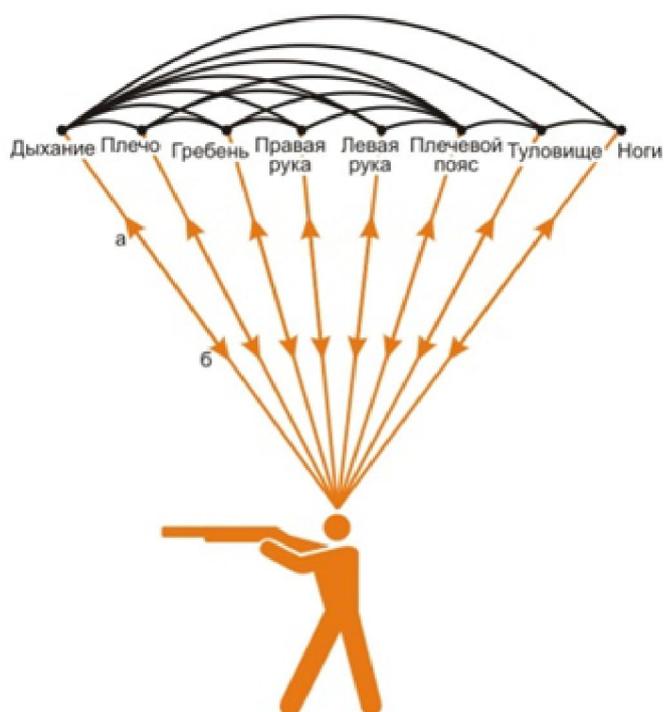
Изготовка

– А вы можете сказать, как вы контролировали изготовку?

– Давайте сначала определимся, что такое изготовка для стрельбы? Это положение стрелка с оружием, когда производит манипуляции с наведением в район прицеливания, пока нажимает на спусковой крючок. Теперь вы имеете простейшее представление об изготовке. Я мысленно разделил изготовку на составляющие элементы, чтобы по частям собирать их в целостное действие и контролировать согласованность мышечных усилий при наведении в район прицеливания.



На этом рисунке в виде домика изображен один из компонентов выстрела – изготовка и составляющие его элементы. «Крыша» объединяет все элементы в одно «строение».



А этот рисунок, как и подобный ему, дает представление о схеме сборки элементов изготовки в целостное ощущение. Векторы (а, б) означают направление внимания на качество и оценку согласованности мышечных усилий во время поэлементного разучивания изготовки. Впоследствии необходимость контроля над элементами отпадет, а изготовка будет восприниматься как часть комфортного ощущения хорошего выстрела.

Здесь я использовал принцип построения схемы «Пирамида» для обозначения связок двух и больше элементов, объединяя их в целостное восприятие ощущения комфортности. Если внимательно присмотреться к данной схеме, расшифровать ее будет не трудно.

После вскидки внимание направлено на контакт затыльника с плечом, затем, –на контакт щеки с гребнем приклада, причем обращается внимание на удобство фиксации головы относительно окуляра прицела, чтобы не делать лишних движений к прицелу и не приспосабливаться к оптической оси.

Последующая точка внимания – правая рука. Здесь контролируется усилие хвата рукоятки приклада и степень прижатия к плечу, положение и тонус указательного пальца в контакте со спусковым крючком, контакт гребня приклада со щекой (скулой) за счет прижатия рукоятки подушкой большого пальца.

Основная функция левой руки в исходном положении и в изготовке – поддерживающая. Надо следить, чтобы эта рука не прижимала винтовку к плечу, а только удерживала в вертикальном направлении, и не участвовала в наведении в район прицеливания.

Когда усилия мышц рук согласованы, можно оценить тонус мышц правой руки, плеча, предплечья и положение головы. Этот комплекс я назвал треугольником плечевого пояса и мысленно связал с пупком, как условным центром тяжести туловища.

Стоя в исходном положении, я сосредотачивал внимание на пупке, «выключал» ноги в коленных суставах и приподнимался на носках, чтобы проверить вертикальность положения туловища, его общий тонус. После этого делал вскидку, включая ноги во вращательное движение в голеностопных суставах. Технические элементы включались в целостное действие автоматически и своевременно. После принятия изготовки мне оставалось контролировать вращение ногами и плавную динамику пальца.

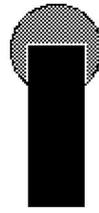
Квадратные мушки

– Вы рассказали о применении прицела с кольцевыми мушками по мишени «бегущий кабан». Но это упражнение в программе Олимпийских игр было заменено на стрельбу из пневматической винтовки, и дистанция сократилась до 10 метров. Были у вас попытки применения идеи кольцевых мушек для нового упражнения?

– Изменилась форма мишени, условия выполнения упражнения, появилось ограничение в кратности оптического прицела, но сам принцип стрельбы остался прежним. Прямого переноса кольцевых мушек на это упражнение не получилось. Черная точка диаметром 15,5 мм, расположенная между двумя мишенями, была круглой формы, сложно контролировать подобное в подобном. С переходом на новую мишень стрелки стали применять тонкие мушки, чтобы лучше делать отметку достоинства и направления пробоин за счет их положения на этой маленькой площади. Однако при наложении даже тонкой мушки на такую маленькую площадь прицеливания, удерживать ее внутри во время движения мишени стрелку было трудно.



Мушка шириной 6–8 мм

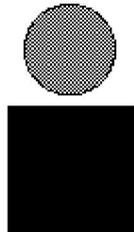


Мушка шириной 10–11 мм

Способы прицеливания и форму мушки каждый стрелок выбирал сам. «Перестраховщики», привыкшие к точной отметке выстрела, больше склонялись к тонким мушкам или мушкам, верхний конец которых был конусообразной формы, как показано на рисунке слева, старались делать выстрел, когда верхний конец мушки был в центре черного круга. Поскольку пребывание мушки в площади кружочка прицеливания был непродолжительным, особенно на быстрой скорости, был велик соблазн быстрее сделать выстрел, что нередко приводило к подработке кистью или плечом.

Те, кто стремился к большему раскрепощению, применяли широкие мушки, превышающие размер диаметра точки прицеливания.

Точность отметки, – дело привычки стрелка, поэтому спортсменам, выбравшим широкую мушку, было легче вести уверенную стрельбу.



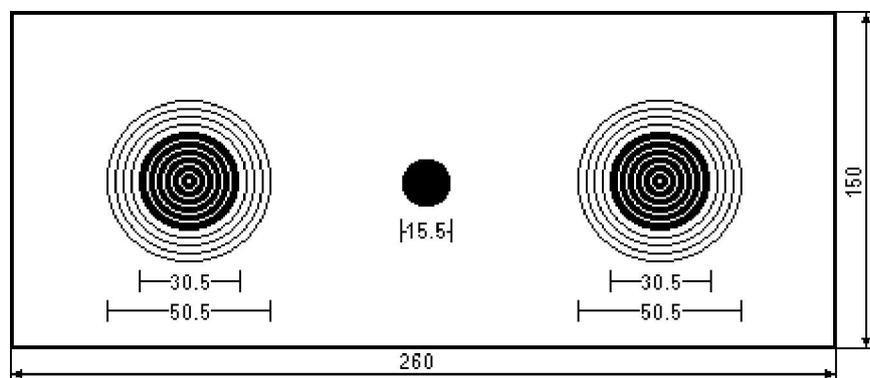
Варианты прицеливания мушкой шириной 20 мм

Эти искания с формой и толщиной мушек были в начальный период перехода с дистанции 50 м на 10 м.

Если говорить о способах прицеливания и прицельных приспособлениях, то все формы мушек давали возможность вести точную стрельбу. Вопрос касался лишь субъективного выбора стрелка. Но если рассматривать с практической стороны выполнения выстрела, то психологическое восприятие и совмещение мушки с районом прицеливания, предпочтительнее, на мой взгляд, с мушкой, превышающей по размерам точку прицеливания. Это моё субъективное мнение.

Попробовав прицел с пеньковыми мушками, понял, что надо и дальше использовать кольцевые мушки. Я попросил друга, который работал на оптико-механическом заводе, изготовить квадратные мушки на стекле. К этому времени Юрий Иванович Быковский бескорыстно помогал мне совершенствовать оптику, и был моим главным болельщиком. Наш тандем был успешным: я подавал идею, он

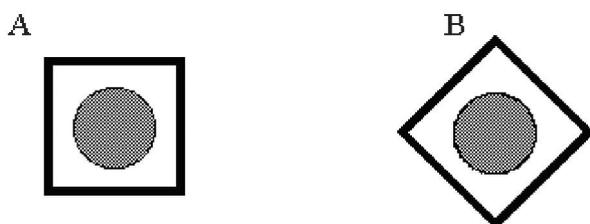
претворял ее в техническое изделие. Вот и кольца на проволоке он заменил на кольца, напыленные на разные стекла и вставленные в обоймы. После апробации кольцевых мушек при стрельбе по новой мишени, понял, что зрительно кружок легче удерживать в квадратной рамке, чем кружок в кольце. Внутренний размер квадрата сделали по габариту восьмерки. Если черный кружок не касался внутреннего габарита рамки мушки, попадание в десятку было закономерным, поскольку пневматическая пуля делала пробойную площадь в 4,5 мм, накрывая почти два габарита мишени, и «прикусывала» «десятку».



Бланк современной мишени для стрельбы на 10 метров из пневматической винтовки

Будучи старшим тренером стрелковой команды ЦСКА, я дал на апробацию прицел с квадратными мушками молодому мастеру спорта СССР из Дальневосточного военного округа Саше Федосюку, объяснив особенности техники выстрела с такими мушками. На контрольной прикидке он попал серию 197 очков на быстрой скорости и был ошеломлен таким результатом. Саша и на медленной скорости не подбирался к такому уровню, а тут открывались такие перспективы! С этим прицелом он уехал в Хабаровск готовиться к первенству Вооруженных Сил, но на соревнованиях выступил неважно, показав «скромный» результат. После стрельбы признался, что легкость попадания в десятку на тренировках сыграла с ним злую шутку на соревнованиях. Вместо подводки «квадрата» к черной точке с плавной обработкой спуска, он начал подлавливать совмещение рамки с кругом и дергать пальцем спусковой крючок, забыв главную заповедь стрелка: «не дышать, плавно жать, мушку ровную держать». Наделал отрывов и завалил стрельбу.

Идея прицелов с квадратными мушками, изображенными на стекле, не прижилась из-за отсутствия серийного производства и сложности их приобретения.



Виды квадратных мушек и способы прицеливания

– Говорят, вы придумали оригинальную схему обучения технике выстрела?

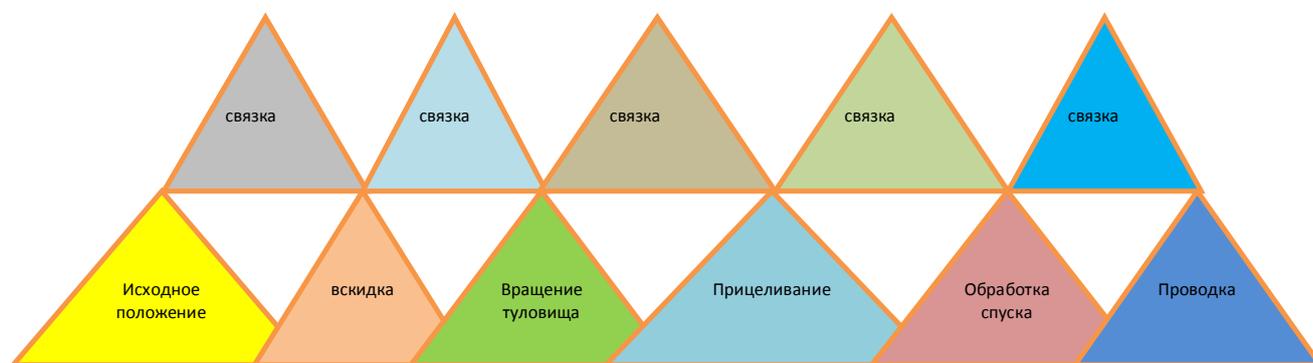
– Выше я коснулся этой темы, когда рассказывал о разучивании компонентов обработки спускового крючка и изготовки. Графическое изображение схемы целостного выстрела пришло, когда работал тренером, и то не сразу. В результате размышлений родилось два варианта схемы. Первый вариант для разучивания базовой техники выстрела начинался с обучения плавному нажиманию на спусковой крючок со всеми сопутствующими элементами: контролируемого хвата рукоятки, положения пальца на спусковом крючке, нажимание с отведением пальца от крючка или без него и т.д.

Второй вариант схемы предназначался для разминки перед тренировкой и начинался с контроля над исходным положением, вскидкой, изготовкой, обработкой спуска. В обоих вариантах спортсмен старался добиваться согласованности в своих действиях.

Схема эта универсальна и может использоваться в любых видах стрельбы или видах спорта, связанных с выполнением сложнотехнических действий. Надо только условно расчленить сложное целостное движение на составляющие компоненты или элементы и вписать эти названия в треугольники. Необязательно делить сложное движение только на шесть составляющих, как у меня. Каждый специалист решает, сколько их нужно использовать в своем виде спорта.

На тренировках, когда сам отрабатывал технику выстрела, мысленно разделял целостное движение на вскидку, изготовку, вращение туловища ногами во время проводки мишени, наведение мушки в район прицеливания, обработку спуска. Каждый компонент имел свои составляющие элементы. На них приходилось направлять внимание для оценки качества и согласованности при целостном действии.

Получилось как в классической легенде про таблицу Менделеева. Вид схемы целостного движения сложился неожиданно. Я расположил линейно все компоненты по очередности их выполнения в виде треугольников. Это был нижний ярус схемы.



На этой схеме я не стал вписывать внизу элементы, входящие в состав каждого компонента, чтобы не усложнять ее мелкими деталями. Тренер и спортсмен смогут сделать это самостоятельно по примеру изображения изготовки.



На этом рисунке треугольником обозначен компонент «обработка спуска», нажатие на спусковой крючок. А «фундаментом» служат составляющие элементы, которые стрелок «собирает» в единое ощущение согласованных действий.

Каждому виден порядок выполнения целостного действия, состоящего их двух компонентов. Чтобы собрать эти части в одно целое, я объединил их в связку, расположив «главный треугольник» на вершинах нижних компонентов.

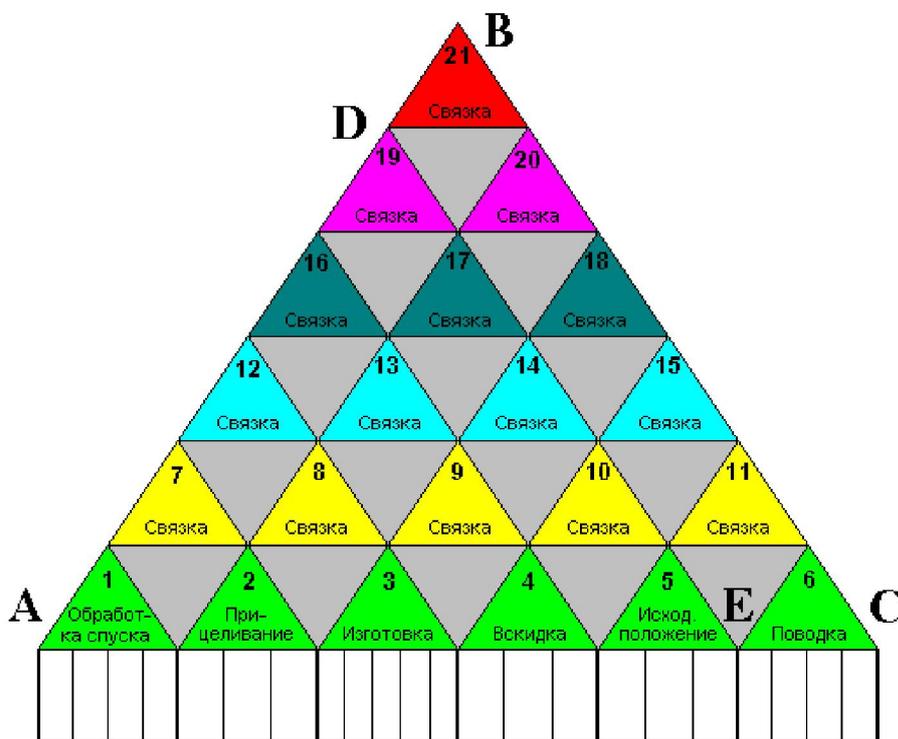


Закрашивание в один цвет служит примером их целостного выполнения и восприятия гармоничности.



А эта «малая пирамида» (или ее сторона) показывает объединение трех компонентов в целостное действие, как мышечное чувство гармонии или согласованности мышечных усилий.

По этому принципу составлена схема выполнения выстрела. Из нее видно, что вершина большого треугольника под № 21 объединяет компоненты в целостное движение через вышестоящие связи.



Общий вид схемы обучения начинающих стрелков целостному движению (выстрелу)



Схема обучения стрельбе по стоячей мишени

На этой схеме показан порядок обучения стрельбе по неподвижной мишени.

К примеру, когда отрабатывал, вскидку, обращал внимание на исходное положение ног относительно линии мишени, угол наклона ствола, положение приклада по высоте и в сагиттальной плоскости, то есть, чуть спереди или сзади, прижат приклад к ребрам или чуть отведен в сторону. В процессе поиска оптимального исходного положения определял, куда должен быть направлен конец ствола по высоте, на каком расстоянии от выхода мишени в окне пробеге. Проверял тонус кисти правой руки и указательного пальца (я правша) перед вскидкой. Вертикальность туловища, чтобы вращение туловища ногами проходило без завала вправо, влево или вперед. Все перечисленные элементы могли повлиять на точность вскидки. Здесь мелочей не бывает, все имеет свое продолжение и влияет на качество пробойны.

Чтобы собрать основные компоненты в целостное действие, отдельно отрабатывал их согласованность, пробуя различные варианты исполнения. Следуя схеме, сначала объединял два компонента в связку, потом добавлял последующий компонент итак далее, добиваясь их согласованности.

Как говорил выше, для обучения новичков я ставил на первое место умение правильно нажимать на спусковой крючок, используя вариативность выполнения этого компонента. Затем шло наведение мушки в район прицеливания в положении сидя и стоя. После освоения элементов каждого компонента, их целостное выполнение.

На рисунке ломаной линией, проходящей через точки в треугольниках, обозначен порядок освоения компонентов и их совместного выполнения как целостного действия.

Для разминки необходимо было выполнение выстрела без патрона. Для этой цели действие начиналось с исходного положения и завершалось контролем над финальным сквозным дожатием спускового крючка.

Представляя схему, стрелок выбирал определенную связку и направлял внимание на качество исполнения входящих элементов. Так «собиралась» кинематика выстрела в единое действие. На фоне появления согласованности в действиях появляется и психологическая уверенность, уменьшается чувство тревоги за свое выступление. Если разминка приурочена к выходу на зачетную стрельбу, внимание направлено на вспоминание ощущения согласованности технических элементов и психического состояния уверенности.

– **А как вы собирали в целостное действие ваши компоненты и элементы?**

– Я уже касался этой темы, асборка компонентов выстрела выглядела, примерно, так.

В исходном положении:

1. Почувствовать тонус мышц ног, их «выключение» в коленных суставах и взаимосвязь с напряженным состоянием мышц тазобедренного сустава (целостное ощущение).
2. Хват правой кистью, усилие хвата, положение пальца на спусковом крючке и его раскрепощенное состояние.
3. Левая рука: хват кистью, положение локтя и степень его отведения.
4. Целостное восприятие ощущения оружия в исходном положении.
5. Ориентация оружия на выход мишени по пространственному расположению нужной (целевой) мушки.
6. Взгляд направлен на район выхода мишени, с появлением мишени – на район прицеливания.

Вскидка:

7. Правой рукой винтовка вскидывается затыльником к плечу, левая рука направляет ствол в сторону района прицеливания, в соответствии с пространственной ориентацией целевой мушки. Одновременно со вскидкой включаются ноги во вращение туловища.
8. После вскидки целевая мушка должна быть там, куда направлен взгляд (район прицеливания).

Изготовка:

9. После точной вскидки ощущение комфорта в изготовке.
10. «Двойной треугольник» плечевого пояса прочный (правая и левая руки образуют два треугольника, основанием которых является винтовка, а вершинами – локти).

Обработка спуска:

11. Включение пальца в обработку спуска сразу же после вскидки. Вскидка и обработка спуска выполняются по мысленной команде – **И- раз, - и - два.**

Прицеливание:

12. Совмещение (наведение) мушки с районом прицеливания за счет мышц туловища (по горизонтали – ноги, по вертикали – корпус).

Выстрел:

13. Совмещение траектории движения мушки с районом прицеливания и сквозным дожатием спуска.
14. Дальнейшее удержание оружия в районе прицеливания.

– Вы говорили, что, будучи в составе команды ГСВГ, тренировались «вхолостую», имитируя выстрелы по маленькой установке, напоминающей мишень «бегущий олень», чем заменяли такие тренировки, переехав в Минск?

– Я уже говорил о целесообразности тренировки без патрона и привык к ней в Германии. В первое время по приезде в Минск разминался по реальной движущейся мишени в тире, а потом заказали такую установку с изображением мишени «бегущий кабан» одному умельцу из радиотехнического института за счет средств Школы высшего спортивного мастерства. Эту установку я закрепил на стене комнаты, где спала маленькая дочь, поскольку квартира была малогабаритной, а нужно было пространство в пять метров, чтобы соблюсти относительную пропорцию в дистанции. Я находился в соседней комнате и видел установку через открытую дверь спальни.

– Какова была смысловая цель тренировки без патрона по этой установке?

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

Я начинал тренировку по установке в 7 утра, не надевая ничего из обычной экипировки. Делал это для того, чтобы острее чувствовать все нюансы изготовления. Одежда скрадывает мелкие ошибки в согласованности мышечных усилий и небольшие неудобства, при удержании винтовки. Любая лишняя подработка мышц сказывается на достоинстве пробойны. Сами понимаете, без майки любое сокращение мышц плечевого пояса сказывается на положении винтовки в изготовке, вот и старался, чтобы выстрел получался чисто. Во время выполнения выстрела в таких условиях прилагаешь усилия, чтобы запомнить тонус мышц, участвующих в управлении оружием. Продолжаешь серию до тех пор, пока приходит понимание согласованности в действиях и уверенность, что после отдыха сможешь выполнять выстрелы так же чисто, как в предыдущей серии.

Ну и, конечно, программируешь себя на предстоящие соревнования, чтобы сохранить в памяти мышечные ощущения таких выстрелов и реализовать их в нужное время. Эта часть очень важная!

После удачной серии на этой установке я садился за дневник и подробно записывал все ощущения, появившиеся во время «легких выстрелов в душу», то есть, в центр мишени (по отметке). Так накапливалось умение выполнять

целостное действие. А главное, росла психологическая уверенность в своем умении.

По окончании утренней домашней тренировки появлялась ясность в деталях предстоящей тренировки в тире. Там я апробировал находки и закреплял их стрельбой по реальной мишени.

Во время тренировок без патрона я отработывал разные варианты выстрела, менял район прицеливания, представляя, что стреляю из чужой винтовки, с требованием не вносить поправки. Изменял характер спуска, менял конфигурацию спускового крючка. Но все эти новшества я применял, когда был отработан навык техники «правильного» выстрела и эти изменения не влияли на согласованность целостного движения.

– А вам приходилось стрелять из чужого оружия на соревнованиях?

– Один раз пришлось. Было это на чемпионате СССР, по-моему, в 1972 или в 1974 году. Я поленился везти в Союз «оленебойку» из Германии в Минск (винтовка МБО-2 кал. 5,6 мм), а когда узнал, что мне придется выступать за первый коллектив Вооруженных Сил, пришлось срочно искать оружие. А. Газов великодушно предложил свою, но другой модели – МЦ-81-5. Отличалась она от моей тем, что перезарядку надо было делать левой рукой, передергивая цевье, а на модели МБО перезарядка производилась правой рукой передергиванием затвора. Пришлось учиться новой технике на ходу, то есть, на разминке перед зачетной серией. Было бы хорошо, если бы стрелять пришлось одиночными выстрелами, но в упражнении ПВ-3 во время пробега мишени в одну сторону за 4 с. надо было сделать два прицельных выстрела. Вот тут и пригодились мои опыты тренировок без патрона, но с вариациями. Проблем вести стрельбу одиночными выстрелами не было, но здесь другая ситуация. Пришлось сосредоточить внимание на перезарядке левой рукой, стараясь сохранить наводку оружия, продолжая вращательное движение в голеностопных суставах. Опыт оказался удачным, я завоевал серебро, уступив армейцу Ю. Алексееву.

– Что конкретно вы применяли для того, чтобы быстро уснуть?

– Вначале карьеры накануне соревнований мне тоже приходилось подолгу ворочаться, прежде чем заснуть. Чтобы решить эту проблему, я начал читать различные статьи, посвященные этому вопросу и пробовать на себе рекомендации авторов. Так, с миру по нитке, у меня сложился набор приемов, помогавших быстро организовать сон. Даже спустя годы эти приемы работают. Самое главное, на мой взгляд, создать комфортные условия для сна, чтобы никакие мелочи не раздражали: посторонние шумы, яркое освещение и т.д. Даже при смене обстановки (разные гостиницы) неизменным условием засыпания является умение сосредоточиться на восприятии собственных ощущений. Прежде всего, ложась в постель, надо накрыть шею одеялом (я засыпаю на правом боку, значит, и левое ухо). Это создает чувство уединенности и защиты, а ощущение тепла способствует расслабленности тела. После этого надо сосредоточиться на ровном и ритмичном дыхании, можно делать это, считая секунды на вдохе и выдохе или пульс. На фоне «неторопливого» и неглубокого дыхания я проверял тонус определенных групп мышц по выбору и добивался их расслабления.

Потом шел дальше, контролируя расслабленность всего тела на фоне управляемого ровного дыхания. За этим занятием я и засыпал. Впоследствии, чтобы заснуть, мне хватало накрыться одеялом и почувствовать расслабленность мышц.

Если ловил себя в потоке различных мыслей, опять переключал внимание на дыхание и его «глубину». Главное – успокоить ум, направив внимание на восприятие состояния релаксации и дыхания.

У каждого стрелка были свои способы регулирования этого процесса. Например, олимпийский чемпион А. В. Газов применял приемы акупунктуры. Перед сном он надавливал на точку в месте условного схождения большого и указательного пальцев.

– В спортивных кругах много говорят о психологической подготовке. Что вы думаете на этот счет, и как у вас проходила такая подготовка?

– Само понятие «психология» состоит из двух частей «психо» и «логос», что в переводе с греческого означает «душа» и «наука», то есть наука о душе. Я не буду вдаваться в особенности терминологии. Меня всегда интересовала практическая сторона, суть «психологической подготовки». Она подразумевает научно обоснованный подход в применении на практике этого термина – «логос». По идее, спортивная наука должна заниматься разработкой специальных упражнений, направленных на развитие и укрепление оптимального боевого состояния спортсмена перед соревнованиями и во время выступления на них. Словосочетание «психологическая подготовка» кочует по многим отчетам о результатах выступления спортсменов на соревнованиях, оправдывает как успешное выступление, так и неудачу. В первом случае – при составлении победных реляций – подчеркивают положительную сторону и наличие этой самой подготовки. Во втором случае – отсутствие таковой. А в чем заключается пресловутая «психологическая подготовка» – не поясняют. О психологической подготовке разговоры пошли в конце семидесятых годов прошлого столетия, раньше об этом не задумывались. Полагаю, эти разговоры пошли с появлением спортивных психологов.

На мой взгляд, психологическая подготовка является составной частью обычных тренировок и заключается в воспитании у спортсмена уверенности в своих силах перед соревнованиями. Чтобы его психика, в смысле, душа, душевные силы были готовы к борьбе за медаль или к тому, чтобы превзойти собственный тренировочный результат. А на такой уровень может подняться лишь спортсмен, уверенно освоивший технику выполнения выстрела до автоматизма. Процесс накопления уверенности в себе происходит постепенно и незаметно для самого спортсмена.

В отношении себя могу сказать, что на результативных тренировках, когда выстрелы в «десятку» получались легко, обращал внимание на особенное эмоциональное состояние, сопровождавшее такую стрельбу. После подобной серии выстрелов думал про себя, вот таким я должен быть на соревнованиях. Получалось что-то похожее на программирование психического состояния и технических действий на предстоящие соревнования. Запоминал это состояние, как послевкусие отличной серии с высоким результатом. Каждый человек в жизни обращал внимание на ощущение во рту после конфеты, торта или чего другого, но очень вкусного.

Так и у меня появилась идея запомнить состояние психической уверенности как послевкусие. Важно было вспомнить его, и я, записывая в спортивный дневник свои ощущения, подбирал определенный мыслеобраз, который напоминал это состояние. Я

сопоставлял эти ощущения через образы, тут же прочитывал текст записи в дневнике, и если восстановление происходило легко, оставлял написанное без изменений. А если воспоминание не получалось, искал другие сравнения, пока не находил точный образ.

Это открытие пришло ко мне во время чемпионата СССР в 1972 году при отборе на Олимпийские игры в Мюнхен. Перед этими соревнованиями я должен был проходить подготовку на учебно-тренировочных сборах в г. Львове. Но в эти же сроки начиналась сессия в институте физической культуры. В случае моей неявки на занятия меня могли исключить из славного братства студентов института. Мне удалось убедить руководство команды ВС, чтобы пустили на сессию учреждения образованияс обещанием тренироваться регулярно. Но обещание выполнить не удалось из-за плотности занятий, о расписании которых я имел смутное представление. Так прошло 12 дней сессии. На тренировку я попал за день до приезда команды. Эта тренировка ограничилась отстрелом двух серий по десять выстрелов на медленной и быстрой скоростях. Дело в том, что на обеих установках готовилась к чемпионату сборная СССР, и мне только из солидарности разрешили вклиниться в очередь на стрельбу. На следующий день я пристреливался с приехавшими армейцами, чем и закончилась моя непосредственная подготовка.

Но к чемпионату Вооруженных Сил, после которого проводился этот учебно-тренировочный сбор, я был хорошо подготовлен технически, знал, как делается «десятка». На разминке перед сериями мне оставалось вспомнить эту технику и стараться делать все правильно. За время вынужденного перерыва на практических занятиях по гимнастике, плаванию, легкой атлетике были непривычные физические нагрузки, и я боялся, что они вызовут повышенный тремор и повлияют на устойчивость оружия. Оставалось чувство ответственности за предстоящее выступление, ведь я должен был стрелять за первую команду ВС. Пришлось мобилизовать силы на преодоление понятного волнения и быть внимательным к качеству выполняемых действий. Но нет худа без добра. Отсутствие тренировок на сессии способствовало восстановлению от тренировочных нагрузок, которые я принял во время подготовки к чемпионату Вооружённых Сил. Все действия я воспринимал обостренно, и старался изо всех сил делать выстрел как надо. После отстрела первой зачетной серии старался сохранить психофизическое состояние на вторую серию.

Для продолжения выполнения упражнения надо было пережить ночь и отстрелять на следующий день по 10 выстрелов на медленной и быстрой скоростях. Вот тогда я и применил методику «послевкусия». Я старался вспоминать эмоциональное состояние во время удачной стрельбы первой половины упражнения, даже находясь в компании друзей, но в разговоры старался не вступать, тем более, не комментировать результат стрельбы. Вспомнив, старался удерживать его на определенное время. Так я повторял несколько раз. На следующий день на этом состоянии успешно завершил стрельбу с новым рекордом СССР.

Спортивные психологи составляли различные словесные формулы для самовнушения и старались убедить тренеров и спортсменов в их применении. Может быть, эти словесные формулы кому-то помогали, я не знаю. Уверен лишь в одном, если нет фундамента для веры в свои силы, которые дает полноценная тренировка и высокие результаты стрельбы, эти формулы окажутся неубедительными и не окажут положительного воздействия.

На мой взгляд, ближе всех раскрыл проблему самоуправления при стартовом волнении спортивный психолог А.В. Алексеев в работе «Преодолей себя», но как он сам признается –«схематично». В этой книге описаны проверенные временем и практикой приемы специальных тренингов, не зависимо от вида спорта. Это требует осмысления прочитанного материала и творческой адаптации к своему виду спорта. Но, так уж устроен человек, каждый хочет получить «готовую продукцию», конкретные рекомендации для себя, в частности, для стрелка по пулевой или стендовой стрельбе.

– А как вы воспитывали в себе уверенность и побеждали на многих соревнованиях?

– Очень просто и не очень. Уверенность в себе накапливалась по крохам на тех же перестрелках-«междусобойчиках» во время тренировок и на небольших турнирах. Чтобы попасть больше «десяток» приходилось сохранять управляемость своими действиями, не смотря на большое волнение. Это получается только в том случае, когда ты полностью сосредоточен на правильном выполнении выстрела. Подобный опыт собранности, целенаправленное и продуманное управление действиями в стрессовом состоянии помогают успешному выступлению на соревнованиях.

Приведу пример с Афинской олимпиады. Алена Костевич, пистолетчица из команды Украины, на пневматике вошла в финал восьмой по счету и шансы на победу имела сомнительные. Перед выходом на огневой рубеж ее тренер Игорь Чередниченко убедил ее сосредоточиться на правильном выполнении каждого выстрела, четкой отметке пробойны и не отвлекаться на объявления результатов стрельбы.

Такая установка на финальную стрельбу конкретизирует действия спортсмена, помогает предельно сосредоточиться на качестве выполняемой технике выстрела, анализировать проделанные действия и настраиваться на предстоящий выстрел. При таком настрое на стрельбу стартовое волнение из врага превращается в помощника. Стрелок делает обязательным выполнение заученной техники выстрела, во что бы то ни стало.

Лидеры в стрельбе из пневматического пистолета менялись местами в гонке за медали через каждые 1–2 выстрела, а Алена, так звучит ее имя на украинском языке, постепенно перемещалась вверх по строчкам таблицы результатов. Каково же было ее удивление, когда после объявления результатов стрельбы соперницы стали подходить к ней с поздравлениями. Только тогда она подняла голову к экрану и увидела свою фамилию на верхней строчке.

Когда я, поздравляя Игоря с победой, сказал ему о том, что он все правильно сделал, направив внимание спортсменки на техническую сторону стрельбы, он удивился, мол, откуда мне известно, что он говорил своей ученице. Я ответил, что это было видно по ее поведению и действиям с оружием.

–А вы применяли свое мастерство на охоте?

– Конечно. Мне, с моим опытом, проще быстро и прицельно вскинуть ружье в нужном направлении, грамотно сделать выстрел по дичи.

– А что входит в понятие «грамотный выстрел» из ружья?

– Прежде чем ответить на ваш вопрос, я расскажу про случай на охоте, когда азарт перехлестывал через край и охотник забывал, как надо поразить цель.

Накануне отъезда на охотуко мне приехал брат, он был заядлым охотником. Пришлось взять его с собой. Отдал ему свое ружье, а сам вооружился нарезной винтовкой с оптикой. Охотовед поставил меня на номер, с которого простреливалось пространство вырубленной делянки, а брата – на лесной дороге. Ему повезло, он сделал дуплет по кабану, но пули угодили в деревья, между которыми бежал секач. После осмотра попаданий я напомнил ему, что при виде цели надо сохранять хладнокровие и выбирать удобное пространство между деревьями, а стрелять надо как в консервную банку, глядя через планку с мушкой и выжидая движущуюся мишень. По его осмысленному взгляду было видно, что он понял главную идею. В следующем загоне он дуплетом положил двух кабанов.

Неконтролируемый азарт – плохой помощник на охоте. В этом состоянии охотник может нарушить строгие правила безопасности, сделать выстрел в сторону загонщиков или на шум в кустах, не видя конкретной цели. А когда такой охотник делает выстрел по дичи, как правило, при вскидке смотрит только на мушку, не видя прицельной планки. В итоге получается салют вверх в честь пробегающих мимо животных.

Расчетливый охотник ведет себя по-другому и контролирует свои действия. Например, чтобы не дергать спусковой крючок и не подрабатывать плечом, надо перед выстрелом чувствовать хват рукоятки и готовность пальца к нажатию на спуск курка плавному и быстрому. Это основа меткого выстрела на охоте!

Подводя итог вышесказанному, хочу сказать уважаемым читателям, высоких результатов можно добиться, как это ни банально звучит, при вдумчивом и внимательном отношении к познанию особенностей вида спорта, которому хочешь посвятить большую часть своего времени, а может быть, и здоровья. Даже самый выдающийся тренер не в силах дать все знания в выбранном виде (он тоже человек), поэтому творческий поиск вариантов и возможностей достижения цели зависит от себя самого.