Л. М. Вайнштейн

http://shooting-ua.com/

СТРЕЛОК И ТРЕНЕР

www.shooting-ua.com

www.shooting-ua.com

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
ДОСААФ СССР
1977

7А7.7
В14

Вайнштейн Л. М.

В14 Стрелок и тренер. М., ДОСААФ, 1977.

262 с ил.

Изд. 2-е, доп.

Достижения современного уровня спортивных результатов возможны при разносторонней подготовленности стрелка, которая включает физическую, техническую, психологическую, теоретическую и тактическую подготовку.

В настоящем пособии автор — заслуженный тренер СССР — делится своим многолетним опытом и методикой подготовки стрелков-пистолетчиков.

Книга рассчитана на спортсменов и тренеров.

В $\frac{60902\text{-}123}{072(02)\text{-}77}$ 93-77

7А7.7

©ФиС, 1969 г.

©Издательство ДОСААФ СССР, 1977 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Стрельба в цель — увлекательный вид спорта, доступный практически каждому, независимо от пола, возраста, телосложения. Свою привязанность и досуг отдают ему десятки тысяч молодых людей. Из их среды вырастают мастера меткого огня, защищающие честь советского спорта на международной арене.

Для того чтобы стать в первую шеренгу советских стрелков, не обязательно иметь особые способности. Это по плечу каждому юноше и каждой девушке. Путь к цели — овладение техникой выстрела и методически грамотное построение тренировочного процесса.

Найденные ранее рациональные приемы спортивной стрельбы в значительной степени стабилизировались и за последние годы изменениям практически не подвергались.

Иначе обстоит дело с методикой тренировки. Проводимые в нашей стране научные исследования постоянно вскрывают новые закономерности, происходящие в организме человека под влиянием тренировочных нагрузок. Критически осмысливается опыт учебно-тренировочного процесса, отыскиваются новые формы его построения. Методика подготовки стрелка постоянно совершенствуется, ее значение в формировании мастерства возрастает. Практика показывает, что применение современной методики позволяет значительно ускорить рост спортивных результатов стрелка.

Настоящая работа является попыткой помочь стрелкам и тренерам разобраться в современных взглядах на методику подготовки стрелка и ее практическое применение.

Современный стрелковый спорт характеризуется рядом особенностей, непосредственно влияющих на постановку учебно-тренировочной работы. К их числу можно отнести:

— резко возросший уровень результатов, показываемых на основных международных соревнованиях;

— увеличение количества стрелков-спортсменов, способных показывать эти высокие результаты;

— возросшее значение и авторитет спорта как одного из показателей уровня развития народа и его общественного строя;

— обострение в результате всего этого спортивной борьбы, вызывающее резкое возрастание психо-эмоциональной напряженности, препятствующей спортсменам проявлять умения и навыки, сформированные в тренировочном процессе.

В настоящее время учебно-тренировочная работа в стрелковом спорте «принимает новый курс», характеризующийся:

— многосторонностью подготовки, развитием всех физических и

www.shooting-ua.com

психических качеств спортсмена, способствующих достижению высоких спортивных результатов;

— единой системой взглядов, обеспечивающей преемственность учебно-тренировочного процесса; когда начальное обучение стрелка закладывает основы его дальнейшего совершенствования, осуществляемого в течение всего времени занятий спортом;

— постоянным целенаправленным и дозированным возрастанием тренировочных нагрузок при круглогодичности учебно-тренировочной работы;

— научно обоснованным построением подготовки стрелка на базе положений советской теории физического воспитания с привлечением выводов смежных наук, имеющих прикладное значение в стрелковом спорте.

Достижение современного уровня спортивных результатов возможно только при разносторонней подготовленности стрелка, которая включает физическую, техническую, психологическую, теоретическую и тактическую подготовку.

Со времени выхода первого издания книги «Стрелок и тренер» в развитии стрелкового спорта произошли заметные изменения. Значительно поднялась методическая грамотность инструкторско-тренерских кадров, пополняемых выпускниками отделений стрелкового спорта институтов физической культуры. Возникла развитая сеть детско-юношеских школ стрелкового спорта систем Министерства народного образования и ДОСААФ СССР. Опубликованы новые работы (А. А. Юрьева «Пулевая спортивная стрельба», Б. В. Окуня «Спортивная стрельба из винтовки», А. Я. Корха «Совершенствование в пулевой стрельбе»), в которых авторы излагают свой опыт подготовки стрелков-спортсменов. Однако это не привело к переоценке взглядов на технику стрельбы и методику подготовки стрелка, изложенные в первом издании книги. Это позволяет предположить, что приведенные в ней рекомендации прошли «проверку» временем и сохраняют свою действенность.

Эти соображения легли в основу решения о переиздании книги «Стрелок и тренер» без существенного изменения ее содержания. В то же время наблюдения показывают возрастающую роль психологической стороны подготовки, которая по мере спортивного совершенствования становится доминирующей. Это заставило автора несколько расширить раздел «Психологическая подготовка».

Автор приносит благодарность Б. В. Андрееву, И. К. Андрееву, Ф. И. Жамкову, М. П. Мирошникову, А. С. Морозову. А. А. Юрьеву, Б. В. Окуню, Е. П. Сентюриной, В. А. Разорёнову, Е. М. Эльдашевой за ценные советы и критические замечания, принятые во внимание при переиздании книги.

Часть I.

ВВЕДЕНИЕ В МЕТОДИКУ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА

МНОГОСТОРОННОСТЬ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Высокие стабильные результаты в стрельбе связаны с высокой работоспособностью спортсмена, которая основывается на отличном здоровье, полноценном функционировании всех систем и органов, высоком тонусе нервной системы.

В то же время стрелковый спорт содержит ряд особенностей, отражающихся на физическом состоянии стрелка. К ним относятся:

— высокая степень напряжения нервной системы, необходимая для ведения целевой стрельбы, особенно возрастающая во время соревнований;

— большие тренировочные нагрузки, связанные с выполнением однообразной работы статистического характера;

— необходимость сохранения на всем протяжении упражнения большой точности действий, требующих повышенной сосредоточенности;

— затруднение полноценной вентиляции легких, вызываемое коротким поверхностным дыханием стрелка при первичной наводке оружия, полным прекращением дыхания при прицеливании и производстве выстрела, вдыханием воздуха, содержащего значительные примеси пороховых газов (особенно при стрельбе в тирах полу-

www.shooting-ua.com

закрытого и закрытого типов, имеющих неудовлетворительную вентиляцию), стесненным положением грудной клетки при изготовке к стрельбе (например, при стрельбе из винтовки);

— постоянное и весьма сильное раздражение органа слуха.

Занятия физической подготовкой помогают противостоять утомляющему влиянию этих факторов.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка — широкое физическое воздействие на организм спортсмена в целях укрепления его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей.

Общая физическая подготовка стрелка должна решать две основные задачи:

1. Предупреждать отрицательные влияния на организм некоторых сторон стрелкового спорта. Это достигается физическими упражнениями, направленными на общее укрепление здоровья и нервной системы; ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате, образуемых в результате неподвижности позы изготовки при стрельбе; повышение жизненной емкости легких, способное предупредить развитие кислородного голодания; активный отдых для центральной нервной системы.

Этому способствуют мероприятия оздоровительного характера: утренняя гигиеническая гимнастика, общее закаливание организма, прогулки, плавание, гребля, кроссы, езда на велосипеде, хождение на лыжах, катание на коньках и другие подвижные виды спорта, а также охота, рыбная ловля и такие мероприятия, как посещение спортивных состязаний по популярным (зрелищным) видам спорта, театров, концертов, танцплощадок.

2. Создавать физическую основу дальнейшего совершенствования спортивного мастерства путем развития общей силы и выносливости, совершенствования пластичности нервной системы (приобретение способности более быстрого образования навыков), формирования общих волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, самообладания, на основе которых развиваются специальные волевые качества стрелка.

Эти задачи решаются введением в тренировочный процесс специально подобранных упражнений, требующих от спортсмена проявления формируемых качеств. Ими могут быть спортивная гимнастика, футбол, баскетбол, плавание на время, спуск на лыжах с гор, прыжки с трамплина, прыжки в воду с вышки и прочее.

Конкретные упражнения общефизической подготовки стрелка-спортсмена с достаточной полнотой разработаны кандидатом педагогических наук мастером спорта СССР С. М. Вайцеховским и изложены в книге «Пулевая стрельба»[1].

Широкий перечень рекомендуемых средств общефизического развития не должен создавать впечатления, что стрелок может заниматься чем угодно, когда угодно и сколько угодно. Направленность общефизического развития, нацеливание на формирование тех или иных качеств, применяемые средства и методы зависят от периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена. На стр. 97 графически показана зависимость общефизической подготовки от периода годового цикла тренировки.

Также ошибочно предполагать, что хорошее общефизическое развитие стрелка может компенсировать недостатки других сторон его подготовки.

Рассмотрим, какое влияние на технику стрельбы и уровень спортивных результатов окажет развитие у спортсмена атлетических качеств — силы, быстроты, выносливости.

С и л а. Естественно предположить, что, чем больше физическая сила стрелка, тем легче ему удерживать оружие, тем более высоких результатов он может достичь. Однако опыт показывает, что спортивные достижения стрелка не находятся в прямой зависимости от его физического развития. Под влиянием многолетних длительных и систематических тренировочных нагрузок мышечно-связочный аппарат стрелка претерпевает приспособительные изменения, позволяющие легче преодолевать вес оружия. Сохранение изготовки в пределах привычного времени уже не вызывает у него значительного утомления. Теперь и «сильные» и «слабые» противостоят утомлению на равных, хотя более «слабым», вероятно, понадобилось значительно больше времени для того, чтобы оружие перестало казаться тяжелым.

[1] Сб. «Пулевая стрельба». М., ФиС, 1964.

www.shooting-ua.com

В стрелковом спорте мышечная деятельность носит своеобразный характер: стрелку не нужно развивать предельно возможных усилий, необходимо лишь, чтобы они были достаточными для удерживания оружия.

В работе стрелка с точки зрения применения физической силы можно выделить две стороны. Первая — пребывание в позе изготовки с оружием. Это действие требует от спортсмена проявления физической силы. Вторая — уточнение наводки оружия и выжим спуска — действия, не требующие дополнительных физических усилий, но выдвигающие на первый план координацию уже достигнутых усилий.

Несмотря на то, что стрелку не требуется большой физической силы, ее необходимый уровень — обязательное условие дальнейшего совершенствования. Рост результатов в стрельбе идет через повышение устойчивости оружия и развитие согласованности прицеливания и спуска. В основе устойчивости лежит способность стрелка длительно удерживать наведенное в цель оружие. Чем больше запасы силовой выносливости, тем легче стрелку решить эту задачу.

Следует учитывать, что наращивание физической силы должно согласовываться с координацией мышечной деятельности.

Пример. Стрелок из пистолета применил кистевой эспандер для развития мышц кисти руки. Сила кисти возросла, но мышцы указательного пальца утратили способность изолированной работы. Наступает раскоординация, или, как говорят стрелки, разладка. Очевидно, развитие силы должно сопровождаться тренировкой, сохраняющей согласованность действий.

Мышечная система очень чутко реагирует на влияние нагрузок. Стоит стрелку в перерыве между тренировками поиграть в баскетбол, футбол, бадминтон — на другой день каждая мышца его тела настойчиво «напоминает» о себе.

Если начинающий спортсмен совершенно не был тренирован, то «напоминание» выражается в болевых ощущениях, если же нагрузка была посильной, то мышцы снова «просятся в работу», что проявляется в непроизвольных мышечных сокращениях — толчках. Только постоянные занятия общефизической подготовкой, привычность к нагрузкам, систематическое сочетание общефизических упражнений с тренировкой в стрельбе могут

предупредить возникновение этих нежелательных последствий физических упражнений.

По признакам участия в выполнении выстрела все мышцы можно разделить на три группы:

1) непосредственно участвующие в выполнении выстрела. У стрелка из пистолета к ним относятся мышцы плеча, предплечья и кисти правой руки. У стрелка из винтовки в положении «стоя» — мышцы плечевого пояса, спины, груди, плеча и предплечья левой руки, удерживающей оружие;

2) не участвующие непосредственно в технике выстрела, но оказывающие свое влияние на работу стрелка. Это преимущественно мышцы ног, шеи, туловища;

3) все другие группы мышц, являющиеся нейтральными по отношению к деятельности стрелка.

Мышцы первой группы в период, непосредственно предшествующий соревнованиям, лучше не загружать. Развивать их следует в переходном периоде и начальном этапе подготовительного.

Мышцы второй группы практически можно развивать в течение всего года, за исключением периода, непосредственно предшествующего ответственному соревнованию.

Развитие третьей группы мышц осуществляется в ходе занятий общей физической подготовкой.

Перед соревнованиями следует избегать физических упражнений, содержащих повышенные силовые напряжения. Лучшее средство общефизической подготовки в этот период — ходьба. Она положительно воздействует на все стороны деятельности организма, и нагрузки можно легко варьировать изменением расстояния, профиля местности, темпа движения.

Быстрота. Это качество состоит из двух моментов, которые нередко безосновательно смешивают:

1) скорость выполнения движения или действия. Практика показывает, что выдвигаемые условиями стрельбы различных упражнений требования к быстроте выполняемых стрелком действий находятся в «пределах человеческих возможностей», присущих нормально развитому человеку. Даже медлительные по своему характеру лица способны разучить выполнение действий с нужной быстротой;

2) быстрота реакции — время ответного действия на

www.shooting-ua.com

раздражитель. В работе стрелка это вскидка оружия при появлении мишени и быстрота развития спускового усилия.

Время двигательных реакций складывается из предварительного, центрального, или скрытого (латентного), и заключительного (эффекторного) периодов.

Предварительный период — отрезок времени от возникновения раздражителя до направления команды на выполнение ответного действия. У стрелка, например, это время от восприятия ровной мушки под яблоком до команды на выжим спуска. Центральный период — от поступления исполнительной команды до начала ответного действия. В нашем примере это время от возникновения мысли о выжиме спуска до начала развития усилия пальца. Заключительный период — от начала ответного движения до полного его завершения.

В стрельбе время предварительного и центрального периода можно несколько сократить соответствующей тренировкой, однако оно длится примерно 0,2 с, и сколько-нибудь значительного выигрыша во времени мы не получим.

В упражнениях с большим лимитом времени продолжительность заключительного периода реакции, а следовательно, и всего действия практически не ограничена и в зависимости от упражнения может варьироваться в значительных пределах. При выжиме спуска заключительный период реакции достигает 2,5—3 с, однако сокращение его нецелесообразно, так как может пагубно отразиться на технике производства выстрела.

Стрелок заранее знает сигнал, на который он обязан отвечать действиями, и содержание действий, производимых по этому сигналу. Его задача не сократить время действия, а выполнить его возможно более правильно. Так, в упражнении МП-8 отрезок времени между выстрелами в четырехсекундной серии составляет приблизительно 0,6 с (рис. 1). Хотя это и не очень большой период, работа стрелка облегчена заранее известной, четко определенной программой действий, быстрота выполнения которой и «подгоняется» под нужные рамки времени.

Встречаются отдельные стрелки с повышенным развитием тормозных процессов. У них наблюдаются замедленность начала подъема руки при развороте мишени.

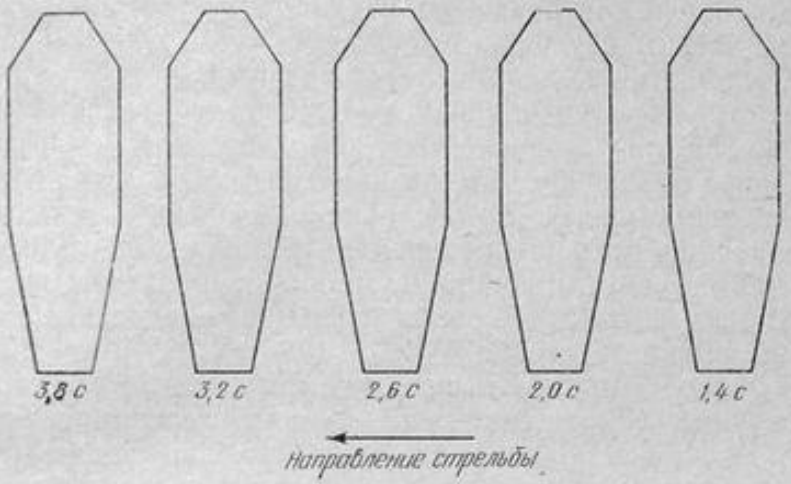


Рис. 1.

запаздывание начального усилия на спуск и другие недостатки. Им необходимо восстановить нормальную быстроту реакции в этих действиях, научиться выполнять их в нужном темпе.

Спортсмен даже при выполнении самых скоростных упражнений («силуэты»*, «кабан») имеет дело с постоянным временем, в отрезок которого он должен «вписать» цикл своих действий. Стрелок выполняет свою работу строго размеренно, в заранее разученных темпе и последовательности. Быстрота, с которой ему необходимо производить работу, далеко не предельная. Попытка ускорить выполнение действия, совершить его быстрее привычного темпа ведет к нарушению согласованности между техническими элементами упражнения, снижает результат. Вспомним стрелка по «силуэтам». Ускоренный по сравнению с обычным подъем руки неизбежно приводит к проносу оружия через центр мишени. Стрелок не успевает своевременно начать выжим спуска. В итоге происходит не ускорение, а замедление выстрела. Специальным разучиванием можно достичь более быстрого выполнения упражнения, однако это нецелесообразно: экономя время, спортсмен никаких преимуществ не по-

* По решению Международного стрелкового союза в 1973 г. «силуэтные» мишени были несколько изменены и названы фигурными.

www.shooting-ua.com

лучает. Совершенно очевидно, что за четыре секунды легче правильно отстрелять серию, чем за три.

Подлежит изучению быстрота выполнения структурных элементов техники выстрела «внутри серии». Например, стрелок должен возможно быстрее освобождать спусковой крючок после выстрела и возвращать палец в исходное положение. Это позволит ему более замедленно, а следовательно, легко и плавно завершить спуск. Поиски лучших соотношений времени выполнения отдельных элементов «внутри серии» целесообразны, но они не должны вызывать сокращения времени, предоставляемого на весь цикл действий.

Нужно также учитывать, что возрастание быстроты мышечных сокращений затрудняет дифференцировку усилий. Более быстрое, чем это привычно, совершение действий независимо от того, в чем они заключаются (подъем руки при стрельбе по «силуэтам», поводка оружия при стрельбе по «кабану», нажим на спуск и прочее), неизбежно приводит к нарушению устойчивости, так как сокращаются многочисленные группы ранее заторможенных мышц. Это может только снизить результат стрельбы, а не поднять его.

Таким образом, качество быстроты, отвечающее требованиям нормального физического развития, является достаточным для овладения техникой выстрела даже в самых скоростных упражнениях.

Выносливость — способность длительно выполнять работу на высоком уровне. В развитии выносливости следует выделять две стороны: удлинение времени до наступления утомления; способность выполнять работу, преодолевая наступившее утомление.

В результате многолетних тренировок стрелок становится настолько подготовлен к физическим нагрузкам, что для удерживания оружия ему не нужно мобилизовывать волевых усилий. Теперь основную трудность представляют нервно-психические нагрузки, оказывающие основное утомляющее воздействие на спортсмена. Наступившее состояние нервно-психического утомления не позволяет стрелку полноценно выполнять точную работу, которая от него требуется. Чувствуя утомление, спортсмен должен прекратить стрельбу, дать себе отдых, восстановить готовность к работе и только тогда продолжать упражнение.

Задачей формирования выносливости стрелка-спортсмена и является приобретение им способности длительно сохранять нервно-психическую свежесть, отодвигая наступление утомления.

Бесспорно, что к концу упражнения стрелок все же утомится и будет вынужден вести огонь в этом состоянии. Тем не менее он имеет возможность выбирать для ведения огня периоды, в течение которых ощущает состояние готовности к выполнению правильных действий.

Сказанное относится к ведению огня в «спокойных», продолжительных по времени упражнениях. В несколько иных условиях оказываются «скоростники» — стрелки по «силуэтам» и по «бегущему кабану». Эти упражнения характеризуются сравнительной быстротой и значительно большей ответственностью за каждый выстрел и серию. На соревнованиях эти упражнения выполняются по частям. «Скоростники» дважды выходят на огневой рубеж, заново переживая напряжение стартового состояния. Ожидание своей смены, переживание предстоящего выступления, наблюдения за стрельбой других спортсменов сопровождаются большой нервной нагрузкой, испытываемой стрелком перед выступлением на соревнованиях.

Стрелок, как правило, выходит на огневой рубеж уже в состоянии некоторого нервного утомления и вынужден преодолевать его в ходе выполнения упражнения.

Нервно-психическое утомление выражается в первую очередь в снижении самоконтроля, критичности мышления, инициативы. Спортсмен не замечает, что стал выполнять свои действия хуже, совершает ошибки, но не в состоянии проанализировать их. Увидев плохую пробоину от выстрела, который, по его мнению, был произведен хорошо, не может согласиться, что допустил ошибку сам. Стрелок не осознает своего состояния утомления, отказывается прекратить огонь и отдохнуть. Обычно он спохватывается только тогда, когда и последующие выстрелы плохи, а серия уже безнадежно испорчена.

Специальная физическая подготовка — дальнейшее специализированное развитие общих физических и функциональных качеств спортсмена, необходимых для успешного овладения технической подготовкой.

Задачами специальной физической подготовки стрелка являются:

а) повышение силы групп мышц и укрепление связоч-

www.shooting-ua.com

ного аппарата, несущих непосредственную нагрузку по поддержанию позы изготовки с оружием;

б) формирование специальной выносливости — способности длительно сохранять позу изготовки с оружием, противостоять утомляющим воздействиям статических напряжений, связанных с ведением стрельбы;

в) развитие чувства мышечного контроля;

г) развитие равновесия, координации, собранности, сосредоточенности и других специальных качеств, оказывающих влияние на овладение техникой стрельбы.

Успешность специальной физической подготовки во многом зависит от общефизического развития спортсмена. Содержание и направленность специальной физической подготовки определяются профилем упражнения, характером выполняемых стрелком действий.

Тренировка мышц и связок, на которые приходятся основные нагрузки во время прицеливания, должна проходить преимущественно в позе изготовки (рис. 2). При этом работают многочисленные крупные группы мышц спины, плеча и груди, преодолевающие вес вытянутой руки с оружием: мышцы спины удерживают туловище стрелка в позе изготовки; мышцы ног, несущие вес тела, участвуют в обеспечении устойчивого стояния; связки запястного сустава правой руки обеспечивают жесткое закрепление кисти, удерживающей оружие; мышцы шеи преодолевают вес головы и обеспечивают ее неподвижность во время прицеливания; мышцы кисти удерживают оружие.

Для развития мышц существуют самые разнообразные средства. Так, для увеличения силы ног полезны приседания, лыжи, коньки, велосипед, походы, подвижные игры. Для мышц плечевого пояса — упражнения с преодолением собственного веса и с отягощениями, гантельная гимнастика, упражнения с облегченной штангой, медицинбол, эспандеры, эластичный жгут.

С целью повышения нагрузки во время тренировок можно усложнять работу спортсмена: менять вес оружия, перемещать его центр тяжести, удлинять прицельную линию, увеличивать продолжительность тренировочного занятия, продлевать прицеливание при каждой прикладке и т. д.

Важная часть специальной физической подготовки — развитие контроля за своими мышцами и управление

ими. Этому должно отводиться определенное время. Сосредоточиваясь на ощущениях мышц, поддерживающих позу изготовки, спортсмен развивает «чувство мышц», позволяющее замечать на самой ранней стадии начинающиеся нарушения устойчивости тела, руки, а следовательно, и оружия. Эти сигналы помогают бороться за сохранение устойчивости, а также своевременно откладывать выстрел, предупреждая отрывы.



Рис. 2. Поза изготовки

Специальная физическая подготовка должна проводиться круглогодично, сопровождая и дополняя техническую подготовку стрелка.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная задача стрелка — попасть в цель. Для этого он должен придать стволу оружия строго определенное направление — прицелиться. Завершив прицеливание, стрелок выжимает спуск. Это действие не должно нарушать наводку оружия. Если бы оружие было укреплено в станке, преодолеть натяжение спуска было бы нетрудно, но оружие удерживается стрелком, и малейшие давления сказываются на его устойчивости.

Из физиологии спорта известно, что, чем быстрее выполняется действие, тем грубее осуществляющие его усилия. Чтобы выжать спуск, не нарушая наводки оружия, стрелку приходится развивать усилия постепенно, на что уходит какое-то время, в течение которого спортсмен должен сохранять неподвижность наведенного в цель оружия.

Техника выстрела состоит из наведения оружия в цель, сохранения его в этом положении и выжиме спуска.

Оружие, наведенное в цель, испытывает некоторые колебания, вынуждающие стрелка постоянно исправлять наводку и возвращать оружие в заданное положение.

www.shooting-ua.com

Наведение оружия в цель и сохранение его в этом положении, пока не произойдет выстрел, называется прицеливанием.

Прицеливание состоит из визуальной оценки прицельных приспособлений и цели и непосредственных действий, направляющих и удерживающих оружие.

Глазомерное определение правильного соотношения мушки, прорези и точки прицеливания трудности не представляет. Наш зрительный аппарат способен с высокой точностью решать эту задачу. Сложнее сохранить оружие в наведенном состоянии и обеспечить его устойчивость.

Устойчивость — относительная неподвижность оружия в период завершения наводки и выжима спуска. При стрельбе из пистолета спортсмен удерживает вытянутую руку с оружием на весу. Если стрелок недостаточно подготовлен для выполнения этой тяжелой физической работы, мышцы не справляются с «жестким» закреплением плеча и кисти. Неподвижность руки и оружия либо не обеспечивается вообще, либо нарушается в момент выстрела.

Хорошая устойчивость — результат согласованных действий многих мышечных групп. Происходящая при этом мышечная деятельность носит статический характер и трудно поддается контролю. Тренеру видны только поза стрелка и частично выжим спуска. Сам спортсмен также не в состоянии контролировать большую часть производимых им усилий.

Среди стрелков бытует мнение, что хорошая устойчивость еще не является гарантией хорошего результата. Нередки случаи, когда при почти полной неподвижности оружия результаты стрельбы получаются посредственными. Большое количество пробоин располагается вокруг центра мишени, но не в «десятке».

Это явление объясняется следующим: хорошая устойчивость, которую должен выработать стрелок, это не только сравнительная неподвижность оружия, но и, что особенно важно, прочность этого положения.

Оружие не должно отклоняться от положения, сообщенного ему при прицеливании под влиянием внезапно возникающих и быстро меняющихся психических состояний: перенос внимания на другие моменты при сохранении устойчивости; мысли о приближении выстрела, ожидание его; сомнения в полноценности ожидаемого выстрела; возникновение чувства неуверенности в сохранении устойчивости; переключение волевых усилий на активизацию работы указательного пальца; мысленный подсчет результатов серии с целью ускорения выстрела; изменение эмоционального состояния.

Добиться устойчивости оружия при благоприятных условиях удается многим, а вот научиться сохранять ее даже при возникающих помехах — значительно труднее.

Вернемся к нашему случаю. Если мушка неподвижно удерживается под серединой яблока, но при выстреле под влиянием каких-то причин сместится в сторону, то пробоина отойдет от центра мишени. Допускамая ошибка невелика, и стрелок ее не замечает. Он оценивает выстрел как хороший. Если пуля покинула ствол в момент движения оружия, то при полете она сохранит боковое перемещение, уводящее ее от центра. Хотя мушка сместится настолько незначительно, что это не фиксируется стрелком, отрыв может быть далеким.

Прицеливание требует большого напряжения центральной нервной системы. Это напряжение сохраняется, пока действует «установка» на продолжение работы. Как только выстрел выполнен, внимание спортсмена моментально переключается на результат — «куда попал?» Эта новая мысль, снимая «рабочую установку», разрушает состояние нервно-мышечной напряженности, обеспечивавшей прицеливание.

Мысль о результате выстрела (хотя зачастую пуля еще не покинула канала ствола оружия) вызывает преждевременный спад напряженности, прекращение рабочих процессов. Это нередко находит свое отражение и во внешних признаках: непроизвольное падение руки, подача туловища вперед, движения кисти, головы. Все это реакции на приближение выстрела, воспринимаемого организмом стрелка как сигнал окончания работы.

Разрядка напряженности, отдых после тяжелой работы — естественные и нормальные явления, однако скоро реакция на выстрел начинает опережать сам выстрел. Это явление закрепляется, переходит в навык, становится вредной привычкой. Можно предполагать, что большая часть всех смещений оружия в завершающий момент выполнения выстрела происходит именно по этой причине.

www.shooting-ua.com

Стрелок должен не только уметь механически выполнять действия, но и управлять своими мыслями, своей волей, знать, на чем сосредоточивать внимание в каждый период стрельбы, когда заканчивать эту работу мысли, позволить себе разрядку и отдых.

В рассматриваемом нами случае основной причиной снижения результатов и является незнание стрелком того, когда можно снять нервное напряжение, обеспечивающее прицеливание. Чаще всего при хорошей устойчивости оружия стрелок стремится ускорить выстрел и бессознательно убыстряет выжим спуска, что приводит к отрыву. Либо, испытывая уверенность в полноценности выполняемых действий, стрелок отключает внимание раньше, чем пуля покинет канал ствола. Происходящее смещение оружия совпадает с отдачей, вследствие чего оно плохо фиксируется стрелком.

Наиболее ответственный элемент техники выстрела — спуск. От его правильности зависит успех всей проделанной работы. Физическое усилие, необходимое для спуска, невелико. Его трудность связана с тем, что стрелок должен произвести выстрел — завершить выжим спуска — при наилучшем совмещении прицельных приспособлений с точкой прицеливания.

Казалось бы, решить задачу можно двумя путями:

а) сократить время выжима спуска. Чем быстрее его произвести, тем легче использовать момент благоприятного положения оружия;

б) добиваться улучшения устойчивости оружия, продления пауз его относительной неподвижности. Произойдет выстрел несколько раньше или позже — он застанет оружие в наведенном состоянии.

Можно ли научиться быстро производить выжим спуска?

В силу анатомо-физиологических особенностей строения руки мышцы — сгибатели указательного пальца — тесно связаны с другими мышцами кисти. Кроме того, от начала раздражения до начала реакции проходит определенное время, необходимое нервной системе для передачи возбуждения.

Сокращение мышц — сгибателей указательного пальца — вызывает сокращение других машц кисти руки, удерживающей оружие. Это неизбежно нарушает его наводку. Чем быстрее будет развиваться усилие

www.shooting-ua.com

пальца, тем быстрее и резче будут включаться в это усилие другие мышцы кисти.

Требуется специальная тренировка, чтобы научиться выделять движения указательного пальца при выжиме спуска в самостоятельный изолированный процесс. Но и после этого правильный выжим спуска потребует некоторого времени, попытки сократить которое — ускорить выжим спуска — неизбежно приведут к сбиванию наводки оружия. Второй путь лучше. Хорошая устойчивость оружия позволяет стрелку не спешить с выжимом спуска, но и в этом случае, чтобы не нарушить наводку оружия, спортсмену необходимо добиться:

а) чтобы мышцы указательного пальца действовали строго изолированно от других мышц кисти;

б) чтобы усилие спуска было направлено параллельно оси канала ствола, не создавало сил, смещающих оружие в сторону;

в) чтобы величина усилия была достаточной для выжима спуска, но не излишней.

Последнее требование связано с тем, что излишняя сила, развиваемая при выжиме спуска, может толкать оружие после освобождения боевого взвода в момент, когда пуля еще не покинула канала ствола. Если же стрелок волевым усилием ограничит продвижение пальца, то лишняя нервная энергия перераспределится на другие мышцы руки, что выразится в поджиме рукоятки или других непроизвольных мышечных актах в момент выстрела.

Практически прицеливание и спуск происходят одновременно и взаимосогласованно. Неверно полагать, что заканчивается прицеливание и только тогда начинается выжим спуска. Стрелок увеличивает усилие на спуск в зависимости от положения мушки относительно цели, повышая его при улучшении прицеливания и уменьшая при отходе мушки.

При «спокойной» стрельбе из оружия без шнеллерного спуска время выжима можно довести практически до 0,5 с, но это уже мастерство, содержащее к тому же элемент лихачества. Достаточно и доступно выжим спуска осуществлять за 1,5—2,5 с.

Таким образом, для того чтобы указательный палец действовал строго изолированно от других мышц и

правильно, необходимо некоторое время, на протяжении которого устойчивость должна сохраняться.

Из практики известно, что концентрация внимания на устойчивости нередко приводит к закрепощению мышц указательного пальца: устойчивость хорошая, а «палец не жмет». Для предотвращения подобного явления необходимо тренировать устойчивость и одновременно указательным пальцем имитировать выжим спуска. Другими словами, устойчивость должна отрабатываться «на фоне» движений указательного пальца.

Конечная цель при отработке спуска — достижение автоматизма пусковых усилий мышц указательного пальца, при котором достижение устойчивости должно стимулировать мышцы пальца к развитию усилий.

Тренировка дыхания

Движения грудной клетки препятствуют неподвижности оружия. На время выстрела дыхание необходимо задержать. Пауза прекращения дыхания практически не превышает 10—12 с. Для здорового человека это не представляет трудности и практически в тренировке не нуждается. Острота зрения, тонус мышц, способность к сосредоточению внимания и другие функции организма от этого не страдают. Однако систематические задержки дыхания стрелком на протяжении нескольких часов во время тренировок могут отражаться на состоянии центральной нервной системы: снижается общий тонус, притупляются ощущения и восприятия, нарушается координация.

Рассмотрим схему задержки дыхания стрелком из матчевого пистолета. Перед началом стрельбы производят гипервентиляцию легких. Сначала надо сделать предельно полный выдох, освобождающий легкие от остатков отработанного воздуха. Проделав два-три полных выдоха и вдоха, стрелок переходит к нормальному ритму дыхания и изготавливается к стрельбе. Зарядив оружие и опустив руку на столик, спортсмен с очередным вдохом поднимает руку, направляя оружие несколько выше мишени. С последующим выдохом рука медленно опускается несколько ниже мишени, на медленном полувдохе вводится в рацион прицеливания

www.shooting-ua.com

и на полувыдохе устанавливается в нем с одновременной задержкой дыхания. По истечении 10—12 с подготовки к выстрелу, независимо от того, произошел он или нет, стрелок прекращает прицеливание и делает один-два полных выдоха и вдоха несколько большей интенсивности, чем обычно, и либо опускает руку на столик для отдыха, либо, если чувствует достаточный запас силы, удерживает ее на весу. После этого все повторяется.

Приведенная схема построения дыхания может быть несколько изменена: после подъема руки с оружием стрелок производит два и более полувдоха и полувыдоха, пока не остановит дыхания. В течение этих дыхательных циклов он контролирует мышцы плечевого пояса, равновесие и психологическую настроенность. К выстрелу стрелок приступает в состоянии оптимальной готовности.

По мере тренированности и овладения техникой стрельбы из пистолета возможен переход на несколько иную форму управления дыханием: стрелок не задерживает резко дыхания при вводе оружия в район прицеливания, а продолжает его почти до полной установки руки. Постепенно он уменьшает глубину дыхания, переходя на все более и более поверхностное, почти не вызывающее экскурсии грудной клетки. Полная задержка дыхания происходит при переходе непосредственно к выстрелу. При этом методе продолжительность паузы полной задержки дыхания еще более сокращается.

Во время тренировки стрелку необходимо периодически, не реже одного раза в час, проводить небольшую дыхательную гимнастику и гипервентиляцию легких. При стрельбе в закрытом тире эти упражнения следует проводить на открытом воздухе или в крайнем случае перед форточкой.

Методика технической подготовки

Стрелок, производя прицельный выстрел, одновременно совершает большое количество разнообразных действий. Все они должны выполняться предельно правильно, экономично и согласованно друг с другом. Луч-

шее выполнение одного элемента, например прицеливания, не может компенсировать ошибку, допущенную в другом элементе, например в хватке.

При большом количестве действий, из которых складывается прицельный выстрел, ошибка в одном из них перечеркнет правильность всех других элементов.

В состоянии ли спортсмен охватить своим вниманием все это многообразие действий?

Объем внимания человека, т. е. количество разнородных действий, которые он может выполнять одновременно, контролируя их сознанием, ограничен. Необходимо научиться выполнять большую часть работы автоматически, т. е. приобрести определенные навыки.

Достаточно ли для этого простого повторения? Для достижения автоматизма достаточно, а для достижения правильности, «чистоты» действия недостаточно. Необходимо, чтобы в процессе повторения действие выполнялось абсолютно правильно, а не приблизительно.

Если стрелок в процессе формирования навыка отвлекался, то он, естественно, не замечал отклонений, допускаемых в ходе выполнения действия. Сформированный в этих условиях навык оказывался в большей или меньшей степени засорен ошибками. Эти ошибки тормозят спортивный рост стрелка, а иногда и препятствуют достижению высших спортивных результатов.

Таким образом, пока навык правильного выполнения действия не сформировался и не окреп, спортсмену необходимо сосредоточивать на нем свое внимание.

Эта фраза овладения новым действием называется р а з у ч и в а н и е м. Разучивание спортсменом новых, объясняемых тренером действий складывается из следующих звеньев:

— осмысливание нового материала, создание мысленного представления разучиваемых действий;

— попытка самостоятельно выполнить разучиваемые действия;

— повторение попыток;

— осваивание действий.

В последнем звене — осваивании — процесс разучивания сливается с тренировкой — многократным повторением действия.

Принципиальное отличие разучивания от тренировки и состоит в том, что процесс разучивания требует полной сосредоточенности спортсмена на выполняемых действиях, тогда как сформированный в процессе этой работы навык позволяет выполнять действие автоматически.

Подготовка стрелка-спортсмена и строится таким образом, чтобы поочередно довести элементы упражнения до степени навыка.

В ряде случаев нельзя выделить отдельные элементы для самостоятельной отработки, тогда приходится осваивать группу элементов, являющуюся узловой частью упражнения.

После того как все элементы упражнения будут разучены и освоены до такой степени, что смогут выполняться автоматически, начинается овладение упражнением в целом.

Стрелок, как правило, не осознает выполнения действий в момент их осуществления. Вместе с тем ни одно из целенаправленных действий не производится совершенно автоматически. Стоит только ошибиться в чем-либо — и ошибка сразу замечается. Это позволяет спортсмену выделить неудавшийся элемент из комплексного действия для самостоятельной отработки.

Быстрота и прочность формирования навыков, помимо личных способностей спортсмена, зависит от количества повторений и степени возбуждения центральной нервной системы, имевшей место во время работы.

Навыки одного вида влияют на овладение навыками другого вида. В одних случаях при таком «наложении» навыков они мешают друг другу, а в других — способствуют освоению действия в целом. Положительное влияние навыков происходит, когда новые действия имеют много общего с уже освоенными, отрицательное — тогда, когда требуется заменить ранее усвоенные приемы новыми. Например, стрелок по фигурным мишеням, сформировавший навык сильного сжатия рукоятки оружия, приступив к тренировке в стрельбе из матчевого пистолета, совершит много ошибок из-за того, что усилия мышц руки для сильного сжатия рукоятки будут мешать устойчивости мушки в прорези прицела. Средством, предупреждающим такое противодействие навыков, станет четкое мысленное разграничение и противопоставление старого и нового спосо-

www.shooting-ua.com

бов, чтобы на каждый вид действия создавался самостоятельный стереотип.

Можно сказать, что нервно-мышечная система при формировании навыков техники производства прицельного выстрела действует по определенной программе. Как же создается эта программа? Пока действие находится в стадии разучивания, в сознании стрелка формируется мысленный образ того, как оно должно выполняться. Это «модель», которую стрелок старается повторить на практике. Если «модель» правильна, представляется отчетливо и точно во всех деталях, то и сформированный по ней навык обеспечивает правильные действия. Конечно, в ходе разучивания и тренировки, пока еще действие не освоено, неизбежны ошибки и отклонения, однако поскольку выполняемые действия постоянно мысленно сравниваются с «моделью», допускаемые ошибки замечаются и исправляются при последующих повторениях, что препятствует их закреплению.

Ну, а если «модель» неправильна или видна только в общих, «затуманенных» контурах, или, наконец, вообще отсутствует, что бывает довольно часто, когда стрелок не знает, чего он хочет добиться, каким конкретно действием овладеть и как оно должно выглядеть? Что тогда? А тогда и получается, что сформированные в ходе тренировки навыки содержат ошибки, препятствующие росту технических результатов стрелка.

Формирование навыков технически правильных действий — важный и ответственный период подготовки молодого стрелка. От правильности сформированных навыков зависит уровень его технических результатов. Стереотипное повторение действий закрепляет, но не совершенствует их, не делает более правильными. Результаты стрелка, дойдя до известного уровня, больше не растут, стабилизируются. Тренировки продолжаются, усилия и время расходуются, а результаты стоят на месте.

По признаку роста результатов под влиянием тренировочных нагрузок можно определить три категории стрелков-спортсменов, у которых результаты:

— стабилизировались на определенном уровне;

— растут по мере тренированности;

www.shooting-ua.com

— после достижения определенного уровня снижаются под влиянием дальнейших тренировок.

О первой категории и причинах, вызывающих стабилизацию, мы уже сказали.

Вторая категория — спортсмен, тренируясь, не просто стереотипно повторяет свои действия, а все время совершенствует их, старается сделать лучше, более точно. Навык изменяется в лучшую сторону, а с ним растут и результаты.

Третий случай — результаты стрелка соответствуют уровню его технической подготовки. Спортсмен продолжает интенсивную тренировку, стереотипно повторяя выработанные действия. Но недостаточно четко контролируемые, они, как правило, содержат некоторые ошибки, которые поначалу незначительны, не представляют серьезной помехи, выпадают из внимания и не исправляются. От тренировки к тренировке ошибки укрепляются и начинают оказывать все большее влияние на качество действия. Навык стал содержать вредные «примеси», и результаты пошли вниз.

Началом развития вредных компонентов навыка может явиться тренировка в условиях значительного утомления, когда стрелок теряет способность контролировать свои действия, допускает неточности, ошибки. Вместо отдыха он продолжает тренировку и закрепляет недостатки.

После того как спортсмен все же прекращает тренировку и дает себе отдых, вредные компоненты навыка, как развившиеся позднее, закрепившиеся менее прочно, будут угасать быстрее основных, и спортсмен вновь обретет достигнутый ранее уровень результатов.

Этим некоторые стрелки-«середнячки» пытаются объяснить свою «теорию», что много тренироваться вредно. На самом деле они просто неправильно тренируются.

Знание того, как должно выполняться действие, распознавание ошибок и анализ их причин — решающие условия успешного формирования спортивного навыка.

Стрелок должен научиться контролировать напряжение мышц, участвующих в производстве выстрела. Эти усилия, хотя и лежат в основе правильной подготовки к выстрелу, слабо осознаются и контролируются стрелком, не видны тренеру. Эта важная сторона под-

готовки непосредственно связана с механизмом идеомоторных реакций. Формирование представлений о выполняемом движении имеет исключительное значение в образовании навыка этого действия.

Основное средство спортивного совершенствования — тренировочные нагрузки. Постоянно действующие, равные по величине нагрузки вызывают физиологические перестройки, приспосабливающие организм к их перенесению. Если нагрузки не увеличивать, то и дальнейшее совершенствование организма прекратится. Для того чтобы вызвать дальнейший спортивный рост, необходимо повысить нагрузки.

Тренировочная нагрузка, вызывая утомление, первоначально снижает функциональные возможности организма, после чего происходит обратный процесс восстановления работоспособности. Это восстановление происходит не до исходного уровня, а несколько превышает его, создавая на некоторое время повышенное состояние работоспособности. По истечении этого времени работоспособность снизится до исходного уровня.

Если очередную нагрузку применить, когда работоспособность полностью восстановлена и превышает исходный уровень, то это даст новый прирост нагрузки. Закрепление повышенной работоспособности и определяет функциональные сдвиги организма.

Таким образом, для повышения работоспособности наилучшими можно считать условия, когда:

— работа проводится до состояния утомления;

— отдых является обязательной составной частью тренировочного процесса;

— продолжительность отдыха не слишком большая;

— тренировочные нагрузки постоянно и постепенно возрастают.

От утомления, положительно влияющего на работоспособность, следует отличать переутомление, когда резервные силы организма исчерпаны, нервная система истощена, тренировка сопровождается перенапряжением. Нагрузки, приводящие к такому состоянию, вредны и недопустимы. Они приводят к явлениям перетренированности, надолго выводящим стрелка из строя, резко снижающим его результаты.

Задача каждого тренировочного занятия — вызвать

в организме спортсмена ответные физиологические сдвиги желаемого характера и величины.

Увеличение тренировочных нагрузок стрелка не означает простого увеличения времени тренировок с оружием на огневом рубеже. В стрелковом спорте основные нагрузки ложатся не на физическую, а на нервно-психическую сферу организма. Измерение их конкретными показателями затруднено.

Нагрузки в спорте принято расценивать по объему и интенсивности. Объем — количественное понятие. Оно характеризует время тренировки, количество произведенных выстрелов.

Интенсивность включает целый ряд факторов: уплотненность рабочего времени — соотношение периодов работы и отдыха в ходе занятия; суммарное время пребывания спортсмена в позе изготовки; более напряженная работа над выстрелом; преодоление мешающих факторов, например, плохой погоды; сохранение уровня результатов при усложнении условий тренировки, например, утяжелении спуска, изменении баланса оружия, его веса; увеличение дистанции стрельбы; постановка более жестких задач в достижении результатов стрельбы; преодоление эмоционального напряжения, объясняющегося присутствием зрителей или коллективными формами тренировочного процесса; участие в большом количестве соревнований; возрастание масштаба соревнований и соответственно ответственности стрелка за показываемые результаты.

При подготовке срелка нельзя забывать ни об определенном объеме, ни о повышенной интенсивности нагрузок. Будучи применены в целесообразной дозе, они окажут свое тренирующее воздействие на организм спортсмена, избирательно укрепляя и совершенствуя те его стороны, на которые ложится нагрузка.

Занятия спортом неразрывно связаны с задачей повышения спортивных показателей. Один из путей этого — совершенствование техники выстрела, овладение более сложными приемами стрельбы. Поэтому при тренировке либо разучивают новые, более совершенные технические действия, либо делают акцент на ее психических сторонах, например, самообладании, решительности и пр. Каждая новая задача должна пройти все звенья процесса разучивания и тренировки.

www.shooting-ua.com

В зависимости от формы проведения и учебных задач тренировка стрелка может быть трех видов: индивидуальная, коллективная и в форме соревнований.

Целью индивидуальной тренировки может быть: разучивание новых действий; исправление ошибок в уже сформированных действиях; изучение тех или иных вопросов, связанных с совершенствованием техники стрельбы; изучение влияния новых форм нагрузок или особенностей оружия; втягивание в тренировки после перерыва; изучение и ликвидация недостатков, проявившихся во время стрельбы на соревнованиях, и т. д.

Таким образом, в индивидуальной тренировке должны решаться все вопросы, требующие исследований, содержащие элемент разучивания. Индивидуальные тренировки строятся по плану, согласованному с тренером. Они могут проводиться стрелком самостоятельно или под непосредственным руководством тренера. Закрепление разученных действий стрелок проводит самостоятельно.

Под контролем тренера осваиваются новые сложные элементы, а также шлифуются отдельные их стороны, нуждающиеся в усиленном внимании спортсмена. Индивидуальные занятия со стрелком позволяют тренеру более глубоко изучить его особенности, выявить ошибки и пробелы в выполняемых им действиях.

Цель коллективных тренировок — первичное закрепление навыков технических действий, сформированных во время индивидуальных тренировок, а также разучивание и первичное закрепление психологических сторон подготовки.

При проведении коллективных тренировок перед стрелками должны ставиться в основном психологические задачи. Решение технических задач происходит попутно, ибо именно на них направлены, в конечном счете, волевые усилия спортсмена. Например, давая стрелку задание тренировать устойчивость внимания, тренер имеет в виду, что это внимание направлено на лучшее выполнение технических приемов стрельбы и тем самым будет улучшать их.

Во время коллективных тренировок можно заострять внимание спортсмена и на отдельных технических деталях, например на контроле за мышечными ощущениями, но перегружать ими стрелка не следует, так как они, как более ясные и четко осязаемые, будут «забивать» задания психологического характера.

Существует мнение, что все тренировки, проводимые стрелками в составе групп, являются коллективными. С этим согласиться нельзя. К коллективным относятся только такие формы занятий, где стрелки взаимодействуют между собой при решении одной общей для всех задачи, в данном случае соревнуясь между собой.

Соревнования. Следует отойти от представления о соревнованиях как об экзамене, когда стрелок отчитывается, а не учится.

Занятия спортом неразрывно связаны с участием в соревнованиях. Каждые соревнования должны рассматриваться стрелком как репетиция выступления на следующих соревнованиях. Тренеру нужно изучать поведение и состояние стрелка на соревнованиях, характер его стрельбы. Условия соревнований зачастую формируют у стрелка своеобразную манеру стрельбы, отличающуюся от стрельбы на тренировках. Так, соревнования требуют ведения стрельбы в определенном режиме. Например, стрелок из матчевого пистолета, произведя выстрел и осмотрев мишень, тотчас заряжает пистолет и приступает к следующему выстрелу. На соревнованиях же ему очень часто предлагается иной режим времени: после выстрела его мишень опустят в блиндаж, запишут пробоину, заклеют ее, поднимут мишень, покажут достоинство пробоины, и только после этого стрелок может продолжать стрельбу. Нередко вся процедура занимает значительно больше времени, чем стрелок затрачивает на тренировке, и это нарушает привычный ритм его деятельности.

Основное отличие соревновательной стрельбы от тренировочной — значительные эмоциональные сдвиги, которые испытывает стрелок. Это состояние не может быть вызвано другими средствами. Управление своим эмоциональным состоянием — первая учебная задача, встающая перед стрелком на соревнованиях. Оно должно заблаговременно продумываться и планироваться, а протекание соревновательной стрельбы изучаться.

Опыт, приобретаемый стрелком на соревнованиях, может влиять на его результаты как положительно, так

www.shooting-ua.com

и отрицательно. Сильные отрицательные эмоции, пережитые стрелком в связи с участием в соревнованиях, могут укрепляться с каждым последующим соревнованием и в конечном итоге полностью вывести спортсмена из строя. Поэтому на начальной стадии обучения тренер должен постепенно подводить молодого стрелка к тем нагрузкам, с которыми он столкнется на соревнованиях.

Воспитание у стрелка положительного отношения к соревнованиям, желания соревновательной борьбы — одна из главных задач тренера.

Темп. Существует мнение, что высокий темп ведения огня — залог высоких результатов стрельбы. Иногда тренер советует стрелку переходить на более высокий темп ведения огня в расчете на повышение результата. Этот совет обоснован, но только им нужно правильно пользоваться. Бесспорно, выстрел, произведенный в быстром темпе, когда достаточны запасы кислорода, не утомлено зрение, свежи все восприятия и ощущения, проходит в лучших условиях, чем затянутый выстрел, не сопровождающийся перечисленными условиями.

Как правило, стрельба высококвалифицированного стрелка отличается быстрым темпом и высокими результатами. Но сам по себе высокий темп стрельбы не является причиной высокого результата. Высокий темп — следствие хорошей подготовки стрелка, показатель его спортивной формы.

Рассмотрим, как распределяется время, затрачиваемое стрелком на производство выстрела:

1. Подъем оружия и грубая наводка, завершающие дыхательные движения — 4—5 с.

2. Начальная фаза прицеливания, сокращение колебаний оружия — 3—4 с.

3. Основная фаза прицеливания, два—три периода «замирания» оружия продолжительностью 0,4—1,2 с.

Во время этих «замираний» стрелок наращивает усилие на спуск, прекращая его по мере ухудшения устойчивости. Выстрел обычно происходит после двух-трех таких импульсов спусковых усилий. Чем лучше подготовлен стрелок, тем раньше у него начнутся периоды «замирания», тем продолжительнее и, главное, прочнее они будут. Хорошо подготовленный стрелок

www.shooting-ua.com

имеет возможность произвести усилие выжима за одну остановку оружия. Зная, что оружие прочно удерживается в состоянии относительной неподвижности, стрелок получает возможность не спешить с выстрелом.

4. Завершающую фазу спуска стрелок, наоборот, растягивает, стараясь произвести выстрел возможно лучше. В итоге стрелок затрачивает больше, чем обычно, времени на спуск, добиваясь правильного его выполнения. Суммарное время подготовки выстрела резко сокращено, так как почти немедленно после наводки оружие приходит в состояние относительной неподвижности, позволяющее произвести выстрел.

Таким образом, высокий темп стрельбы, являясь следствием высокой технической подготовки, способствует повышению ее результатов. Необоснованный переход к высокому темпу, когда стрелок не обрел хорошей устойчивости, чреват печальными последствиями: стремясь ускорить выстрел, спортсмен вынужден «дергать», что неизбежно приводит к отрывам.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психология — наука о психике и психической деятельности. Она изучает закономерности психической жизни человека, его поведение, внешние проявления психической жизни человека. Этим занимается общая психология. Но человек живет в непосредственном контакте с другими людьми, занимается определенной деятельностью. Условия среды и особенности деятельности предъявляют свои требования, воздействуют на психику человека, видоизменяют ее, приспосабливая к складывающимся условиям.

Видов человеческой деятельности необозримое множество. Поэтому из общей психологии выделяются отраслевые — медицинская, педагогическая, инженерная, спортивная и многие другие. Отраслевые психологии, сосредоточиваясь на изучении психологических закономерностей данной деятельности, полностью базируются на положениях и выводах общей психологии.

Спортивная психология, хотя и является отраслевой, не в состоянии охватить все виды спорта, каждый из которых имеет свою специфику. Возникают разветвле-

ния спортивной психологии — психология футбола, шахмат, фехтования, бокса.

Психология стрелкового спорта раскрывает психологические особенности этого вида спорта, психологические стороны техники прицельного выстрела и разрабатывает рекомендации по более совершенному овладению техникой стрельбы, изучает и определяет роль психических процессов в работе над выстрелом и их место в различных фазах прицельного выстрела, разрабатывает рекомендации по развитию личных качеств стрелка-спортсмена и, наконец, вооружает тренера и спортсмена методиками регулирования психического состояния в условиях соревнований.

Психологическая подготовка сопровождает формирование всех других качеств стрелка-спортсмена, составляя психологический фон, на котором протекает их развитие.

Способствуя овладению другими сторонами подготовки стрелка, психологическая подготовка развивается и совершенствуется на их основе. В то же время она имеет свои, присущие только ей, задачи и методики.

По мере роста подготовленности стрелка меняются направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки. Одновременно меняется и ее удельный вес в общем комплексе всех сторон развития стрелка.

Если в начальном периоде обучения развитие психологических качеств было направлено на лучшее и более быстрое овладение техникой стрельбы и выполняло «обслуживающие» функции, то в фазе совершенствования стрелка психологическая подготовка формирует конкретные психологические качества, необходимые для достижения вершин спортивного мастерства, и становится самостоятельным, нередко главенствующим, направлением.

Психологическая подготовка стрелка, изложенная в настоящей работе, далеко не полностью решает все эти вопросы, ограничиваясь кратким рассмотрением основных понятий: психические процессы, психические состояния, психологические свойства личности, психологические особенности стрелкового спорта.

Проведение психологической подготовки стрелка предполагает в первую очередь знакомство тренера с теоретическими основами психологии и методиками решения перечисленных выше задач.

На уровне высшего мастерства теоретический кругозор спортсмена и тренера, касающийся всех сторон подготовки, должен примерно совпадать. Иначе обсуждение и анализ процессов работы будут крайне затруднены.

На начальных и средних стадиях подготовки стрелок может и не подозревать, с какой целью тренер предъявляет к нему те или иные требования. Например, требует от спортсмена ведения стрелкового дневника и отчетной мишени, разбирает с ним результаты стрельбы. В этом случае тренер преследует цель — приучить спортсмена к аккуратности, вдумчивости, критичности. Требуя от него объяснения допущенных отрывов, тренер желает заострить внимание стрелка на мышечном контроле, на продумывании рабочих процессов и пр. Вывешивая на стене тира план тренировочного занятия, расписанный по минутам, тренер делает это для того, чтобы создать волевую установку стрелка на предстоящую работу, поднять его заинтересованность, усилить настойчивость.

Важным средством воспитания психологических качеств является проведение коллективных тренировок. В зависимости от задач, стоящих перед группой на данном этапе подготовки, тренер подбирает такую форму коллективной тренировки, которая ставит стрелка в условия, вынуждающие к проявлению формируемых качеств.

Психические процессы

К психическим процессам относятся: ощущения, восприятия, внимание, память, мышление, эмоции, воля.

Ощущения — отражение в сознании отдельных свойств внешних предметов, а также внутренних состояний организма. Для стрелка основное значение имеют ощущения, идущие от мышц. Это ощущения удобства или неудобства изготовки, ощущения правильной хватки, положения пальца на спуске, развиваемых им усилий, отдачи оружия, а также ощущения утомления или бодрости, готовности к ведению огня и многие другие.

Физиологической основой ощущений является нервно-физиологический процесс, протекающий в анализаторах — сложных системах нервных образований, производящих тончайший анализ всех раздражений, воспринимаемых организмом из внешней и внутренней

www.shooting-ua.com

среды. К ним относятся все органы чувств — зрения, слуха, обоняния и др. Понятие об анализаторах введено в физиологию И. П. Павловым.

Значение для стрелка высокоразвитых ощущений чрезвычайно велико. Однако в практике работы распределение нагрузок на различные анализаторы происходит крайне неравномерно.

Как и во многих других областях человеческой деятельности, главным в стрелковом спорте выступают зрительные ощущения. В то же время значительная часть рабочих процессов в стрельбе может с успехом выполняться под руководством ощущений равновесия, тонуса мышц, устойчивого стояния, связочного аппарата и многого другого. Перенос части работы на эти области будет способствовать ее лучшему выполнению.

Крайне важным для стрелка является ощущение утомления или готовности к ведению огня. Часто стрелок теряет ощущение правильной работы, не замечает допускаемых при выстреле ошибок, фиксирует несовпадение отметки выстрела, но не видит причин этого. В силу утомления не замечает изменения своего состояния, не замечает даже самого утомления.

Чувствительность людей к различным формам воздействия индивидуальна и служит одним из показателей способностей человека. Специфическая чувствительность развивается под влиянием деятельности. Например, стрелок немедленно отметит тончайшие изменения в натяжении и характере спуска после его ремонта, хотя весы могут показывать прежнее натяжение.

Чувствительность поддается развитию. Если внимание стрелка-спортсмена периодически (часть времени тренировочного занятия, часть серий, отдельные выстрелы) сосредоточивать, например, на контроле тонуса мышц, удерживающих руку в положении изготовки, то довольно быстро спортсмен начинает ощущать степень напряженности этих групп мышц. Возникший навык позволит в дальнейшем автоматически регулировать нужные процессы.

Поддерживание чувствительности на высоком уровне может быть достигнуто психологическими воздействиями — повышением интереса, сообщением новых сведений, раскрывающих перспективу деятельности, обострением чувства ответственности и т. п.

Восстановить работоспособность, а следовательно, и свежесть ощущений могут легкие гимнастические упражнения, гипервентиляция легких, умывание и обтирание холодной водой, тонизирующие напитки (чай, некрепкий кофе).

В выполнении выстрела большую роль играет взаимодействие ощущений. Крайне важным для успешной стрельбы является не только то, что стрелок видит ровную мушку, «замершую» под яблоком мишени (зрительный анализатор), но и ощущение того, что это положение сохранится последующие доли секунды (сложное, присущее стрелку мышечно-суставное чувство).

Чувствительность анализаторов может поддерживаться и предъявлением самому себе требований в форме самоприказов, самоубеждений, повышения внимательности.

Все ощущения, относящиеся как непосредственно к действиям спортсмена, так и к его внутреннему состоянию, активно участвуют в создании общей готовности стрелка к выстрелу. Развитие ощущений способствует спортивному совершенствованию стрелка и должно рассматриваться как самостоятельная учебная задача.

Восприятия — отражение в сознании раздражений, воздействующих на органы чувств. Правильность восприятий занимает важное место в достижении высоких результатов в стрельбе. Например, стрелок выполнил выстрел при полной, как ему кажется, неподвижности мушки под яблоком. Однако пробоина оказалась далеко в стороне. Отнеся этот выстрел к «загадочному явлению», спортсмен не принимает мер к устранению отрыва и закрепляет вызвавшие его ошибки. На самом деле произошло следующее: в момент, непосредственно предшествующий выстрелу, под влиянием непроизвольных мышечных толчков оружие начало смещаться. Сигнал об изменениях в деятельности мышц поступил, но воспринят сознанием стрелка не был.

Это произошло потому, что мышечная активность была невелика и кратковременна, а внимание стрелка было сосредоточено на ответственных действиях, завершающих выполнение выстрела. Зрительно начинающегося смещения мушки стрелок не отметил в силу малой величины отрезка времени между началом смещения и

www.shooting-ua.com

выстрелом, отдача которого к тому же замаскировала движение оружия.

Известно, что для отражения в нашем сознании нового зрительного образа наблюдаемого предмета необходимо, чтобы он воздействовал на сетчатку глаза не менее одной десятой доли секунды. Если выстрел произошел раньше одной десятой доли секунды с начала движения оружия, которое было неподвижно, то стрелок не заметит этого. В сознании сохранится образ неподвижной мушки. Фактически при колебаниях мушки стрелок отмечает не истинное положение оружия в момент выстрела, а то, каким оно было за долю секунды до этого.

«Обнаружив» плохую пробоину на мишени от безошибочного, как ему казалось, выстрела, спортсмен не может объяснить причин отрыва, а потому не борется с ними.

Практически невозможно сколько-нибудь существенно улучшить зрительные процессы. Стрелок и так берет от органа зрения максимум возможного. Скрытых резервов, которые можно было бы «мобилизовать» тренировкой, здесь нет.

Предотвращение неотмеченных отрывов достигается совершенствованием мышечного контроля. Именно мышцы должны сигнализировать стрелку о нарушении устойчивости тела или его звеньев раньше, чем это отразится на устойчивости оружия.

Стрелок должен научиться «прислушиваться» к мышцам и правильно воспринимать ощущения, корректируя на этой основе свои действия.

Выжимая спуск, стрелок нередко изменяет хватку, усиливая или ослабляя сжатие рукоятки кистью или отдельными пальцами. Импульсы, сигнализирующие об изменениях мышечных напряжений, поступают в центральную нервную систему, но если спортсмен не подготовлен к их восприятию, то они не доходят до сознания стрелка и он не исправляет хватку.

Исключительно важное значение правильность восприятий приобретает в обстановке соревнований. Состояние возбужденности, равно как и нервное утомление, затрудняет оценку всесторонней готовности к ведению огня. Стремление к хорошему попаданию заставляет спортсмена сосредоточивать внимание на завершающих

элементах выстрела. Другие, «второстепенные», действия контролируются слабее и выполняются с ошибками.

Восприятия подчинены определенным закономерностям. Некоторые из них имеют непосредственное практическое значение в работе стрелка.

А п п е р ц е п ц и я — зависимость от прошлого опыта. Человек воспринимает обстоятельства (дает им оценку, принимает решения) соответственно аналогичным случаям, имевшим место ранее.

П р и м е р: мастер спорта международного класса А. Бик в январе 1976 г. выступал в межведомственных соревнованиях на кубок СССР по стрельбе из пневматического оружия. Ранее, выполняя в соревнованиях упражнение ПП-2, спортсмен обычно использовал все отводимое на упражнение время, заканчивая стрельбу за 2—3 мин до конца смены, и заканчивал, как правило, хорошо. Ему даже нравилась стрельба в «цейтноте», позволяющая «пощекотать» немного нервы себе и товарищам по команде. Дефицит времени поднимает собранность, решительность, ответственность — настоящая «мужская игра». И сейчас он совершенно спокойно воспринял сообщение, что вошел «в зону цейтнота», и настроился на повышение темпа стрельбы. Однако случилось непредвиденное — стал заедать механизм перемотки мишеней. Его исправление (почти после каждого выстрела) проходило частично за счет времени стрелка и крайне обострило его положение. Более того, стрелок попал в тактически новую для себя обстановку: с одной стороны — вынужденные длительные перерывы после выстрела (при внутреннем настрое на активную моторную деятельность), с другой — вынужденная необходимость по исправлении мишени производить выстрел как можно быстрее. К такому высокому темпу стрельбы, которого требовали обстоятельства, спортсмен ни технически, ни морально подготовлен не был и завершающие выстрелы провел слабо, не набрав даже зачетную сумму очков.

По окончании упражнения спортсмену был задан вопрос, почему он при возникших обстоятельствах не стал заключительные выстрелы производить по две пули в мишень?

По Правилам соревнований, хотя это и считается ошибкой стрелка, но тем не менее никаких наказаний не налагается.

А. Бик ответил, что в те напряженные минуты такая мысль ему просто не пришла в голову, тем более, что никогда ранее он и не помышлял о каких-либо нарушениях правил соревнований.

И л л ю з и и — искаженные, неправильные восприятия предметов и явлений реальной действительности. Так, в условиях яркого освещения яблоко мишени при прицеливании воспринимается как бы уменьшенного размера. Стрелок четче воспринимает центральную часть мишени, которая кажется более черной. Это при-

www.shooting-ua.com

водит к тому, что он «врезается» мушкой в яблоко, в итоге чего следуют отрывы вверх.

Часы тренировки, не регламентируемые четким планом занятий, представляются растянутыми, длинными, утомляющими. Строго организованное занятие вынуждает спортсмена полностью использовать для тренировки все отведенное время, меняя решаемые задачи, поддерживая активность и заинтересованность, не позволяющие расслабляться, оставляя для отдыха только действительно необходимое время.

Избирательность восприятия — сосредоточение внимания на сторонах работы, требующих более отчетливого отражения в сознании. Например, для того чтобы разучить начальный момент включения пальца в усилие спуска при стрельбе по фигурной мишени, необходимо мысленно выделить это действие из комплекса работы, представить, как его следует выполнить, и сосредоточить на нем свои усилия и внимание.

Внимание — активная направленность сознания человека на выделяемые объекты при одновременном отвлечении от всего остального. Внимание можно сосредоточивать как на окружающей действительности, так и на мыслях, воспоминаниях, чувствах, ощущениях. Стрелку нужно развивать способность сосредоточиваться на мыслях и действиях, которые определены задачами выполняемой или предстоящей работы, отключаться от окружающей обстановки, не замечать присутствия зрителей, судей, не реагировать на постоянный шум, разговоры, поведение соседа по кабине и т. п., подавлять непроизвольно возникающие мысли, воспоминания, переживания, не относящиеся к выполняемой работе.

Ослабление интенсивности внимания может произойти из-за утомления, наступающего тем быстрее, чем менее тренирован спортсмен, разочарования результатами стрельбы, излишней самоуверенности, вызываемой кажущейся легкостью выполняемой работы, снижения интереса к стрельбе вообще, желания закончить тренировку, хотя фактически она еще не завершена.

Воспитание внимания должно проводиться в сочетании с другими сторонами подготовки.

Хорошо влияют на развитие внимания:

— целеустремленность — осознанная необходимость выполняемой работы для достижения поставленной цели;

— заинтересованность — переживание удовольствия от выполняемой работы, чувство эмоционального подъема и жизнерадостности;

— сознание долга или обязанности, внутренняя дисциплинированность, побуждающая к полноценному выполнению работы, большое трудолюбие, аккуратность и добросовестность.

Действенность всех этих факторов во многом зависит от полноценного инструктирования, продуманной организации учебного процесса, делающей занятия эмоционально насыщенными и в то же время требующей от спортсмена повышенных усилий и интенсивного внимания.

Рассмотрим содержание этих требований.

1. **Конкретная постановка задания.** Принципом тренировок должно стать требование: «ни одного выстрела без глубоко понятой и хорошо представляемой задачи». Например, в упражнении РП-5 стрелок разучивает завершающую фазу подъема руки с оружием в сочетании с выжимом спуска. Для полноценного выполнения этого стрелок должен: мысленно представить выполняемое действие в целом и по основным элементам, в частности момент снижения скорости подъема руки, выход руки на остановку в центре мишени, момент включения указательного пальца в выжим спуска, характер этого усилия, наращивание усилия на спуск, согласованность усилия спуска и прицеливания.

Если все эти элементы спортсмен представляет хорошо, то и внимание его к своим действиям будет выше. Сохранение внимания не потребует усилий, так как сами по себе действия вызовут непосредственный интерес.

2. **Представление о результате,** к которому надо стремиться. Вышеприведенный пример частично пояснил это положение. Зная, как должно выполняться разучиваемое действие, спортсмен постоянно сравнивает свое выполнение с эталоном.

3. **Постановка частных задач в работе** и активность спортсмена при их решении.

Поясним это на примере. Тренировка без патронов в упражнении МП-6 монотонна и утомительна, но она необходима. Расчленим действия стрелка на ряд элементов, которые конкретизируют задание: а) контроль за мышцами плеча, удерживающими руку с оружием в положении изготовки; б) контроль за связками запястного

www.shooting-ua.com

сустава, обеспечивающими неподвижное удержание мушки в прорези прицела; в) выжим спуска; г) направленность внимания при спуске.

Приведем примерный план тренировки без патронов в упражнении МП-6:

Содержание действий	Требвания к выполнению	Дозировка (количество) повторений
Тренировка устойчивости. Удерживание оружия в позе изготовки	Обеспечивать непрерывное удержание мушки в районе прицеливания в течение 4 с	8
Тренировка мышц и связок запястного сустава. Удерживание неподвижной мушки в прорези прицела при постоянных сгибаниях указательного пальца, имитирующих спусковые усилия	Обеспечивать неподвижность мушки в прорези на фоне работающего пальца в течение 6 с	12
Развитие управляемости спуском. Выжим спуска в согласовании с прицеливанием	Распределить спусковые усилия так, чтобы срыв ударника с боевого взвода происходил строго в момент точного положения ровной мушки в точке прицеливания	20
Тренировка внимания при выжиме спуска	а) Все внимание только на удерживании ровной мушки в районе прицеливания при работе пальцем	15
	б) Внимание на ощущении движения пальцем, наращивании и распределении усилия на спуск	15

Такое конкретное содержание тренировочного занятия вынуждает стрелка целенаправленно контролировать свои усилия, поддерживает интенсивность его внимания.

4. **Самовоспитание, требовательность к качеству выполняемой работы.** Глубоко сосредоточиваясь на производимых действиях, спортсмен развивает внимание. Формирование внимания идет тем успешнее, чем больше трудолюбие спортсмена, серьезнее его отношение к тренировке.

5. **Развитие устойчивости внимания** постепенным увеличением продолжительности и трудности занятий. Внимание, как и любое другое качество, можно тренировать. Заставляя себя сохранять внимание даже в условиях начинающегося утомления, мы мобилизуем скрытые возможности организма. Конечно, это следует делать в определенных пределах.

6. **Организация занятий.** Многочасовая тренировка — однообразное и уже в силу этого утомительное занятие. Поддерживать повышенную внимательность на протяжении всего времени тренировки — трудная задача, поэтому необходимо включать в нее элементы соперничества, чтобы заинтересовать стрелка непосредственным ходом развертывающейся борьбы. Разработана целая серия спортивных игр, делающих тренировку стрелка более интересной, эмоционально насыщенной. Они способствуют также лучшему формированию ряда психологических качеств, в том числе и внимания. Подробнее об этих играх будет сказано в разделе «Воля».

Воспитание внимания — одно из важнейших направлений психологической подготовки спортсмена-стрелка.

Память — психологический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта.

При большом количестве различных категорий памяти для стрелка основными являются зрительная, мышечная, эмоциональная.

Зрительная память активно участвует во всех элементах подготовки стрелка к выстрелу. Она совершенствуется в процессе стрельбы и в дополнительных тренировках практически не нуждается.

Мышечная память лежит в основе овладения техникой стрельбы. Ее развитие должно периодически выделяться в самостоятельную задачу тренировочного процесса.

Эмоциональная память — сохранение эмоциональных состояний, возникавших у спортсмена на соревнованиях. Эмоциональная память позволяет воспроизводить состояние мобилизации и готовности к ведению огня, пережитое спортсменом. Спортсмен должен стремиться сохранять положительные оттенки эмоциональных переживаний — воспроизводить их возможно чаще.

Мышление. Знания, накапливаемые в ходе занятий стрелковым спортом, создают мыслительный фон, охва-

www.shooting-ua.com

тывающий все стороны деятельности стрелка. Стрелок должен научиться направлять свое мышление в зависимости от конкретной ситуации. В стрелковом спорте встречается сравнительно мало случаев, которые могут быть расценены как неожиданные, столкнувшись с которыми спортсмен оперативно должен принять правильное решение. Однако тем выше требования к созданию оптимальных условий деятельности стрелка на всем протяжении упражнения.

Можно сказать, что воспитание мышления стрелка преследует цели:

а) не допускать эмоциональной вспышки в складывающейся критической ситуации;

б) мобилизовать спортсмена на лучшее решение задач при благоприятных ситуациях.

Производство прицельного выстрела не является для стрелка чисто механическим действием. Процесс его выполнения постоянно контролируется сознанием. Ведение стрельбы как на тренировке, так и во время соревнований — непрекращающийся мыслительный процесс, от которого во многом зависят результаты стрельбы. Это требует от спортсмена умения оценить создавшуюся обстановку и в зависимости от нее вести себя. Хотя количество случаев, вынуждающих изменить тактику, довольно велико, большинство их укладывается в рамки стандартных ситуаций, относительно которых должны быть выработаны навыки поведения. Вот далеко не полный перечень моментов, требующих активного мышления стрелка:

— знание выполняемых действий и умение их мысленно воспроизвести;

— контроль за тонусом мышц и его повышением;

— оценка выполнения действий и переключение внимания на отстающие или наиболее сложные элементы;

— отметка выстрела, сопоставление ее с местом нахождения пробоины. Анализ выполненных действий;

— воссоздание нужного психического состояния. Умение оценить готовность к ведению огня;

— мысленная тренировка в ведении предстоящей соревновательной борьбы как в раннем периоде подготовки, так и в период, непосредственно предшествующий соревнованиям;

— направленность мышления в ходе соревнований — тактика выполнения упражнения в зависимости от складывающихся особенностей стрельбы.

Мышление стрелка должно определять «линию его поведения» в конкретных обстоятельствах.

Приведем пример: в 1965 г., участвуя в соревнованиях на первенство Европы, спортсмен сборной команды СССР А. Воличенко, выполняя упражнение МП-6, неудачно выбрал рабочее место на линии огня: когда он прицеливался, рукав его куртки находился близко от стойки, разграничивающей стрелковые кабины. У судей возникли сомнения: не касается ли он столба. В середине второй серии судья на линии огня обратился к тренеру команды, чтобы он дал стрелку указание передвинуться к середине кабины. Воличенко стрелял хорошо, был очень сосредоточен, и тренеру, естественно, не хотелось нарушать его настроенность.

Считая, что стрелок стоит правильно, тренер не передал ему замечания судьи. Через несколько выстрелов, видя, что стрелок не изменил изготовки, судья сам потребовал от стрелка передвинуться на середину кабины. Это вмешательство судьи и довольно бурное объяснение жестами его причин вывели спортсмена из равновесия. Воличенко утратил настройку, резко снизил результаты стрельбы и, так и не сумев восстановить бывшего в начале упражнения хорошего состояния, закончил упражнение с посредственным для себя результатом.

Кто виноват? Стрелок. На отведенной ему для стрельбы площади он обязан выбрать место, исключающее иллюзию нарушения правил соревнований. И тренер. Во-первых, он должен был проследить за изготовкой стрелка, во-вторых, получив предупреждение судьи, обязан был тут же довести его до сведения спортсмена так, чтобы излишне не взволновать его.

Эмоции — переживание человеком его отношения к окружающему миру и к самому себе.

Нервные центры эмоций находятся в подкорковых образованиях, регулирующих деятельность внутренних органов. Поэтому эмоции вызывают глубокие сдвиги вегетативных функций: сердечно-сосудистой системы, дыхания, желез внутренней секреции, органов пищеварения.

Канадский ученый Г. Селье, исследовавший эти процессы, характеризует их следующим образом.

Под влиянием раздражителя в организме возникает состояние напряженности — стресс (по терминологии Селье). Реакция стресса возникает как в ситуациях положительных явлений (радость неожиданной встречи, приятное известие, одержание победы в трудных соревнованиях, неожиданно успешный ход спортивной борьбы), так и под влиянием неблагоприятных факторов. Физиологический механизм происходящих при этом процессов одинаков — выбрасывание в кровь гормонов, изменяющих химизм крови и влияющих соответствующим образом на состояние организма. Однако в одном случае в кровь поступают вещества, вызы-

www.shooting-ua.com

вающие положительную реакцию организма на действия раздражителя, — стрессора, а в другом случае вводятся гормоны противоположного действия, создающие состояние отрицательного отношения.

Развитие стресса по тому или иному пути зависит от оценки ситуации и личностных качеств человека, главным образом его психофизиологических особенностей.

Если ситуация оценивается как угрожающая — возникает реакция защиты, которая может выражаться в трех основных этапах:

— стадия тревоги — реакция организма на неопределенную угрозу;

— стадия сопротивления — мобилизация сил организма на борьбу;

— стадия истощения.

В случае, если ситуация оценивается как не содержащая угрозы или как благоприятствующая, реакция стресса будет иметь либо характер безразличия (напряженность не возникает), либо положительных переживаний.

По вызвавшей его причине различают стресс физиологический — порожденный болезненным состоянием организма; психологический — вызванный мыслями, представлениями, ожиданием; эмоциональный — связанный с переживанием возникших ситуаций, ожидаемых событий.

Эмоции оказывают самое непосредственное влияние на спортивную деятельность. Они могут вызвать состояние внутреннего подъема, энергии, мобилизации сил, уверенности в своих действиях. Однако может возникнуть и состояние робости, упадка сил, неуверенности, боязливости.

В своей общей основе эмоции мобилизуют организм спортсмена на борьбу, способствуют спортивной деятельности. В то же время его положительная роль во многом зависит от специфики данного вида спорта, от характера и силы возникающих реакций. Стресс большой силы нарушает нормальное течение психических процессов, вызывает сужение сознания, неуправляемость внимания, дезорганизацию двигательных функций, деавтоматизацию навыков.

Возникшее эмоциональное состояние доминирует над всеми другими раздражителями. Оно обладает большой стойкостью, и изменение его крайне затруднительно.

Эмоции принято делить на две группы:

— положительные, или активные, — стенические (от греческого слова «стенос» — сила);

— отрицательные, или пассивные, — астенические.

www.shooting-ua.com

Астенические эмоции связаны с врожденным оборонительным рефлексом и могут выражаться в активной или пассивной форме. В основе активной формы оборонительных реакций лежит чувство ярости, в основе пассивной — страха. Оба эти состояния вызывают характерные сдвиги в состоянии организма, которые могут достигать больших величин.

Активные эмоции по своим вегетативным проявлениям слабее. Чрезмерного возбуждения они не вызывают.

Различные проявления чувства страха — часто наблюдаемая эмоциональная реакция, возникающая у стрелков в связи с участием в соревнованиях. Происходящие при этом сдвиги в работе организма затрудняют достижение высоких спортивных результатов.

Эмоциональное состояние разных людей, находящихся в одинаковом положении, может быть весьма различным.

Доктор медицинских наук П. В. Симонов пишет, что потребность в сохранении жизни у храброго человека ничуть не меньше, чем у трусливого, но в критической ситуации у первого мы почти не наблюдаем вегетативных сдвигов, а в организме другого бушует «вегетативная буря». «Вегетативная буря» характерна и для людей, занимающихся стрелковым спортом.

Возникновение отрицательного эмоционального состояния препятствует реализации хорошо выработанных двигательных навыков. Положительные эмоции оказывают тонизирующее влияние на работоспособность. Успех ободряет, порождает чувство уверенности в своих силах. Однако торжество победителя может обернуться «головокружением от успехов» и в итоге привести к поражению.

Эмоции не поддаются прямому волевому воздействию. Их нельзя ни вызвать, ни устранить произвольно. Необходимы специальные приемы, изменяющие причины возникновения эмоций.

К этим приемам относятся:

1. Противопоставление нежелательной эмоции обстоятельств, вызывающих другие, более сильные эмоции, способные подавить первую. Например, тренер говорит стрелку, участвующему в отборочных соревнованиях, что для него основной задачей является не высокий результат, а умение не поддаться отрицательному воздействию

стартового состояния. Робость, нерешительность будут расцениваться как невыполнение задачи.

2. Постановка более высоких и ответственных задач, которые должен решать спортсмен. Например, стрелку объявлено, что он будет участвовать в Олимпийских играх. На фоне этой задачи участие в первенстве СССР уже не вызывает повышенных эмоциональных реакций.

3. Уменьшение силы раздражителя, вызывающего эмоциональные проявления. Этого можно достичь многократным мысленным представлением обстановки соревнований, своего участия в них, состояния, которое должно сопутствовать ему в этих соревнованиях.

4. Теоретический разбор происхождения и механизма отрицательных эмоциональных проявлений. Возможность предотвращения и преодоления этих состояний. Стрелку можно сказать, что если он не может преодолеть даже такую воображаемую трудность, то ему вообще нужно оставить стрелковый спорт как не способному к перенесению нервных напряжений.

5. При возникновении реакций пассивно-оборонительного характера стимулирование противостоящих им реакций агрессивного толка. Например, стрелку, с большим трудом показывающему посредственный результат, тренер говорит, что он очень сильно отстал от противников. Чтобы реабилитировать себя, ему необходимо теперь вести огонь только на предельно высоком уровне. При этом тренер должен убедить спортсмена, что тот способен и готов к такой стрельбе.

Эмоции неизбежно находят свои проявления и во внешних признаках состояния и поведения человека. Это выражается в изменении дыхания, покраснении или побледнении кожи, изменении голоса, мимических выразительных движениях и многом другом.

Наблюдения за проявлением эмоциональных переживаний дадут тренеру важный материал для изучения личности спортсмена. Накопление наблюдений позволит предопределить эмоциональное состояние спортсмена в различных условиях и ситуациях.

Управление эмоциями весьма сложно, требует, как правило, индивидуального подхода, однако ввиду особой важности эта задача должна рассматриваться как одна из центральных задач всего процесса становления спортсмена.

Нередко те или иные психические процессы, получившие в сложившихся условиях ведущее значение, перерастают в более стойкие и длительные психические состояния, характеризуя всю психическую деятельность человека на данном отрезке времени.

Например, психическое состояние мобилизационной готовности к соревнованиям поддерживает высокую работоспособность и оптимальный уровень протекания всех участвующих в работе психических процессов: внимания, решительности, настойчивости и других.

Психическое состояние стрелка оказывает чрезвычайно большое влияние на его результаты, приобретая особое значение в обстановке ответственных соревнований.

Психологическая структура и степень интенсивности психического состояния, являющиеся оптимальными для выполнения данной деятельности в условиях сложившейся обстановки, в значительной степени индивидуальны. Отыскание наиболее благоприятной для себя формы психического состояния, способствующего ведению огня в соревнованиях, и умение воспроизводить его — важная сторона психологической подготовки стрелка.

По психологическому признаку психические состояния могут быть интеллектуальными, когда обострено внимание, восприятие, стремление понять происходящее, необходимость принять трудное решение, взвесив все «за» и «против», сосредоточенность на выполняемой работе. Эмоциональными — возбуждение, подавленность, напряжение, разрешение. Волевыми — состояние решительности, борьбы до последнего выстрела, без каких-либо послаблений. Комбинированными, — включающими различные стороны психической деятельности.

Оптимальные психические состояния относятся к категории комбинированных и включают «набор» психологических качеств, представляющих своеобразный сплав, обладающий уже новыми качествами.

На образование психических состояний влияют ранее пережитые состояния, которые восстанавливаются по механизму условного рефлекса. Большое влияние оказывают также психологические свойства личности.

Психические состояния могут быть ситуативными, — возникающими только в определенных условиях, напри-

www.shooting-ua.com

мер, состояние возбуждения, связанное с участием в соревнованиях; личностными (например, повышенная тревожность), — являющимися свойством личности, как результат повышенной возбудимости нервной системы. В привычной обстановке это качество может не проявляться, однако изменение условий, например, участие в контрольной стрельбе, вызывает эмоциональное возбуждение.

Психические состояния внешне проявляются в изменении дыхания, мимики, движений, походки, интонации. Оптимальное психическое состояние стрелка обычно характеризуется активизацией восприятия, внимания, уверенностью в своих силах, способностью произвольно управлять мыслями, стремлением вести борьбу до конца, с полной отдачей сил, решительностью и настойчивостью. В то же время оно содержит элементы сомнения в успешности хода предстоящей борьбы, в достижении победы.

Причинами возникновения неблагоприятных психических состояний в соревнованиях могут явиться: психологическая неподготовленность к обстановке соревнований; необоснованно повышенное чувство ответственности за выступление; несоответствие уровня технических результатов нормативам, которые нужно показать; эмоциональная неустойчивость. Может оказывать свое влияние нервозное поведение товарищей по команде и тренеров; ненужные, вредные разговоры о неизбежности волнения в соревнованиях; влияние угрозы.

В качестве угрозы могут выступать снижение престижа в глазах товарищей, риск не пройти в команду, не попасть на тренировочный сбор и прочее.

Воспитание положительного психологического состояния у спортсмена должно начинаться с групповой или индивидуальной беседы о причинах отрицательного стресса и несоответствии этого биологического явления современной жизни, спортивной деятельности.

Следует усилить интерес стрелка, показав высокую роль спорта в современной общественной жизни, возможность каждого достичь вершин спортивного мастерства. Для этого стрелок должен любить спорт, тренировку, набраться терпения, правильно организовать свое время, чтобы успешно сочетать спорт с учебой или работой. Обратить внимание стрелка на то, что предстоящие соревнования являются продолжением учебного процесса в новой форме.

Участие в соревнованиях создает известную ответственность для новичка. Необычной для него является обстановка соревнований, присутствие судей, подаваемые команды, регламент времени, необходимость принимать самостоятельные решения и многое другое. Учебная задача данных соревнований состоит в том, чтобы начинающий стрелок почувствовал различие между стрельбой на соревнованиях и стрельбой на тренировках. Тренер должен его убедить, что результат в данной ситуации не имеет значения. «Начинающие стрелки на соревнованиях, как правило, снижают результаты, значит, снизите и вы, это естественно. Сейчас для вас, начинающего стрелка, важно одно: пока не почувствуете, что готовы хорошо выполнить выстрел, — не стреляйте! Поработайте сначала над тем, чтобы сосредоточиться на производстве своих действий. А не успеете, — достреляете в следующий раз. Если почувствуете, что разволновались, а это бывает, накажите себя сами — не стреляйте!».

По окончании соревнований (лучше спустя 1—2 дня, чтобы стрелки немного «отошли» и не так эмоционально реагировали) необходимо провести разбор выступления. При этом на первый план следует снова выдвигать не результаты, а поведение новичка.

Тренер в работе с молодежью может столкнуться и с явлением фрустрации — сложное психическое состояние тревоги, безнадежности, депрессии, потери самообладания.

Психологические особенности личности

Под термином «личность» в психологии понимается конкретный человек со свойственными ему индивидуально неповторимыми физическими и психическими особенностями.

Личность стрелка-спортсмена мы будем рассматривать с трех сторон — темперамента, характера, способностей.

Темперамент — представляет собой врожденные функциональные особенности организма. Он характеризует данного человека со стороны динамики нервных процессов — возбуждения, торможения и их соотношения. Процессы возбуждения и торможения у различных людей могут отличаться по силе, подвижности, уравновешенности.

Сила (выносливость) нервных процессов определяется способностью нервной системы выдерживать большие нагрузки без ущерба для деятельности.

Подвижность означает легкость и быстроту смены одного состояния другим. Уравновешенность нервных процессов возникает при соответствии состояния возбуждения состоянию торможения. Преобладание одного из них говорит о неуравновешенности высшей нервной деятельности.

www.shooting-ua.com

Каждый человек обладает определенным сочетанием свойств нервных процессов (силы, подвижности, уравновешенности). Число таких сочетаний крайне велико, однако исходя из оценки по преобладающим, наиболее выраженным признакам, академик И. П. Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности.

Вид темперамента	Особенности нервных процессов			Тип высшей нервной деятельности
	сила	уравновешенность	подвижность	
Холерик	Сильный	Неуравновешенный	Подвижный	Безудержный
Сангвиник	Сильный	Уравновешенный	Подвижный	Живой
Флегматик	Сильный	Уравновешенный	Инертный	Спокойный
Меланхолик	Слабый	Неуравновешенный	Подвижный или инертный	Слабый

Особенности личности проявляются в темпераменте наиболее устойчиво.

Холерик — быстрый психический темп переживаний, склонен к резким сменам настроений, эмоциональным вспышкам.

Сангвиник — живой, подвижный, восприимчивый, легкая смена настроений, преобладающее чувство благополучия, уравновешенности. При заинтересованности, увлеченности делом очень работоспособен и продуктивен. Легко переключается с одной деятельности на другую.

Флегматик — медлителен, спокоен. Чувства и настроения, как правило, устойчивы, внешне проявляются слабо. В работе упорен, доводит ее до конца.

Меланхолик — робок, застенчив, нерешителен. Внешне спокоен. Переживания глубокие. Легко раним, чувствителен. Пониженная активность, быстрая утомляемость.

В практической жизни лица, которые с полным основанием могут быть отнесены к тому или иному типу, встречаются крайне редко. Обычно наблюдается сочетание многих признаков, и только значительное преобладание одних из них позволяет условно отнести данного человека к тому или иному типу.

www.shooting-ua.com

Следует подчеркнуть, что темперамент определен главным образом врожденными биологическими свойствами нервной и эндокринной систем человека и практически не меняется в течение жизни.

Характер нервных процессов находит свое отражение в восприятиях, мышлении, эмоциональных реакциях. Протекание эмоциональных процессов может быть различным: у одних размеренно устойчивым, у других — порывистым, легко переходящим в противоположные состояния. Эмоциональная напряженность может выражаться в нарушениях психических процессов, двигательных реакций.

Изучение темперамента стрелка способствует правильному прогнозированию его поведения в конкретных условиях и обстоятельствах спортивной практики.

Характер. Кроме врожденных особенностей высшей нервной деятельности, каждый человек обладает от рождения индивидуальными особенностями телосложения и процессов жизнедеятельности. На основе темперамента, всех конституциональных свойств человека, путем жизненного развития, воспитания, постоянного общения с другими людьми, взаимоотношений с жизненной средой формируется характер человека.

Характер формируется на всем протяжении жизни и, по выражению И. П. Павлова, представляет собой «сплав темперамента с жизненным опытом». В характере переплетаются наиболее устойчивые существенные свойства личности, определяющие поведение человека в конкретных жизненных обстоятельствах.

Характер может иметь различные определения, отражающие его особенности: активный, сильный, быстрый, слабый, медлительный. Чертами характера могут быть энергичность, импульсивность, апатичность, вялость, тревожность, мнительность, спокойствие, равнодушие, упорство, выносливость, истощаемость.

Качества характера имеют исключительно большое значение в спортивной деятельности. Изучение характера спортсмена и влияние на его развитие в желаемом направлении — одна из важных задач тренера. И для ее решения тренеру необходимо знать: во-первых, что стрелок хочет? (направленность личности, мотивы, идеалы); во-вторых, что он может? (способности, объективные воз-

можности) и, в-третьих, что он есть? (эмоциональные, волевые, интеллектуальные черты).

Направленность личности — совокупность взглядов и убеждений, побуждающих к активной деятельности, устремленной на достижение жизненно важных целей, зачастую далеких и сложных. Направленность личности формируется под воздействием идеалов, которым спортсмен стремится подражать, его интересов, склонностей, желаний, влечений.

Основными проявлениями, по которым можно судить о характере данного человека, являются его действия, поступки. Мотивы — внутренние побуждения человека к действиям — зависят от отношения человека к поставленной цели и определяют содержание его деятельности и интенсивность усилий, а также влияют на характер приспособительных реакций в трудных ситуациях.

Усиление мотивационной стороны занятий стрелковым спортом — одна из задач психологической подготовки стрелка. Одной из мер, направленных на ее решение, может явиться организация встречи молодых стрелков с кем-либо из крупных спортсменов-чемпионов. Такая встреча должна быть подготовлена не только организационно, но и методически.

Следует попросить приглашенного на встречу чемпиона, чтобы он в своем выступлении заострил внимание аудитории на трех моментах:

1) высокое чувство гордости, радости, воодушевления, которые испытывает спортсмен, поднимаясь на пьедестал почета. Огромное чувство благодарности социалистическому строю нашего государства, предоставившего возможность и все условия для подготовки к соревнованиям самого высокого ранга. Многообразные и яркие впечатления, складывающиеся от поездок в другие страны, где проводились соревнования, участником которых он был;

2) трудности, стоящие на пути к достижению вершин спорта. Необходимость большого повседневного труда, кропотливой отработки и шлифовки каждого элемента работы над выполнением выстрела. Высокая требовательность к себе, неуклонное выполнение установленного режима, полная отдача работе, ограничение досуга. Необходимость подчинить главной задаче многие другие интересы;

www.shooting-ua.com

3) реальность преодоления всех трудностей, доступность вершин спортивного мастерства каждому, кто поставит перед собой такую цель и будет неотступно добиваться ее осуществления.

Чемпион и его спортивный путь, в силу осознанной значимости и эмоциональной привлекательности для молодого спортсмена, возбуждает его интерес, — мотив, проявляющийся в активном сосредоточении внимания и мыслей на оценке своего места и возможностей в спорте, готовности стать самому на «тропу чемпионов». Образ чемпиона становится идеалом для молодого стрелка, вызывает стремление к подражанию. Представляя путь чемпиона, «примеряя на себя» трудности и в то же время возможность пройти этим путем, молодой спортсмен проникается стремлением осуществить это, открывает для себя перспективу занятий стрелковым спортом.

Устойчивая и сильная привязанность к стрелковому спорту, стремление совершенствовать свое мастерство, готовность к тяжелой и длительной борьбе за достижение поставленных целей формируют направленность личности спортсмена.

Глубокая, сильная заинтересованность целиком захватывает человека, побуждает его к совершению все больших и больших усилий.

Стрелковый спорт — один из наиболее трудоемких видов спорта, он предъявляет высокие требования к тренированности спортсмена. Достижение современного уровня результатов доступно только увлеченным спортсменам, глубоко любящим свой вид спорта, готовым к затратам большого труда.

Привитие спортсмену любви к стрелковому спорту — важная воспитательная задача тренера. Самая сильная заинтересованность может угаснуть, если не будет поддерживаться достижением конкретно поставленных целей. Эти цели должны меняться по мере роста спортсмена: выполнение норм стрелка первого разряда, мастера спорта, участие в международных соревнованиях, выход в «большой спорт» — участие в чемпионатах мира и, наконец, борьба за высшую награду современного спорта — золотую олимпийскую медаль.

Способности — индивидуальные особенности человека, позволяющие успешно заниматься данной деятельностью.

Формирование способностей происходит на основе задатков — врожденных анатомо-физиологических особенностей человека, но прежде всего центральной нервной системы.

Встречаются и особо одаренные лица. Одаренность — наиболее благоприятные сочетания требуемых качеств. Однако одаренность — это еще не гарантия успеха, а только возможность его достижения. Без соответствующего воспитания задатки сами по себе не развиваются. Высокоразвитые способности позволяют добиваться более высоких результатов при меньшей затрате времени и усилий.

Развитие способностей достигается путем тренировки. Она должна проводиться систематически, сознательно, с постепенным усложнением задачи. Тренировочные нагрузки должны быть трудными, но посильными, с обязательным стремлением к улучшению выполняемых действий.

При высоком развитии способностей спортсмена говорят о его таланте. Особенностью таланта являются элементы новизны, которые спортсмен (или его тренер) вносит в подготовку и достигает благодаря этому высоких результатов.

Однако при поисках нового не следует забывать и старинную мудрость, утверждающую, что талант — это 20 процентов задатков и 80 процентов труда и что новое нередко оказывается хорошо забытым старым!

В оценке способностей спортсмена к занятиям стрелковым спортом необходимо учитывать две стороны: овладение техникой стрельбы и возможности реализовать свои умения в условиях напряженной соревновательной борьбы.

Зачастую стрелок, проявляющий большие способности к овладению техникой стрельбы, не выдерживает накала соревнований, а спортсмен, хорошо противостоящий этим влияниям, иногда с трудом овладевает техникой выстрела.

Практика показывает, что объективные данные физического развития не имеют решающего значения в овладении техникой стрельбы, достижении высоких спортивных результатов и не могут служить критерием оценки способностей человека к занятиям стрелковым спортом.

Для определения того, какие качества характеризуют способности к стрельбе, проведем анализ выполняемой стрелком работы.

Как говорилось, для стрелка характерно длительное сохранение относительно небольших по величине, но строгих по дозированию статических усилий, обеспечивающих устойчивость оружия. Одновременно происходит сокращение ограниченных мышечных групп, совершающих выжим спуска. Все усилия требуют очень точной согласованности.

Как показывает опыт, эти действия не особенно сложны и доступны большинству нормально развитых людей. Однако одни осваивают технику стрельбы быстрее, другие медленнее. По этому поводу кандидат медицинских наук чемпион мира М. Умаров пишет: «Отдельным лицам присущи какие-то врожденные качества, дающие им возможность гораздо легче, скорее и лучше овладеть этим навыком, чем обычным людям. Такие анатомо-физиологические свойства человека, как отличное зрение, тонкая мышечно-суставная и кожная чувствительность, хорошее состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, безусловно, необходимы для овладения искусством меткого огня, но не могут считаться качествами, специфичными для стрелкового спорта. Способность тончайшим образом управлять сокращениями мышц, безусловно, воспитывается и совершенствуется в результате тренировки, но она в своей основе является врожденным качеством человека. Речь, по-видимому, идет об индивидуальных особенностях передачи нервных импульсов из высших нервных центров коры головного мозга на двигательные приборы»*.

Можно считать, что способности к овладению техникой выстрела лежат не в анатомическом строении мышц, а в характере управления их деятельностью со стороны центральной нервной системы.

Рассмотрим вторую сторону определения способностей спортсмена-стрелка. Немалую роль в соревновательной стрельбе играют эмоциональные переживания спортсмена, возникающие в связи с участием в соревнованиях. Это эмоциональное состояние может привести к резким

---

* Умаров М. Б. Особенности психологической подготовки стрелка. М., ФиС, 1960.

www.shooting-ua.com

изменениям психических и физиологических процессов в организме, сделав невозможной реализацию сформированных навыков.

Чем крупнее масштаб соревнований, чем больше ответственность, накладываемая на стрелка, и значимость для него данных соревнований, тем большей проверке и испытаниям подвергаются его спортивные бойцовские качества. Способность проявлять на соревнованиях умения и навыки, приобретенные в учебно-тренировочном процессе, формируется в ходе занятий стрелковым спортом, однако успешность их приобретения, быстрота и, главное, прочность в громадной степени зависят от врожденного типа нервной системы.

Следовательно, второй стороной, определяющей способности стрелка, является его умение сохранять оптимальную работоспособность в эмоционально-напряженной обстановке соревнований. Этому требованию отвечают люди, обладающие сильным типом нервной системы.

Таким образом, способности к стрелковому спорту определяются: высокой нервно-мышечной координацией, сильным типом нервной системы.

Практика показывает, что молодые стрелки, обладающие одним из этих качеств, встречаются часто, но сочетанием их обоих — значительно реже.

Воля — это способность человека сознательно регулировать свои действия, активно направлять их на достижение поставленной цели, преодолевая стоящие на пути препятствия.

Современные крупные соревнования характеризуются высокими результатами и острой спортивной борьбой, требующей от спортсмена максимальных напряжений, умения проявить свои предельные возможности.

Организм спортсмена всегда обладает скрытыми резервами, использование которых повышает спортивные результаты. Научиться извлекать и использовать эти резервы — важная задача, решаемая средствами волевой подготовки.

Воля проявляется в таких чертах, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, самообладание.

Целеустремленность — способность ставить ясные и конкретные цели и добиваться их осуществления.

Решительность позволяет находить и принимать обдуманные решения, уверенно осуществлять их в практических действиях.

Смелость — осуществление решений в условиях реальной, а иногда и кажущейся опасности.

Настойчивость — способность длительно, не снижая активности и энергии, добиваться достижения поставленной цели, несмотря на возникающие трудности. Доведение до конца начатого дела — важнейшая сторона волевого действия.

Самообладание — сохранение ясности ума и способности управлять своими действиями и чувствами в условиях высокого эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных трудностей, неудач и пр.

Проявляясь в борьбе с трудностями, воля в то же время формируется и развивается в их преодолении. А. С. Макаренко говорил, что нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество, все равно в чем — в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором мнении, в терпеливости, в смелости.

Волевые черты в той или иной степени присущи всем людям, однако конкретная деятельность, преодоление присущих именно ей трудностей, накладывает свой отпечаток на формируемые волевые качества. Поэтому принято различать волю общую, характерные черты которой мы разобрали, и волю специальную, сформированную в ходе занятий данной деятельностью.

Например, известно немало случаев, когда боксер, решительно ведущий бой на ринге, не может заставить себя прыгнуть с вышки в воду, а прекрасный прыгун с вышки в воду боится прыгать на лыжах с трамплина. Спортсмены-пятиборцы знают, что можно быть смелым и решительным конником, без колебаний направлять своего коня на самые трудные, сопряженные с риском для жизни препятствия, и в то же время испытывать неуверенность в стрельбе.

Все это обусловлено тем, что общие волевые черты в ходе преодоления конкретных трудностей видоизменяют свою структуру, приспосабливаются к преодолению трудностей, специфических для данной деятельности.

www.shooting-ua.com

Задача волевой подготовки спортсмена-стрелка — формирование волевых качеств, помогающих преодолевать трудности, характерные для стрелкового спорта.

Трудности в волевом действии, преодоление которых требует волевых усилий, можно подразделить на две категории:

1. Объективные трудности, присущие данной деятельности. Они предъявляют одинаковые требования к каждому спортсмену, занимающемуся данным видом спорта.

2. Субъективные трудности, характеризующие личное отношение спортсмена к преодолению объективных трудностей.

Новичку, только начавшему тренировку в стрельбе, трудно даже просто удерживать оружие. Хорошо тренированный стрелок привык к весу оружия и почти не замечает его. Физически крепкий новичок с хорошо развитой мускулатурой значительно скорее преодолевает эту объективную трудность.

Объективные трудности, с которыми сталкивается стрелок в ходе занятий стрелковым спортом, можно разделить на две группы:

а) Трудности учебно-тренировочного процесса заключаются в необходимости тонкой мышечной координации при наводке оружия; длительном сохранении позы изготовки к стрельбе; сохранении интенсивного внимания во время выполнения упражнения; продолжительных нервно-мышечных напряжениях; большом объеме тренировочной работы.

Это трудности общие для всех стрелков. Успешное их преодоление связано со способностями, заинтересованностью и работоспособностью спортсмена.

б) Трудности, связанные с участием в соревнованиях. Участие в соревнованиях, окружающая обстановка, чувство ответственности за результат вызывают эмоции, сопровождающиеся бо́льшими или меньшими нарушениями психических процессов и вегетативных функций организма. Спортсмен переживает так называемое стартовое состояние.

Стартовое состояние — это в сущности подготовка организма к предстоящей деятельности. Оно может способствовать результатам, мобилизуя общую жизнедеятельность организма, или препятствовать им, вызывая эмоциональные реакции астенического характера.

На результаты стрелка положительно влияют эмоции, вызывающие чувство решительности, полностью сохраняющие его самообладание.

Крайне отрицательно сказывается астеническая реакция страха, выражающаяся в снижении самоконтроля, оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках.

Эмоциональная реакция на опасность может выражаться и в боевом воодушевлении, активной сознательной деятельности в момент опасности.

Отрицательная форма стартового состояния препятствует достижению стрелком на соревнованиях уровня результатов, которые стали для него привычными на тренировках. Все сколько-нибудь значительные отклонения в психическом состоянии разрушают согласованность действий, из которых складывается выстрел. Стартовое состояние зависит от темперамента спортсмена, опыта участия в соревнованиях, переживаний, которые он перенес во время их проведения, масштаба соревнований, их значения, обстановки, складывающихся условий спортивной борьбы и многого другого.

В ходе спортивной борьбы эмоциональные переживания стрелка могут изменять свою силу и окраску, переходить из одной формы в другую. В практике стрелкового спорта нередко можно наблюдать также видоизменения стартового состояния. Спортсмен выходит на огневой рубеж в состоянии эмоциональной подавленности, робости, неуверенности, нежелания участвовать в соревнованиях, боязни начать упражнение. Результаты стрельбы, проводимой в таком состоянии, низкие. Спортсмен расходует на каждый выстрел много времени и усилий. Вскоре стрельба становится уже настолько плохой, что спортсмен находится на грани полного провала. И здесь происходит «перерождение». Стрелок вдруг обретает решимость отчаяния, состояние спортивной злости, он переходит в «активное наступление», становясь предельно собранным, сильным, точным в движениях, смелым и решительным.

Приведем случай, имевший место в 1966 г. на 38-м чемпионате мира в Висбадене. У заслуженного мастера спорта Александра Забелина, выступавшего в составе команды СССР, первая половина упражнения МП-8 сложилась неудачно: он выбил только 292 очка. Команда Румынии — основной наш соперник — стрельбу закончила. Чтобы наша команда ее догнала, Забелину, который выступал последним, нужно было во второй половине упражнения выбить не менее 296 очков. Обстановка на стрельбище крайне напряжена. Забелин начинает стрельбу очень старательно, стремясь не потерять ни одного очка в восьми- и шестисекундных сериях. Но это, видимо, и мешает. Ощущаются скованность, нерешительность. В первой серии потеряно очко, во второй — еще одно. В обеих шестисекундных сериях потеряно еще по одному очку. Что же ждать

www.shooting-ua.com

от четырехсекундных? С трудом завоеванные шансы на победу тают.

С потерей каждого очка меняется и состояние спортсмена: после первой серии заметны робость, растерянность, после второй — недоумение, следующее потерянное очко вызвало уже возмущение. Ведь стрелку кажется, что стреляет он хорошо! С потерей четвертого очка, когда стало ясно, что поражение неминуемо, на спортсмена нашла какая-то исступленность! С большой уверенностью, в состоянии спортивной злости он провел завершающие, наиболее трудные четырехсекундные серии, показав в них предельно возможный результат — 100 очков. Команды СССР и Румынии закончили упражнение с одинаковым результатом. Назначенную перестрелку наша команда выиграла.

Но практике известны и другие случаи. Выходя на линию огня соревнований, стрелок испытывает возбуждение, создающее ложное чувство уверенности. Он рвется в бой, не отдавая себе отчета в действительной готовности к ведению точной стрельбы. Возбуждение не позволяет стрелку сосредоточиться на выполняемых действиях, но он и не стремится к этому, так как не замечает своего состояния. Ему кажется, что все идет хорошо. Он начинает стрельбу, как правило, в быстром темпе и не успевает опомниться, как производит целую серию исключительно плохих выстрелов.

Наступает обратная реакция. Стрелок предается горьким размышлениям. Напускная уверенность сменяется растерянностью, а затем перерастает в требовательность к себе, к качеству своей работы. Происходит своеобразная нивелировка состояния. Через некоторое время спортсмен продолжает вести огонь. Он несколько подавлен, сумрачен, не сосредоточен. Теперь он не позволяет себе ни малейших послаблений. Результаты высокие и сохраняются на этом уровне до конца упражнения.

Необходимо отметить, что в подобных случаях, при неудачном начале стрельбы, как правило, нельзя достичь высоких результатов в сумме упражнения.

Иногда хорошее начало стрельбы и возникающее при этом победное настроение разрушают рабочий настрой спортсмена, вызывают резкое снижение результатов.

Нередки случаи эмоциональных стартовых реакций, практически полностью препятствующих ведению огня. В подобном положении чаще всего оказываются молодые стрелки, не обладающие опытом участия в соревнованиях, а также стрелки, поднявшие на тренировках результаты, но не закрепившие их на соревнованиях.

Надеясь на победу в предстоящих соревнованиях, так как достигнутый на тренировках уровень позволяет на это рассчитывать, и в итоге проигрывая, стрелки глубоко переживают свое состояние и оказываются неспособными реализовать сформированные навыки.

Положительные или отрицательные эмоциональные переживания одного и того же спортсмена могут возникать и проявляться различно не только по отношению к соревнованиям различного уровня, но и по отношению к отдельным упражнениям и даже частям упражнения.

Так, стрелки сборной команды СССР в один голос заявляют, что самыми ответственными и напряженными соревнованиями считают контрольные отборочные стрельбы. Однако известны стрелки, прекрасно проходящие все внутренние отборы, твердо завоевывающие себе право нахождения в команде, но хронически посредственно выступающие на международных соревнованиях. Другие, наоборот, еле-еле, с помощью решения тренерского совета, удерживаются в составе команды, выезжающей за рубеж, но, участвуя там в соревнованиях, проводят стрельбу с большой энергией, творческим подъемом и, как правило, оказываются в числе победителей.

Характерный пример можно привести с мастером спорта А. Кропотиным, выступавшим на чемпионате Европы в Швеции в 1963 г.

Известно, что в упражнении МП-8 наибольшую сложность представляют четырехсекундные серии. Именно они требуют от стрелка наибольшего напряжения. Недаром после прохождения восьми- и шестисекундных серий шутят: «Теперь начинается скоростная стрельба». Кропотин не был особенно твердым кандидатом в сборную команду СССР. Достаточно высоких результатов он не показывал. При анализе результатов Кропотина за последние два сезона было обращено внимание на то, что он терял очки в основном в восьми- и шестисекундных сериях, тогда как четырехсекундные проводил стабильно на высоком уровне. В его подготовке центр тяжести был перенесен на совершенствование отстающих серий. В план включили тренировку из матчевого пистолета, тренировку в стрельбе из пистолета по круглой мишени, тренировку в стрельбе по фигурным мишеням без ограничения времени, но с задачей обязательно попасть в «десятку», тренировку в стрельбе по фигурным мишеням с уменьшенными габаритами, а также увеличили количество восьми- и шестисекундных серий.

Такая направленность позволила поднять результат Кропотина, но полной уверенности в своих действиях у него еще не было.

В Стокгольме во время зачетной стрельбы Кропотин с большим напряжением выполнил начало упражнения, выбив 100 очков в восьмисекундной и 99 очков в шестисекундной сериях. Сильное начало обычно затрудняет дальнейшую стрельбу, сковывает стрелка, но тогда Кропотин с глубоким вздохом облегчения заявил: «Самое трудное кончилось!» И в самом деле, уверенно и легко проведя обе четырехсекундные серии, спортсмен выбил 100 очков, показав в сумме первой половины упражнения феноменальный по тому времени результат — 299 очков! Это позволило ему на другой день установить новый мировой рекорд и завоевать звание чемпиона Европы.

Тяжелые эмоциональные переживания спортсмена могут возникать на основе неудачного прошлого опы-

www.shooting-ua.com

та. Если спортсмену на соревнованиях сопутствовало сильное отрицательное эмоциональное возбуждение, то повторение этой обстановки, как правило, восстанавливает отрицательное состояние. Подобные случаи создают так называемые психологические барьеры, но они могут создаваться и просто общественным мнением.

Например, если говорить о том, что побить тот или иной рекорд невозможно, стрелок, находящийся под впечатлением этого, даже будучи в состоянии превысить рекордный результат, неожиданно и необъяснимо снижает качество последних выстрелов, в лучшем случае повторяя старый рекорд. Для молодого стрелка таким психологическим барьером может быть, например, норматив мастера спорта. Стрелок технически вполне подготовлен к этому результату, но как только остается сделать последние выстрелы, чтобы достигнуть заветной цели, самообладание изменяет и задача остается нерешенной.

Пути и средства воспитания волевых качеств стрелка

Главная задача воспитания воли — привить стрелку качества, позволяющие в условиях соревнований реализовать навыки и умения, приобретенные в учебно-тренировочном процессе. Решение этой задачи невозможно без развития способности противостоять эмоциональным реакциям, препятствующим достижению высших спортивных результатов.

Воспитание волевых качеств стрелка-спортсмена осуществляется по нескольким каналам. Каждый из них представляет обязательную составную часть общего пути, но имеет и свои особенности. Различные формы и методы воспитания волевых качеств применяются не изолированно одно от другого, а наоборот, переплетаются, дополняя и усиливая друг друга. Их можно разделить на совершенствование учебного процесса; практику преодоления трудностей; самовоспитание воли.

Совершенствование учебного процесса. Для того чтобы спортсмен в трудных условиях напряженной спортивной борьбы мог волевым усилием регулировать свое психическое состояние, сосредоточиваться на действиях, которые он должен выполнять, мало того, что он умеет выполнять эти действия, необходимо, чтобы сам механизм их выполнения, структура действия были ему ясно видимы.

Спортсмен должен в ходе всех предшествующих тренировок настолько глубоко почувствовать и осознать содержание своих действий, чтобы в любой момент вызвать в своем сознании ясное и четкое их представление.

Таким образом, воспитание волевых качеств требует улучшения учебно-тренировочного процесса.

Тренеру трудно наблюдать за стрелком, так как большинство наиболее сложных действий, особенно связанных с работой кисти правой руки, протекает скрыто. Самому стрелку не удается контролировать свои действия, так как ощущения мышц воспринимаются им слитно. Выделить сигналы мышц, выжимающих спуск, удерживающих рукоятку оружия, закрепляющих запястный сустав, сложно. А ведь стрелок должен уметь контролировать эти усилия не только по величине, но и по направленности, стабильности, взаимной согласованности.

Иногда имеют место недостаточно правильное инструктирование молодого стрелка, пренебрежение тщательным разучиванием новых действий, неоправданно быстрый переход к стрельбе патроном. Новичок приступает к тренировке с патроном, не умея еще контролировать свои действия. Подготовка к выстрелу воспринимается им целостно, а его оценка дается по достоинству попадания. Ошибки в тех или иных бесконтрольно протекающих элементах выстрела остаются незамеченными. Закрепляясь в ходе тренировки, эти ошибки тормозят рост результатов. Характерно, что когда стрелок полностью сосредоточивает внимание на стрельбе, ему удается избегать грубых ошибок. На соревнованиях же ошибки начинают проявляться в полной мере. Спортсмен, напрягая волю, стремится действовать правильно, но отсутствие в сознании отчетливого рисунка правильных действий не позволяет этого сделать.

И. М. Сеченов говорил, что ни один человек не сможет «волевым образом» выполнить действие, если он не знает, как его надо выполнять.

Тренировка стрелка должна быть не бездумным от-

www.shooting-ua.com

стрелом патронов, а целеустремленным занятием с конкретной постановкой частных задач, решение которых возможно, но требует мобилизации сил и внимания.

Стрелку необходимо глубоко изучить структуру упражнения и методы его освоения.

Эти вопросы применительно к конкретным упражнениям спортивной классификации разобраны в соответствующих главах настоящего пособия. Здесь только подчеркивается, что содержание тренировочного процесса оказывает влияние на формирование волевых качеств и их проявление на соревнованиях.

Нередко участвующий в соревнованиях спортсмен вроде бы и не переживает большого волнения, по его словам, «совершенно спокоен», а стрельба не идет, результаты — значительно ниже, чем на тренировках.

Как правило, это связано с тем, что в результате стихийно проходившего «настрела» в основу навыка был положен не четкий рисунок действий, а засоренный побочными движениями, препятствующими хорошей стрельбе.

Инструктирование спортсмена не должно ограничиваться освещением вопросов техники стрельбы, оно включает также и психологическую сторону. Стрелка нужно научить настраивать себя на соответствующее психическое состояние, мобилизовываться на лучшую стрельбу, предупреждать развитие отрицательных эмоциональных реакций, определять свою готовность к стрельбе, правильно выбирать паузы отдыха и периоды ведения огня, сосредоточиваться на нужных действиях или мыслях, отвлекаться от окружающей обстановки и многому другому. Все это должно быть освоено в ходе учебно-тренировочного процесса под контролем тренера, а соревнования необходимо рассматривать как средство совершенствования спортсмена. Стартовое состояние накладывает свой отпечаток на технику выстрела, приспосабливая стрелка к обстановке соревнований. Поэтому значительная часть как технической, так и психологической подготовки должна проходить в условиях состязаний.

Перед спортсменом, участвующим в соревнованиях, необходимо поставить задачу — овладеть психическим состоянием, благоприятствующим ведению огня. Это состояние должно поддерживаться на протяжении упражнения наряду с контролем за техническими элементами выстрела.

Каждое соревнование должно служить репетицией последующего. Разбор выступления стрелка на соревнованиях проводится с целью показать стрелку, что получалось хорошо (это нужно развивать и закреплять) и что плохо (нужно установить причину неудач, определить направление усилий на тренировках и в последующих соревнованиях). Соревнования со всеми их особенностями должны стать одной из основных форм подготовки спортсмена. Во время тренировочного периода между соревнованиями необходимо устранять недостатки, вскрытые стрельбой на соревнованиях.

Необходимо, чтобы техника стрельбы на тренировках и на соревнованиях была одинаковой. Психическое состояние спортсмена на тренировках должно приближаться к его состоянию на соревнованиях. Уровень ответственности и напряженности тренировочной стрельбы необходимо приблизить к уровню ответственности соревнований. В то же время выполнение упражнения на соревнованиях должно расцениваться как учебная работа.

Развитие воли. Воля формируется в преодолении трудностей. Не сами трудности, а именно их преодоление повышает способность человека к волевым усилиям. Трудности, оставшиеся непреодоленными, не только не формируют волю, но, наоборот, снижают возможности человека к ее проявлению.

Воспитывая волю стрелка-спортсмена, тренеру необходимо соразмерить задачи, которые он перед ним ставит, с готовностью стрелка их решить. В основе этого процесса лежит дидактический принцип от простого к сложному.

Волевые качества должны быть направлены на преодоление трудностей, с которыми стрелок сталкивается на соревнованиях. Эти качества в основном формируются в ходе соревнований. В тренировочной работе необходимо применять формы занятий, подводящие стрелка к перенесению соревновательных нагрузок, проявлению волевых усилий, подобных тем, которые неизбежны на соревнованиях.

Разнохарактерность волевых усилий стрелка-спортсмена делает необходимым применение различных ва-

3 Заказ 457
www.shooting-ua.com

риантов тренировочных занятий. Каждый вариант имеет свои психологические оттенки и трудности.

В стрелковом спорте издавна применяются различные эмоционально-напряженные формы тренировочных занятий: прикидки, контрольные стрельбы, конкурсы, турниры. Однако их выбор происходит стихийно, без учета влияния, которое эти виды стрельбы оказывают на стрелка вообще и на спортсменов данного уровня подготовленности в частности. Более того, какую бы форму тренировки вы ни применили, результаты стрельбы расцениваются как уровень подготовленности стрелка. Это вынуждает стрелков относиться ко всем занятиям соревновательного характера одинаково — стремиться выбить побольше очков. Основные учебные задачи при этом отходят на второй план. Это неверно.

Рассмотрим волевые оттенки, которые могут формироваться различными вариантами тренировочных занятий. Проведению занятий должно предшествовать объяснение тренера и установка, на каких сторонах тренировки спортсмену рекомендуется сосредоточивать волевые усилия в ходе выполнения упражнения. В процессе занятий тренер постоянно подбадривает и воодушевляет спортсменов на проявление повышенных волевых усилий, помогая преодолевать стоящие перед ними трудности.

Приводимые ниже варианты тренировочных занятий мы будем называть «коллективными тренировками». Это название оправдывается тем, что здесь все стрелки объединены одной общей задачей. Каждый стрелок ориентируется на результаты «соперников». От того как складывается борьба, в значительной мере зависят настроение стрелка, его внимательность при подготовке выстрела, проявляемые им волевые усилия.

Многие из этих качеств не могут достаточно полно формироваться на индивидуальной тренировке.

Прикидка — наиболее распространенная форма тренировки, при которой ответственность стрелка за свои действия несколько повышается.

Проведение прикидки ставит цели: определение уровня технической подготовленности стрелка; контроль за овладением новым приемом; выявление пробелов в технической, тактической, психологической подготовке; тренировка психологических качеств.

Учебные задачи спортсменов, как правило, различны, однако общими для всех будут «соревновательные требования» к их выполнению. В ходе прикидки тренер может активно вмешиваться в процесс тренировки стрелка и в случае обнаружения ошибок отстранять спортсмена от стрельбы, поставив перед ним частную задачу по ликвидации недостатков, которую он будет решать в индивидуальной тренировке.

Контрольная стрельба проводится по условиям соревнований и имеет целью: подвести итог тренировочного периода; отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды; проверить готовность стрелков к самостоятельным действиям на соревнованиях; создать атмосферу, близкую к соревновательной, для накапливания опыта стрельбы в этих условиях.

При проведении контрольной стрельбы для всех спортсменов должны быть созданы равные условия. Контрольные стрельбы проводятся не особенно часто. Время, цель, условия объявляются заблаговременно. Тренеры и спортсмены должны относиться к контрольной стрельбе так же, как и к соревнованиям.

Конкурс — длительно протекающая форма коллективной тренировки. Практикуется в группах стрелков, которые не могут посещать тренировочные занятия одновременно. Условия конкурсов бывают самые разнообразные, так же как и оказываемое ими влияние.

Приведем несколько вариантов конкурсов:

1. Срок — один месяц. Количество стрельб не ограничено. В зачет идут шесть лучших результатов.

Если спортсмен данную стрельбу начал хорошо, то он старается довести ее до конца так же хорошо. Если начал плохо, стрелок переключается на исправление недостатков в технике выстрела. Такие условия конкурса целесообразны в секционной работе: проведение конкурса активизирует работу секции, поднимает посещаемость и работоспособность спортсменов. Этот вариант особенно рекомендуется для стрелков среднего уровня подготовленности.

2. Количество стрельб — 12. Зачет — по 10 лучшим результатам. Эти жесткие условия рассчитаны на более подготовленный состав. Спортсмен имеет только две льготные попытки, и значение каждой стрельбы возрастает.

www.shooting-ua.com

3. Количество стрельб — 12. Зачет по сумме четырех худших результатов. Эти условия целесообразны для стрелков, показывающих высокие, но не стабильные результаты. Каждая неудачно складывающаяся стрельба будет стимулировать усилия спортсмена по ее выправлению.

4. Количество стрельб — 12, в зачет идут результаты серии не ниже 90 очков. Это заставит спортсмена сосредоточенно работать над каждой серией.

Сумма серии — 90 очков — условна. Устанавливаемый критерий зависит от уровня подготовленности стрелков группы. Норматив должен быть реальным, вызывать чувство уверенности в его выполнении, но в то же время быть достаточно трудным, требовать полной мобилизации духовных и физических сил спортсмена. При различной подготовленности стрелков группы требования к ним могут быть дифференцированы. Например, для мастеров устанавливается норматив 90 очков, а для перворазрядников — 86. Это оговаривается в условиях конкурса.

Турнир — высокоинтенсивная форма тренировки, требующая многократной мобилизации воли стрелка. Турнир ставит спортсмена в условия прямого единоборства с «противником», непосредственно вырабатывая бойцовские качества.

Демонстрационная таблица (рис. 3) турнира размечается наподобие шахматной доски. Номера участников определяются жеребьевкой. Упражнение должно состоять из одной серии в пять или десять выстрелов. Встречи проводятся по принципу «каждый с каждым». Результаты встречи заносятся в таблицу: числитель — количество полученных баллов, знаменатель — сумма выбитых очков в серии.

Турнир создает значительную напряженность, которая может отразиться на качестве стрельбы, поэтому при его проведении тренер должен внимательно контролировать состояние стрелка и правильность его действий.

Если группа состоит из стрелков разного уровня подготовленности, турниры могут проводиться с гандикапом. Более слабый стрелок заранее получает несколько очков — фору. Гандикап может быть открытым, когда стрелки знают величину форы, или закрытым, когда фо-

№ п/п	Фамилия, И.	1	2	3	4	5	Сумма баллов	Место
1	Ковалев Н.		0/44					
2	Никонов В.	2/44		2/47				
3	Соколов С.		0/44		1/45			
4	Машин А.			1/45		0/46		
5	Андреев И.				2/47			

Рис. 3.
Демонстрационная таблица турнира. Условия: стрельба сериями по 5 выстрелов; время на серию — 10 мин. Победа — 2 балла, поражение — 0, ничья — 1. Победа с результатом 47 и выше — 1 балл

ра запечатывается в конверт, который вскрывается только по окончании турнира. При открытом гандикапе нередко после первых же выстрелов, давших преимущество одному из спортсменов, встреча теряет свою остроту. При закрытом гандикапе противники, не зная истинного соотношения сил, продолжают стараться до конца встречи.

Стрельба с самозаданием проводится с целью научить стрелков правильно оценивать свои возможности и готовность к ведению огня. На соревнованиях период повышенной работоспособности обычно сменяется периодами спада, и поэтому спортсмены должны научиться самостоятельно определять периоды работы и отдыха. Тактика ведения огня на соревнованиях включает, в частности, и умение правильно оценить готовность к стрельбе, мобилизовать себя на лучшую работу.

Стрельбы с самозаданием целесообразны при большом количестве стрелков примерно одного уровня подготовки, когда проведение обычной тренировки не создает заинтересованности, а применение более напряженных форм нежелательно.

Демонстрационный лист самозадания размечается по числу участников и количеству серий. Стрельба ведется сериями в пять выстрелов. Перед началом каждой серии стрелок самостоятельно вписывает в числитель ре-

www.shooting-ua.com

зультат, который он, по его мнению, готов показать. После окончания серии в знаменатель записывается фактически показанный результат. Разрыв между предполагаемым и фактическим результатами характеризует грамотность оценки стрелками своего состояния. Если разрыв велик, это заставляет спортсмена более глубоко и вдумчиво анализировать свое состояние, выявлять ошибки. Участие в стрельбе нескольких спортсменов вносит в тренировку соревновательный элемент, стимулирует к постановке повышенных задач и мобилизует на их достижение. Сама форма состязаний достаточно мягкая, она щадит нервную систему спортсмена, не вызывая перенапряжений. Стрельбы с самозаданием могут проводиться со стрелками любого уровня подготовки. Их применение наиболее целесообразно в стрельбе из винтовки стоя и из матчевого пистолета.

«Ипподром». Известное однообразие и монотонность тренировки стрелка заставляют создавать эмоциональный фон, а также устанавливать конкретные рубежи, стремление к преодолению которых стимулирует работоспособность.

Предлагаемое упражнение позволяет существенно увеличить объем и интенсивность тренировки, сохраняя психическую свежесть спортсмена за счет заинтересованности и эмоционального подъема. Основная схема стенда (демонстрационной таблицы), по которому проводится упражнение, универсальна. При небольших изменениях схемы возникает возможность нового варианта, вынуждающего стрелка ставить в центральное положение качества, развитие которых предусматривается тренировкой. Крайне целесообразно, чтобы каждая коллективная тренировка проводилась по новым условиям, что вносит элемент новизны, способствующий улучшению качества работы.

Упражнение «ипподром» предполагает стрельбу короткими сериями. Количество патронов в серии определяется тренером, исходя из упражнения и некоторых дополнительных соображений. Так, в скоростной стрельбе по «силуэтам» серия может быть только по пять выстрелов. Однако при высокоподготовленном составе спортсменов и их высокой тренированности может проводиться и «тридцатками».

В стрельбе по круглой мишени (матчевый пистолет, МП-5, РП-5, МП-10), как показывает опыт работы, лучше назначать серию в четыре выстрела, так как чем короче серия, тем выше значимость каждого выстрела. Эффективность коллективной тренировки будет иметь место в полной мере только при условии примерно равной подготовленности участников. Это может быть достигнуто далеко не всегда. Уравнивание сил может быть достигнуто несколькими путями:

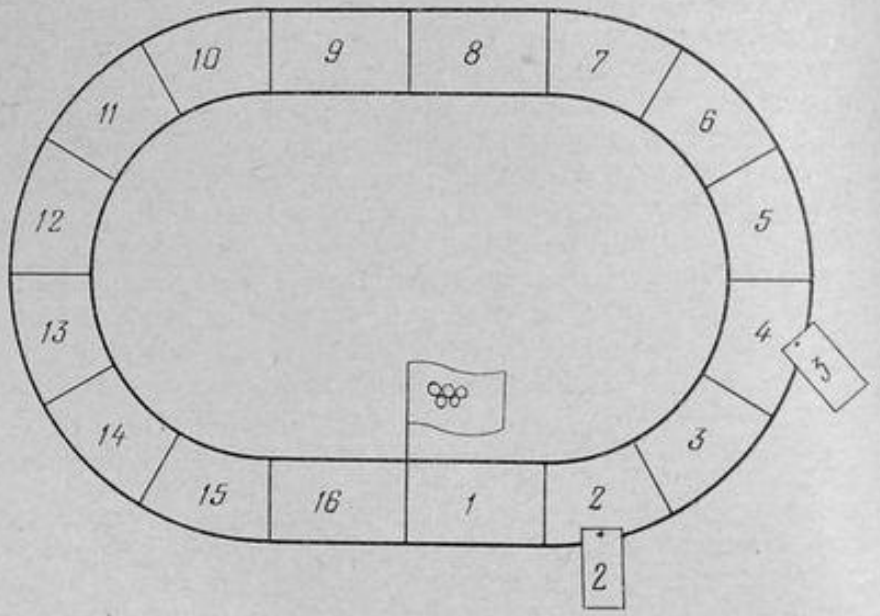
— снижением проходного балла. Право на продвижение своего символа сильный стрелок получает, например, за результат 35 очков (при серии в четыре выстрела), а стрелок послабее — за 34 очка;

— объединением двух или трех стрелков в команду, выступающую против одного более сильного противника. Сущность этого варианта состоит в том, что более слабый стрелок способен в отдельных сериях показывать результаты того же уровня, что и более сильный. Эта неоднозначность результатов стрельбы показывает, что стрелок не готов держаться во всех сериях на высоком уровне, что и делает его слабее. Когда такие слабые стрелки объединены в команду, то в зачет идет один самый высокий результат, показанный одним из стрелков команды. Это резко увеличивает «сопротивляемость» всех членов команды, и более сильному стрелку приходится прилагать немалые усилия, чтобы не отстать. Свои результаты стрелки контролируют по расположению флажков на стенде;

— зачет по четырем выстрелам при серии в пять выстрелов. В этом случае более сильному стрелку засчитываются четыре худших попадания, а слабому — четыре лучших попадания.

Предоставление форы желательно несколько замаскировать, чтобы не вызывать у стрелков нежелательных эмоций. Например, для проведения стрельбы оформляется стенд (рис. 4). За каждым участником закрепляется эмблема — флажок, который перед началом стрельбы устанавливается на стенде «на линии старта». Стрельба ведется сериями по пять выстрелов. Выполнение норматива дает право на продвижение флажка. Например, установлен норматив — проходной балл 45 очков. Если стрелок показал этот результат, то его флажок переставляется на одно деление. Каждое очко сверх норматива перемещает флажок на следующую «ступень-

www.shooting-ua.com



№ стрелка	Фамилия, имя	Количество очков, выбитых в серии									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Викулов Н.	44	42								
2	Соловьев К.	45	45								
3	Федоров В.	47	45								
4	Иванов Ф.	42	43								
5	Петров А.	43	43								

Рис. 4.

Оформление демонстрационного стенда коллективной тренировки. Условия: стрельба сериями по 5 выстрелов; время на серию — 7 мин; проходной балл для стрелков № 1, 2, 3 — 45 очков, для стрелков № 4, 5 — 44 очка

ку». Флажок выбившего серию в 47 очков передвигается сразу на три «ступеньки». При невыполнении норматива он остается на месте. Задача стрелка — пройти дистанцию за возможно меньшее количество серий. Норматив должен быть посильным, но требующим от стрелка известных напряжений. Количество «ступенек» «ипподрома» зависит от намеченного объема тренировочной работы.

Как вариант упражнения для более подготовленных стрелков на дистанции устанавливают «барьеры». Например, вместо обычных 49 очков стрелку для перемещения флажка необходимо показать результат 50 очков. Таких «барьеров» на дистанции может быть несколько. Предварительно стрелок должен продвинуться на «исходный рубеж».

Преодоление «барьера» с ходу не допускается. «Барьеры» заставляют стрелка мобилизовывать дополнительные усилия, предъявляют повышенные требования к его умениям, приучают к волевым, целеустремленным действиям.

Значительно оживляет тренировку и повышает интерес к ней командная борьба. Обычно команда состоит из двух человек. Флажок становится эмблемой команды и перемещается коллективными усилиями. Например, для команды установлен норматив 95 очков. Один стрелок может выбить 50, а другой 45 очков и на «ступеньку» передвинуть флажок команды. Это создает чувство взаимной поддержки и ответственности перед товарищем. Если упражнение проводится с «барьерами», то норматив «барьера» не должен быть слишком высоким, но преодолеть его, показав контрольный результат, должны одновременно оба стрелка (рис. 5).

В упражнении могут участвовать стрелки различного уровня подготовки. Для каждой категории устанавливается свой норматив продвижения. Например, для мастеров спорта — 47 очков, для перворазрядников — 46.

Упражнение «ипподром» во всех его вариантах повышает работоспособность стрелков, отодвигает порог утомления, способствует росту тренированности. Несмотря на большой объем выполняемой при этом работы, стрелки утомляются меньше, тренировка проходит более целенаправленно. В то же время в связи с большим количеством серий ответственность за выполнение каждой из них невелика, поэтому упражнение оказывает сравнительно небольшое психологическое давление и позволяет стрелку регулировать свое психическое состояние.

Упражнение может применяться во всех видах пистолетных и винтовочных стрельб.

Упражнение «с выбыванием» рекомендуется для хорошо подготовленных стрелков с целью формирования бойцовских качеств. Оформление таблицы показано

www.shooting-ua.com

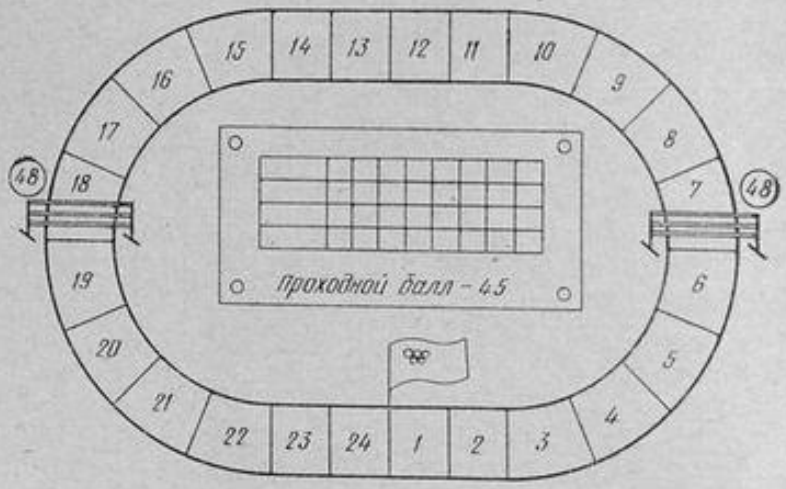


Рис. 5.
Оформление демонстрационного стенда с «барьерами»

	Серии									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
„Проходной балл"	46		46		46					
Никитин А.	46	48	47	(46)						
Ермолаев И.	(45)									
Конев Л.	47	(46)								
Серов В.	48	47	(45)							
Панин Ю.	47	47	49	48	47	48				
Трусов И.	47	49	48	47	46	(47)				

Рис. 6.
Оформление таблицы результатов по коллективной тренировке «на выбывание»

на рис. 6. Флажки участников «выстраиваются на линии старта». В первой серии стрелки должны выполнить установленный норматив (невысокий) и переместить свои флажки на следующий рубеж. Вторая серия — с выбыванием: стрелок, показавший худший результат, выбывает из борьбы. При одинаково низких результатах у нескольких стрелков преимущество одних перед другими определяется сначала по количеству «десяток», «девяток», а потом по дальности отрыва. В следующей, третьей, серии снова нужно выполнить обязательный норматив, и четвертая проводится с выбыванием, и так до определения победителя. Когда остаются три стрелка, борьба между ними проходит только по принципу выбывания.

Это упражнение может проводиться и без нормативных серий, лишь с выбыванием. Однако в процессе учебы устанавливать нормативы, к тому же невысокие, целесообразно. Это позволяет стрелку привести себя в рабочее состояние, проверить оружие, обрести уверенность, несколько отдохнуть, мобилизоваться. Обычно серия на выполнение норматива требует меньшего напряжения, позволяя стрелку восстановить работоспособность.

Приведенные варианты тренировочных занятий вынуждают стрелка повышать волевые усилия и тем самым формировать их. Необходимо учитывать, что не просто ведение стрельбы по какому-то варианту, а именно целенаправленное сосредоточение волевых усилий является основной учебной задачей. Тренер это должен подчеркивать и контролировать.

Неожиданные препятствия. Помимо «дежурных» трудностей, содержащихся в повседневной тренировочной работе, нередко возникают более серьезные ситуативные трудности, к преодолению которых должен быть подготовлен спортсмен.

Хорошо технически подготовленный стрелок досконально знает структуру своих действий. И чем строже он ее придерживается, тем выше результат. Даже в скоростных упражнениях элемент неожиданности почти полностью отсутствует.

В самом деле, стрелок по «силуэтам» доложил: «Готов» — и, зная, что в пределах 2—4 с появится мишень, настраивается на подъем оружия. Незначительные отклонения во времени разворота мишени — и спортсмен имеет право отказаться от стрельбы, потребовать соблю-

www.shooting-ua.com

ления паузы в строгом соответствии с правилами. На паузу 2—4 с и вырабатывается динамический стереотип. Такое постоянство всех действий значительно облегчает овладение упражнением. Однако эта положительная сторона переходит в свою противоположность, как только стрелок сталкивается с каким-нибудь неожиданным препятствием: воля стрелка приспособилась к преодолению строго определенных трудностей, и нередко спортсмен оказывается безоружным перед лицом внезапно возникших трудностей.

Известно высказывание И. П. Павлова о том, что экстренные раздражения задерживают и расстраивают хорошо налаженную обычную деятельность.

По мнению стрелков, большинство неожиданных трудностей, пагубно отражающихся на результатах, появляется именно на соревнованиях. Это кажущееся обстоятельство. Просто трудности, неожиданно возникающие во время тренировки, преодолеваются с помощью тренера и товарищей, не влекут серьезных последствий, проходят безболезненно и быстро забываются. На соревнованиях же, когда нервная система возбуждена, а решения нужно принимать быстро и самостоятельно, такая трудность представляется почти неодолимым препятствием.

Поэтому процесс воспитания воли стрелка предусматривает преодоление всех трудностей, которые могут внезапно возникнуть в ходе соревнований:

— условия погоды — сильный ветер, неблагоприятное освещение, непривычная температура;

— состояние оружия — поломки, требующие замены оружия или немалого времени на их устранение. Изменения в натяжении спуска или конфигурации прицельных приспособлений;

— организационные — неисправность щита, сигнализации. «Конфликты» с судейским аппаратом. Ошибочная стрельба в чужую мишень или выстрел соседа в вашу. Появление лишних пробоин в вашей мишени. Неисправности в работе автоматических установок мишеней. Затягивание начала упражнения или перенос времени его проведения. Неудобное оборудование рабочего места. Непривычные размеры валика-подколенника, подстилки;

— состояние стрелка — вынужденный режимом соревнований замедленный темп стрельбы. Непривычно хорошая или слишком плохая стрельба. Бурное поведение зрителей. Отдых без возможности покинуть рабочее место на всем протяжении упражнения. Непривычный режим стрельбы — вынужденные перерывы, установленные регламентом данных соревнований. Непривычность ведения огня в такой обстановке.

Перечисленное далеко не исчерпывает случаев, с которыми спортсмен может столкнуться, особенно участвуя в соревнованиях в другом городе или за рубежом.

Для того чтобы неожиданные трудности не отразились на результате стрелка, необходимо подготовить психику спортсмена к их преодолению.

Теоретический разбор имевших место случаев, анализ ситуаций и целесообразные решения должны подкрепляться практическими тренировками при подобных обстоятельствах.

Самовоспитание спортсмена

Самовоспитание спортсмена направлено на развитие способности управлять своим поведением и психическим состоянием как на тренировках, так и на соревнованиях.

Например, следя за спортсменом, выступающим в ответственных соревнованиях, нередко можно заметить, что у него без видимой причины группа хороших выстрелов сменяется группой плохих, после чего снова идет хорошая стрельба. Причину этих явлений нужно искать в неправильной реакции спортсмена на изменяющийся ход стрельбы, возникновении посторонних мыслей, самоуспокоении, снижении старательности и волевых усилий, неумении сдержаться, прекратить стрельбу.

Иногда возникают поломки оборудования стрельбища, и стрелок вынужден приостановить работу. Нередко спортсмены вступают по этому поводу в пререкания с судьями, требуют ускорить исправление, проявляют несдержанность, возбуждают себя. К тому времени, когда можно продолжать стрельбу, такой спортсмен уже не в состоянии вести огонь на достаточно высоком уровне.

Известны случаи, когда даже на ответственных международных соревнованиях отдельные стрелки, по-

www.shooting-ua.com

лучив по жребию неблагоприятные, по их мнению, щит или смену, чувствовали себя обиженными, выходили на линию огня в подавленном настроении, стреляли несобранно и, естественно, показывали низкие результаты.

Самовоспитанию стрелка должно предшествовать изучение теории психологической подготовки. Только понимая пути формирования воли, спортсмен может грамотно ставить и решать задачи своего совершенствования.

Исходный момент самовоспитания воли — познание самого себя, определение своих сильных и слабых сторон. Именно здесь качества самокритичности проявляются особенно полно. Нередко ложное самолюбие мешает спортсмену признать и объективно оценить свои недостатки. Однако это необходимо: чем отчетливее спортсмен видит сущность своих недостатков, тем конкретнее он будет ставить задачи по их исправлению и тем легче решать эти задачи...

Самовоспитание стрелка направлено на воспитание себя в духе морального кодекса строителя коммунистического общества, повышение культуры тренировок, формирование волевых качеств.

Повышение культуры тренировок предусматривает: знание структуры упражнения, способность мысленно представлять выполняемые приемы и действия; постановку конкретных задач на каждой тренировке; обоснованность применяемых методических приемов; критический анализ результатов тренировочных и соревновательных стрельб; возрастание роли мышечного контроля в технике выстрела; постепенный перенос центра тяжести работы на формирование психологических качеств; грамотное ведение дневника и использование накопленных данных.

Рассмотрим некоторые из этих требований. На известном этапе совершенствования стрелка в категорию самостоятельных учебных задач выдвигаются такие сложно контролируемые процессы, как психологическая настройка, мобилизация волевых усилий, тренировка устойчивого внимания, регулирование эмоционального состояния и т. п.

Большинство спортсменов легко воспринимают указания тренера, связанные с техническими действиями,

но очень трудно осознают и осваивают требования, относящиеся к направленности волевых усилий, распределению внимания, повышению мышечного контроля и прочее.

В практике автора был случай, когда один достаточно опытный и вдумчивый стрелок вдруг воскликнул: «Только теперь я понял, что значит сохранять внимание на устойчивости!» Характерно, что стрелку давно было дано задание освоить этот элемент и он постоянно уверял тренера, озабоченного отсутствием ожидаемого эффекта, что делает именно то и так, как ему объяснили.

Иногда стреляющим из оружия со шнеллерными спусками трудно дается освоение пульсирующего метода спуска. Они никак не могут мысленно представить себе требуемые действия и стремятся закончить спуск рывком, хотя им объясняют, что завершающее усилие ничем не должно отличаться от обычного плавного жима и что задача пульсирующего спуска — только предотвратить закрепощение мышц, часто возникающее при сосредоточении на прицеливании.

Не сумев понять и почувствовать сущность пульсирующего метода спуска, а также преодолеть закрепощение мышц указательного пальца, многие стрелки переходят на тугой спуск, отказываясь от преимуществ, заложенных в шнеллерном спуске.

Вспомогательные приемы психологического самовоспитания. Успешность психологической подготовки в конечном счете определяется умением стрелка проявлять в условиях соревнований самообладание, решительность, настойчивость и другие волевые качества. Способность создать оптимальное психическое состояние и поддерживать его на протяжении упражнения — один из основных показателей зрелости спортсмена.

Помимо основного средства воспитания волевых качеств — систематического преодоления трудностей — психологическая подготовка включает умение стрелка воздействовать на свое состояние такими приемами, как самовнушение, самоубеждение, самообязательство, самоободрение, самоприказ.

Эти средства преследуют цель способствовать возникновению у спортсмена на соревнованиях благоприятного стартового состояния боевой готовности. Основ-

www.shooting-ua.com

ные черты этого состояния: желание участвовать в соревнованиях, ясное представление приемов и действий, которые предстоит выполнить, ощущение своей власти над отрицательным влиянием обстановки соревнований.

Культивирование положительных эмоциональных переживаний. Эмоциональные возбуждения глубоко и прочно закрепляют в памяти человека пережитые события. У каждого спортсмена-стрелка были моменты, когда, участвуя в соревнованиях, он переживал эмоциональное состояние боевого воодушевления, способствовавшее уверенному и решительному ведению огня, показывал высокие результаты и одерживал победу. Вот это состояние и должен спортсмен закрепить и развить в своей эмоциональной памяти. Спортсмену необходимо постоянно упражняться в воспроизведении этого состояния, чтобы овладеть способностью вызывать и сохранять его в обстановке соревнований.

Самовнушение. Внушением называется воздействие на психику человека путем сильного, впечатляющего словесного и эмоционального влияния со стороны другого лица или вызванного стечением обстоятельств.

Самовнушение — подобное же влияние на душевное состояние человека, исходящее из его собственных мыслей и переживаний.

Сущность «техники самовнушения» состоит в том, что, готовясь к соревнованиям, спортсмен мысленно представляет обстановку соревнований, свое участие в них, вызывает психическое состояние, которое он желает испытывать на соревнованиях. Это необходимо выполнять заблаговременно, многократно, с полной сосредоточенностью.

В. М. Бехтерев указывал, что наиболее подходящее для осуществления самовнушения время — это периоды перед засыпанием и после пробуждения.

Самовнушение помогает спортсмену, выходящему на огневой рубеж соревнований, создавать настроение, психологический фон и окраска которого способствуют самообладанию, решительности, внимательности. Им можно предупреждать возникновение посторонних мыслей, робости, нерешительности, нарушение внимания, устранять психологические барьеры.

Стрелок должен знать свои слабые стороны и усилием воли предупреждать их проявление во время соревнований. Для этого необходимо, чтобы стрелок мысленно подавил эти недостатки еще до выхода на огневой рубеж. Тогда волевое усилие в форме самоприказа, самоубеждения успешно решит задачу.

Вот что рассказывает о себе чемпион III Спартакиады народов СССР Анатолий Воличенко: «Когда я выходил на огневой рубеж для стрельбы по круглой мишени, у меня была только одна мысль: действовать правильно, не допустить отклонений от той схемы, которую я освоил. Действия мои были мною многократно продуманы и как-то мысленно освоены. Результат стрельбы — 290 очков — оказался одним из лучших.

Готовясь к стрельбе по «силуэту», я чувствовал, что волнуюсь. Это волнение было связано с мыслью о возможности хорошо выступить на соревнованиях. Я стал говорить себе, что при таком сильном составе участников рассчитывать на победу не приходится, старался отогнать эти навязчивые мысли. Я дал себе слово: «Что бы ни произошло — не волноваться». Заставлял себя думать о той спокойной и уверенной подготовке выстрела, которая у меня иногда получается.

Первые серии выстрелов по силуэтной мишени были успешными, и они вновь пробудили мысли о том, что я могу быть впереди. Появление их вызвало волнение, я чувствовал, что теряю контроль над своими мыслями и действиями, не могу сосредоточиться, теряю темп стрельбы. Все это сразу же сказалось на результате, серия получилась 48 очков. Тогда я стал ругать себя, что я тряпка, боюсь хорошего выстрела, не могу держать себя в руках. Из-за чего? Все равно уже все потерял! Такое самобичевание меня немного успокоило. Стрельба стала ровнее, но в каждой серии я все равно терял по одному очку. Тогда я стал убеждать себя: «Будь мужественным, ты умеешь стрелять лучше, думай только о правильном выстреле, больше сосредоточенности!»

В последних двух сериях я выбил по 50 очков и, набрав в сумме 586 очков, стал чемпионом Спартакиады».

Стрелку необходимо накапливать опыт регулирования своего эмоционального состояния. Эффективным

www.shooting-ua.com

средством может служить применение словесных формул самовнушения.

И. П. Павлов сделал вывод, что вторая сигнальная система подчиняется тем же физиологическим законам, что и первая. Общеизвестно, что одним словесным воздействием можно вызвать у человека сильнейшую эмоциональную реакцию. Речь, имеющая определенную смысловую значимость, воздействует на вторую сигнальную систему, через нее — на первую сигнальную систему и подкорку, а отсюда и на все внутренние органы.

Сущность применения словесных формул самовнушения состоит в следующем. Составляется формулировка, ее содержание определяет состояние, которое стрелок хочет иметь на соревнованиях, или его отношение к различным влияниям, воздействие которых необходимо ослабить или, наоборот, усилить.

По словам В. М. Бехтерева, для каждого конкретного случая должна быть выработана определенная формула самовнушения, наиболее точно отражающая содержание задачи, решаемой с ее помощью. Очень важно точно подбирать слова и следить за тем, чтобы их смысловое значение было хорошо известно спортсмену.

Формулировка строится в утвердительной форме от первого лица, в настоящем времени:

«Я выхожу на соревнования решительно и уверенно. Я испытываю приятное ощущение возросшей силы руки. Ровная мушка прочно удерживается под мишенью, пока я сам не сниму ее. Я совершенно равнодушен к результату, но мои действия четки и правильны. Я их выполняю с полным вниманием и требовательностью. Каждый произведенный выстрел приносит мне удовлетворение. Я стреляю до последнего патрона, не снижая творческой активности».

«Я дал себе зарок освободиться от тягостных переживаний на соревнованиях. Воспоминания о неудачах уже больше не волнуют меня, я вовсе не думаю о них. Участие в соревнованиях воодушевляет меня на приятные усилия для достижения победы. Я исполнен желания и решимости победить и веду огонь с полной уверенностью и настойчивостью. О результатах не думаю, правильная работа в соревнованиях — залог моей победы».

Владение волевыми воздействиями. Базируясь на самовнушении, эти воздействия применяются в ходе соревновательной борьбы, в соответствии со складывающейся обстановкой.

Самоприказ — побуждение к выполнению требуемых действий или выполнению усилий без размышления о причинах, побуждающих к их выполнению. Он должен применяться в условиях сильного утомления, когда спортсмен побуждает себя к полноценному завершению усилий. Стрелок заставляет себя откладывать выстрел, давая себе приказ: «Пока мушка не будет стоять неподвижно, стрелять не буду!»

Самоубеждение — форма воздействия, когда спортсмен убеждает себя мотивированными доказательствами, стремясь настроиться на нужные действия. Например, при сильном волнении успокаивать себя, убеждая: «Если не приведу себя в норму — результата не будет, вся работа пропадет, лучше совсем бросить спорт, если не могу владеть собой. Другие же могут — и я могу. Вот сейчас немного отдохну и начну так, как надо!»

В другом случае, видя, что стрельба идет хорошо, стремясь отвлечься от мыслей о результате, которые могут повлиять отрицательно, разрушить рабочую настройку, спортсмен убеждает себя: «Ну что ж, хорошо, но у других тоже хорошо, наверное, еще лучше, я должен думать о том, как стрелять. Впереди еще много выстрелов, нужно их произвести получше, без брака».

При высоких результатах стрельбы спортсмену бывает трудно полноценно закончить упражнение, тогда он внушает себе, что ему нужно произвести не один-два заключительных выстрела, а еще много — шесть-семь. Эти, может быть несколько наивные, приемы помогали многим стрелкам сохранять свое рабочее состояние до конца.

Некоторые эмоциональные переживания поддаются перестройке с помощью подавления характерных для них внешних проявлений. Эмоции человека всегда находят свои внешние выражения в характерных движениях, выражении лица, изменении тембра голоса и др. Сознательное выполнение противоположных действий может оказать значительное тормозящее влияние на развитие эмоций. Например, при появлении суетливых, неорганизованных движений стрелок начинает медленно, акку-

www.shooting-ua.com

ратно перекладывать патроны из одной коробки в другую, контролирует выражение своего лица, стремясь придать ему в данном случае выражение не растерянности и подавленности, а повышенной активности, сосредоточенности. При подавленности, общей вялости целесообразно провести активную разминку, имитирующую стрельбу, выполняя ее уверенно и решительно.

Полезно ставить частные цели и задачи. Например, при стрельбе из матчевого пистолета стрелок выделяет работу мышц плеча, удерживающих руку, заставляя себя сосредоточиться на этом.

Переживание обстановки соревнований утомляет психику, изматывает нервную систему, поэтому необходимо научиться менять направление своих мыслей, особенно в период пауз и ожиданий, неизбежных при выполнении упражнения на соревнованиях. В это время полезно вспомнить о чем-либо приятном, а может быть, и о каких-то серьезных вещах, чтобы отвлечься.

Например, один стрелок-студент рассказывал, что, когда он вспоминал об отложенном на осень экзамене, соревнования сразу же теряли для него свою значимость и переставали волновать. Многие старые стрелки прибегали к воспоминаниям о тяжелых переживаниях военных лет. Стрелок должен располагать подобным арсеналом средств, чтобы прибегнуть к ним в борьбе с отрицательными влияниями стартового состояния.

В подтверждение сказанного хочется привести следующий случай.

Июль 1963 г. Заключительные упражнения программы III Спартакиады народов СССР. У мастера спорта Александры Савиной и заслуженного мастера спорта Софьи Тягний в упражнении МП-8 одинаковый результат — 581 очко, лучший на соревнованиях.

Назначена перестрелка за золотую медаль чемпиона Спартакиады. Тренер Савиной — автор — понимает, как трудно ей будет на перестрелке: она слишком утомлена основной стрельбой, очень скована и подавлена, вся — комок нервов.

Выходить в подобном состоянии на перестрелку с такой опытной спортсменкой, как Тягний, — заведомо обречь себя на поражение, да еще получить тяжелую психическую травму.

Необходимо срочно снять излишнее напряжение, ликвидировав чувство ответственности. «Знаешь, Шура, все равно ты проиграешь, — обратился к Савиной тренер. — Четырехсекундные Софа стреляет лучше тебя, да к тому же ты вон какая растерянная! Не стоит горевать, давай я тебя лучше поздравлю со вторым местом, это очень здорово — серебряная медаль Спартакиады, ты молодец! Если бы можно было не участвовать в перестрелке, пошли бы есть мороженое в честь твоей медали. Но, к сожалению, нужно стрелять. Смирись со своим почетным проигрышем и успокойся. Надо беречь нервы, они еще пригодятся, соревнования не последние. Стреляй как получится, без особых напряжений. Ты свое уже сделала».

Савина как-то очень облегченно вздохнула: «Я думала, вы будете от меня требовать победы, а я слишком устала и разнервничалась. Поскольку вас устраивает мое второе место, то меня и подавно. Стрельну как получится».

Очень много зрителей собралось на перестрелку, очень хотелось Тягний получить золотую медаль, но именно это и помешало.

Савина, заранее смирившаяся со своим проигрышем, чувствовала себя почти спокойно. Она весьма успешно провела первую серию, которая, по существу, и предрешила результат перестрелки. Тягний поздравила свою соперницу с победой.

Трудности, присущие стрелковому спорту, учитываются при организации учебного процесса. Спортсмены должны быть подготовлены к их преодолению.

Трудности в стрелковом спорте

Действия, состояния, ситуации	Задачи, стоящие перед стрелком	Направленность волевых усилий
1. Изготовка. Грубая наводка оружия в цель	Создать рабочее настроение. Отвлечься от окружающей обстановки. Подавить посторонние мысли. Сосредоточиться на предстоящих действиях	Продумать содержание предстоящих действий. Представить их программу. «Ощутить» мышцы, участвующие в изготовке
2. Точное наведение оружия в цель. Сохранение прицеливания в течение времени, необходимого для выстрела	Достичь равновесия системы «стрелок — оружие». Сохранить состояние внешней неподвижности. Подавить непроизвольные мышечные сокращения	Прочувствовать неподвижность тела, устойчивость оружия
3. Выжим спуска, производимый согласованно с прицеливанием	Согласование силы, скорости и направленности усилия указательного пальца с состоянием устойчивости оружия	Сосредоточиться на сохранении устойчивости и контроле за усилием пальца
4. Сильные колебания оружия. Затухания колебаний редки и	Восстановить стрелковую доминанту	Пробудить желание тренироваться. Создать установку на по-

www.shooting-ua.com

Продолжение

Действия, состояния, ситуации	Задачи, стоящие перед стрелком	Направленность волевых усилий
кратковременны. Переход от состояния затухания к колебаниям резкий и неожиданный Стрелок не может сосредоточиться на стрельбе, побороть плохую устойчивость		вышенные усилия. Сосредоточиться на достижении хорошей устойчивости Подавить отвлекающие мысли, переживания, ощущения. Втянуться в рабочее состояние
5. Дерганье — сбивание наводки оружия при спуске курка: а) усилие, развиваемое указательным пальцем, нарастает слишком резко и толкает оружие; б) сокращение мышц указательного пальца происходит не изолированно, а сопровождается сокращением других мышц кисти; в) переход к выжиму спуска вызывает двигательные реакции мышц плеча, туловища, шеи; г) выжим спуска по механизму условного рефлекса вызывает резкое снижение мышечного тонуса многих групп мышц, участвующих в поддержании оружия и сохранении позы изготовки	Установить причины. Ликвидировать растерянность. Восстановить контроль за пальцем и кистью. Не допустить непроизвольный переход к отдыху. Восстановить согласованность спуска и прицеливания Создать установку на сохранение наводки оружия независимо от приближения выстрела	Повысить согласованность спуска с прицеливанием. Не допускать, чтобы выстрел непроизвольно служил сигналом отдыха и вызывал преждевременный выход из рабочего состояния
6. Стрельба «невпопад» (частный случай дерганья). Выстрел не совпадает с периодом хорошего прицеливания. Пока оружие удерживается под мишенью, палец не жмет, развитие нужного усилия опаздывает	Восстановить согласованность прицеливания и спуска. Преодолеть «закрепощение» мышц пальца	Сосредоточиться на сохранении устойчивости в завершающей фазе выстрела. Увеличить натяжение спуска или перейти на пульсирующий метод его обработки

www.shooting-ua.com

Продолжение

Действия, состояния, ситуации	Задачи, стоящие перед стрелком	Направленность волевых усилий
7. Влияние мешающей формы стартового состояния в начале и в ходе соревнований	Подавить чувство неуверенности, нерешительности, робости, состояние возбуждения, повышенную пульсацию, дрожь мускулатуры, рассеянность внимания, скованность или суетливость, невозможность сосредоточиться на выполняемых действиях	Методами аутогенной тренировки и самовнушения подавить излишнее возбуждение, преодолеть робость и неуверенность. Вызвать желание борьбы. Сосредоточиться на выполнении предстоящих действий
8. Обеспечение выносливости — длительного сохранения высокого уровня работоспособности	Не допустить развития утомления, снижения интереса к стрельбе, появления посторонних мыслей	Побудить себя к усилиям, поддерживающим работоспособность
9. Слишком хорошо складывающаяся стрельба в соревнованиях	Сохранить рабочее состояние и уровень работы, несмотря на моральную неподготовленность к высокому результату	Подавить мысль о возможной победе. Сохранить психическое состояние, способствующее ведению стрельбы. Сосредоточить внимание на содержании действий, а не на их результате
10. Слишком плохо складывающаяся стрельба	Не допустить растерянности, подавленности, потери уверенности в своих силах и действиях, развития астенического эмоционального состояния	Восстановить самообладание, пробудить желание бороться, вызвать творческий интерес к соревнованиям, мобилизоваться на ведение огня

СПОРТИВНАЯ ФОРМА

Под спортивной формой подразумевается наилучшая готовность к соревнованиям. Выступление на соревнованиях требует от спортсмена проявления предельно высокого уровня физических и моральных сил. Способность к развитию этих сил и длительному их поддержанию определяет работоспособность спортсмена на соревнованиях.

Высокая работоспособность спортсмена развивается постепенно под воздействием тренировочных нагрузок. Это развитие происходит успешно, если содержание и направленность тренировочных нагрузок соответствует состоянию организма. В одних случаях тренировочные нагрузки могут оказаться недостаточными, чтобы влиять на состояние тренированности, в других — чрезмерными и вместо повышения работоспособности привести к ее снижению. Само состояние организма спортсмена также непостоянно и по-разному воспринимает тренирующие воздействия.

Если изобразить рост тренированности графически, то мы получим ломаную кривую с неравномерными участками подъемов, горизонталей и спадов.

При рассмотрении общего характера кривой бросается в глаза кратковременность участков высшего уровня — наилучшего состояния работоспособности организма. Это говорит о том, что продолжительность оптимальной работоспособности организма невелика.

Подведение спортсмена к соревнованиям в состоянии наилучшей тренированности (пика спортивной формы) — важная задача тренера.

Графическая кривая, характеризующая степень изменения тренированности организма, составляется на основании объективных медицинских показателей: артериального давления, пульса, кардиографических данных.

Сравнительно невысокие и ставшие привычными физические нагрузки стрелка не предъявляют его организму повышенных требований. Основные нагрузки ложатся на нервную систему стрелка, а инструментальных методов, позволяющих контролировать психическую и эмоциональную напряженность, практически пока не существует. Проследить за тем, как организм справляется с нервными нагрузками, каким подвергается перестройкам, практически невозможно.

Некоторые проявления вегетативных реакций «просматриваются» со стороны, но только в случаях больших перегрузок, которые допускать нельзя.

Тренер вынужден строить свою работу во многом исходя из интуиции, а это далеко не совершенный способ.

Спортивную форму можно было бы определять по уровню тренировочных результатов стрелка: высокие

результаты говорят о хорошей тренированности, согласованности действий, из которых складывается техника выстрела. Однако для реализации этих качеств в виде высоких результатов на соревнованиях необходима еще готовность к преодолению эмоциональных препятствий, возникающих на соревнованиях. Следовательно, помимо овладения техникой стрельбы необходимо формировать еще психологическую готовность к соревнованиям.

Спортивная форма стрелка высокой квалификации складывается из двух компонентов: технической и психологической готовности. Степень развития каждого из них в один и тот же период времени может быть неодинаковой.

Например, стрелок выступает в соревнованиях на личное первенство. Соревнования не ответственные, он к ним не готовился, но участвует в них с большим желанием. Эмоциональные проявления носят положительный либо нейтральный характер. Какой бы результат он ни показал, он будет доволен. Можно утверждать, что спортсмен испытывает психическую готовность к соревнованиям. Психологическая сторона его спортивной формы находится на должном уровне.

Но, как уже говорилось, стрелок не готовился к соревнованиям и вообще давно не тренировался, поэтому у него несколько ослабли мышцы рук, устойчивость оружия хотя и не утрачена полностью, но явно не лучшая. Забыты некоторые ощущения процесса выстрела. Состояние технической готовности слабое.

Тем не менее из практики известно, что такое сочетание технической и психологической готовности нередко позволяет стрелку показывать высокие результаты. Это нетрудно понять, если учесть, что сформированная ранее координация действий сохраняется надолго, физическая тренированность стрелка почти не снизилась, элемент новизны, неизбежно возникающий в связи с перерывом в стрельбе, вызвал обострение всех ощущений и способствовал лучшей координации действий.

Другой случай. Стрелок готовится к ответственным соревнованиям. Их исход имеет для него большое значение. Спортсмен раньше уже участвовал в подобных соревнованиях. В его памяти сохранились воспоминания о тяжелом психическом состоянии, робости, растерянности, колоссальных напряжениях нервной системы,

www.shooting-ua.com

которые ему пришлось тогда пережить. Как он воспримет теперь предстоящие соревнования?

Задолго до начала соревнований при одной мысли о них спортсмену становится не по себе. Но выступать придется, и для этого нужно тренироваться много и старательно.

Ежедневная многочасовая кропотливая отработка техники стрельбы приносит успех — результаты тренировок высокие. Теперь спортсмен думает только о том, что сможет так же успешно стрелять на соревнованиях. Все его мысли направлены на результат. Он не отдает себе отчета в том, как производит выстрел. Мысли о результате тренировки и надежда повторить его на соревнованиях приобрели доминантный характер, заслонили в сознании спортсмена содержание действий, которые нужно выполнить. Соревнования, участие в них, окружающая обстановка, выполняемые действия, усилия, которые необходимо приложить, воспринимаются как в тумане, переживаются как нечто неприятное, тяжелое.

Спортсмен достиг высокого уровня тренированности, пика своей технической готовности, но психологически он весьма слаб и поэтому обречен на провал. Стрелок не полностью устранил отрицательное эмоциональное состояние, сложившееся на прошлых соревнованиях. Предстоящая борьба уже заранее вызывает у него растерянность и страх. Вместо того чтобы преодолеть робость, вызвать эмоциональное состояние готовности к соревновательной борьбе, активное желание бороться и победить, спортсмен уходит от мыслей о соревнованиях. Если же это не удается, он воспринимает соревнования как нечто гнетущее, что способствует развитию отрицательных стартовых реакций.

Этот случай противоположен первому — стрелку обеспечена неудача. Активность, которая может возникнуть, когда стрелок убедится в полном провале своей стрельбы, не спасет положения. В лучшем случае при восстановлении работоспособности стрелок сможет подтянуться до посредственного результата, но того, что он показывал на тренировках, в данных соревнованиях ему показать не удастся.

Третий случай. Через некоторое время после неудачи на крупных соревнованиях спортсмен принимает участие

в сравнительно небольших, не ответственных состязаниях. Они оставляют его довольно равнодушным, не вызывают больших психических напряжений. Отрицательное влияние стартового состояния невелико, спортсмен успешно подавляет его. Ему это особенно легко удается на фоне чувства испытываемой досады при воспоминаниях о проигранных ответственных соревнованиях, к которым он, по его мнению, был так хорошо подготовлен. Спортсмен стремится к реваншу за поражение, выступает в соревнованиях с подъемом, достигая предельно высоких для себя результатов, техническая готовность у него совпала с психологической, что и дало рекордные результаты.

Так, техническая готовность, являющаяся следствием хорошей тренированности, сравнительно устойчива, позволяет длительное время показывать хорошие результаты. Она может быть достигнута заблаговременно; не нужно опасаться, что к началу соревнований произойдет ее спад. Наоборот, отдых восстановит остроту нервно-мышечных восприятий. Однако успешность реализации технической готовности на соревнованиях во многом зависит от психического и эмоционального состояния спортсменов.

Психологическая готовность — результат сложных взаимодействий большого количества физических, психических и эмоциональных факторов, постоянно меняющих свое значение и взаимозависимость. Психологическая готовность чрезвычайно динамична и зависит от многих обстоятельств: масштаба соревнований, их ответственности и значимости для спортсмена, его прошлого опыта, психологического фона, на котором протекает участие в данных соревнованиях, особенностей соревновательной обстановки, складывающегося характера соревновательной борьбы.

Опыт показывает, что высокие тренировочные результаты, достигаемые стрелками непосредственно перед соревнованиями, отрицательно влияют на состояние их нервной системы.

Забота о психологической готовности спортсмена должна быть в поле зрения тренера на протяжении всего периода подготовки, вплоть до выхода на огневой рубеж. Не следует перегружать психику стрелка мыслями о высоких результатах или об ответственности за неуда-

www.shooting-ua.com

чи. Лучше подвести его к соревнованиям в состоянии психической свежести.

Стрелковый спорт позволяет спортсменам круглогодично поддерживать высокое состояние своей спортивной формы, успешно сочетать учебу и трудовую деятельность с занятиями стрелковым спортом на самом высоком уровне. Для этого необходимо:

— формировать правильные и прочные навыки техники стрельбы;

— в достаточной степени развить физические качества;

— постоянно поддерживать состояние тренированности с некоторыми периодами повышенных тренировочных нагрузок;

— сформировать навыки волевого поведения на соревнованиях;

— сохранять психическую свежесть спортсмена перед выходом на огневой рубеж соревнований.

Планирование подготовки стрелка

Программа подготовки стрелка к выполнению норматива мастера спорта СССР международного класса рассчитана на четыре года.

За это время спортсмен должен улучшить физическое развитие, овладеть техникой стрельбы, сформировать психологические качества, приобрести опыт участия в соревнованиях.

Успех этой задачи в значительной мере зависит от целенаправленности учебно-тренировочного процесса, базирующегося на основных принципах педагогики. Решающими среди них будут систематичность и последовательность в прохождении материала, прочность его закрепления.

Планирование учебно-тренировочного процесса стрелка направлено на то, чтобы максимально способствовать усвоению материала программы.

В спорте различают три вида планирования: перспективное — на несколько лет, текущее — на один год, оперативное — на ближайшее время.

Перспективное планирование — многолетний план спортивной подготовки раскрывает перспективу, цели, пути и средства достижения спортивного мастерства.

Перспективный план не должен быть излишне детализирован, он включает только данные, ориентируясь на которые можно разработать текущие планы.

Основные международные соревнования — Олимпийские игры и чемпионаты мира по стрельбе — проводятся один раз в четыре года, поэтому при перспективном планировании целесообразно исходить из четырехгодичного цикла планирования.

Четырехгодичный цикл целенаправленной и активной учебно-тренировочной работы — достаточное время для того, чтобы начинающий стрелок, обладающий хорошими физическими данными и способностями, достиг уровня мастера спорта, а в отдельных случаях и мастера спорта СССР международного класса.

Основная задача планирования определяется целью, к достижению которой спортсмен стремится — выполнить норматив мастера спорта СССР международного класса, завоевать право на вхождение в сборную команду, защищать честь советского спорта на крупнейших международных соревнованиях и др. На протяжении всего планируемого времени формирование различных сторон подготовки происходит неравномерно (см. стр. 94).

В основе техники стрельбы лежит физическая подготовка, развитие которой — необходимое условие успешного освоения других сторон подготовки стрелка. Поэтому на первом году ей следует уделить стопроцентное внимание. По мере повышения общего и специального физического развития она отходит на второй план и в дальнейшем поддерживается за счет технической подготовки.

www.shooting-ua.com

Принципиальная схема развития различных сторон подготовки стрелка на протяжении четырехгодичного цикла работы

Виды подготовки, их основные элементы	Годы подготовки			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Общая физическая подготовка				
Состояние здоровья	100 / 100	100 / 100	100 / 100	100 / 100
Всестороннее развитие силы	70 / 100	90 / 100	100 / 90	100 / 80
Развитие общей выносливости	60 / 80	80 / 90	90 / 100	100 / 100
Формирование волевых качеств	60 / 80	70 / 80	80 / 100	90 / 100
Специальная физическая подготовка				
Формирование рефлексов позы	40 / 100	70 / 100	90 / 90	100 / 80
Развитие выносливости к длительному сохранению позы изготовки с оружием	40 / 60	70 / 90	90 / 100	100 / 90
Развитие специальной выносливости к перенесению тренировочных нагрузок	40 / 70	80 / 100	100 / 100	100 / 90
Техническая подготовка				
Формирование навыков техники стрельбы	40 / 80	70 / 100	90 / 100	100 / 90
Развитие устойчивости оружия	40 / 60	60 / 100	80 / 100	90 / 100
Развитие координационных связей	60 / 100	80 / 100	90 / 100	100 / 100
Психологическая подготовка				
Развитие психических качеств, лежащих в основе овладения техникой стрельбы	60 / 80	80 / 100	100 / 90	100 / 90
Развитие общих черт воли и характера	60 / 80	80 / 100	90 / 90	90 / 90
Развитие специализированных волевых бойцовских качеств	— / 60	50 / 70	80 / 100	90 / 100
Формирование навыков волевого поведения на соревнованиях	— / 60	40 / 80	80 / 100	90 / 100

Продолжение

Виды подготовки, их основные элементы	Годы подготовки			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Теоретическая подготовка				
Знание основ теории стрелкового спорта	40 / 80	70 / 80	90 / 100	100 / 100
Знание техники стрельбы в упражнениях своего профиля	70 / 80	90 / 100	100 / 100	100 / 90
Знание основ советской системы спортивной подготовки	40 / 80	70 / 100	100 / 80	100 / 80
Знание методики тренировки в упражнениях своего профиля	40 / 80	80 / 100	90 / 100	100 / 80
Знание теоретических основ психологической подготовки	—	40 / 80	100 / 100	100 / 100
Умение вести дневник и использовать его материалы в своей подготовке	30 / 70	80 / 100	90 / 100	100 / 100
Формирование опыта участия в соревнованиях	20 / 70	60 / 90	80 / 100	90 / 100

Примечание. Числитель — сформированность рассматриваемого качества, достигнутая на протяжении данного года; знаменатель — внимание стрелка и тренера к развитию этих качеств, условно выраженные в процентах.

Техническая подготовка — это формирование умений и навыков, составляющих технику выстрела. Она должна осуществляться в основном в течение первых двух лет обучения. На третьем году происходит совершенствование отдельных сторон техники стрельбы.

Этой задаче будет способствовать психологическая подготовка, те ее стороны, которые формируются при шлифовке техники выстрела.

Психологическая подготовка требует к себе полного внимания с первых дней начального обучения и сопровождает стрелка на всем протяжении его совершенствования. При этом вопросы, решаемые психологической подготовкой, постоянно меняются. Начальный период требует развития психических качеств, обеспечивающих более быстрое и правильное овладе-

www.shooting-ua.com

ние техникой стрельбы: внимания, памяти, мышления, тогда как в завершающий период все большее значение приобретает формирование волевых качеств.

Теоретическая подготовка. Третий год подготовки стрелка характеризуется значительным увеличением доли его самостоятельной тренировки. К этому времени он должен располагать всеми основными понятиями и знаниями в области методики тренировки. Поэтому основное внимание теоретической подготовке уделяется на втором году обучения. В последующие годы теоретическая подготовка выражается главным образом в анализе своей стрельбы, разборах участия в соревнованиях и ведении дневника, а также в изучении прикладных вопросов смежных наук.

Текущее планирование определяет направленность и содержание учебно-тренировочной работы в течение года.

Задачи годового плана стрелка соответствуют перспективному плану подготовки и должны быть увязаны с календарем спортивных мероприятий, в которых спортсмен принимает участие.

Годичный цикл принято делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Эти периоды в зависимости от подготовленности и занятости стрелка могут иметь разную протяженность. Например, у студента стрелка-разрядника подготовка приходится в основном на зимнее время, так как летом он уезжает на производственную практику. Соревновательным периодом для него будут зимние месяцы. У инструктора или мастера, входящего в сборную команду ведомства и республики, соревновательный период падает на лето, когда проходят все основные соревнования.

Общефизические качества развиваются в период, когда технической подготовке уделяется незначительное время. Наращивание силовых качеств при этом не будет отрицательно сказываться на формировании технических навыков. Когда же формируется тонкая мышечная согласованность, грубые физические нагрузки не применяются — их заменяет специальная физическая подготовка.

Волевые качества развиваются средствами общей физической подготовки: катанием на лыжах с гор,

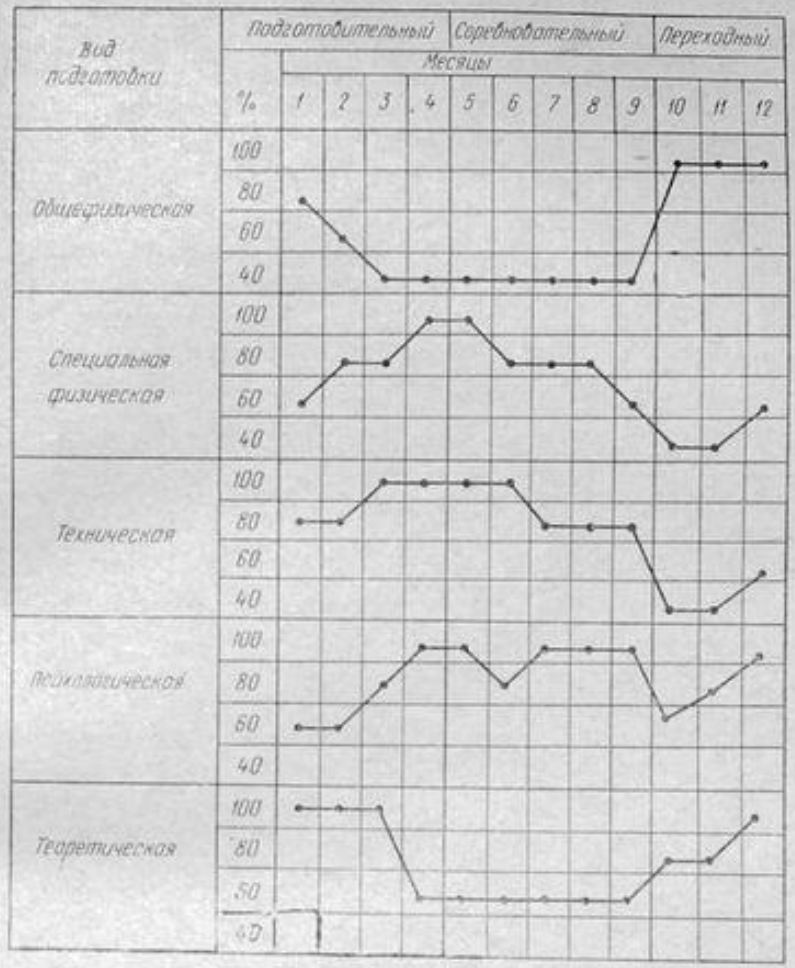


Рис. 7.
Схема развития различных видов подготовки стрелка в течение года

прыжками с трамплина, прыжками в воду с вышки и другими упражнениями, требующими проявления смелости и решительности.

Укреплению специальных волевых качеств способствует участие в соревнованиях, поэтому их развитие совпадает с соревновательным периодом подготовки.

Приведенная схема планирования общепринята. Она позволяет определить объем тренировочных нагрузок в каждом виде подготовки и основные задачи, которые ставятся перед спортсменом на год.

www.shooting-ua.com

План подготовки строится с учетом основных мероприятий спортивного календаря с тем, чтобы подвести спортсмена к основным соревнованиям в состоянии хорошей тренированности и психической свежести.

В годовом плане приводятся расчет времени, затрачиваемого спортсменом, и распределение этого времени по разным видам подготовки.

Ниже дается расчет времени (по периодам тренировки), расходуемого стрелком — мастером спорта, выступающим на уровне сборной команды ведомства и республики и совмещающим занятия спортом с учебой или работой.

Расчет времени по периодам

Распределение времени	Всего за год	Периоды											
		подготовительный				соревновательный					переходный		
		месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дней тренировки	109	12	10	9	10	10	8	12	12	ОТПУСК	8	8	10
Часов тренировки	387	36	32	31	52	32	26	38	62		14	28	36
Дней соревнований	31	—	2	3	5	4	3	4	6		—	2	2
По видам подготовки													
Общая физическая подготовка	100	10	8	6	6	6	4	4	12		10	14	20
Специальная физическая подготовка	75	14	10	7	10	6	4	6	6		—	6	6
Техническая подготовка	176	8	10	14	34	18	16	26	42			4	4
Теоретическая подготовка	36	4	4	4	2	2	2	2	2		4	4	6

Примечание. Предполагается, что спортсмен тренируется три дня в неделю. В апреле и августе проходят тренировочные сборы, поэтому часов подготовки становится больше. В сентябре — отпуск. Формирование психологической подготовки проходит параллельно с формированием других качеств без выделения дополнительного времени.

Оперативное планирование. Приведенная выше форма текущего (годового) планирования не полностью удовлетворяет требованиям индивидуальной подготовки стрелка. Тренировочная работа на уровне кандидата и мастера спорта строится, исходя из условий подготовки (например, дома спортсмен тренируется три дня в неделю по три часа, а на сборе — шесть раз в неделю по шесть часов) и возникающих конкретных задач. Например, спортсмен принял участие в соревнованиях, и в ходе выступления у него выявилась «разладка» между сохранением устойчивости в завершающей фазе выстрела и выжимом спуска. Естественно, послесоревновательный период он должен посвятить работе над ликвидацией этого недостатка. Именно это и должно составлять план его работы на какой-то отрезок времени (период).

Стрелок и его тренер при составлении годового плана просто не в состоянии предвидеть все обстоятельства, неизбежно возникающие в тренировочной работе на протяжении года. Постоянно создаются участки (периоды) снижения и возрастания тренировочных нагрузок, связанные с участием в незапланированных сборах, соревнованиях или отказом от них в связи со служебными или семейными обстоятельствами и пр. Все это приводит к необходимости изменять задачи, средства и методы подготовки применительно к складывающейся ситуации.

Чтобы целенаправленно строить работу, определить (сформулировать) и успешно решить конкретные задачи ближайших тренировочных занятий, необходимо большие периоды годичного цикла разбить на микропериоды.

Микропериод охватывает хорошо «просматриваемый» отрезок времени и зависит от деятельности, которой будет заниматься спортсмен на его протяжении. Например, отрезок между окончанием одних соревнований и началом подготовки к следующим соревнованиям; время прохождения тренировочного сбора и последующих соревнований; часть подготовительного или переходного периода, на протяжении которой спортсмен будет заниматься сравнительно однородной деятельностью.

Определение микропериода и решаемых на его протяжении учебных задач и является содержанием оперативного планирования.

www.shooting-ua.com

Материалы оперативного планирования, исходя из текущего и перспективного планов подготовки, конкретизируют их выполнение данным стрелком, перерастая по существу в план индивидуальной подготовки.

План индивидуальной подготовки должен составляться на каждого стрелка, достигшего уровня кандидата в мастера спорта. Ниже предлагается форма индивидуального плана, которая может стать, по нашему мнению, основой для дальнейшего совершенствования стрелка. Форму плана стрелок делает сам в общей тетради, которой можно пользоваться в течение 2—3 лет.

Индивидуальный план подготовки стрелка-спортсмена состоит из трех разделов:

1. Исходные данные планирования (титульный лист, основные задачи года, результаты соревнований, недостатки технической подготовленности, недостатки психологической подготовленности) — это обобщенная оценка подготовленности спортсмена, полученная на основе анализа его выступлений в соревнованиях прошедшего сезона. Они отражают общее физическое развитие стрелка, специальную физическую подготовленность, общую и специальную выносливость, овладение позой изготовки, устойчивостью оружия, координацией прицеливания и спуска, его целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, самообладание.

При оценке развития этих качеств необходимо учитывать, что отдельные пробелы в подготовке стрелка могут выявиться только в обстановке соревнований, при определенных ситуациях, оказывающих влияние на его психическое и эмоциональное состояние. Применительно к этим ситуациям и должна даваться оценка.

Индивидуальный план

спортивной подготовки на 197 ____ год

Фамилия, и., о. _____

Спортивное звание _____

Адрес _____

Тренер _____

www.shooting-ua.com

Основные задачи года

1. _____
(выполнить норматив мастера спорта)

2. Повысить и стабилизировать результаты:

по упражнению _____ на уровне _____

по упражнению _____ на уровне _____

3. Лучшие результаты прошлых лет:

Упражнение	За все годы	За прошлый год

Результаты соревнований

Упражнение	Наименование соревнований, место, дата	Достигнутый результат	Примечания

Недостатки технической подготовленности

на . . . . . 19 . . . г.

Элементы техники выстрела	В чем выражаются недостатки	В каких условиях проявляются

Недостатки психологической подготовленности

на . . . . . 19 . . . г.

Наименование	В чем выражаются недостатки	В каких условиях проявляются

2. Формы планирования работы в микропериоде (план работы на период, учебные задачи спортивно-технической подготовки, итоги периода). Как уже сказано выше, микропериодов в течение года может быть несколько, предположим — восемь. Следовательно, восемь раз должны повторяться и формы этого раздела. На них в плане должно быть отведено 24 страницы.

3. Карта соревновательной стрельбы. В эту форму заносятся данные, отражающие участие стрелка в соревнованиях. Если предположить, что соревнований будет двенадцать и в каждом из них стрелок будет выступать по двум упражнениям, то на заполнение формы потребуется 24 страницы.

Заканчивается план формой, подводящей итоги года

Индивидуальный план подготовки не является документом каждодневного пользования. В нем накапливаются материалы, позволяющие получить обобщенную картину подготовленности спортсмена и наметить дальнейшие рубежи его подготовки. Документом планирования и учета ежедневных тренировочных занятий должна явиться так называемая стрелковая книжка, содержащая копии мишеней, отстрелянных спортсменом на занятии, и комментарии к этим занятиям.

План работы

на период с _____ по _____ 197 . . . г.

Основные задачи периода _____

Расчет времени:

Содержание	Всего дней	Недели (или дни) периода								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тренировочные занятия										
Прохождение сбора										
Организационные дни										
Отдых										

Учебные задачи на период

Элементы подготовки	Недостатки	Пути устранения

Итоги периода

Упражнение	Количество проведенных тренировок и их средняя продолжительность			Участие в соревнованиях, результат
	без патронов	огневых	коллективных	

Замечания тренера (ошибки и недостатки, выявленные на тренировках и соревнованиях, их причины) _____

Карта соревновательной стрельбы

«___» _____ 197___ г. Тир _____

Соревнования _____ Упражнение _____

Основные задачи, ставящиеся перед соревнованиями _____

Результат соревнований _____

(по сериям)

Общая оценка выступления _____

Допущенные ошибки и вскрытые недостатки _____

Задачи предстоящей тренировки _____

Задачи последующих соревнований _____

www.shooting-ua.com

Итоги года

Выполнение плана _____

Основные недостатки _____

Задачи дальнейшего совершенствования _____

Дополнительные замечания _____

В стрелковой книжке фиксируют тренировочные и соревновательные стрельбы.

Перед каждой стрельбой формулируются и записываются конкретные задачи, которые стрелок будет решать на данном занятии. В ходе стрельбы результаты заносятся в отчетную мишень. Стрельбы, проводимые без корректировки, на кучность, на технику, разучивание каких-либо частных задач и прочее, могут не записываться.

По окончании занятия спортсмен продумывает и заносит в стрелковую книжку свои замечания:

— по технике стрельбы: устойчивость руки, оружия, мушки в прорези прицела; согласованность прицеливания и спуска; обработка спуска; отрывы, их направление и причины; отметку выстрела;

— по психологическому состоянию: настроение, готовность к решению поставленных задач, эмоциональное состояние, их изменение в ходе занятия, четкость ощущений, управление вниманием, волевые проявления;

— по характеру и результатам стрельбы: удовлетворяют или не удовлетворяют результаты (разброс, недостаточная концентрация, отрывы, несовмещения); причины снижения результата;

— выполнение намеченного на тренировку плана и основных задач.

Материалы стрелковой книжки являются основой для составления отчета об итогах периода.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

Учебно-тренировочный сбор — наиболее эффективная форма тренировочной работы.

Обычно сбор проводится для подготовки команды стрелков к соревнованиям. Однако могут быть сборы и чисто учебного характера, не нацеленные непосредственно на соревнования. Сбор позволяет создать большой объем тренировочных нагрузок; проводить коллективные тренировки; формирующие волевые качества спортсмена.

Сборы целесообразны, как правило, для перворазрядников и мастеров спорта. Тренер, планируя программу сбора, должен учитывать, что стрелки с одинаковыми спортивными званиями могут иметь разную подготовленность по уровню знаний, степени сформированности навыков, прошлому опыту, состоянию тренированности.

Это потребует индивидуального подхода при постановке учебных задач и выработке рекомендаций по их решению. При проведении коллективных тренировок нужно учитывать подготовленность стрелков.

Примерный план учебно-тренировочного сбора

Основные задачи:

1. Повышение общей культуры тренировки стрелка из пистолета.
2. Повышение состояния тренированности и уровня спортивно-технических результатов.

Расчет времени сбора:

продолжительность сбора	— 14 дней
дней отдыха	— 2
тренировочных дней	— 12
учебных часов в день	— 7
всего учебных часов	— 84

из них:

на теоретическую подготовку	— 6 ч
на общую физическую подготовку	— 16 ч
на техническую подготовку	— 60 ч
резерв	— 2 ч

Организация учебной работы сбора: всех стрелков из пистолета разбивают на две группы:

1-я — стрелки, тренирующиеся в упражнениях МП-6 и РП-5, 2-я — стрелки, тренирующиеся в упражнениях МП-8 и РП-5.

www.shooting-ua.com

Программа сбора

Содержание	Количество часов	Примечание
Теоретическая подготовка	6	
Вопросы методики тренировки в упражнениях своего профиля	1	Проводится по группам
Составление индивидуального плана психологической подготовки	2	Проводится по группам
Разбор хода тренировок Подведение итогов сбора	1	
Рекомендации к дальнейшей работе. Составление плана подготовки на последующий период	2	Проводится по группам
Общефизическая подготовка	16	Организуются в послеобеденные часы и как активный отдых от застойных процессов, могущих возникнуть в результате продолжительной стрельбы
Подвижные игры		
Прогулка, поход		Пешая прогулка 6—8 км в среднем темпе по пересеченной или лесной местности
Применение средств развития физической силы и выносливости		В индивидуальном порядке, по указанию тренера
Техническая подготовка	60	
Стрельба из матчевого пистолета		
Скоростная стрельба по фигурным мишеням	41	
Стрельба из револьвера по круглой и фигурной мишеням	19	
Психологическая подготовка Тактическая подготовка Культурно-массовые мероприятия проводятся в часы личного времени и в дни отдыха		Проводятся параллельно с другими сторонами подготовки

Учебный план сбора

Группа	Упражнение	Характер тренировки	Дни сбора 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Итого часов
Первая	МП-6	Без патронов	1	1	1	1		1		1				1	1		8
		Индивидуальная	3	3		1		3						2		2	14
		Коллективная				3			4		4		4		4		15
		Контрольная														3	4
	РП-5	Индивидуальная по круглой мишени					День отдыха										6
		Индивидуальная по фигурной мишени	1	1				1	1		1		1				10
		Коллективная по условиям упражнения			4					4				2			3
		Контрольная															
Вторая	МП-8	Без патронов	1	1	1	1		1		1				1	1		8
		Индивидуальная	3	3		1		2			3		3	2		1	12
		Коллективная				3			4		1		1		1		13
		Прикидка						1									4
		Контрольная													4	1	4

www.shooting-ua.com

Продолжение

Группа	Упражнение	Характер тренировки	Дни сбора 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Итого часов
Вторая	РП-5	Индивидуальная по круглой мишени	1	1			День отдыха	1	1		1		1				6
		Индивидуальная по фигурной мишени			4					4				2		3	10
		Коллективная по условиям упражнения															3
		Контрольная	—					—					2		2		17
Первая	—	Общефизическая подготовка	2	2		2		2	2	1	2		2	2			6
		Теоретическая подготовка	1		2					1							
			—			—											
Вторая	—	Общефизическая подготовка	2	1		2		2	1	2	2		2	2	2		16
		Теоретическая подготовка		1	2				1								6

www.shooting-ua.com

Часть II.
ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА ИЗ ПИСТОЛЕТА

СТРЕЛЬБА ИЗ ПИСТОЛЕТА (РЕВОЛЬВЕРА) ПО КРУГЛОЙ МИШЕНИ

Стрельба по круглой мишени из спортивного стандартного пистолета — основной вид стрельбы. Прежде чем перейти к другим упражнениям спортивной стрельбы из пистолета, ею необходимо овладеть хотя бы на уровне II разряда.

Техника стрельбы по круглой мишени

Изготовка. Изготовка — поза, принимаемая стрелком для ведения огня. Определяется постановкой ступней ног, положением туловища, головы, руки, кисти, удерживающей оружие.

При спортивной стрельбе из пистолета рука вытянута и полностью распрямлена в локтевом суставе.

Различные варианты изготовки характеризуются бо́льшим или меньшим разворотом туловища и головы спортсмена в направлении стрельбы, величиной угла, образуемого линией плеч и вытянутой рукой стрелка, шириной расстановки ног, величиной компенсаторного отклонения туловища при прицеливании.

Чересчур малый или слишком большой разворот туловища имеет свои положительные качества и недостатки.

При малом развороте стрелок становится лицом и грудью почти перпендикулярно направлению стрельбы, поворот головы заметно не выражен, взгляд направлен прямо, рука с оружием составляет почти прямой угол

с линией плеч. В этих условиях может хорошо работать орган зрения и функционировать вестибулярный аппарат, предупреждаются отрицательные влияния со стороны шейных рефлексов.

При большом развороте стрелок становится боком к направлению стрельбы. Рука с оружием почти продолжает линию плеч. Это положение вынуждает стрелка при прицеливании сильно поворачивать голову вправо, при этом проявляются все отрицательные влияния шейных рефлексов, возникающих при повороте или наклоне головы. В то же время данная изготовка позволяет стрелку упереться подбородком в плечо, создать жесткий каркас, фиксирующий однообразное положение головы. Этот вариант изготовки создает благоприятные условия для удерживания руки с оружием. Процесс прицеливания, т. е. удерживание оружия, наведенного в цель, представляет значительную трудность для стрелка, предъявляя большие требования к работе мышц. Поэтому целесообразно включить в работу наиболее мощные группы мышц, создав им выгодные условия.

А. А. Юрьев в этом случае советует следующее: «Правую выпрямленную руку лучше всего удерживать так, чтобы она была продолжением линии плеч или проходила несколько левее этой линии. При таком положении руки относительно туловища создаются наиболее благоприятные условия для статической работы всех трех частей дельтовидной мышцы. При изготовке следует отклонять туловище в сторону, противоположную вытянутой руке. В этом случае рука в плечевом суставе лучше закрепляется дельтовидной и подостной мышцами, так как они выполняют статическую работу, находясь в растянутом состоянии, то есть поставлены в наиболее выгодные условия работы».

Мы рекомендуем промежуточный вариант: туловище располагается под некоторым углом к направлению стрельбы, чтобы рука с оружием составляла угол 15—35° относительно линии плеч, и несколько отклоняется. Это позволит проекции центра тяжести тела стрелка, сместившегося в результате вынесения руки с оружием, остаться в центральном районе площади опоры. Кроме того, мышцы плеча, удерживающие руку с оружием, приводятся в положение, выгодное для их работы. Отклонение туловища носит компенсаторный характер. Чем выше физическое развитие стрелка, тем менее утомительно для него удерживание оружия, тем более прямую позу он может занять, используя ее положительное свойство.

Если удерживание руки с оружием требует от стрелка слишком больших напряжений, следует несколько увеличить отклонение туловища.

Бывает, что стрелок, ранее испытывавший недостаток в силе, вынужден был сильно отклонять туловище. В результате тренировок он физически окреп, но продолжает сохранять позу уже в силу привычки. На это нужно своевременно обратить внимание.

Наилучшее положение ног — ступни примерно на ширине плеч. В нашей литературе все рекомендации сводятся к тому, что при стрельбе по круглой мишени ноги не должны быть расставлены больше, чем на ширину плеч. В настоящее время это положение пересматривается. Известно, что более широкая расстановка ног положительно влияет на устойчивость тела стоящего человека. Однако возникающие при этом значительные напряжения мышц ног мешают стрельбе, отвлекая внимание стрелка от основного процесса. Это и привело к отказу от широкой расстановки ног, тем более что непосредственных положительных влияний на устойчивость оружия она не оказывает. В связи с переходом на круглогодичную тренировку с повышенными тренировочными нагрузками стало возможным сформировать навыки изготовки с широкой расстановкой ног. Привычность позы устраняет напряженность и позволяет использовать содержащиеся в ней положительные влияния.

Хватка — удерживание рукоятки оружия кистью руки. В хватке необходимо выделить два момента:

а) расположение рукоятки оружия в кисти.

Рукоятка пистолета помещается в «вилке», образуемой большим и указательным пальцами (рис. 8, *а*). Тыльная часть рукоятки упирается в мякоть основания большого пальца. Большой палец вытянут вперед, прилегая к боковой поверхности оружия, указательный — своей ногтевой фалангой, между серединой и сгибом, накладывается на спусковой крючок (рис. 8, *б*).

Ногтевая и вторая фаланги не должны касаться бо-

www.shooting-ua.com

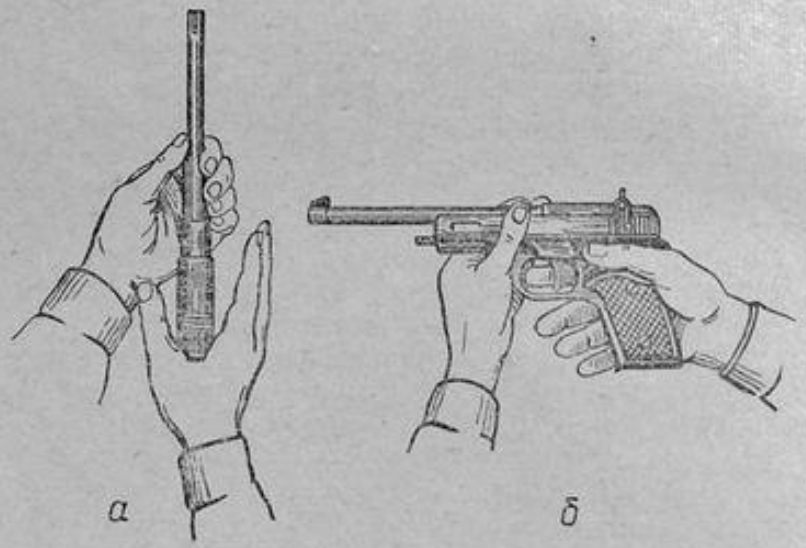


Рис 8. Рукоятка пистолета вставляется в «вилку» между большим и указательным пальцами:
а — вид сверху, *б* — вид слева

ковой поверхности пистолета, так как во время давления на спуск они перемещаются вместе со спусковым крючком и могут непосредственно давить на оружие, нарушая приданное ему положение.

Остальные три пальца обхватывают рукоятку пистолета.

Большой палец должен быть несколько напряжен, что способствует жесткости закрепления запястного сустава. Оказывая это связующее действие, большой палец не должен принимать больше никакого участия в удерживании пистолета. На всем протяжении подготовки к выстрелу он не меняет своего положения и остается напряженным.

Средний, безымянный пальцы и мизинец обхватывают рукоятку оружия, выполняя основную работу по ее удерживанию. При этом значительная часть веса оружия приходится на вторую фалангу среднего пальца;

б) усилие, с которым стрелок сжимает рукоятку оружия.

Оно может быть охарактеризовано как плотное, создающее чувство уверенного, но не чрезмерно сильного

удерживания оружия. Излишнее напряжение мышц кисти может вызвать дрожание руки, что совершенно недопустимо. В то же время при расслабленной хватке затрудняется спуск, возникают непроизвольные резкие мышечные сокращения, сбивающие наводку оружия.

Хватка должна быть строго постоянной как по расположению рукоятки оружия, так и по усилию, развиваемому кистью. Усилие хватки необходимо хорошо закрепить мышечной памятью спортсмена. Это закрепление приходит по мере тренированности. В первое же время стрелку придется каждый раз тщательно проверять положение оружия. Проверка правильной хватки такова: надо принять позу изготовки, прицелиться, усиливать и ослаблять сжатие рукоятки. При правильном положении рукоятки в кисти это действие не должно отражаться на положении мушки в прорези прицела.

Прицеливание и спуск. Приняв положение изготовки и направив оружие в мишень, стрелок устанавливает его так, чтобы мушка и прорезь прицела оказались строго на линии луча зрения, направленного в точку прицеливания — середину нижнего обреза яблока мишени. При этом видимая часть мушки должна быть строго посередине прорези прицела, а вершина ее на одном уровне с плечиками.

Фиксируя зрением такое расположение прицельных приспособлений, стрелок стремится сохранить оружие в приданном положении, не допуская колебаний и исправляя смещения.

Достигнув состояния, при котором колебания оружия не выходят за пределы цели, стрелок, продолжая прицеливание, одновременно начинает наращивать усилие на спуск.

Таким образом, стрелок, производя выстрел, имеет дело только с прицельными приспособлениями. Положение мушки сигнализирует о колебаниях руки, удерживающей оружие, вызывая ответные компенсаторные действия, которые восстанавливают положение. Прицеливание, особенно при стрельбе из неустойчивых положений, — это постоянная борьба за удерживание ровной мушки в точке наводки.

Величина колебаний оружия и их характер, как правило, неоднородны. В начале прицеливания стрелок грубо ориентировочно направляет оружие в цель, не

www.shooting-ua.com

пользуясь прицельными приспособлениями. Колебания оружия велики, но это не смущает стрелка. Он готовит себя, свой организм к состоянию внешней неподвижности, необходимой для выстрела. После того как это ему удастся, наводку можно считать завершенной.

Наступает фаза непосредственно прицеливания, т. е. уточнения положения оружия относительно цели при помощи прицельных приспособлений. Эту работу выполняет мышечная система под контролем и направляющим воздействием зрения. От того, насколько мышцы подготовлены к ее выполнению, в значительной мере зависит успех прицеливания.

Завершение прицеливания зависит от устойчивости руки. Это период, когда колебания мушки не выходят за пределы цели и упорядочены — совершают плавные колебания без резких неожиданных скачков.

При достижении этой фазы стрелок выжимает спуск, одновременно сохраняя ровную мушку в районе прицеливания.

Направление усилия при жиме на спуск идет вдоль оси канала ствола.

Указательный палец должен действовать изолированно, не вызывая никаких изменений других мышц кисти.

Выжим спуска осуществляется постепенным наращиванием усилия указательного пальца на спусковой крючок, которое происходит согласованно с прицеливанием: по мере уточнения прицеливания и сокращения колебаний давление на спуск усиливается. При возобновлении колебаний или увеличении их наращивание усилия замедляется, но достигнутое усилие не ослабевает. Таким образом за несколько приемов преодолевается все усилие спусковой пружины, срабатывает ударно-спусковой механизм и происходит выстрел.

В связи с тем, что конкретной задачей стрелка в этой части подготовки к выстрелу было поддержание прицеливания при одновременном согласованном наращивании усилия на спуск, выстрел происходит в некоторой степени неожиданно для стрелка.

Организационные указания. Одновременно на линии огня могут находиться не более шести стрелков на одного тренера. Остальная часть группы

тренируется без патронов. Для стрельбы без патронов, а также для тренировок вне тира удобен макет пистолета, который несложно изготовить своими силами.

При комплектовании секции следует учитывать, что не очень большая потеря зрения у новичков не помешает стрельбе из пистолета: хорошо подобранные очки устранят этот недостаток.

Уже на раннем этапе обучения необходимо выявить лиц, обладающих сильным типом нервной деятельности, привить им любовь к стрелковому спорту, повышать их заинтересованность в нем и трудолюбие.

Заключение о перспективности молодых стрелков можно сделать и по некоторым внешним признакам.

Положительные признаки со стороны физических качеств: хорошее физическое развитие, трудолюбие, способность длительно поддерживать позу изготовки; со стороны координационных процессов: легкое и быстрое воспроизведение объясняемых действий, отсутствие дрожания руки и оружия при прицеливании, сохранение характера «поведения» оружия при выжиме спуска; со стороны отношения к обучению: заинтересованность, вдумчивость, ведение необходимых записей, внутренняя дисциплинированность, понимание того, что в тренировке главное не результат выстрела, а правильное выполнение действий; со стороны психических процессов: способность к глубокой сосредоточенности, устойчивое внимание, умение воспринимать сигналы, поступающие от мышечного аппарата, отсутствие существенных отклонений в выполняемых действиях при эмоциональных напряжениях (во время прикидок, товарищеских соревнований).

Тренер должен оценивать собранность, решительность, уверенность в действиях, сосредоточенность. Может проявляться у стрелка и некоторая возбужденность, выражающаяся в покраснении лица, изменении интонации, замкнутости. В беседах спортсмен говорит о желании участвовать в соревнованиях.

Отрицательные признаки: робость, стеснительность, быстрая утомляемость, дрожание оружия при прицеливании, усиление колебаний оружия при приближении выстрела, суетливость, неустойчивость внимания, резкое проявление эмоциональных реакций в критических ситуациях, тремор рук и головы, меняющийся голос,

www.shooting-ua.com

усиление сердцебиения, чрезмерное затягивание выстрела или, наоборот, поспешное его выполнение, неотмечаемые отрывы, жалобы на неудобство оружия, одежды, нежелание участвовать в соревнованиях.

Для того чтобы воспитательный процесс имел успех, тренер должен в ходе тренировок хорошо изучить:

— черты характера спортсмена, их соответствие требованиям морального кодекса строителя коммунистического общества;

— заинтересованность занятиями стрелковым спортом, любовь к стрельбе, стремление использовать малейшие возможности для тренировки;

— отношение к соревнованиям (желание или нежелание участвовать в них), чувство удовлетворения от самого процесса борьбы или переживание соревнований как чего-то тягостного.

Если тренер хорошо изучит каждого спортсмена, то ни одно из его действий не будет представлять для него неожиданности.

ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА ИЗ ПИСТОЛЕТА (51 ч)

Основные задачи:

— изучить материальную часть оружия;

— освоить правила безопасности в обращении с оружием и поведения стрелка в тире и на стрельбище;

— изучить теоретические основы стрельбы из пистолета;

— овладеть начальными умениями и навыками стрельбы из пистолета по круглой мишени;

— ознакомиться с правилами соревнований и порядком выполнения упражнений спортивной классификации;

— выполнить норматив стрелка III разряда в упражнении МП-4.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Теоретическая подготовка — 17 ч.

Изучение материальной части оружия — пистолета системы Марголина. Назначение, весовые и линейные данные, разборка, сборка, наименование и назначение частей и механизмов, заряжание, разряжание, устройство прицела.

Правила ухода и сбережения. Правила безопасности в обращении с оружием, правила поведения стрелка в тире и на стрельбище — 4 ч.

Основы теории стрельбы. Пороха, понятие выстрела, патрон и его элементы, внутренняя баллистика, начальная скорость пули, внешняя баллистика, траектория и ее элементы. Прицельные приспособления, принцип их действия, расчет поправок прицела, отдача, ее влияние на кучность боя и среднюю точку попадания. Меткость стрельбы — 4 ч.

Техника стрельбы из пистолета (теоретические основы). Изготовка к стрельбе, ее роль, правила изготовки к стрельбе из пистолета: положение ног, рук, туловища, головы, распределение веса тела. Хватка, правильное положение рукоятки оружия в кисти руки. Положение пальцев: большого, среднего, безымянного, мизинца. Положение и движения указательного пальца.

Прицеливание. Понятие прицеливания. Роль зрения и мышечного аппарата в осуществлении прицеливания, их взаимодействие. Нервно-мышечный механизм прицеливания. Назначение прицельных приспособлений и правила их применения. Аккомодационный механизм глаза. Точка и район прицеливания. Просвет, его назначение, выбор величины просвета.

Спуск. Задачи, стоящие перед стрелком при выжиме спуска. Требование плавности спуска, его обоснование. Правильное положение указательного пальца на спуске. Правильное развитие усилия спуска. Согласованность спуска и прицеливания. Изолированность действия указательного пальца. Плавное наращивание усилия на спуск в согласовании с положением мушки в прорези и колебаниями ровной мушки в районе прицеливания — 3 ч.

Вопросы методики тренировки. Понятие тренировки. Учебно-тренировочный процесс в стрелковом спорте. Процессы разучивания и освоения нового действия. Навык, его формирование. Требования к физическим качествам стрелка из пистолета. Роль и значение внимания при стрельбе. Виды тренировочных занятий: тренировки

www.shooting-ua.com

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание	Количество часов	Номера уроков																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретическая подготовка																											
Материальная часть оружия. Правила безопасности	4	2		1									1														
Основы теории стрельбы	4				1		1	1	1																		
Техника стрельбы из пистолета	3		2			1																					
Вопросы методики тренировки	4									1	1											1		1			
Правила соревнований	2																	1							1		
Практическая подготовка																											
Тренировка без патронов	8			1	1	1			1			1		1	1		1										
Тренировка в стрельбе по экрану	6						1	1		1	1								1	1							
Тренировка в стрельбе по круглой мишени на кучность	6											1	1			1			1		1	1					
Тренировка в стрельбе по круглой мишени на результат	6													1	1	1		1					1				1
Коллективная тренировка в стрельбе	4																1			1	1		1				
Контрольная стрельба	2																							1	1		
Классификационные соревнования	2																									2	
Итого:	51																										

www.shooting-ua.com

без патронов, с патронами, с удлинением прицельной линии, с изменением веса и баланса оружия, тренировки в стрельбе по экрану, тренировки в домашних условиях с применением подручных средств. Особенности каждого вида тренировок и их назначение — 4 ч.

Правила соревнований и порядок выполнения упражнений МП-1 — 2 ч.

Практическая подготовка — 34 ч*.

Тренировка без патронов — 8 ч.

Тренировка в стрельбе по экрану — 6 ч.

Тренировка в стрельбе по круглой мишени на кучность — 6 ч.

Тренировка в стрельбе по круглой мишени на результат — 6 ч.

Коллективная тренировка в стрельбе (с элементами соревнований) — 4 ч.

Контрольная стрельба — 2 ч.

Классификационные соревнования — 2 ч.

Организационно-методические указания

Занятия проводятся в форме урока. Продолжительность занятий зависит от подготовленности стрелков и задач тренировки. Получение и подготовка оружия, надевание рабочей одежды и прочее в основное время тренировки не входят.

Примерная схема организации занятия:

Вводная часть: построение группы, доклад старосты или дежурного о количестве присутствующих — 2 мин.

Проверка знания пройденного материала и выполнения домашних заданий — 10 мин.

Постановка задач тренировки и разъяснение ее содержания — 8 мин.

Разминка — 10 мин.

Основная часть урока: выполнение тренировочных упражнений по учебному плану — 35 мин.

Заключительная часть урока: разбор занятия, допущенных ошибок, положительных примеров. Задания на дом — 5 мин.

Если практические занятия группы проводятся в две

---

* Под количеством времени на практические занятия подразумевается продолжительность тренировок на огневом рубеже каждого стрелка группы.

и более смены, то стрелки последующих смен делают разминку до начала урока, используя при отсутствии оружия макеты и подсобные средства. В этом случае теоретическая сторона вводной части может быть общей для всей группы. Заключительную часть следует проводить раздельно для каждой смены, исходя из содержания ее занятия.

Проверка выполнения домашних заданий направлена на закрепление знаний техники стрельбы, создание зрительного образа выполняемых действий. При объяснении задачи тренировочного занятия необходимо добиваться того, чтобы стрелок понимал ее сущность. Осознание тренировочной задачи, желание выполнить ее — уже предпосылка успешности занятия. Как дополнительное задание на следующее занятие целесообразно выделить какой-либо вопрос техники стрельбы и предложить спортсмену его практически решить. Это может быть закрепление запястья, контроль за мышцами плеча при выжиме спуска и др.

Если при осмотре мишеней после отстрела серии у нескольких стрелков смены обнаруживаются те или иные ошибки, причины которых уже разбирались, тренер должен вновь обратить внимание стрелков на причины плохой стрельбы, разобрать ошибки и дать задание провести очередную серию выстрелов, стараясь избежать этих ошибок.

Необходимо помнить, что практические действия стрелка должны идти вслед за созданием мысленного образа выполняемых действий. Развитие у начинающего стрелка способности осмысленно относиться к выполняемым действиям — одна из важных сторон его воспитания.

Разминка — обязательная составная часть спортивной тренировки. Она решает две основные задачи:

1. Приводит мышцы в состояние готовности к выполнению работы.

2. Настраивает центральную нервную систему на выполнение предстоящих действий.

Для решения первой задачи необходимо нагрузить работающие группы мышц путем удерживания оружия в позе изготовки с постепенным возрастанием продолжительности удерживания.

Начальная часть разминки должна быть динамичной,

www.shooting-ua.com

разогревающей мышцы. После этого переходят к статическим усилиям, свойственным стрельбе из пистолета. При динамической разминке следует принять позу изготовки: рука с оружием опущена под углом 45°. По команде, подаваемой тренером или стрелком самому себе, он поднимает выпрямленную руку с оружием и прицеливается в мишень, сохраняя позу прицеливания на протяжении 3—4 с, после чего опускает руку в исходное положение и через 7—10 с повторяет цикл в той же последовательности. Произвести 30 таких подъемов. Отдых — 1 мин через каждые 10 подъемов.

При статической разминке оружие удерживают в позе изготовки на протяжении 2 мин; три прикладки; затем производят прицеливание по экрану, удерживая мушку в кольце, равном двум проектируемым на экране размерам мушки; продолжительность прицеливания — 30 с; три-четыре прикладки.

Следующий этап — прицеливание по экрану с имитацией спуска.

Настройка преследует цель создать психическую готовность к ведению стрельбы. Стрелок должен продумать содержание предстоящих действий, вызвать в себе желание и готовность их выполнить.

Настройка способствует мобилизации всего организма на полноценное выполнение работы.

Настоящая программа предусматривает следующие формы тренировочных занятий: тренировку без патронов; тренировку в стрельбе по экрану; тренировку в стрельбе на кучность; тренировку в стрельбе на результат; коллективную тренировку.

Каждая из перечисленных форм решает свои задачи, тем не менее все они представляют единый преемственный процесс овладения техникой выстрела.

Техника стрельбы не должна меняться при изменении формы тренировки.

Тренировка без патронов — одна из основных форм индивидуальной тренировки спортсмена-стрелка. Она применяется на протяжении всего времени занятий стрелковым спортом, вне зависимости от уровня подготовленности спортсмена.

Это самостоятельная форма учебных занятий, и она не может быть заменена «огневой» тренировкой. Данное требование связано с тем, что при стрельбе патроном

стрелок неизбежно сосредоточивает внимание на завершающих элементах производства выстрела, которые в большой мере влияют на результат. В то же время другие действия, составляющие основу правильной подготовки выстрела, не охватываются вниманием, не контролируются стрелком. В итоге их освоение замедляется, а нередко закрепляются ошибочные навыки. Повторяясь в ходе тренировок, эти ошибки тормозят рост результатов стрелка.

Для того чтобы тренировка без патронов была продуктивной, проходила интересно и вызывала у стрелка желание тренироваться, необходимо выработать у спортсмена целеустремленность, решимость достичь высоких перспективных целей, во имя чего он готов на любые усилия; убедить его, что тренировка без патронов — необходимое условие успешного достижения избранной цели; ставить частные конкретные задачи данной тренировки, добиваться отчетливого представления стрелком содержания выполняемых действий и критерия их оценки.

Создание этих условий полностью зависит от педагогического искусства и знаний тренера.

В начальном периоде обучения тренировка без патронов формирует позу изготовки; способствует разучиванию элементов техники выстрела; развивает силу и выносливость мышечных групп, обеспечивающих длительное поддержание позы изготовки с оружием; вырабатывает устойчивость оружия при прицеливании; способствует согласованности прицеливания и спуска.

Стрелку, особенно в начальном периоде занятий стрелковым спортом, нельзя ограничиваться только тренировками на огневом рубеже — этого явно недостаточно. Тренировка без патронов, с применением макета или других подручных средств может с успехом проводиться в любых условиях и в любое время. Рекомендуется, например, в перерыве между занятиями или в часы отдыха принять позу изготовки, удерживая руку с отягощением 2 кг, затратив на это 5—10 мин, — и задача тренировки мышц решена. В течение дня спортсмену такая возможность может представиться несколько раз.

Необходимо добиваться, чтобы действия стрелка

www.shooting-ua.com

при тренировке без патронов были такими же, как и при стрельбе.

Тренировка в стрельбе по экрану может рассматриваться как промежуточная между тренировкой без патронов и огневой тренировкой.

Стрельба по экрану отличается от стрельбы по мишени только отсутствием выраженной точки прицеливания, которой служит обычно середина нижнего обреза черного яблока. По существу, это облегченный вариант стрельбы по мишени, позволяющий в связи с отсутствием яблока сконцентрировать внимание стрелка на содержании выполняемых действий, а не на их результате.

Экраном обычно служит белый лист, достаточно большой по площади, чтобы колебания руки начинающего стрелка не выходили за его пределы.

Хотя при стрельбе по экрану видимая точка прицеливания отсутствует, стрелок обычно точно определяет центральную часть площади экрана и старается совместить завершающее усилие спуска с временем проектирования ровной мушки в этот район. При технически правильном выполнении других элементов выстрела это позволяет достигать единообразия всех действий, дающего высокую кучность стрельбы.

У отдельных стрелков уже на первых занятиях может наблюдаться хорошая кучность стрельбы, что свидетельствует об их способностях.

При стрельбе по мишени большинство отрывов происходит из-за недостаточного контроля за ровной мушкой в прорези прицела, так как внимание стрелка сосредоточено на совмещении мушки с точкой прицеливания. При стрельбе по экрану отсутствие точки прицеливания позволяет стрелку лучше следить за прорезью прицела и неподвижностью ровной мушки. Эта задача облегчается рельефным проектированием черных прицельных приспособлений на светлый экран.

Оценивая результаты стрельбы по экрану на первом этапе подготовки, тренер должен исходить из того, что отдельные, даже очень далекие, отрывы менее опасны, чем большой общий разброс. Если отрывы свидетельствуют о недостаточной технической подготовленности стрелка, которая вполне естественна, то большой разброс может быть результатом ошибок, связанных с непониманием того, как должна выполняться стрельба.

Разброс возникает также при значительном отставании в физическом развитии, ликвидировать которое за короткое время невозможно.

Тренировка в стрельбе по экрану должна закрепить правильное выполнение действий, разученных на тренировках без патронов; сформировать привычку к выстрелу; выявить технические недостатки, допускаемые стрелками, которые были незаметны при тренировке без патронов; помочь тренеру проследить за эмоциональными реакциями новичков, составить предварительное представление об их эмоциональной устойчивости; прививать стрелкам методически правильные формы тренировочной работы.

Тренировка в стрельбе по экрану решает и частные задачи: развитие мышечного контроля; удерживание ровной мушки в прорези прицела; тренировка неподвижности мушки относительно прорези; сохранение неподвижности ровной мушки при выжиме спуска; выжим спуска в согласовании с удерживанием ровной мушки в районе прицеливания; комплексное выполнение всех элементов прицельного выстрела.

Действия спортсмена при стрельбе по экрану не должны отличаться от его действий при стрельбе по мишени.

Стрельба по экрану должна иметь место на тренировках спортсменов всех уровней подготовленности в тех случаях, когда нужно подкрепить навыки правильной техники производства выстрела.

При начальном обучении очень важно сформировать привычку к выстрелу. Все внимание молодого спортсмена, впервые взявшего в руки пистолет, сосредоточено на оружии. Новизна ощущений затрудняет разучивание действий. Прежде чем ощущение оружия не утратит остроты, нецелесообразно переходить на практическую стрельбу, тем более что стрельба патроном явится новым сильным раздражителем. Непосредственному обучению стрельбе должно предшествовать освоение оружия.

На первых занятиях по практической стрельбе бывает полезным считать экраном не лист белой бумаги, а весь пулеприемный вал. Выстрелы, произведенные по валу, снимут остроту ощущений, помогут преодолеть

www.shooting-ua.com

некоторую боязнь выстрела, естественную для новичка, создадут спокойное состояние.

Решению этой задачи поможет также изучение материальной части оружия. В процессе его разборки и сборки осваивание происходит быстро.

Стрельба на кучность. Применяется с целью:

освоить особенности стрельбы по мишени с черным яблоком;

перенести навыки и умения, приобретенные стрельбой по экрану, на стрельбу по мишени;

закрепить технику стрельбы и совершенствоваться в ней;

разучить начальные приемы самоконтроля и ведения дневника спортсмена.

Стрельба по мишени на кучность содержит дополнительную трудность по сравнению со стрельбой по экрану, заключающуюся в желании совершить выстрел при возможно более точном совмещении ровной мушки с точкой прицеливания. Это естественное по своей природе стремление чревато двумя ошибками:

1) фокусируя зрение на мишени, стрелок незаметно для себя снижает контроль за прицельными приспособлениями, что приводит к ошибкам в положении мушки относительно прорези, вызывает разброс и отрывы;

2) стараясь произвести выстрел в момент кратковременных затуханий колебаний оружия, стрелок непроизвольно ускоряет наращивание усилия на спуск. При плохой устойчивости оружия периоды относительно благоприятного положения мушки весьма кратковременны. Это вынуждает стрелка резко увеличить давление на спуск, что приводит к нарушению сложившейся уравновешенности усилий мышц кисти и неизбежно смещает оружие. Это смещение совпадает с выстрелом, в результате — далекий отрыв.

Таким образом, корень зла в обоих случаях — стремление спортсмена к более точному попаданию.

Основная задача тренера при обучении стрельбе по мишени на кучность — воспитание у стрелка умения отвлечься от яблока мишени, давая оценку своим усилиям не по достоинству попадания, а по правильности действий.

Тренер должен убедить стрелка, что качество попадания находится в прямой зависимости от правильности работы.

www.shooting-ua.com

В стрелковом спорте, при большом количестве выстрелов, составляющих упражнение, решающим является не отличный единичный выстрел, а отсутствие плохих пробоин во всем упражнении. Погоня за отдельным хорошим попаданием может нарушить согласованность действий, помешать последующим выстрелам и снизить общие результаты серии.

На данном этапе подготовки стрелок должен научиться подавлять желание сделать хорошее попадание и направлять усилия на закрепление правильных действий. По мере их освоения и повышения тренированности результат будет повышаться.

При оценке кучности следует пользоваться прозрачным шаблоном с нанесенными на нем кругами, соответствующими габаритным линиям мишени. Накладывая центр шаблона на среднюю точку попадания произведенной стрелком серии выстрелов, подсчитывают условный результат серии. Можно также пользоваться линейкой, определяя кучность по расстоянию между наиболее удаленными пробоинами.

Удовлетворительным результатом при стрельбе на 25 м следует считать такой, при котором все пробоины находятся в круге диаметром 10 см.

Спортивная стрельба из пистолета ведется по мишени с черным кругом (яблоком). За точку прицеливания принимается середина нижнего обреза яблока, видимая с некоторым просветом — полоской белого фона между вершиной мушки и яблоком.

Просвет необходим для лучшего зрительного восприятия прицельных приспособлений, так как на фоне черного яблока мишени прицельные приспособления видны плохо. Каким бы хорошим ни было зрение стрелка, он должен с самого начала привыкать стрелять с просветом. Это приближает условия прицеливания к тем, которые стрелок имел при стрельбе по экрану.

Величина просвета зависит от устойчивости оружия. Необходимо, чтобы прицельные приспособления постоянно проектировались на белый фон нижней части мишени. Чем больше колебания оружия при прицеливании, тем больше должна быть величина просвета. По мере улучшения устойчивости просвет можно несколь-

ко уменьшить, но он не должен быть меньше полутора габаритов мишени. За нормальный просвет для начинающего стрелка принимается одна четверть нижней части листа мишени между яблоком и обрезом листа.

При стрельбе на кучность изучению подлежит также постоянство положения средней точки попадания.

У одного и того же стрелка средняя точка попадания может от серии к серии перемещаться. Это недостаток даже хорошо тренированных стрелков.

Основные причины, вызывающие смещение средней точки попадания:

а) различное зрительное восприятие мушки в прорези в связи с изменением угла зрения при нестабильном положении головы стрелка;

б) различная оценка положения мушки в прорези от выстрела к выстрелу. Стрелок может оценивать для себя как ровную несколько более «полную» или, наоборот, «притопленную» мушку. Отклонение в 0,1 мм допустить легко, особенно при утомленном зрении или переносе зрения на мишень «в погоне за яблоком». От серии к серии изменения в оценке ровной мушки могут быть до 0,2 мм, что вызовет отклонение средней точки попадания на мишени до 3 см при стрельбе из пистолета на 25 м. Когда стрелок фокусирует зрение на мишень, ошибки накладываются и отклонения средней точки попадания будут значительно больше;

в) изменения хватки. Рукоятка оружия может быть размещена в кисти руки более глубоко или, наоборот, более мелко, чем обычно. Тыльная часть рукоятки, упираясь в область основания большого пальца, иногда несколько смещается во внутреннюю или внешнюю сторону. Это окажет влияние на образование угла вылета при выстреле и может вызвать смещение средней точки попадания.

В начальном периоде обучения единообразие хватки должно быть предметом особого внимания. За исходный момент следует принять расположение кончиков пальцев на рукоятке, наметить их место и следить, чтобы они ложились всегда одинаково. По мере тренировки хватка может несколько меняться, поэтому нельзя подходить к ней слишком догматически. По мере формирования навыка правильность положения рукоятки будет контролироваться автоматизированно.

Напряжение мышц кисти руки при удержании оружия должно оставаться неизменным в течение всего времени подготовки к выстрелу. Указательный палец, выжимающий спуск, действует на фоне этих статических напряжений. Недостаточно подготовленный стрелок допускает непроизвольное усиление или расслабление сжатия рукоятки при давлении на спусковой крючок. Изменять усилия могут не все мышцы кисти, а только некоторые из них, например мышцы большого пальца. Известно, что при прицеливании большой палец не должен изменять приданного ему напряженного положения. Практически же он нередко меняет свою напряженность под влиянием действий указательного пальца, развивающего усилие на спуск. Многие не отмечаемые стрелком отрывы вниз вызываются давлением на рукоятку оружия первой фаланги большого пальца.

Иногда стрелок замечает, что при приближении выстрела «тонет» мушка. Не в силах объяснить это явление, стрелок не борется с ним.

Смещать оружие могут и другие пальцы: средний, безымянный, мизинец, обхватывающие рукоятку пистолета и изменяющие свои усилия при выстреле. Если изменение давления идет параллельно оси ствола оружия, то оно, как правило, не оказывает вредного влияния. Иногда имеет место давление кончиками пальцев на левую щечку рукоятки. Это может вызвать сгибание кисти влево-вниз, что и смещает ствол оружия при выстреле.

Величина сгибания кисти бывает постоянной, создавая на мишени картину смещения средней точки попадания. Это же нарушение правильных движений кисти может вызвать противоположный эффект — смещение кисти вправо. При этом пробоины располагаются в «восьмерке»-«семерке» на три часа.

Смещение средней точки попадания влево-вниз может произойти в результате давления указательным пальцем на правую боковую поверхность оружия одновременно с давлением на спусковой крючок;

г) пренебрежение просветом — наведение оружия по нижнему обрезу яблока. В силу оптических несовершенств глаза нижняя часть черного яблока при этом теряет свою контрастность, сливается с фоном, зрительно создавая как бы общую серую полосу. Стрелок «вре-

www.shooting-ua.com

зается» в яблоко, иногда допуская весьма значительные ошибки, что вызывает смещение средней точки попадания вверх.

На начальном этапе обучения некоторые перемещения средней точки попадания неизбежны хотя бы потому, что при плохой устойчивости оружия одна серия выстрелов в силу простого совпадения может произойти преимущественно по одной части района прицеливания, а другая — по противоположной, создавая картину несовмещения.

Нестабильность средней точки попадания мешает многим стрелкам всех уровней подготовленности.

Смещение средней точки попадания по указанным выше причинам не может быть слишком большим. Обычно оно не превышает 1—1,5 габарита.

Нередко за смещение средней точки попадания принимают отрывы — серию выстрелов, проведенных с повторением одинаковых ошибок, вызывающих отброс пробоин в одном направлении. Выстрелы с одинаковыми ошибками дают кучное расположение пробоин, создавая впечатление смещения средней точки попадания по общим причинам.

Борьбу с ошибками, порождающими несовмещения, необходимо начинать уже при начальном обучении. Многократное повторение ошибочных действий может перерасти в навык, и тогда борьба с ними будет значительно осложнена.

При осмотре мишеней тренер должен оценивать несовмещение с такой точки зрения: не является ли оно следствием непосредственных ошибок, допускаемых стрелком, а именно: неправильных движений кисти руки при производстве выстрела; прицеливания без просвета; непроизвольных изменений тонуса мышц плечевого пояса; преждевременного снижения внимания и выхода из собранного состояния.

Последнее требование связано со следующим явлением. Недостаточная силовая выносливость мышц, удерживающих руку с оружием при прицеливании, вынуждает стрелка направлять свои волевые усилия на их поддержание. Как только произошел выстрел, волевые напряжения снимаются и рука опускается для отдыха. Эта зависимость отдыха от выстрела по механизму условного рефлекса довольно быстро перерастает в навык. Выстрел автоматизированно, без участия сознания стрелка, начинает служить сигналом для отдыха. При этом реакция на отдых опережает выстрел, организм отзывается уже на одну мысль о приближении выстрела или на усиление давления на спусковой крючок.

В итоге наблюдается такое явление: пока стрелок выполняет предварительные действия, оружие удерживается нормально, но как только он переходит к заключительной фазе выстрела, наводка нарушается, рука стремится опуститься. Со стороны наблюдается как бы падение руки. Это падение часто совпадает с выстрелом. При этом пробоины нередко располагаются довольно кучно, но внизу.

Это явление порождает другое. Борясь с непроизвольным выключением мышц, стрелок, ощущая начинающееся падение руки, усилием воли повышает ее напряженность. Это как бы подбрасывает руку вверх. Выстрел, совпадающий с таким подбросом, дает пробоину выше центра. На мишени образуется разброс по вертикали. В отдельных сериях выстрелы могут совпадать в основном с нижним или верхним положением оружия, что создаст картину смещения средней точки попадания.

При выполнении стрельбы на кучность стрелок должен фиксировать результаты тренировки в индивидуальном блокноте — стрелковой книжке.

Стрелковую книжку можно сделать из обычной ученической тетради. Размеры ее примерно 12×18 см. На правой стороне разворота циркулем вычерчиваются схемы двух мишеней, левую сторону оставляют для записей.

Для изучения стабильности совмещения на схеме мишени отмечается СТП — средняя точка попадания каждой серии выстрелов. Сравнение СТП нескольких серий позволяет устанавливать причины, вызывающие несовмещения.

Стрелок должен также фиксировать величину и направление отрывов. Отрывом считается пробоина, вышедшая за габарит «восьмерки». Направление отрывов относительно средней точки попадания обозначается стрелкой. Группирование и анализ накопленных за несколько занятий отрывов укажет на хронически повторяющиеся ошибки.

Самоанализ действий может проводиться примерно с третьего занятия стрельбы на кучность.

www.shooting-ua.com

Наименование элементов производства выстрела	Номера выстрелов или серий									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Ясность представления действия								+		
2. Работа мышц плечевого пояса, удерживающих руку с оружием	+	+							+	
3. Общая устойчивость оружия			—							
4. Устойчивость оружия к моменту выстрела							+			
5. Колебания мушки в прорези				—	+					
6. Отработка спуска						+				+

Отметкой «+» обозначаются элементы выстрела, выполненные безусловно правильно, отметкой «—» те, которые содержали ошибки.

Устранение выявленных ошибок должно стать самостоятельной задачей последующих тренировок.

Самоанализ закрепляет в сознании стрелка правильную схему действий, создает их зрительный образ, позволяет вскрывать и анализировать допущенные ошибки, укрепляет понимание стрелком того, что результат выстрела полностью зависит от правильности действий. Он должен периодически включаться в план тренировочных занятий.

Стрельба на результат отличается от стрельбы на кучность только необходимостью совмещать среднюю точку попадания с центром мишени. Известно, что средняя точка попадания «плавает» даже у опытных стрелков. Отличная по кучности стрельба может дать низкий результат в очках на мишени. Несовмещение — одна из основных причин снижения результата на соревнованиях. Причины несовмещения — мало изученная область стрелкового спорта.

Спортивная стрельба ведется, как правило, при постоянной точке прицеливания, что позволяет единообразно наводить оружие и получать высокую кучность.

Для совмещения кучности (средней точки попадания) с центром мишени служит специальный механизм, позволяющий перемещать мушку по вертикали, а целик — по горизонтали (в ряде систем все поправки производятся только перемещением целика).

Обращение с прицелом должно быть хорошо освоено стрелком, он должен уметь самостоятельно производить расчеты поправок и вносить их.

Стрельба на результат, особенно на соревнованиях, ведется с корректировкой. Посредством зрительной трубы стрелок наблюдает попадания каждого выстрела и при намечающемся несовмещении вносит изменения в установку прицела. Эти действия требуют известного опыта. Не каждая пробоина, отклонившаяся от центра мишени, свидетельствует о несовмещении: она может быть и отрывом. Как правило, при стрельбе из пистолета поправки прицела делаются не менее чем по трем выстрелам.

Наблюдение за результатами стрельбы позволяет корректировать не только установку прицела, но и действия самого стрелка. Качество стрельбы: кучность, отрывы, смещения средней точки попадания — во многом зависит от состояния спортсмена, его настроенности, внимания, готовности к лучшему выполнению всех действий.

Однако объективно оценить свое состояние стрелку, как правило, не удается. Обычно он склонен рассматривать свои действия как безошибочные, а плохие пробоины относит за счет объективных причин. Это во многом связано с тем, что внимание стрелка сосредоточено на завершающих элементах выстрела. Кроме того, ошибки, совпадающие с выстрелом, маскируются отдачей оружия. Умение заметить допущенные ошибки требует известного опыта.

Один из показателей правильных действий стрелка — отметка выстрела. Под отметкой выстрела понимается определение стрелком местоположения пробоины на мишени по зрительному восприятию мушки относительно прорези прицела и точки прицеливания в момент выстрела.

www.shooting-ua.com

Опытные стрелки способны оценивать отметку выстрела с большой точностью (мы имеем в виду то, что стрелок точно определяет величину отклонения оружия, допущенного им при данном выстреле).

Стрелок может и не владеть в совершенстве техникой стрельбы, но совпадение отметки свидетельствует о правильном контроле за своими действиями, о том, что незаметных для него ошибок он не допускает. Несовпадение отметок, наоборот, сигнализирует, что какие-то стороны выпали из поля зрения, не контролируются. Известны многочисленные случаи, когда стрелок из пистолета, не прибегая к трубе, очень точно оценивает отклонение пробоины от центра мишени (до 1,5—2 см), но в то же время иногда он не замечает далеких отрывов. Объясняется это следующим: для создания зрительного образа какого-то объекта необходимо его нахождение в поле зрения не менее чем одну двадцатую долю секунды.

Если при завершении спуска мушка сместится в сторону под влиянием какого-либо толчка, то стрелок может этого и не заметить, особенно если смещение произошло достаточно быстро или совпало с моментом выстрела.

Зрение стрелка зафиксировало не истинное положение мушки в момент выстрела, а то, каким, оно было за долю секунды до этого.

Несовпадение отметки может произойти также из-за недостаточного контроля за прорезью прицела. Постепенно, все больше и больше перенося фокус зрения на мишень, стрелок все хуже и хуже видит прорезь прицела, но из-за постепенности перехода не замечает этого ухудшения. В итоге в момент выстрела он фиксирует мушку только относительно яблока, не замечая, что в прорези прицела мушка ровной не была.

При хорошей отметке выстрела, даже если результаты стрельбы слабые, стрелок видит причины неудач, понимает, на чем нужно сосредоточивать усилия, чтобы бороться с ошибками.

Несовпадение отметки выстрела должно настораживать спортсмена и тренера даже в тех случаях, когда результаты стрельбы хорошие: нередко совпадение противоположных ошибок дает хорошую пробоину на мишени. Например, стрелок видит, что в момент выстрела

рука с оружием сместилась вправо, но не замечает, что при этом мушка «прижалась» слева. Он ожидает увидеть пробоину от такого выстрела в «семерке» справа, а она оказывается в «десятке». Спортсмен чувствует себя героем. Такие случаи бывают ничуть не реже тех, когда стрелок отмечает «девятку» справа, а пробоина оказывается в «семерке». Видимо, в этом случае имело место суммирование однозначных ошибок.

Причиной несовпадения отметки может быть и отклонение в нервно-психическом состоянии стрелка: снижение внимания, отвлечение посторонними мыслями, физическое или нервное утомление, препятствующее полноценной мобилизации, необходимой для ведения стрельбы. Несовпадение отметки выстрела — сигнал неблагополучия. Он должен встряхнуть стрелка, мобилизовать на более полноценное ведение стрельбы.

Таким образом, применяя трубу, стрелок получает возможность контролировать не только результат выстрела и положение средней точки попадания, но и большое количество других важных факторов. Это позволяет накапливать опыт, улучшает руководство своими действиями и состоянием.

Отметка выстрела, как хорошая, так и плохая, характеризует наличие скрытых ошибок, является довольно устойчивым явлением, не меняющимся от выстрела к выстрелу. Это не значит, что если стрелок плохо отмечает стрельбу, то все выстрелы идут с несовпадающей отметкой. Они могут «проскакивать» более или менее часто, но всегда свидетельствуют о наличии потенциальных недостатков, которые могут перерасти в серьезные хронические ошибки.

Недостаточно опытному стрелку работа с трубой может принести вред: хорошее попадание после правильно произведенного выстрела вызывает чувство удовлетворения, нередко связанное с самоуспокоенностью, ощущением законченности работы. Это снижает рабочий настрой, расхолаживает спортсмена.

Чрезмерно долгое изучение местоположения пробоины на мишени, оценка ее достоинства, связанный с этим подсчет результатов серии весьма ощутимо отвлекают внимание стрелка, пагубно сказываясь на его состоянии. Конечно, такая реакция бывает не у всех стрелков и не всегда.

www.shooting-ua.com

Выше говорилось, что внесение поправок в установку прицела должно производиться не менее чем по трем-четырем выстрелам. Следовательно, если отметка выстрела совпадает, то при удовлетворительно произведенном выстреле нет необходимости немедленно прибегать к трубе. Вполне достаточно осматривать мишень через два-три выстрела, контролируя совмещение средней точки попадания с центром мишени. Если же, по мнению стрелка, выстрел произведен с ошибками или были сомнения в совпадении отметки, то осматривать мишень следует после каждого выстрела. Однако прежде чем осмотреть мишень в трубу, стрелок должен оценить, насколько правильно произведен выстрел, определить попадание и только тогда сопоставить пробоину на мишени с ожидаемым результатом.

Иногда сразу несколько ошибок зависят от одного основного недостатка, который и следует устранять в первую очередь. Например, молодой стрелок поддергивает спуск. Это приводит к отрывам, на которые тренер сразу обращает внимание. Можно было бы ограничиться установлением причин отрывов и порекомендовать спортсмену разучить более плавный нажим на спуск.

Однако, продолжая наблюдения, тренер установил: устойчивость оружия недостаточна, у стрелка быстро устает рука, удерживающая пистолет при прицеливании. Это приводит к тому, что стрелок вынужден ускорять производство выстрела — дергать за спуск, так как при плохой устойчивости недостает времени для правильной обработки спуска. Плохая устойчивость, в свою очередь, порождается недостаточной силой мышц руки, удерживающей оружие.

В данном случае основная причина плохой стрельбы — недостаток физической силы. На ее развитие необходимо обратить первоочередное внимание. Как только физические качества будут доведены до нужного уровня, стрелок получит возможность более длительно и без чрезмерных волевых усилий удерживать руку с оружием. Это позволит ему сосредоточиться на устойчивости, не опасаясь, что рука откажет раньше, чем произойдет выстрел. Установление причин, лежащих в основе допускаемых стрелком ошибок, позволит определить и очередность их ликвидации.

Тренер должен настойчиво прививать стрелку мысль,

что корректировка — не только во внесении поправок в установку прицела, но и, главным образом, в исправлении своих действий и своего состояния. Осмотр мишени в трубу после выстрела нужен в первую очередь для контроля за правильностью своих восприятий.

Коллективная тренировка позволяет стрелкам разучивать приемы регуляции своего эмоционального состояния в условиях психологических нагрузок; закреплять навыки техники выстрела в обстановке повышенной психологической ответственности.

Тренеру коллективная тренировка помогает изучать стрелков группы с точки зрения психологической устойчивости к соревновательным нагрузкам.

Требования, предъявляемые к спортсмену-стрелку, заключаются не только в умении метко стрелять, но и в его способности показывать свои высшие технические результаты на соревнованиях.

Соревнования ставят стрелка в условия, существенно отличающиеся от тех, в которых он находится во время тренировки. Эти условия вызывают изменения в эмоциональной сфере стрелка, существенно влияют на его готовность к ведению огня. Стрелок, помимо овладения техникой меткого выстрела, должен сформировать психические качества, позволяющие реализовывать свои умения в условиях соревнований.

Учиться можно не только техническим приемам и действиям, например как нажимать на спуск, но и психическим качествам: сосредоточенному вниманию, самообладанию, настойчивости. Правда, эти качества труднее контролировать и оценивать, труднее руководить их формированием. Тем не менее они также подлежат и поддаются разучиванию и освоению, как и чисто технические действия.

Трудности, которые приходится преодолевать стрелку, можно разделить по их характеру на технические и психологические. При планировании тренировки нужно учитывать величину нагрузки тех и других. Если величину технической нагрузки определить относительно несложно, то при определении психологических нагрузок нельзя воспользоваться какими-то «материальными» показателями.

Исходной для определения психологической нагрузки следует принять степень нервно-психического напряже-

www.shooting-ua.com

ния, переживаемого стрелком при выполнении данной работы.

Практика стрелкового спорта показывает, что участие в соревнованиях представляет значительную трудность для начинающего стрелка. К преодолению этой трудности его необходимо подвести постепенно, используя постоянно возрастающие нагрузки.

Один из методов решения этой задачи — специально организуемые тренировки, содержащие элементы соревновательной борьбы. Отличие таких тренировок от общепринятых контрольных стрельб заключается в их учебной направленности.

Воля стрелка не является чем-то монолитным, она характеризуется рядом черт, имеющих, в свою очередь, различные оттенки, не однозначные по своему содержанию. Например, легко отличать настойчивость от решительности, самообладание от самокритичности.

Для формирования качества решительности нужно поставить человека в условия, вынуждающие его к уверенным, сравнительно быстрым действиям, сопряженным с преодолением действительного или кажущегося риска.

Формируя качество мобилизационной готовности, можно предоставить стрелку много времени на подготовку к выстрелу, но когда он почувствует себя готовым к стрельбе, то от него нужно потребовать высокого, а не просто рядового результата.

При проведении коллективной тренировки тренер должен не просто организовать занятие, объявить и объяснить его задачу, но и побуждать, стимулировать; воодушевлять спортсменов на совершение тех усилий, которые позволяют решать поставленную задачу, постоянно следить за состоянием боевого духа стрелков и за тем, чтобы они в погоне за лучшим результатом не допускали отклонений от правильной подготовки выстрела.

Известно, что прочность навыка во многом зависит от состояния возбуждения центральной нервной системы при его формировании. Поскольку коллективная форма тренировки вызывает известные эмоциональные сдвиги, то выполняемые действия будут закрепляться значительно более прочно, чем на обычной тренировке.

Не следует, однако, забывать, что это обоюдоострое оружие: поскольку созданы благоприятные условия для закрепления выполняемых действий, то закрепляться одинаково хорошо будут как правильно выполняемые действия, так и сопутствующие им ошибки.

При проведении коллективной тренировки перед тренером встает дополнительная и очень ответственная задача: тщательный контроль за правильностью действий стрелков.

Коллективные тренировки ставят стрелка в условия, близкие к соревновательным. Формирующиеся в этих условиях навыки стрельбы приспособлены к особенностям соревнований: они более прочны и устойчивы, лучше сохраняют свои качества в условиях настоящих ответственных соревнований.

Таким образом, коллективные тренировки представляют собой самостоятельную форму учебного процесса со своими конкретными задачами и условиями проведения.

Проводя их, тренер наблюдает за стрелками, отмечая успешность перенесения ими психологических нагрузок. Отрицательное влияние коллективных тренировок внешне выражается в следующем:

— резком снижении результатов стрельбы;

— затягивании (недостаток решительности) начальных выстрелов в упражнении и их низкой результативности;

— грубых отрывах, следующих за несколькими хорошими выстрелами в ходе выполнения упражнения;

— резком снижении результатов серии после предыдущей высокорезультативной серии;

— остром реагировании на изменение обстановки, возникновении посторонних помех, неожиданных трудностей и пр.;

— особенностях поведения: суетливости, растерянности, появлении тремора конечностей, потливости, зевоте, заметном покраснении или побледнении лица;

— многократном откладывании выстрела (чувство неуверенности в попадании);

— снижении результатов заключительных выстрелов после хорошо проведенной серии или упражнения;

— неоправданно быстром прекращении прицеливания после начала подготовки к выстрелу;

www.shooting-ua.com

— быстром изменении выражения лица при происшедшем выстреле;

— чересчур поспешном и слишком долгом осмотре мишени в трубу при произведенном выстреле.

Контрольная стрельба проводится для определения уровня подготовленности, правильности и прочности закрепления навыков, сформированных учебно-тренировочным процессом. Контрольные стрельбы — средство развития соревновательного опыта.

Перед началом стрельбы производятся осмотр оружия и замер натяжения спусков в соответствии с правилами соревнований. По жребию стрелки распределяются по сменам и рабочим местам. Линия огня оборудуется соответствующим реквизитом. Должна быть хорошо организована информация, приглашены зрители.

В программе начального обучения стрелка из пистолета контрольная стрельба должна стать генеральной репетицией предстоящих классификационных соревнований. Ее задача также показать тренеру психологическую готовность стрелков к перенесению соревновательных нагрузок.

До начала стрельбы тренер еще раз инструктирует стрелков, напоминает им о необходимости сохранять самообладание, сосредоточить внимание на основных элементах выстрела, подавлять отвлекающее влияние посторонних факторов.

В ходе выполнения упражнения тренер, как правило, не вмешивается в действия стрелка, предоставляя ему возможность в полной мере проявить свои умения и навыки. Исключение составляют случаи, когда стрелок чрезмерно волнуется. Это может травмировать психику спортсмена, и тренер должен принять меры к его успокоению. Он может подбодрить или пристыдить спортсмена. В отдельных случаях, если волнение стрелка не проходит, бывает целесообразно отстранить его от стрельбы. Обычно это моментально оказывает отрезвляющее действие.

Стрелок, отстраненный тренером от выполнения упражнения по указанным мотивам, оправившись, обычно начинает просить, чтобы его допустили к стрельбе. Но не следует торопиться и делать это раньше, чем стрелок в полной мере почувствует состояние досады и обиды на себя за допущенную слабость. Дав согласие

на продолжение стрельбы, тренер должен наблюдать за этим стрелком и при малейшем проявлении им робости решительно предупредить его о немедленном отстранении от стрельбы вообще как несправляющегося.

Другая сторона, которая должна привлечь внимание тренера при проведении контрольной стрельбы, — резкое снижение результатов. Оно обычно связано с отрывом или разбросом. Тренер может установить их, наблюдая за результатами стрельбы в трубу.

Необходимость вмешательства тренера в этом случае вызывается опасением, что допускаемые ошибки могут закрепиться в результате эмоционально повышенного состояния стрелка. Следует учитывать, что обычно стрелки стремятся скрыть свое волнение, подавить его внешними признаками и, рассказывая о причинах плохой стрельбы, ссылаются на технические недостатки, а не на психологические трудности.

Тренер должен объяснить спортсмену, что плохая стрельба — результат возникшей у него психической несобранности и что в стрельбе необходимо проявлять настоящее мужество.

Разбирая контрольную стрельбу, тренер должен остановиться на ошибках, допущенных стрелками, делая это в доброжелательной, чуть иронической форме, чтобы не снизить заинтересованности спортсменов. Целесообразно несколько смягчать чувство ответственности стрелков за результаты контрольной стрельбы и предстоящих соревнований. Это поможет снять состояние напряженности, в котором стрелки выходят на огневой рубеж.

По окончании контрольной стрельбы отдельным стрелкам, показавшим слабые результаты и сильно переживающим свою неудачу, целесообразно дать возможность повторить все упражнение или хотя бы одну серию. Такую «утешительную» стрельбу спортсмены обычно проводят на высоком уровне. Это помогает им восстановить чувство уверенности и более решительно проводить стрельбу в соревнованиях.

Конечно, результат перестрелки не учитывается при оценке контрольной стрельбы.

Классификационные соревнования проводятся с целью выполнения классификационных нормативов II и III разрядов; отбора стрелков для дальнейшего совер-

www.shooting-ua.com

шенствования; приобретения опыта участия в соревнованиях.

Классификационные соревнования организуются и проводятся в соответствии с общим положением и правилами соревнований.

О соревнованиях должно быть объявлено заблаговременно. Ход их широко освещается на демонстрационных щитах и через местное радиовещание.

Судейская коллегия обязана обеспечить возможно более быстрое объявление окончательных результатов.

На основе изучения стрелков в ходе занятий тренер после классификационных соревнований оставляет для дальнейшей подготовки только наиболее способных и трудолюбивых из них.

Основной критерий отбора — психическая устойчивость к нагрузкам соревнований. При этом учитывается уровень технических достижений стрелка.

Результатов одной стрельбы — классификационных соревнований — еще недостаточно для окончательного решения об отчислении из группы отдельных стрелков. Пройденная программа далеко не обеспечивает полной подготовленности стрелка. Даже у весьма перспективных спортсменов случаются срывы по неопытности, из-за случайной неудачи. Могут быть несовмещения, выстрелы в чужую мишень, отрывы и прочие ошибки. Поэтому целесообразно провести дополнительно две-три тренировки и повторить классификационные соревнования вновь (может быть, в форме личных соревнований или на розыгрыш какого-либо приза).

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Тренировка без патронов

Основные задачи: 1. Разучить позу изготовки к стрельбе.

2. Понять, почувствовать и запомнить правильное положение ног, рук, туловища, головы.

www.shooting-ua.com

Содержание занятия и методические указания

Построить группу. Сообщить об учебных задачах. Постановкой контрольных вопросов проверить знание стрелками правил изготовки, разобранных на теоретических занятиях, добиться твердого знания каждым стрелком требований изготовки — 10 мин.

Подать команду: «Занять места, приступить к тренировке!» Переходя от одного стрелка к другому, проверить правильность позы изготовки, особое внимание обращая на расстановку ног, положение туловища, угол между рукой и линией плеч, положение головы. (Не допускать взгляда исподлобья или скашивания глаз, наклонов туловища вперед или излишне большого отклонения назад!) — 20 мин.

Тренер на месте дает указания по исправлению недостатков. Дойдя до конца линии огня, он возвращается назад, следя за тем, чтобы стрелки незаметно для себя не изменяли изготовки.

Перерыв — 5 мин.

Команда: «Продолжить занятия!»

Не нарушая действий стрелков, тренер обращает их внимание на необходимость удерживания оружия. Предлагает почувствовать напряжение мышц плечевого пояса, участвующих в удерживании руки с оружием. Напоминает, что овладение мастерством невозможно без способности стрелка длительно, не утомляясь, сохранять приданное оружию положение — 20 мин.

Команда: «Разряжай, открыть затворы, положить оружие!»

Построение для завершающего разбора занятия.

Подводя итоги занятия, тренер напоминает, что задачей являлось разучивание позы изготовки. Стрелок должен уметь не просто принять правильную позу изготовки, а освоить ее, приобрести в результате тренировки способность, не утомляясь, продолжительно выдерживать позу изготовки — 5 мин.

Решение этой задачи возможно только при развитии силы и выносливости мышц, удерживающих руку. Эти качества необходимо приобретать, занимаясь физической подготовкой на гимнастических снарядах, гантельной

гимнастикой, используя в домашних условиях подручные средства, позволяющие создавать статические напряжения мышц плечевого пояса.

Занятие 2. Тренировка без патронов

Основные задачи: 1. Разучить хватку — размещение рукоятки оружия в кисти руки, положение пальцев и их участие в удерживании оружия. Найти общее усилие хватки, величину и направленность усилий, развиваемых пальцами: средним, безымянным, мизинцем, большим и указательным.

2. Добиться понимания работы мышц плечевого пояса в удерживании руки с оружием и в прицеливании.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Построив группу, тренер объявляет задачи тренировочного занятия. Выборочным опросом проверяет овладение стрелками правильной хваткой, обращая особое внимание на требования, предъявляемые к действиям указательного пальца (самостоятельность действий, плавность наращивания усилий, недопустимость смещения оружия под влиянием жима) — 10 мин.

Команда: «Приступить к тренировке!». Как на прошлом занятии, тренер проверяет правильность изготовки каждого стрелка группы, контролируя одновременно и хватку оружия. При этом он добивается понимания стрелком того, что кисть руки при удерживании оружия не представляет единого целого: характер действий и усилия, развиваемые большим и указательным пальцами, отличаются от действий трех других пальцев кисти. Выжим спуска не должен вызывать никаких ответных смещений мушки в прорези прицела. Неподвижность мушки или ее колебания показывают правильность или ошибочность хватки — 20 мин.

Перерыв — 5 мин.

Разучивание действий указательного пальца: движение указательного пальца, имитирующее спуск; равномерное и постоянное наращивание усилий, развиваемых указательным пальцем (мышцы, осуществляющие выжим спуска, должны работать совершенно изолированно по отношению к другим мышцам кисти) — 20 мин.

Разбор. Правильная работа кисти — одно из решающих условий успешной стрельбы. Выработка тонких мышечных согласований, необходимых при обработке спуска, возможна только при отчетливом представлении стрелком предстоящих действий. Повышенное внимание к величине и направлению развиваемых усилий помогает контролировать их и способствует формированию навыка правильных действий.

Стрелкам необходимо продумать и мысленно представлять себе содержание действий, из которых складывается спуск.

Занятие 3. Тренировка без патронов

Основные задачи: 1. Освоить позу изготовки.

2. Развить мышцы плечевого пояса, удерживающие руку с оружием.

3. Разучить методы устойчивого удерживания оружия.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Стрелки вступили в самую трудоемкую фазу своей подготовки — фазу выработки устойчивости руки. Результаты этой кропотливой работы скажутся не сразу, но спортсмены должны видеть перед собой конечную цель и не жалеть сил для ее достижения. Время 5 мин. (Далее время на выполнение приема, упражнения указано через тире).

Основой овладения устойчивостью оружия является силовая выносливость руки. Тренер предлагает провести два замера: 1-й — время, в течение которого стрелок может удержать оружие до начала утомления, 2-й — предельное время держания оружия — до отказа. Полученные данные нужно записать в журнал и блокноты стрелков. Удовлетворительным нужно считать результат первого показателя до 25 с, второго — до 2 мин. Наиболее важен первый показатель (нужно учитывать, что

www.shooting-ua.com

многие стрелки из чувства ложного самолюбия искусственно завышают первую цифру).

При каждом подъеме руки первые 20 с, в течение которых стрелки способны удерживать руку с оружием без утомления, должны быть заполнены активной борьбой с колебаниями руки. Настойчивые усилия, направленные на достижение неподвижности руки или на ограничение ее колебаний, составляют содержание тренировок при формировании устойчивости — 15 мин.

Тренер указывает на пулеприемном валу какую-нибудь точку (или заметное пятно), предлагает навести на нее оружие и удерживать его возможно длительнее и с меньшими отклонениями — 40 мин.

Подведение итогов. Подводя итоги занятия, тренер должен постараться, чтобы стрелки поняли значимость силовой выносливости руки и дополнительно развивали свои физические качества — 5 мин.

Занятие 4. Тренировка в стрельбе по экрану

Основные задачи: 1. Познакомить с процессом выстрела из пистолета.

2. Научить сосредоточиваться на выполняемых действиях, отвлекаясь от ожидания выстрела.

3. Изучить реакции стрелков на выстрел.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Тренер должен объяснить спортсменам, что звук выстрела при стрельбе из малокалиберного пистолета, равно как и отдача, весьма невелики и совершенно безопасны для стреляющего, поэтому стрелки должны заранее настраиваться на то, чтобы при прицеливании и обработке спуска не думать о выстреле. Опытные стрелки нередко осознают, что выстрел произошел, не по звуку, а по смещению оружия при отдаче.

Хорошим стрелком станет только тот, кто научится, не обращая внимания на приближение выстрела, полностью сосредоточиваться на выполняемых действиях. Эти действия хорошо знакомы и разучены на предыдущих занятиях без патронов — 10 мин.

Необходимо строго соблюдать требования безопасности при обращении с пистолетом.

Разминка, тренировка без патронов: комплексное выполнение всех элементов выстрела — 10 мин.

Стрельба по валу или пулеприемной стенке тира — (патронов 5) — 5 мин.

Цель — ознакомиться с ощущениями выстрела.

Стрельба по экрану — белому листу размером 50 × 50 см (можно использовать обратную сторону мишени № 4, но следует выбирать экземпляры, где не видно отпечатка яблока) (патронов 5) — 5 мин.

При стрельбе тренер наблюдает за правильностью обращения стрелков с оружием. Учебная задача, которая ставится перед стрелками, — выполнять свои действия так, как при тренировке без патронов, не думать о выстреле. Выстрел должен происходить в известной степени неожиданно: стрелок будет чувствовать приближение выстрела, но не до долей секунды. Выстрел может произойти несколько раньше или позже. Важно, что оружие при этом находится в наведенном положении. Стрелок должен стремиться к тому, чтобы навести оружие как можно лучше и дольше сохранять это положение.

Команда: «Разряжай, положить оружие, к мишеням!» Каких-либо выводов при первых стрельбах делать не следует. Нужно обращать внимание либо на хорошие результаты, одобряя старания спортсмена, либо на очень плохие, которые требуют контроля за действиями стрелка на линии огня — 5 мин.

Стрельба повторяется в той же последовательности. Убедившись, что стрелки соблюдают правила безопасности, тренер поручает дополнительный контроль за этим помощнику, а сам переходит к наблюдениям за отдельными стрелками (патронов 5) — 5 мин.

Наблюдения должны выявить степень возбуждения и характер переживаний стрелка. Например, излишнее возбуждение может проявляться в суетливости, неорганизованности движений, робости, неуверенности. Если это следствие непрошедшей боязни выстрела, нужно дать стрелку возможность произвести еще несколько выстрелов по стенке (валу). О характере переживаний стрелка можно сделать вывод, наблюдая за выражением его лица во время прицеливания и выстрела. Ис-

www.shooting-ua.com

чезновение напряженности в лице за долю секунды до выстрела или даже в момент, совпадающий с выстрелом, свидетельствует об ожидании выстрела. Этот факт на данном этапе неопасен, но если его не пресечь, то это ожидание выстрела с течением времени неизбежно разовьется в самое грубое дерганье.

Повышение напряженности или, наоборот, расслабление мышц лица, моргание, закрывание глаз, несколько отстающие по времени от выстрела, говорят, что выстрел произошел до известной степени неожиданно.

Наблюдать нужно как за действиями стрелка, так и за временем, затрачиваемым им на выстрел. Слишком поспешный выстрел, производимый за 5—6 с после начала наводки оружия, сигнализирует, что стрелок не успел вработаться, провести правильную подготовку к выстрелу, полноценно обработать спуск. Если это единичный случай, то можно считать, что стрелок просто допустил грубую ошибку, приложив к спуску слишком большое усилие. Эту ошибку он учтет. Если же такой темп стрельбы он поддерживает и дальше, то это уже недостаток. Видимо, вместо тщательного контроля за «производственной стороной» выстрела спортсмен стремится к тому, чтобы только выстрелить. Тренировка в данном случае идет неправильно, и ее необходимо прекратить.

Некоторым новичкам свойственно чрезмерное затягивание процесса прицеливания. На начальном этапе, когда решаются не столько технические, сколько психологические задачи (развитие самообладания и самоконтроля), чрезмерное затягивание выстрела говорит о робости, нерешительности, нарушении управления своими действиями.

На выстрел должно быть затрачено не более 18—20 с. Стрелок может отложить его по истечении этого времени, но при стрельбе по экрану, а тем более по валу частые откладывания нежелательны, так как это свидетельствует о недостаточно уверенном обращении с оружием. Стрелок при этом не привыкает к выстрелу.

Нормальное распределение времени на производство выстрела примерно следующее:

— подъем руки с оружием со столика и грубое направление его в мишень при одновременном глубоком вдохе и выдохе — 4—5 с;

— установка оружия для прицеливания и начальное усилие на спуск — 3—4 с;

— удерживание руки с оружием в пределах площади экрана, выравнивание мушки в прорези прицела, борьба за ее неподвижность, постепенное плавное наращивание усилия на спуск — 5—6 с.

Третья серия выстрелов (патронов 5) — 10 мин.

Разбор. Тренер напоминает, что главная задача стрелков на этом этапе — приобретение умения сосредоточиваться на своих действиях, не ожидая выстрела и его результата. Эта задача в первую очередь психологическая, и решается она не только на линии огня, но и (в порядке подготовки к занятиям) на тренировках без патронов в домашних условиях — 10 мин.

Занятие 5. Тренировка в стрельбе по экрану

Основные задачи: 1. Научиться осваивать оружие.

2. Привыкнуть к выстрелу.

3. Развить способность направлять свое внимание на процессы стрельбы.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Начинается новый этап подготовки — стрельба с патронами. Основная учебная задача остается прежней — приобретение навыка правильного выполнения действий, из которых складывается выстрел. Их вы освоили, тренируясь без патронов. Теперь задача усложнилась — нужно сосредоточиваться на тех же действиях в условиях реального выстрела. Это серьезная задача, и от ее решения во многом зависит успешность дальнейшего совершенствования — 5 мин.

Разминка, тренировка без патронов в комплексном выполнении действий — 10 мин.

Стрельба 1-й серии, подход для осмотра и отметки пробоин (патронов 5) — 10 мин.

Стрельба 2-й серии, подход (патронов 5) — 10 мин.

www.shooting-ua.com

Стрельба 3-й серии, подход (патронов 5) — 10 мин.
Стрельба 4-й серии, подход (патронов 5) — 10 мин.
Разбор занятий: остановиться на положительных и отрицательных примерах отношения отдельных стрелков к выстрелу. Отрицательные: слишком быстрое начало стрельбы после команды «Огонь!», пренебрегая проверкой своей готовности посредством «холостых выстрелов», недостаточное продумывание своих действий после выстрела, слишком быстрый отстрел всей серии выстрелов. Напомнить, что основная задача занятий — не стрельба, а правильное выполнение действий, из которых складывается выстрел — 5 мин.

Занятие 6. Тренировка без патронов

Основные задачи: 1. Разучить правильную обработку спуска.

2. Тренировать мышцы руки и связки лучезапястного сустава, обеспечивающие неподвижность мушки в прорези прицела.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Недостаточно знать, как должна проектироваться мушка в прорези прицела, нужно уметь удерживать ее в этом состоянии, чтобы она была ровной в момент выстрела. Для этого стрелку необходимо обладать способностью сохранять ее неподвижной. Это во многом зависит от умения спортсмена закреплять лучезапястный сустав, что требует специальной тренировки — 10 мин.

Упражнения. Принять позу изготовки с оружием. Прицелиться примерно в середину квадрата 20 × 20 см. Удерживать оружие в этом районе, борясь в то же время за неподвижность мушки в прорези прицела — 15 мин.

— Продолжать целиться, медленно сгибать и разгибать указательный палец, как бы имитируя спуск — 15 мин.

— Вставить в ствол палочку, удлиняющую прицельную линию и выполнять те же действия. Это увеличит видимые колебания мушки в прорези и заставит спортсмена быстрее их ликвидировать.

Чтобы еще усложнить упражнение, можно прикрепить к дульной части оружия дополнительный грузик — 15 мин.

Подведение итогов. Закрепление связок лучезапястного сустава — одно из важнейших условий технического совершенствования стрелка. Их закрепление может и должно проводиться как удерживанием оружия, так и подсобными средствами. Стрелки должны сами заботиться о развитии требуемых качеств, так как одних тренировок в стрельбе недостаточно.

В комплекс утренней зарядки необходимо ввести упражнения со жгутами или отягощениями. Хороший тренировочный эффект дают круговые движения кистями с небольшими отягощениями. Полезны снарядовая и гантельная гимнастика — 5 мин.

Занятие 7. Тренировка в стрельбе по экрану

Основные задачи: 1. Закрепить правильную технику производства выстрела.

2. Тренировать способность сосредоточивать внимание на выделяемых объектах.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Тренер объясняет учебные задачи тренировочного занятия и, ставя контрольные вопросы, закрепляет представления стрелков о правильности каждого элемента техники стрельбы — 5 мин.

Разминка — тренировка без патронов — 10 мин.

1-я серия. Внимание стрелка в течение подготовки к выстрелу должно сосредоточиваться на мышцах плечевого пояса, удерживающих руку с оружием. Остальные действия, в частности выжим спуска, как бы фон, они только частично охватываются вниманием (патронов 5) — 10 мин.

2-я серия. Сосредоточенность на действиях указательного пальца. Последовательное плавное наращива-

www.shooting-ua.com

ние усилия на спуск, повышая или несколько ослабляя давление в зависимости от характера колебания ровной мушки в площади экрана (патронов 5) — 10 мин.

3-я серия. Начальная фаза выстрела — 5—7 с. Уделять внимание мышцам плечевого пояса, удерживающим руку, постепенно перенося его на действия пальцем. В завершающей стадии внимание вновь сосредоточивается на контроле за мышцами руки (патронов 5) — 10 мин.

4-я серия. Свободная стрельба (патронов 5) — 10 мин.

Тренер должен воспитывать у стрелков спокойствие, размеренность и в то же время решительность, критическую оценку правильности подготовки к выстрелу. Необходимо установить, являются ли ошибки следствием нетребовательности к себе или результатом недостаточной физической подготовленности. Понимание спортсменом того, как должно выполняться действие, предшествует его практическому выполнению.

Подведение итогов. Подчеркнуть важность умения управлять своим вниманием для дальнейшего совершенствования стрелка — 5 мин.

Занятие 8. Тренировка в стрельбе по экрану

Основные задачи: 1. Освоить правильную технику производства выстрела.

2. Тренировать устойчивость внимания.

Схема построения занятия аналогична схеме построения занятия 7.

Занятие 9. Тренировка без патронов. Тренировка в стрельбе на кучность

Основные задачи: 1. Укрепить навыки производства выстрела, приобретенные на тренировках без патронов и стрельбой по экрану.

2. Воспитывать у стрелков понимание необходимости тренировки без патронов и привычку к ней.

Вводная часть. Занятие состоит из двух частей: тренировки без патронов и тренировки в стрельбе по мишени.

Тренировка без патронов направлена на развитие мышечного контроля. Улучшением устойчивости руки спортсмен должен заниматься и на тренировках и дома. Без достаточного развития мышц плечевого пояса хороших результатов в стрельбе из пистолета достичь невозможно. Стрелки, пренебрегающие тренировкой дома, неизбежно отстанут — 10 мин.

Вторая часть занятия — стрельба по мишени. Ее отличие от стрельбы по экрану в том, что стрельба ведется по черному яблоку мишени. Стрелок должен научиться не обращать внимания на яблоко мишени при удерживании оружия в наведенном состоянии, выполнять все разученные действия так, как будто стрельба ведется по экрану, мысленно приняв за экран белую часть мишени между нижним обрезом яблока и краем листа. На фоне этой площади должно происходить прицеливание. Колебания руки с оружием нужно ограничивать, не допуская выхода ровной мушки за пределы этого района. Яблоко мишени для новичка — новый элемент, усложняющий тренировку. Задача состоит в том, чтобы научиться выполнять свои действия так, как будто его нет.

Тренировка в удержании мушки в пределах кольца с заданным диаметром. На листе бумаги, который является экраном для прицеливания, рисуется окружность, диаметр которой равен примерно трем размерам видимой при прицеливании ширины мушки.

Задача стрелка:

— борьба за продолжительное удержание мушки в пределах площади кольца. Выполняя это задание, не обязательно контролировать мушку в прорези прицела, так как это будет отвлекать стрелка от основной задачи — формирования мышечных качеств. Важно, чтобы стрелок научился контролировать работу своих мышц, определять степень их напряжения, поддерживать ее нужное время во избежание непроизвольного снижения тонуса мышц до окончания выполняемой работы. Оценку «хорошо» заслуживает стрелок, который

www.shooting-ua.com

может удерживать мушку в пределах кольца на протяжении 4 с — 20 мин.

— тренировка в неподвижном удержании ровной мушки в прорези прицела при одновременном прицеливании по кольцу. Применить палочку, удлиняющую прицельную линию — 10 мин;

— разучивание согласованности усилий спуска с прицеливанием. Стрелок должен так распределить усилия спуска, чтобы выстрел (щелчок) застал оружие в наилучшем положении относительно мишени. Стрелок постоянно контролирует движения пальца, усиливает нажим во время приближения оружия к центральной зоне района прицеливания и снижает, не ослабляя достигнутого давления, при удалении от него. Чрезвычайно важно предостеречь стрелков от соблазна ускорить давление пальца, чтобы использовать благоприятное положение оружия. Желание произвести своевременный спуск является большим соблазном, который ведет в дальнейшем к серьезным недостаткам: дерганью, нарушению мышечной координации. Нужно приучать стрелка к мысли, что с приближением момента выстрела необходимо стремиться как бы отодвигать его наступление, а не ускорять — 10 мин.

Перерыв — 10 мин.

Рядом с каждой мишенью установить экран:

— стрельба по экрану — 2 выстрела и по мишени — 2 выстрела. Повторять то же, добиваться одинакового психологического отношения к производимым выстрелам (патронов 8) — 10 мин;

— поочередная стрельба: 1 выстрел по экрану, 3 выстрела по мишени. Повторить в той же последовательности (патронов 5) — 10 мин;

— стрельба по мишени — серия из 5 патронов с концентрацией внимания на прорези прицела (патронов 5) — 8 мин;

— серия по мишени с концентрацией внимания на движении пальца (патронов 5) — 8 мин.

Разбор. Остановиться на том, что хорошая кучность обеспечивается исключительно единообразием выполнения всех действий. У каждого отрыва свои причины, и стрелок должен их знать — 4 мин.

Занятие 10. Тренировка в стрельбе на кучность

Основные задачи: 1. Закрепить навыки стрельбы по мишени.

2. Развить способность контроля за мышцами, удерживающими руку с оружием.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Опросом подкрепить понимание процесса прицеливания. Подчеркнуть значение мышечного контроля в удерживании руки с оружием — 5 мин.

Разминка — 10 мин.

1-я серия. Акцентировать внимание на контроле за мышцами плечевого пояса (патронов 10) — 10 мин.

Разбор результатов, запись, смена или заклейка мишеней — 3 мин.

2-я серия. Внимание сосредоточить на спуске (патронов 10) — 10 мин.

Подход — 3 мин.

3-я серия. Обратить особое внимание на неподвижность мушки в прорези (патронов 10) — 10 мин.

Подход — 3 мин.

Спортсмены, закончившие стрельбу серии раньше других, продолжают тренироваться без патронов до команды «Отбой!»

Результаты каждой серии подсчитываются с помощью шаблона, накладываемого на среднюю точку попадания, и записываются в журнал тренера и книжки стрелков. Удовлетворительная оценка дается за результат 80 очков.

Разбор. Дать оценку кучности стрельбы каждого стрелка, подчеркнуть, что отрывы — результат ошибочных действий. Недостаток в силовой выносливости, лежащий в основе большинства технических ошибок, успешно восполняется самостоятельными тренировками в домашних условиях. Совершенствование техники должно происходить в результате физического развития, более глубокого продумывания действий перед их выполнением и сосредоточения внимания на задачах тренировки — 5 мин.

www.shooting-ua.com

Занятие 11. Тренировка без патронов. Тренировка в стрельбе на результат

Основные задачи: 1. Приучить стрелков грамотно и целеустремленно строить тренировку без патронов.

2. Разучить внесение поправок в установку прицела.

3. Закрепить правильную технику стрельбы по круглой мишени.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. В форме беседы разобрать, отставание каких качеств мешает стрелкам показывать хорошие результаты. Подводить стрелков к оценке своих физических качеств и их роли в технике выстрела.

Напомнить расчет поправок и порядок внесения их в установку прицела — 10 мин.

Разминка — 10 мин.

Тренировка в удерживании наведенного на экран оружия в течение 25—50 с (стрелок может перевести дыхание, не опуская оружия). Неизбежное при этом нарушение наводки оружия выправится после того, как стрелок восстановит рабочее состояние. Таким образом, прицеливание на протяжении указанного времени фактически состоит из нескольких отрезков по 8—10 с. В это время стрелок сосредоточивает внимание на контроле за мышцами плечевого пояса, удерживающими руку с оружием, стараясь вызвать нужную степень напряжения и сохранить это состояние до окончания работы. Необходимо, чтобы стрелки поняли значение мышечной работы в прицеливании, ощутили возможность управления мышцами — 20 мин.

Тренировка устойчивости руки с оружием: удерживание мушки в кольце того же диаметра, что и раньше— 10 мин.

Тренировка в выжиме спуска при одновременном удерживании мушки в районе прицеливания — 10 мин.

Перерыв — 10 мин.

Стрельба трех серий по 4 патрона. После каждой серии — подход и осмотр мишеней. Определение средней точки попадания по трем лучшим пробоинам, считая одну, худшую, за отрыв. Расчет и внесение поправок в установку прицельных приспособлений (патронов 12) — 15 мин.

Тренер «сбивает» прицел, производя на каждом пистолете по два-три оборота прицела вправо или влево, а также смещает мушку вверх или вниз на 1—1,5 мм.

Произведенные изменения прицела записываются в журнал и спортсменам не объявляются.

Стрелкам предоставляется четыре серии по 4 патрона, произведя которые они должны возвратить среднюю точку попадания в центр мишени. Стрелки записывают вносимые ими поправки и по окончании задания сверяют с данными тренера (патронов 16) — 25 мин.

Разбор. Стрельба из пистолета не является очень точной стрельбой. Это стрельба не по «точке». Площадь «десятки» мишени № 4 для стрельбы из пистолета в 17 раз больше площади «десятки» мишени № 7 (для стрельбы из малокалиберной винтовки на 50 м). Не нужно смущаться, что средняя точка попадания иногда «плавает» в пределах 1—2 см. Это явление свойственно и хорошо подготовленным стрелкам. При хорошо пристрелянном пистолете, достаточно большом количестве выстрелов и небольших смещениях средней точки попадания к поправкам нужно относиться осторожно. Возможно, что смещение в данной серии произошло из-за временных изменений в состоянии стрелка. Оно может быстро возвращаться к нормальному, и пистолет окажется непристрелянным из-за поспешно внесенных поправок. В подобных случаях опытные стрелки предпочитают вносить не полную, а половинную поправку.

Стрелкам необходимо хорошо усвоить порядок внесения поправок в установку прицела, запомнить, в какую сторону вращать винты. Это нужно делать не механически, а сознательно, продумать и наглядно уяснить себе, что происходит с направлением ствола, когда прицел смещается в ту или другую сторону. Тогда легко сообразить, куда нужно перемещать прицельные приспособления. Многие даже опытные стрелки становились «жертвой» своих ошибок в этой области — 10 мин.

www.shooting-ua.com

Занятие 12. Тренировка без патронов. Тренировка в стрельбе на результат

Основные задачи: 1. Тренировать силовую выносливость руки.

2. Развить контроль за мышцами плечевого пояса.

3. Закрепить навыки регулирования прицела.

4. Получить практику стрельбы по мишени на результат.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Тренировка без патронов на этом этапе — важная форма подготовки стрелка. Привычка к этой форме тренировки, понимание ее содержания — показатель спортивной зрелости (она должна прийти раньше, нежели овладение техническим мастерством).

Учебная задача данного тренировочного занятия — закрепление умения обращаться с прицелом. Выборочным опросом освежить и закрепить теоретическое знание этого вопроса — 5 мин.

Разминка — 10 мин.

Тренировка без патронов:

— в удержании ровной мушки в кольце диаметром в три проектируемые ширины мушки — 20 мин;

— то же, указательный палец имитирует выжим спуска — 10 мин;

— обработка спуска в сочетании с удерживанием неподвижной мушки в площади кольца — 10 мин.

Отдых — 10 мин.

Тренировка в стрельбе:

1-я серия выстрелов — внимание акцентировать на сохранении тонуса мышц, удерживающих руку, и контроле ровной мушки в прорези прицела (патронов 5) — 7 мин;

2-я серия — сосредоточить внимание на ощущениях работы мышц указательного пальца (патронов 5) — 5 мин;

3-я серия — акцент на обеспечении неподвижности ровной мушки в прорези прицела. Выжим спуска разрешается только при выполнении этого требования (патронов 10) — 15 мин;

4-я серия — обратить внимание на выделяемые по выбору стрелка элементы, исходя из задач его индивидуального плана (патронов 10) — 15 мин.

При осмотре мишеней после каждой серии выстрелов в установку прицела вносятся необходимые поправки, которые записываются в стрелковую книжку. Форма записи: стрелкой показать направление поправки и рядом цифрой — количество щелчков. Результаты стрельбы также фиксируются.

В случае повторения больших несовмещений тренер должен провести со стрелком индивидуальный урок и установить причину допускаемых ошибок.

Разбор. Проведенные тренировки без патронов позволили освоить действия, из которых складывается прицельный выстрел. Тем не менее объем тренировок, даваемый на занятиях, недостаточен для роста спортсмена. На занятиях лишь даются установки, как нужно правильно стрелять, а основную, «черновую» тренировочную работу без патронов стрелку придется проводить самостоятельно в дополнительное время, которое ему необходимо найти. С переходом к коллективным тренировкам стрелок столкнется с влиянием отвлекающих факторов. При этом основной задачей спортсмена станет полноценное выполнение разученных действий в новой обстановке. Стрелку нужно научиться сосредоточиваться на своих действиях. Требовательность к себе должна быть постоянно высокой как при тренировке без патронов, так и при стрельбе с патронами — 10 мин.

Занятие 13. Тренировка в стрельбе на кучность. Тренировка в стрельбе на результат

Основные задачи: 1. Совершенствовать технику стрельбы.

2. Научиться пользоваться зрительной трубой.

3. Изучать стабильность средней точки попадания и причины отрывов.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Разобрать в форме беседы, как должны протекать завершающие процессы прицеливания

www.shooting-ua.com

и выжима спуска: содержание прицеливания, работа кисти, направленность внимания, фокусирование зрения.

Труба, ее назначение, размещение на рабочем месте, наводка на резкость, обращение с оптической системой и уход за ней — 10 мин.

Разминка — 10 мин.

1-я серия — стрельба без зрительной трубы (патронов 5) — 6 мин.

Подход — 3 мин.

2-я серия — то же (патронов 5) — 6 мин.

Подход — 3 мин.

3-я серия — то же (патронов 5) — 6 мин.

Подход — 3 мин.

4-я серия — то же (патронов 5) — 6 мин.

Подход — 3 мин.

5-я серия — внимание сосредоточено на контроле за спуском (патронов 10) — 10 мин.

Подход, перерыв — 10 мин.

При осмотре мишеней заносить в стрелковые книжки положение средней точки попадания каждой серии выстрелов, направление отрывов и их удаленность. С помощью шаблона подсчитать условный результат серии.

При отклонении средней точки попадания более чем на 5 см попытаться установить допускаемые стрелком ошибки.

6-я серия — стрельба с использованием зрительной трубы (патронов 10) — 15 мин.

Подход — 3 мин.

7-я серия — то же (патронов 10) — 15 мин.

Подход — 3 мин.

8-я серия — то же (патронов 10) — 15 мин.

Осмотр мишеней в трубу и отметка пробоин в отчетной мишени через 2—3 выстрела. Причину отрывов, выходящих за габарит «восьмерки», стрелок должен объяснить в своей книжке, указывая, отмечен или не отмечен отрыв. Если отмечен, то какова его причина.

Разбор. Снижение результатов отдельных серий происходит в результате далеких отрывов. На данном этапе эти отрывы естественны, но нужно хорошо знать, какие ошибки их вызвали, чтобы можно было сосредоточиться на их ликвидации.

Корректирование стрельбы с помощью трубы отвлекает внимание спортсмена от содержания выполняемых

действий, затрудняет их контроль. В то же время совершенствование техники находится в прямой зависимости от развития мышечного контроля. Стрелку необходимо приучать себя в первую очередь видеть и оценивать содержание своих действий, а уж потом результат выстрела. Грамотность стрелка во многом определяется соответствием самооценки работы ее фактическому результату — 10 мин.

Занятие 14. Тренировка без патронов. Тренировка в стрельбе на результат

Основные задачи: 1. Развить силу и выносливость мышц плечевого пояса.

2. Повысить согласованность прицеливания и спуска.

3. Освоить назначение пробных выстрелов.

4. Развить навыки и умения стрельбы с корректировкой.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Пробные выстрелы предоставляются почти во всех упражнениях спортивной стрельбы. Они предназначаются для проверки боя оружия, однако значительно более важно то, что с их помощью стрелок повышает и контролирует свою готовность к ведению зачетной стрельбы.

Пробные выстрелы производятся после разминки, когда мышцы уже разогрелись и создано рабочее настроение.

В каждом упражнении разрешается сделать строго определенное количество пробных выстрелов, больше которого стрелок производить не имеет права. Следует ли использовать пробные выстрелы полностью или удовлетвориться частью их? Производить ли их все сразу перед началом упражнения или растянуть, стреляя между сериями? Это все вопросы тактики. Если стрелок чувствует себя уверенно, его оружие ранее было пристреляно хорошо, первые же выстрелы подтвердили правильность боя, отметка совпадает, то можно сразу же переходить к зачетной стрельбе. Однако если стрелку хочется приобрести бóльшую уверенность, лучше вработаться, целесо-

www.shooting-ua.com

образно стрельбу пробных продолжить. В этом случае бывает выгодно последующие выстрелы производить с изменением просвета. Увеличив при прицеливании просвет до величины, которая должна дать попадание в «девятку на шесть часов», стрелок производит 1—2 выстрела, подтверждающих правильность его оценки просвета. После этого просвет уменьшается до величины, обеспечивающей попадание в «девятку на двенадцать часов». Тем самым определяются границы района прицеливания, в пределах которых стрелок может производить выстрел. Пробные выстрелы укрепляют уверенность стрелка, способствуют его лучшей мобилизации на ведение огня — 10 мин.

Разминка — 10 мин.

Тренировка без патронов — 10 мин:

— удерживание руки в положении изготовки в течение 1 мин, не опуская ее, — 10 мин;

— удерживание ровной мушки в районе прицеливания в течение 4—6 с — 15 мин;

— то же при выжиме спуска — 10 мин.

Тренировка в стрельбе:

1-я серия (патронов 5) — 7 мин.

Подход, отметка мишеней — 3 мин.

2-я серия (патронов 5) — 7 мин.

Подход, отметка мишеней — 3 мин.

Стрельба производится с изменением просвета: 3 выстрела с увеличением просвета с задачей попадания в «девятку на шесть часов» и 2 выстрела с уменьшением просвета с задачей попадания в «девятку на двенадцать часов».

3-я серия. Стрельба ведется с выделением задач, поставленных тренером, и направлена на выявление недостатков (патронов 10) — 15 мин.

Подход, отметка мишеней, разбор результатов стрельбы — 3 мин.

4-я серия выстрелов. Условия стрельбы те же, частные задачи могут быть изменены (патронов 10) — 15 мин.

Разбор. Стрелки убедились: для того чтобы «сознательно попасть в девятку», необходимо значительно увеличить или уменьшить просвет. Отрывы по высоте — результат ошибок в удержании мушки в прорези прицела, а не изменения просвета. Просвет должен быть постоянным, но отдельные небольшие изменения его на результатах стрельбы существенно не отражаются — 5 мин.

Занятие 15. Тренировка в стрельбе на результат

Основные задачи: 1. Разучить порядок выполнения упражнения МП-4.

2. Сформировать навыки ведения огня в условиях соревнований.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Упражнение МП-4 состоит из 30 зачетных выстрелов. Стрельба производится сериями по пять патронов, время на стрельбу серии — 6 мин. Перед началом зачетной стрельбы разрешается произвести 5 пробных выстрелов, на которые дается 6 мин. Стрелок должен заблаговременно сделать разминку и явиться на линию огня не позднее чем за 15 мин до начала стрельбы.

По разрешению судьи нужно занять свое рабочее место, проверить, нет ли под ступнями каких-либо мешающих предметов, например гильз. Установить трубу так, чтобы она оставляла на столике достаточно места для оружия, патронов, отвертки, часов и блокнота и в то же время не вынуждала стрелка сильно нагибаться для осмотра мишени, а тем более сходить для этого со своего рабочего места. Навести трубу на резкость. Повторно проверить, в свою ли мишень она наведена. По команде «Приготовиться!» принять позу изготовки, взять оружие. По команде «Заряжай!» произвести несколько холостых щелчков, стремясь почувствовать спуск. Постараться представить себе элементы, которые в основном предстоит тренировать. По команде «Огонь!» зарядить оружие. Произвести 2 выстрела, сосредоточивая внимание на ровной мушке в прорези прицела. Осмотреть мишень в трубу. Сопоставить мысленную отметку выстрела с местоположением пробоины.

Дострелять остальные пробные, при надобности внести поправку.

www.shooting-ua.com

Приступая к зачетной стрельбе, сосредоточить внимание на содержании предстоящих действий, мысленно воспроизвести («отрепетировать») элементы техники, которые берутся «под особый контроль». Прицеливаясь, думать не о попадании, а о том, чтобы получше выполнить элементы, составляющие выстрел. Если мысль о попадании довлеет над остальным, — передохнуть, переключить свое внимание на нужные действия и начать все заново.

Опыт ведения стрельбы в условиях соревнований складывается из знаний и освоения сопутствующих соревнованиям факторов — как внешних (обстановка соревнований, порядок и регламент стрельбы, подаваемые команды, наличие зрителей, судей, повышенная торжественность и серьезность), так и внутренних (повышенная напряженность, чувство ответственности за выстрел, стремление к лучшему результату, знание того, как целесообразно себя вести, какие психические состояния вызывать в зависимости от тех или иных оттенков складывающейся обстановки соревнований и какими средствами этого достигнуть) — 10 мин.

Разминка — 5 мин.

Пробная серия выстрелов (патронов 5) — 6 мин.

1-я зачетная серия (патронов 5) — 6 мин.

2-я зачетная серия (патронов 5) — 6 мин.

3-я зачетная серия (патронов 5) — 6 мин.

Разбор результатов стрельбы. Остановиться на недостатках, отмеченных во время стрельбы: поспешность или затягивание отстрела серии, если они отрицательно повлияли на результат, допущенные отрывы, разброс, несовмещения. Стрелок должен учиться самостоятельно анализировать результаты стрельбы и допущенные недостатки. Тренер наводящими вопросами помогает стрелку правильно оценить свои действия — 5 мин.

4-я зачетная серия (патронов 5) — 6 мин.

5-я зачетная серия (патронов 5) — 6 мин.

6-я зачетная серия (патронов 5) — 6 мин.

Разбор. Повышенная напряженность — основная отличительная черта соревновательной стрельбы. Необходимо, чтобы участие в соревнованиях мобилизовывало

на лучшую работоспособность, поднимало спортивный интерес, вызывало желание участвовать в соревнованиях. Тот, кто не избегает борьбы, идет навстречу предстоящим на соревнованиях напряжениям, испытывает чувство желания спортивной борьбы, будет настоящим спортсменом. Эти качества нужно в себе воспитывать — 5 мин.

Занятие 16. Тренировка в стрельбе по экрану. Тренировка в стрельбе на кучность

Основные задачи: 1. Закреплять и совершенствовать навыки производства прицельного выстрела.

2. Разучивать пользование аналитической таблицей.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. В основе овладения техникой стрельбы лежит знание правильного выполнения действий, а также умение их критически оценивать. Приобрести это умение поможет знакомство с аналитической таблицей, содержащей перечень узловых элементов техники стрельбы. После каждого выстрела необходимо продумывать элементы, на которых сосредоточивается внимание в данной серии, и давать им оценку — 5 мин.

Разминка — 10 мин.

Тренировка в стрельбе по экрану. Контроль за элементами техники выстрела согласно таблице, помещенной на с. 128.

1-я серия — контроль за элементами № 1, 2, 5 (патронов 10) — 15 мин.

2-я серия — контроль за элементами № 1, 6 (патронов 10) — 10 мин.

3-я серия — контроль за элементами № 1, 3, 4, 6 (патронов 10) — 10 мин.

Перед началом каждой серии тренер выборочным опросом проверяет правильность понимания стрелками своих учебных задач.

При стрельбе каждой серии стрелки акцентируют внимание на содержании назначенных для нее элемен-

www.shooting-ua.com

тов, давая оценку каждому выстрелу по пятибалльной системе. Оценка заносится в таблицу.

Тренировка в стрельбе на кучность.

4-я серия — комплексная работа над выстрелом (патронов 5) — 10 мин.

5-я серия — стрельба с акцентом на контроле за мышцами, удерживающими руку с оружием. Обратить внимание на то, чтобы после выстрела тонус мышц сохранялся без изменений на протяжении 4 с (патронов 5) — 10 мин.

6-я серия — выделение действий указательного пальца. Напомнить стрелкам, что переключение внимания на действия пальца не должно нарушать устойчивости оружия (патронов 5) — 10 мин.

7-я серия — комплексная тренировка без выделения отдельных элементов (патронов 5) — 10 мин.

Разбор. Умение сосредоточивать внимание на выделяемых элементах техники стрельбы — важная сторона подготовки. При внимательном отношении можно довольно быстро научиться контролировать свои действия, а следовательно, и управлять ими. Записи в форме таблиц показывают, в каких элементах ошибки встречаются наиболее часто. На ликвидацию этих ошибок должны быть направлены дальнейшие усилия стрелка.

Стрельба по экрану — не только начальная ступень обучения, но и эффективное средство тренировки на всех уровнях подготовки, помогающее формировать навыки правильных действий и устранять возникающие ошибки.

Тренировка по экрану должна войти в арсенал методических приемов стрелка в его дальнейшей самостоятельной работе — 10 мин.

Занятие 17. Коллективная тренировка. „Стрельба на самозадание"

Основные задачи: 1. Развивать настойчивость, выдержку, самокритичность.

2. Закреплять навыки техники стрельбы.

Материальное обеспечение: демонстрационный лист, оформленный по следующей схеме:

№ п/п	Фамилия, имя	Номера серий									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Никонов Л.	45 / 46	46 / 46	46 / 44	46						
2	Лукин В.	46 / 47	47 / 44	45							

Стрельба ведется сериями по пять выстрелов. Перед началом каждой серии стрелок самостоятельно определяет для себя задание: результат, который он должен показать в предстоящей серии. Этот результат записывается в числителе. По окончании стрельбы результат серии подсчитывается и записывается в знаменателе. Стрелок получает возможность сравнить фактически полученный результат с тем, который он намеревался показать.

Установив для себя результат очередной серии, стрелок настойчиво добивается его выполнения.

Время серии не ограничивается. Стрелок начинает очередную серию по своему выбору, исходя из состояния своей готовности к ведению огня. Это позволяет ему выбирать темп в зависимости от хода складывающейся стрельбы. Периоды и продолжительность отдыха регламентируются стрелками самостоятельно.

Тренер оставляет за собой право переводить стрелков, показывающих необоснованно низкие результаты, на стрельбу по экрану.

Необходимо следить за тем, чтобы стрелки не ставили перед собой необоснованно трудных или легких заданий, подбадривать и воодушевлять разочаровывающихся, помогая разобраться в допущенных ошибках, охлаждать горячие головы, постоянно контролировать правильность подготовки выстрела.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Разобрать назначение и порядок выполнения упражнения, задачи, которые должны решать стрелки в ходе занятий. Подчеркнуть серьез-

www.shooting-ua.com

ность, с которой нужно отнестись к определению своей готовности к ведению огня, а также то, что правильное выполнение технических действий остается основной задачей спортсмена — 15 мин.

Разминка — 10 мин.

Пробные выстрелы (патронов 5) — 8 мин.

Выполнение упражнения согласно установленному порядку (патронов 25) — 40 мин.

Перерыв — 10 мин.

Продолжение занятий (патронов 20) — 30 мин.

Разбор. Готовясь к стрельбе на соревнованиях, спортсмен должен трезво оценить уровень своей технической подготовленности и постараться поднять его. При этом необходимо объективно оценивать возможности своих спортивных противников. В стрелковом спорте отсутствует прямое единоборство с противником. Борьба на линии огня ведется за свой личный результат. Каким он окажется в общем итоге соревнований, выяснится при подведении итогов.

Стрелок должен бороться за то, чтобы наилучшим образом выполнять выстрел — 5 мин.

Занятие 18. Тренировка в стрельбе по экрану. Тренировка в стрельбе на кучность

Основные задачи: 1. Совершенствовать согласованность спуска и прицеливания.

2. Закреплять навыки производства прицельного выстрела.

3. Разучивать самоанализ подготовки к выстрелу.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Указать на важность стрельбы по экрану, способствующей лучшему контролю за своими действиями.

Напомнить выводы, которые были сделаны при работе с аналитической таблицей на прошлом занятии. Способность к самостоятельному анализу — основа целенаправленной тренировки — 5 мин.

Разминка — 10 мин.

Тренировка в стрельбе по экрану:

1-я серия (патронов 5) — 7 мин.

Подход, осмотр мишеней — 3 мин.

2-я серия (патронов 5) — 7 мин.

Подход, осмотр мишеней — 3 мин.

3-я серия (патронов 10) — 15 мин.

Подход, разбор итогов стрельбы по экрану. Задача стрелка — полностью сохранить содержание своих действий при стрельбе по мишени — 5 мин.

Перерыв — 10 мин.

Тренировка в стрельбе по мишени на кучность:

1-я серия — комплексная работа над выстрелом.

Основное внимание — на контроле за мышцами, удерживающими руку при прицеливании (патронов 10) — 12 мин.

Подход, осмотр мишеней — 3 мин.

2-я серия — контроль за устойчивостью руки и мушки в прорези прицела (патронов 10) — 12 мин.

Подход, осмотр мишеней — 3 мин.

3-я серия — контроль за согласованностью прицеливания и спуска (патронов 10) — 12 мин.

Подход — 3 мин.

Разбор. Остановиться на положительных примерах, наблюдаемых в ходе тренировочного занятия, и на выявленных недостатках. Недостатки ликвидируются на последующих занятиях. Дома проанализировать записи и установить пробелы в технике стрельбы. Определить, какие ошибки наиболее серьезны, мешают правильному выполнению других действий, какие методы тренировки необходимо применить для их устранения — 5 мин.

Занятие 19. Тренировка в стрельбе на кучность

Основные задачи: 1. Закреплять и совершенствовать навыки производства прицельного выстрела.

2. Разучивать принципы составления индивидуального плана технической подготовки.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Поочередный доклад стрелков о выполнении заданий, предложенных на предыдущем занятии. Какие стороны своей подготовки они считают отстающими? Какие основные недостатки подлежат пер-

www.shooting-ua.com

воочередной ликвидации? Какие формы и методы тренировки целесообразно применять? Тренер должен поправить и дополнить сообщения стрелков. Принятые решения записываются в блокнотах стрелков и журнале тренера — 5 мин.

Разминка — 10 мин.

1-я серия. Решаются задачи, сформулированные в вводной части урока (патронов 10) — 10 мин.

В ходе занятий тренер следит, чтобы стрелки не отходили от намеченного плана работы.

2-я серия — то же (патронов 10) — 10 мин.

3-я серия — то же (патронов 10) — 10 мин.

4-я серия — то же (патронов 10) — 10 мин.

Разбор. Краткий доклад стрелков о решении ими задач, которые ставились на тренировке перед каждым из них. Замечания тренера о действиях каждого стрелка на данном занятии. Впечатления стрелков и результаты стрельбы записать в стрелковой книжке. В дальнейшем записи обязательны после каждого занятия. Так оформится дневник стрелка. Ни один спортсмен, совершенствующий свое спортивное мастерство, не может обходиться без дневника, который позволяет оценить пройденный путь и наметить перспективы дальнейшего роста — 10 мин.

Занятие 20. Коллективная тренировка

Основные задачи: 1. Создать состояние готовности к ведению огня.

2. Закреплять навыки правильного производства выстрела.

Оформить демонстрационный лист по следующей схеме — см. стр. 171.

По одному листу (сетке) могут тренироваться не более четырех стрелков. При большом составе группы необходимо подготовить соответствующее количество листов.

Стрельба ведется сериями по пять патронов. Время на стрельбу серии — 7 мин. Это время должно выдерживаться и в случаях, когда стрелки закончили серию раньше. Команды «Огонь!» и «Отбой!» — общие для всей группы. Результат серии заносится в демонстрационный лист. Запись ведется цветными карандашами,

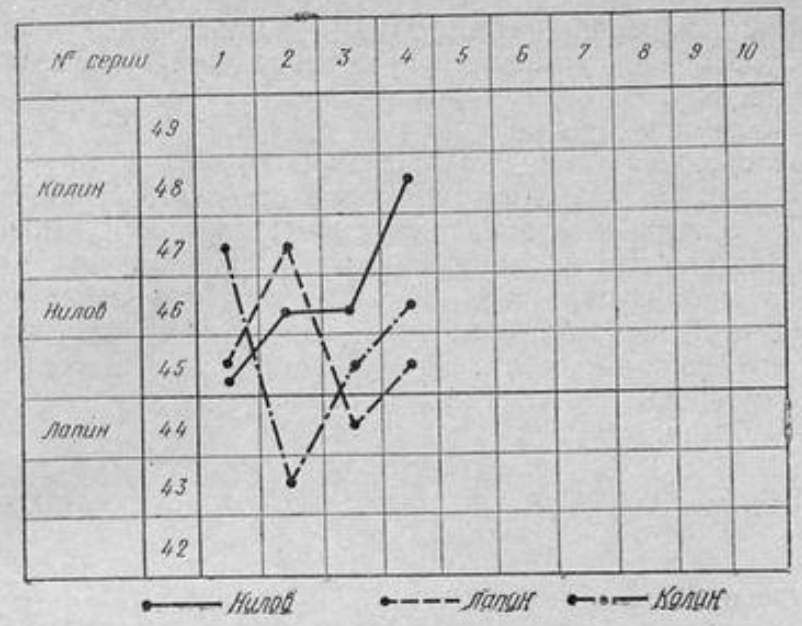


График результатов стрелков при коллективной тренировке

каждому стрелку присваивается определенный цвет. Показанный результат обозначается кружком в соответствующей графе. Каждый последующий кружок соединяется с предыдущим, образуя в итоге ломаную линию, характеризующую уровень подготовленности стрелка. Безусловно, выполнимый для стрелка уровень отмечается жирной чертой. Если стрелок показал результат ниже этого норматива, то в очередной серии он стреляет по экрану.

Контрольный норматив должен быть вполне посильным для стрелков. Можно допустить, чтобы стрелки устанавливали его сами, до начала стрельбы. В этом случае тренер предлагает стрелкам определить сумму серии, которую они считают для себя безусловно выполнимой.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Назначение, содержание и порядок выполнения упражнения. Индивидуальные задачи, которые должны решаться в ходе выполнения упражнения — 5 мин.

Разминка — 10 мин.

www.shooting-ua.com

Пробная серия (патронов 5) — 8 мин.
Стрельба по условиям упражнения (патронов 25) — 40 мин.
Перерыв — 10 мин.
Продолжение занятий (патронов 20) — 40 мин.
Разбор. Обратить внимание стрелков, что безусловно легкий и вполне выполнимый норматив может быть и не достигнут, если стрелок не готов к ведению огня, не мобилизовал себя на стрельбу. В отдельных случаях, особенно при утомлении, стрелку бывает трудно оценить свое состояние. Этому нужно учиться, так как на самооценке готовности основывается тактика стрельбы — 5 мин.

Занятие 21. Контрольная стрельба в упражнении МП-4

Основные задачи: 1. Практиковаться в самостоятельном выполнении упражнения по условиям соревнований.
2. Определить состояние технической и психологической готовности к участию в классификационных соревнованиях.
3. Выявить недостатки, не заметные в обычной тренировочной стрельбе.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Соревнования проводятся по определенному регламенту. Стрелки должны хорошо знать порядок выполнения упражнения на соревнованиях и в зависимости от него строить свою работу.
К особенностям данного упражнения относится то, что стрельба ведется сериями по 5 выстрелов. На отстрел серии дается определенное время — 6 мин. Стрелок должен уметь отдыхать между сериями, пока идет смена мишеней, и мобилизовываться на полноценную работу при команде «Огонь!» Времени — 6 мин — вполне достаточно для спокойной неторопливой стрельбы, если стрелок не злоупотребляет многократным откладыванием выстрелов. Спортсмен должен воспитывать чувство решительности и уверенности в своих действиях. Стрелять надо, как правило, с первой вскидки

оружия, иначе можно попасть в цейтнот — 10 мин.
На выработку всех этих качеств и направлено настоящее занятие.
Разминка — 10 мин.
Пробная серия (патронов 5) — 6 мин.
1-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Перерыв — 3 мин.
2-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Перерыв — 3 мин.
3-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Перерыв — 3 мин.
4-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Перерыв — 3 мин.
5-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Перерыв — 3 мин.
6-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Разбор. Рассмотреть положительные примеры и недостатки, выявленные в ходе занятия. Обратить особое внимание стрелков на необходимость психологической собранности и самоконтроля в ходе выполнения упражнения. Важнейшая задача — сохранить в условиях соревновательной стрельбы самообладание и способность контролировать содержание выполняемых действий.
Все замечания, сделанные тренером при оценке стрельбы каждого спортсмена, занести в дневник стрелков — 10 мин.

Занятие 22. Контрольная стрельба в упражнении МП-4

Основные задачи: 1. Практиковаться в выполнении упражнения в регламенте соревнований.
2. Устранить недостатки, выявленные на прошлой контрольной стрельбе.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Напомнить учебные задачи, лежащие в основе каждой контрольной стрельбы. Данное занятие создает условия для того, чтобы стрелки могли поработать над ликвидацией недочетов, вскрытых на прошлом занятии.

www.shooting-ua.com

Каждый стрелок докладывает, какие основные задачи (по лучшему выполнению технических или психологических качеств) он ставит перед собой и как намерен их решать. Поддержать уверенность стрелков, что при большом желании и настойчивых усилиях все задачи будут успешно решены — 10 мин.

Разминка — 10 мин.

Выполнение упражнения:

Пробная серия (патронов 5) — 6 мин.
1-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Перерыв — 3 мин.
2-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Перерыв — 3 мин.
3-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Перерыв — 3 мин.
4-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Перерыв — 3 мин.
5-я серия (патронов 5) — 6 мин.
Перерыв — 3 мин.
6-я серия (патронов 5) — 6 мин.

Разбор. Указать, на что стрелки должны обратить внимание, готовясь к следующему занятию — классификационным соревнованиям — 5 мин.

Главное на соревнованиях — спокойно показать то, что спортсмен освоил в процессе тренировок.

Занятие 23. Классификационные или товарищеские соревнования в упражнении МП-4

Основные задачи: 1. Закрепить правильную технику стрельбы, выработанную на тренировочных занятиях.

2. Формировать волевые качества: целеустремленность, решительность, самообладание, настойчивость.

3. Выполнить норму стрелка III разряда.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Соревнования — промежуточный этап подготовки стрелка. Перед каждым спортсменом стоят задачи:

— сосредоточиться на хорошо разученных и освоенных действиях: контроле за мышцами, правильной хватке, неподвижности мушки в прорези прицела, согласованности усилий спуска с прицеливанием;

— проявить мужество и самообладание, позволяющие успешно выступить на соревнованиях;

— правильно выполнять серию выстрелов на всем протяжении упражнения;

— каждому из стрелков обратить внимание на отдельные элементы выстрела с целью не допустить повторения ошибок, выявленных на контрольных стрельбах — 10 мин.

Разминка — 10 мин.

Участие в соревнованиях (патронов 35) — 70 мин.

Разбор. Дать оценку поведению стрелков на соревнованиях и их результатам.

Основное внимание при разборе уделить психологической стороне. Положительной оценки заслуживают старание и проявленные усилия, отрицательной — излишнее волнение, недостаток настойчивости, робость. Разобрать тактические ошибки, неправильные решения и поведение спортсменов в ходе стрельбы.

Подчеркнуть, что главное в соревнованиях — научиться полностью сохранять самообладание, мужество. Они обеспечат стрелку возможность полноценно выполнять свои действия. Стрелков, выполнивших разрядные нормы, нужно поздравить — 15 мин.

Занятие 24. Тренировка в стрельбе на результат

Основная задача. Устранение недостатков, обнаруженных в ходе соревнований.

Содержание занятия и методические указания

Вводная часть. Разобрать ошибки в технике стрельбы, допущенные на соревнованиях каждым спортсменом. Определить пути устранения этих ошибок — 10 мин.

Разминка — 10 мин.

Тренировка по индивидуальным заданиям тренера, определенным в вводной части:

1-я серия (патронов 5) — 10 мин.

www.shooting-ua.com

2-я серия (патронов 5) — 10 мин.
3-я серия (патронов 10) — 15 мин.
4-я серия (патронов 10) — 15 мин.

Разбор. Подведение итогов. Установка на дальнейшие тренировки в домашних условиях — 5 мин.

ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА ИЗ ПИСТОЛЕТА ПО ФИГУРНОЙ МИШЕНИ

Стрельба из пистолета (револьвера) по фигурной мишени представляет собой вторую часть упражнения РП-5 и МП-5, а также является самостоятельным упражнением МП-2 Единой Всесоюзной спортивной классификации.

К разучиванию стрельбы следует приступить после овладения стрельбой по круглой мишени на уровне II разряда.

Стрельба по «силуэту» ведется из оружия, которое можно зарядить пятью патронами.

Описание упражнения. Огонь ведется на дистанцию 25 м по мишени, укрепленной в поворотной мишенной установке, применяемой для скоростной стрельбы по «силуэтам».



Рис. 9. Изготовка для стрельбы по фигурной мишени

Стрелок занимает свое место на огневом рубеже напротив мишени, по команде судьи заряжает пистолет пятью патронами, досылает патрон в патронник, взводит курок и принимает позу изготовки, опустив оружие под углом 45°, после чего докладывает судье о готовности к стрельбе.

После доклада стрелка о готовности мишень, которая находилась в положении «на лицо», убирается в положение «на ребро» и через 7 с появляется на 3 с, по истечении которых уходит, и через 7 с появляется вновь. И так пять раз.

При каждом развороте мишени «на лицо» стрелок поднимает оружие и производит выстрел. В течение 7-секундной паузы он перезаряжает оружие (если оно не полуавтоматическое) и вновь принимает позу изготовки, ожидая следующего появления цели. После пятого выстрела по команде производится подход и осмотр мишени.

Обычно на соревнованиях по одной установке огонь ведут одновременно два, три или четыре стрелка, каждый по своей мишени.

Техника выполнения упражнения. Изготовка к стрельбе (рис. 9) несколько отличается от изготовки к стрельбе по круглой мишени. Отличия заключаются в более широкой расстановке ног, повышенной напряженности мышц всего тела, держании руки с оружием (до разворота мишени), опущенной под углом 45°, более глубокой и плотной, чем при стрельбе по круглой мишени, хватке оружия (палец накладывается на спусковой крючок у самого сгиба первой фаланги). Заняв рабочее место, зарядив оружие и приняв изготовку для стрельбы, спортсмен производит один-два глубоких вдоха и выдоха, один-два пробных подъема руки до уровня мишени и докладывает о готовности. Через 3—4 с после ухода мишени «на ребро» он направляет взгляд в «ноги силуэта», чтобы не упустить момента появления цели (рис. 10).

С началом разворота мишени стрелок начинает быстро поднимать руку, одновременно направляя взгляд навстречу оружию.

Перехватив взглядом прицельные приспособления, стрелок дальнейший подъем руки с оружием контролирует зрением.

После прохождения примерно 2/3 пути, при приближении мушки к нижней части силуэтной мишени, скорость движения руки снижается и при выходе оружия в район центра мишени окончательно затухает (рис. 11).

Одновременно с подъемом оружия стрелок производит выжим спуска. При этом начальное усилие, снимающее примерно половину всего натяжения спуска (рис. 12), он осуществляет энергично, сразу, а остающуюся часть распределяет таким образом, чтобы она проходила равномерно, постепенно возрастая по величине, но сокращаясь по скорости наращивания усилия.

www.shooting-ua.com

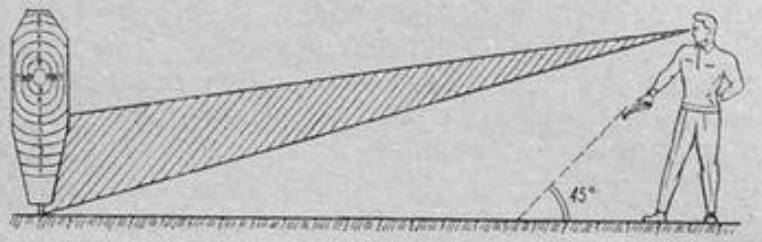


Рис. 10. Подготовка к стрельбе по фигурной мишени. Рука с оружием опущена под углом 45°. Взгляд направлен «в ноги» фигурной мишени. Мишень поставлена в положение «на ребро»

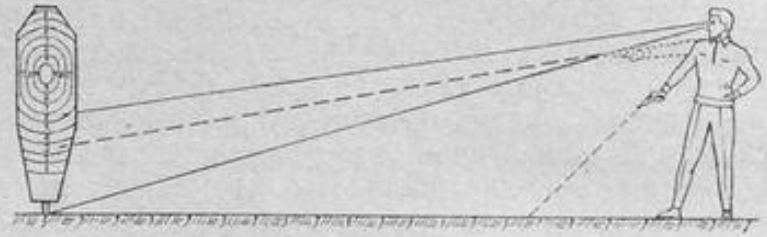


Рис. 11. Мишень развернута «на лицо». Рука стрелка поднимается для выстрела. Район перехвата зрением прицельных приспособлений оружия при подъеме руки показан пунктиром

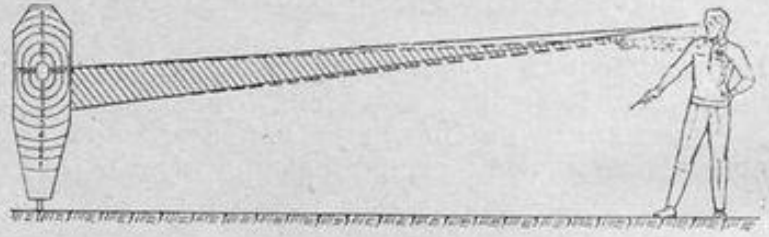


Рис. 12. Мишень развернута «на лицо». Район затухания скорости подъема руки с оружием. По мере замедления движения руки стрелок уточняет положение мушки в прорези прицела

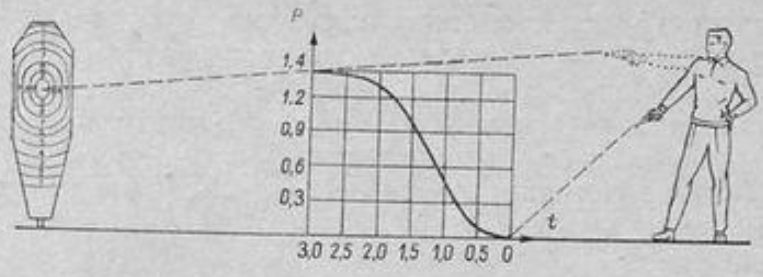


Рис. 13. Мишень развернута «на лицо». График наращивания спускового усилия происходит согласованно со скоростью подъема руки с оружием

К моменту подхода оружия к центру мишени стрелку остается дожать небольшую величину, что он и осуществляет, уточняя одновременно наводку оружия (рис. 13). После выстрела стрелок восстанавливает изготовку, и с появлением мишени цикл действий повторяется.

Вопросы методики обучения стрельбе по фигурной мишени

Упражнение содержит элементы как спокойной, так и скоростной стрельбы, занимая между ними промежуточное положение.

К элементам спокойной стрельбы относятся действия стрелка в завершающей, важнейшей, фазе выстрела. Они по существу не должны отличаться от действий, которые стрелок производит при спокойной стрельбе. При правильном использовании времени, находящегося в распоряжении стрелка, достаточно для полноценного, без спешки, выжима спуска и одновременного уточнения прицеливания.

Со скоростной стрельбой стрельбу по «силуэту» роднит невозможность отказаться от выстрела, ограничение общего времени подготовки к выстрелу, необходимость движения руки для вывода оружия на линию прицеливания, выполнение одновременно с движением оружия ряда технических действий.

Результаты ведущих стрелков в этом упражнении исключительно высоки и приближаются к пределу. По-

www.shooting-ua.com

давляющее большинство выстрелов попадает в центральную зону — «десятку». Это стало возможным благодаря освоению техники выстрела, выполнению составляющих ее элементов в наиболее целесообразной последовательности и сочетании.

Цель подготовки стрелка в данном упражнении — достижение высоких результатов в сравнительно короткое время.

Упражнение расчленяется на следующие элементы: начало подъема руки; завершение подъема руки; прямолинейность движения руки; высота подъема руки; начало включения указательного пальца в выжим спуска; распределение усилия на спуск и завершение жима; устойчивость оружия при выходе ровной мушки на центр мишени.

Рассмотрим содержание этих действий.

Начало подъема руки производится быстро, но так, чтобы не нарушить равновесия стрелка. При встрече зрением прицельных приспособлений начинающий стрелок нередко теряет мушку, которая оказывается заслоненной плечиками целика. Это происходит из-за отсутствия умения закреплять лучезапястный сустав. Поднимая руку, стрелок не заметил смещения ствола оружия в сторону. Подняв оружие, но не видя мушки, он не знает, что нужно предпринять, чтобы увидеть ее в прорези прицела. Ведь она может быть и справа, и слева, и внизу, а ограниченность во времени заставляет его выжимать спуск. Отсутствие мушки в прорези вызывает отказ начального усилия спуска, вследствие чего нарушается согласованность действий. Для предотвращения подобных явлений на начальной стадии обучения целесообразно применять следующие приемы.

Перед докладом о готовности к стрельбе, после пробных вскидок оружия прицелиться в мишень и опустить руку в исходное положение, стараясь сохранить неизменное положение кисти. Если это удалось, то, когда оружие будет поднято, мушка окажется в прорези. Это заставляет стрелка запоминать положение кисти, развивает ощущение мышц и связок запястного сустава, ускоряет усвоение элемента. Сформированные ощущения позволят контролировать положение кисти, не прибегая к помощи зрения. Пока эти умения еще недостаточны, а результат показывать нужно, целесообразно после пробных вскидок, опуская оружие в исходное положение, несколько приподнять кисть. При этом при подъеме руки на уровень мишени мушка будет сильно возвышаться над целиком. Под контролем зрения ее легко возвратить на нужное место в прорези прицела. Этот прием в начальном периоде обучения более эффективен, чем первый. Его существенный недостаток состоит в том, что он не формирует мышечного контроля за положением кисти, не закрепляет, а наоборот, развивает подвижность сустава и таким образом замедляет общий процесс овладения этими элементами, так как конечная цель тренировки — именно подготовка мышц и связок для автоматизированного выполнения действий.

Оба описанных приема применяются в практике. Выбор того или иного из них зависит от задач и целей тренировочного занятия. В основе обучения должно лежать овладение первым приемом стрельбы. Если же он начинает тормозить другие действия, мешает их согласованности, следует прибегнуть ко второму, более легкому, но менее перспективному действию.

Завершение подъема руки. При выполнении этого действия оружие должно остановиться в центральной зоне мишени — площади «десятки». Учитывая, что время выстрела ограниченно, казалось бы, целесообразно поднять оружие до линии прицеливания возможно быстрее, чтобы сохранить время для завершения выстрела. Однако опыт показывает, что быстрый подъем и быстрая остановка руки невыгодны, так как рука обычно проскакивает нужный уровень и приходится тратить время для уточнения наводки. Кроме того, при быстром подъеме, требующем активной мышечной деятельности, обычно не удается быстро достичь устойчивости оружия, что резко снижает результаты стрельбы.

При раздельном осуществлении подъема и спуска, даже при довольно быстром движении руки, остающегося времени недостаточно для правильного выжима спуска.

Стрелок должен научиться одновременно выполнять эти два действия: подъем руки и обработку спуска. Начиная выжим спуска заблаговременно, стрелок получает возможность не спешить с подъемом руки. Необхо-

www.shooting-ua.com

димость экономить время для другого действия отпала. Теперь подъем можно выполнять в оптимальном режиме, способствующем, в частности, устойчивости.

После того как рука с оружием быстро пройдет примерно 2/3 всего пути, скорость движения затормаживается и, наконец, полностью затухает, рука останавливается. Ее остановка должна совпадать с выходом оружия в центральную зону мишени. На первоначальном этапе разучивания неизбежны «пороги» — сначала резкая остановка руки, а потом уже только продолжение движения в замедленном темпе. Необходимо добиваться плавного перехода от быстрого движения к замедлению без каких-либо остановок.

Прямолинейность движения руки — сравнительно несложный элемент. Выделение его в самостоятельную тренировочную задачу обусловлено тем, что стрелок должен выработать в себе чувство правильного разворота на мишень. Практически стрелку очень часто приходится становиться не строго против мишени, а под некоторым углом к ней. Это связано с тем, что его рабочее место смещено в какую-либо сторону и ему нужно принять правильное положение относительно мишени. Кроме того, на начальном этапе тренировки рука стрелка часто уходит в сторону от мишени и он во время движения выправляет ее. Самостоятельная отработка прямолинейности движения руки поможет быстрее овладеть нужным качеством.

Высота подъема руки должна рассматриваться самостоятельно, потому что завершающая фаза движения руки наиболее ответственна. Если оружие остановилось, не достигнув нужного уровня, то это вынуждает стрелка к дополнительным усилиям, нередко имеющим характер толчка, что отражается на согласованности выполнения других элементов. При проскакивании руки выше центра мишени стрелок вынужден возвращать ее, что также связано с нарушением правильности работы.

Нужно учитывать, что формирование прочного навыка подъема руки на строго определенную высоту чревато неприятностями: стоит только стрелку перейти на другое стрельбище, где высота мишенных установок относительно линии огня иная, — и рука стрелка неизбежно будет либо не доходить до центра мишени, либо

проскакивать его. Чтобы предотвратить образование навыка подъема руки только на данную высоту, необходимо периодически изменять высоту расположения центра мишени на установке. Это будет развивать пластичность, способствующую быстрой перестройке навыка при переходе на другое стрельбище.

Начало давления на спуск — один из важнейших элементов. Он содержит две стороны: момент включения пальца в выжим спуска и величину начального усилия, которое должно быть осуществлено. Усилие должно начинаться во время перехода от быстрого начального движения руки к торможению. Практически стрелок начинает давить на спуск с момента движения руки. Так как это движение осуществляется быстро, а пальцу для развития усилия требуется некоторое время, то начало давления пальца совпадает с началом торможения руки.

Начальное усилие, которое должен развивать палец, составляет примерно половину (или несколько больше) всего натяжения спуска. Это позволит стрелку оставшуюся часть усилия провести замедленно. Момент включения пальца и величина начального усилия должны быть отработаны исключительно тщательно.

Распределение усилия на спуск и завершение жима. Оставшаяся после осуществления начального усилия величина спуска преодолевается одновременно с подъемом руки с оружием. Наращивание усилия должно быть рассчитано так, чтобы к моменту выхода мушки в центральную зону мишени стрелку оставалось дожать очень небольшую величину — 100—150 г, которые и преодолеваются при одновременном уточнении прицеливания. При правильных действиях стрелка между моментом остановки оружия в центральной зоне мишени и выстрелом должно пройти от 0,3 до 0,8 с. Преждевременные выстрелы не позволяют уточнить прицеливание и содержат элемент случайности, чрезмерно затянутые происходят, как правило, из-за недостаточной величины начального усилия или медленного его развития. К моменту, когда должен произойти выстрел, спуск еще не преодолен, и стрелок вынужден в последний момент резко усиливать его, сбивая наводку оружия.

По времени подготовка стрелка к выстрелу распределяется следующим образом:

www.shooting-ua.com

Действие	Начальный участок	Завершающий участок	Пауза уточнения прицела	Выстрел
Движение руки, с	0,4	1,6	0,6	2,6
Распределение усилия спуска, кгс	0,7	0,5	0,2	1,4
Распределение спуска по времени, с	0,6	1,4	0,6	2,6

Устойчивость оружия в завершающей фазе выстрела оказывает значительное влияние на результат стрельбы. Она приобретает особенно большое значение для стрелка с высоким уровнем подготовленности. При начальном обучении этот элемент выделяется в целях формирования полезных привычек, влияние которых скажется в дальнейшем. Пренебрежение им может привести к возникновению вредных навыков, которые будут тормозить рост результатов стрелка.

Под устойчивостью понимается относительная неподвижность оружия в период между выходом его в район прицеливания и выстрелом. Хорошая устойчивость в этом упражнении характеризуется также замедленным движением ровной мушки по центральной зоне мишени, если при этом нет резких внезапных толчков или смещений руки, а мушка удерживается неподвижно и прочно. В таком положении можно производить выстрел. Размер «десятки» по вертикали в силуэтной мишени равен 15 см. Если завершающее усилие спуска происходит при приближении ровной мушки к габариту «десятки» или при движении по ее нижней половине, то пробоина по высоте не выйдет из площади «десятки». Выстрел в условиях, когда оружие еще не полностью остановилось, имеет свои преимущества, состоящие в том, что:

— спортсмен выжимает спуск, не боясь, что времени не хватит;

— движение руки по вертикали сдерживает отклонение оружия в других направлениях. Многие ведущие стрелки применяют такой метод стрельбы и добиваются высоких результатов. По существу он мало отличается от обычного, необходимо лишь выработать высокую устойчивость, позволяющую производить правильный выстрел. Будет ли эта устойчивость выражаться в стабильном замедленном прохождении района прицеливания или в относительной неподвижности ровной мушки при выходе в центральную зону — не так важно. В дальнейшем стрелок остановится на той форме, которая у него будет лучше получаться. В начальной стадии подготовки необходимо заложить основы устойчивости. Стрелку следует прививать привычку не опускать руку после выстрела, фиксируя ее в положении прицеливания, пока не уйдет мишень. Необходимо воспрепятствовать преждевременному непроизвольному прекращению удерживания оружия рукой, а также снижению рабочего состояния организма.

ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА ПО ФИГУРНОЙ МИШЕНИ

Основные задачи: 1. Разучить технику стрельбы по «силуэту».

2. Приобрести знания и умения выполнения упражнения в регламенте соревнований.

3. Развивать специальные волевые качества, характерные для стрельбы по «силуэту», способствующие достижению высоких результатов на соревнованиях.

4. Выполнить норматив стрелка II разряда в упражнениях МП-2.

Тематический план и расчет часов

Теоретическая подготовка —5 ч

Характеристика упражнения, его место в спортивной классификации. Техника стрельбы. Порядок разучивания и тренировки. Назначение различных форм тренировок. Порядок выполнения упражнения на соревнованиях. Правила судейства соревнований по этому упражнению. Требования к психологической стороне подготовки стрелка, вытекающие из особенностей упражнения — 3 ч.

Материальная часть оружия. Задержки и отказы при стрельбе, их причины, устранение. Расчет и внесение поправок при стрельбе по фигурной мишени. Требования безопасности в обращении с оружием — 2 ч.

www.shooting-ua.com

Практическая подготовка — 48 ч

Тренировка без патронов — 16 ч.

Формирование навыка двигательных действий, разучивание упражнения по элементам: начало движения руки, окончание подъема руки, прямолинейность движения, высота подъема, включение пальца в выжим спуска.

Распределение усилия спуска. Комплексная тренировка в подъеме руки и выжиме спуска. Тренировка в стрельбе. Подводящие упражнения — 14 ч.

Стрельба по круглой мишени при «силуэтной» изготовке.

Тренировка в стрельбе по фигурной мишени, укрепленной на щите.

Тренировка в стрельбе по неподвижной фигурной мишени.

Тренировка в стрельбе по фону, уделяя максимум внимания каждому действию, с учетом времени.

Тренирозка в стрельбе по контурной мишени (с закрашенными габаритами) с поворотом и по времени.

Тренировка в выполнении упражнения в регламенте соревнований.

Индивидуальная тренировка — 10 ч.

Коллективная тренировка (прикидка) — 6 ч.

Классификационные соревнования — 2 ч.

Учебно-методические указания

Практическую часть программного материала рекомендуется проходить, руководствуясь помещаемыми ниже схемами типовых занятий.

Фактическое время, которое потребуется стрелку для овладения стрельбой по фигурной мишени на уровне II разряда, в значительной степени зависит от заинтересованности спортсмена, его старательности, трудолюбия, способности усваивать учебный материал и закреплять двигательные навыки.

Переходить от одного занятия к следующему можно только в случае прочного овладения предыдущим материалом. Следует учитывать, что комплексное выполнение совершенствует также и отдельные элементы действия, в силу чего (в порядке исключения) возможен переход к последующему материалу даже при недостаточно прочном закреплении отдельных элементов: в дальнейшем спортсмен возвратится к слабо закрепленным или наиболее сложным элементам, чтобы отшлифовать их, выделив из комплекса упражнения.

ПЛАН ТИПОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

Основные задачи: 1. Ознакомиться с упражнением и техникой его выполнения.

2. Приступить к разучиванию техники стрельбы при «силуэтной» изготовке.

Содержание занятия

Теоретическая часть. Характеристика упражнения, его место в Единой Всесоюзной классификации. Описание упражнения, применяемое оружие и боеприпасы, дистанция стрельбы, формы и габариты мишеней, режим работы мишенной установки, порядок выполнения упражнения на соревнованиях. Требования выполнения правил безопасности и дисциплина на линии огня.

Демонстрация выполнения упражнения.

Разбор техники стрельбы по элементам — 40 мин.

Тренировка в стрельбе по круглой мишени при «силуэтной» изготовке (патронов 20) — 20 мин.

Методические указания. После первого занятия стрелок должен понять технику стрельбы, а также осознать необходимость безукоризненного и прочного овладения элементами осваиваемых действий.

Следует схематически разобрать все элементы упражнения, составляющие технику стрельбы. На последующих занятиях дополнительно углубленно разбираются действия, разучиваемые на данном занятии.

Показ упражнения и разбор его выполнения по элементам должны помогать более глубокому пониманию разучиваемых действий, закреплению их структуры зрительной памятью спортсмена.

У каждого стрелка необходимо выработать осознанный подход к отработке элементов выстрела тренировк-

www.shooting-ua.com

кой без патронов. Стрелок должен видеть задачу своей тренировки в овладении техникой, а не в том, чтобы скорее приступить к стрельбе.

Тренировка в стрельбе, завершающая урок, оживит занятие, сделает его более насыщенным, разнообразным и в то же время заложит основы стрельбы при «силуэтной» изготовке.

Занятие 2

(повторить три раза)

Основные задачи: 1. Разучивание элементов техники подъема руки.

2. Тренировка в стрельбе по неподвижной фигурной мишени.

Содержание занятия

Вводная часть. Разучивание начала подъема руки, завершения подъема, прицеливания по «силуэтной» мишени. Разбор их выполнения.

Проверка понимания спортсменами этих действий — 10 мин.

Разучивание начала движения руки (100 вскидок) — 25 мин.

Завершение движения руки (60 вскидок) — 20 мин.

Плавность перехода от быстрого движения к торможению (40 вскидок) — 20 мин.

Тренировка в стрельбе по неподвижной «силуэтной» мишени (патронов 20) — 20 мин.

Методические указания. Тренироваться в поднимании руки при разучивании начального движения стрелки могут самостоятельно, не выдерживая 7-секундной паузы. Подъемы, которые целесообразно производить подряд, заканчиваются с начинающимся утомлением руки. Тренироваться в состоянии развивающегося утомления нельзя, так как неизбежны неправильные действия. Отдых должен быть достаточным для восстановления работоспособности. Спортсмен может наблюдать за движением своей руки не сверху, а сбоку.

Завершающая фаза движения руки значительно

сложнее. Разучивать ее целесообразно в форме занятий с «лидером». Тренер или хорошо подготовленный стрелок становится так, чтобы быть в поле зрения стрелков группы. По предварительной команде, подаваемой протяжно, например «два... три...», демонстрирующий движение производит его в требуемом темпе. Обучаемые, глядя на него, стараются выполнить движение по возможности так же.

При отработке завершающей части подъема руки — торможения и остановки — стрелок выполняет все действие в целом, но внимание сосредоточивает только на завершающей фазе движения руки. Это действие находится в фокусе внимания, тогда как остальное служит фоном, воспринимается как второй план.

Стрельба по фигурной неподвижной мишени должна помочь спортсмену правильно контролировать свои действия. Выстрел по «силуэту», особенно в завершающей фазе, не должен отличаться от выстрела при стрельбе по круглой мишени.

Единственное отличие техники стрельбы по «силуэту» — более решительная хватка и уверенное обращение со спуском. Соотношение же усилий хватки и характер давления на спуск должны оставаться теми же, что и при стрельбе по круглой мишени.

Существенное отличие заключается в необходимости производить выстрел с первой прикладки, не откладывая его. Это повышает чувство ответственности стрелка за подготовку к выстрелу, заставляет более решительно мобилизоваться на выполнение предстоящей работы. Особенность прицеливания при стрельбе по фигурной мишени состоит в следующем:

1. Прицеливание ведется по черному фону, без резко заметных ориентиров, которые могли бы служить точкой прицеливания или центром района прицеливания.

2. Большие габариты (размер «десятки» 10×15 см) позволяют пренебречь уточнением наводки оружия и удовлетвориться ориентировочным прицеливанием в центральную зону, обеспечив только неподвижность мушки в прорези прицела.

3. Отсутствие ориентиров делает целесообразным использование в качестве района прицеливания других зон, имеющих такие ориентиры. Начинающему стрелку бывает трудно прицелиться в зону «десятки». С одной сто-

www.shooting-ua.com

роны, он стремится, чтобы оружие не вышло из района прицеливания, с другой — не может четко контролировать границ этого района. В итоге у него много времени и энергии уходит на эту непроизводительную работу, отвлекающую внимание от основных процессов выстрела.

В начальном периоде обучения бывает выгоднее прицеливаться не в центр мишени, а под «десятку». В качестве ориентира используется цифра 9, обычно хорошо видимая на фоне мишени. Это облегчает спортсмену переход от стрельбы по круглой мишени с резко видимой границей района прицеливания к стрельбе по фигурной мишени. Независимо от того, какая точка прицеливания выбрана, начинающий стрелок не должен стремиться к уточнению прицеливания. Его основная задача — обеспечить неподвижность руки и мушки в прорези при общем ориентировочном наведении оружия в район прицеливания.

Занятие 3

(повторяется три раза)

Основные задачи: 1. Разучивание элементов техники подъема руки.

2. Тренировка в стрельбе по появляющейся фигурной мишени.

Содержание занятия

Вводная часть. Тренер сообщает о содержании занятия.

Разучивание начала и завершения подъема руки.

Плавность перехода от начального движения к завершающему. Начальный момент спусковых усилий пальца, тренировка мышечного контроля за движениями пальца — 10 мин.

Практические занятия. Разучивание:

— начала подъема руки (50 вскидок) — 10 мин;

— завершения подъема руки (60 вскидок) — 20 мин;

— плавности перехода (20 вскидок) — 5 мин;

— начального момента включения пальца (40 вскидок) — 15 мин.

Тренировка мышечного контроля — 10 мин.

Тренировка в стрельбе по появляющейся «силуэтной» мишени (патронов 20) — 20 мин.

Методические указания. В связи с увеличением количества элементов, над которыми работает стрелок, целесообразно для каждого занятия вычерчивать тренировочную сетку:

Элементы упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Всего подъемов
Начало подъема руки	+			—			—		—		—							50
Завершение подъема руки		+	—			—				—			—				—	60
Плавность перехода														—		—		20
Начало включения пальца					—			—				—			—			40

Всего на занятие запланировано 170 подъемов. Целесообразно выполнять серии по 10 подъемов, после чего давать руке отдых. В каждой серии решается только одна задача: например, в первой серии выделяется начало подъема руки, стрелок сосредоточивается только на этом элементе. Для следующей серии задача меняется и т. д. Последовательность отрабатываемых элементов устанавливается с учетом постепенного их усложнения. Выполняя простые действия, стрелок тем самым будет готовиться к более трудным.

План занятий намечается горизонтальной черточкой в соответствующей клетке сетки. По окончании серии стрелок ставит вертикальную черточку, что обозначает выполнение элемента. Такой порядок дисциплинирует стрелка, заставляет полностью выполнить намеченную программу.

Тренировать мышечный контроль за усилием спуска следует два раза по 5 мин: перед тренировкой без выстрела и перед практической стрельбой.

Стрельба по появляющейся фигурной мишени проводится следующим образом: после доклада стрелка о готовности к стрельбе мишень поворачивается «на лицо» и остается в этом положении. Это постепенно формирует навык стрельбы по появляющейся мишени.

www.shooting-ua.com

Занятие 4

(повторяется три раза)

Основные задачи: 1. Тренировка правильного подъема руки.

2. Тренировка в стрельбе по появляющейся фигурной мишени с контролем времени выстрела.

Содержание занятия

Вводная часть. Спортивная тренировка — не простое повторение действий, ее цель: совершенствование этих действий. Путем опроса нужно установить, знают ли стрелки, как правильно выполнять каждый элемент выстрела — 5 мин.

Тренировка по заранее начерченной сетке — 60 мин.

Элементы упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Всего подъемов
Начало подъема руки	—			—		—								—				40
Завершение подъема руки		—						—		—						—		40
Начало включения пальца			—		—								—		—			40
Распределение усилия на спуск							—		—		—	—					—	50

Тренировка в стрельбе по появляющейся фигурной мишени с учетом времени, фактически затрачиваемого на выстрел (патронов 20) — 25 мин.

Методические указания. Тренировка по сетке осуществляется так же, как и на предыдущих занятиях. Тренер наблюдает за действиями стрелка и в момент разворота мишеней включает секундомер. После выстрела стрелок докладывает оценку своей работы.

Тренер сообщает, сколько времени стрелок затратил на выстрел, и указывает на допущенные ошибки. Три секунды, которые даются стрелку, — время вполне достаточное для производства выстрела при условии его правильного выполнения.

Стрелок довольно быстро начинает «чувствовать время» и получает возможность «вписывать» цикл своих действий в заданный отрезок времени. «Чувствуя время», стрелок увереннее и с большей требовательностью к себе производит все действия, в частности, скорее осваивает своевременное включение пальца в выжим спуска.

Нужно учитывать, что желание уложиться в установленное время может побуждать стрелка к ускорению жима. Необходимо настойчиво требовать от спортсмена правильного начального усилия спуска и не допускать ускорения при его завершении.

Занятие 5

(повторяется четыре раза)

Основные задачи: 1. Тренировка техники подъема руки.

2. Разучивание стрельбы по появляющейся мишени.

Содержание занятия

Вводная часть. Путем выборочного опроса восстановить в памяти стрелков учебные задачи прошлого занятия. Сообщить содержание занятий — 5 мин.

Тренировочная работа по сетке — 50 мин.

Элементы упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Всего подъемов
Начало подъема руки	—			—														20
Завершение подъема руки			—					—			—		—					40
Прямолинейность движения		—					—											20
Начало включения пальца					—				—					—				30
Распределение усилия на спуск						—			—			—			—	—	—	60

Тренировка, направленная на контроль за усилиями, прикладываемыми к спуску, — 10 мин.

Тренировка в стрельбе по появляющейся фигурной мишени (30 патронов) — 25 мин.

1/17 Заказ 457

www.shooting-ua.com

Методические указания. Фигурную мишень разворачивает тренер по докладу стрелка о готовности и после выдерживания 7-секундной паузы. Мишень поворачивается «на ребро» тут же после выстрела.

Время, фактически затрачиваемое на выстрел, засекается по секундомеру. Основная задача — разучить стрельбу по вращающейся мишени. В остальном порядок работы сохраняется прежним. Стрельба ведется сериями по пять патронов, между появлениями мишени выдерживается пауза.

Занятие 6

(повторяется пять раз)

Основные задачи: 1. Тренировка элементов техники выстрела.

2. Тренировка в стрельбе по появляющейся мишени.

Содержание занятия

Вводная часть. Ставя вопросы, восстановить в сознании стрелков содержание подготовки к выстрелу, указать на ошибки в действиях, на пути их устранения.

Установить отстающие элементы у каждого стрелка, сделать разноску в тренировочной сетке — 10 мин.

Основная часть — тренировка согласно сетке — 40 мин.

Контроль за усилиями, прикладываемыми к спуску, — 10 мин.

Тренировка в стрельбе по вращающейся фигурной мишени с учетом времени выстрела. Порядок построения занятия. Остановиться на необходимости овладения самоконтролем при стрельбе (патронов 30) — 30 мин.

Тренировочная работа согласно сетке: начало включения пальца в выжим спуска, завершающая часть подъема руки, распределение усилия и завершение давления на спуск, комплексная тренировка без патрона — 20 мин.

Тренировка в стрельбе по неподвижному «силуэту» (патронов 10) — 15 мин.

Тренировка в стрельбе по силуэту в регламенте упражнения (патронов 30) — 50 мин.

Разбор занятия — 5 мин.

Методические указания. После произведенного выстрела стрелки должны сохранять положение изготовки до полного ухода мишени «на ребро».

По окончании стрельбы в дневнике стрелка следует отметить недочеты, которые наблюдались наиболее часто.

Занятие 7

Основная задача. Дать стрелкам практику самостоятельного построения тренировки.

Содержание занятия

Индивидуальная тренировка в стрельбе по фигурной мишени (патронов 50) — 90 мин.

Занятие 8

(повторяется три раза)

Основные задачи: 1. Закрепление навыков техники стрельбы по фигурной мишени.

2. Тренировка в стрельбе по «силуэту» в регламенте упражнения.

Содержание занятия

Вводная часть. Разбор характерных недостатков в технике стрельбы, замеченных в предыдущем занятии. Пути их ликвидации. Содержание занятий — 5 мин.

Разминка — 10 мин.

Тренировка умения контролировать усилия спуска — 10 мин.

www.shooting-ua.com

Стрельба в регламенте выполнения упражнения (патронов 15) — 15 мин.

Тренировка без патронов в комплексном выполнении упражнения — 20 мин.

Тренировка в стрельбе по «силуэту» в регламенте упражнения (патронов 25) — 30 мин.

Методические указания. При проведении практической стрельбы обратить внимание на подготовку стрелков к ведению огня. Часто можно наблюдать пренебрежение тщательной подготовкой к стрельбе, основанное на том, что с момента доклада о готовности и до разворота мишени для стрельбы пройдет еще «целых семь секунд». Стрелок говорит: «Готов»; тогда как фактически еще только заряжает оружие, ищет удобное место для ступней ног, не произвел пробных подъемов оружия и пр.

Нужно требовать от стрелков более тщательной подготовки к серии. Пауза между докладом о готовности и появлением мишени должна служить для психологической настройки, мобилизации на лучшее выполнение упражнения. Известно немало случаев, когда даже опытные стрелки терпели неудачу из-за несерьезной подготовки к предстоящей серии. Повышение спортивной дисциплины предотвратит неприятные случайности.

Занятие 9. Прикидка

Основные задачи: 1. Закрепление навыков техники стрельбы по фигурной мишени.

2. Формирование опыта выполнения упражнения в режиме соревнований.

Содержание занятия

Вводная часть. Основная задача стрелка — проявить на соревнованиях самообладание, позволяющее полностью сосредоточиться на лучшем выполнении своих действий.

Условия для тренировки этих качеств создает прикидка.

Недочетов, выявленных на прошедших тренировочных занятиях, не должно быть в зачетной стрельбе — 10 мин.

Разминка — 10 мин.

Тренировка в выжиме спуска — 5 мин.

Выполнение упражнения в регламенте соревнований (патронов 35) — 45 мин.

Разбор стрельбы — 10 мин.

Исправление замеченных ошибок (патронов 5) — 10 мин.

Методические указания. Прикидка позволяет тренеру составить мнение о психической устойчивости стрелков группы. Некоторые эмоциональные сдвиги в соревновательной стрельбе неизбежны, однако они не должны быть чрезмерными и слишком длительными, носить резко выраженный астенический характер: робость, скованность, суетливость движений, потеря самоконтроля. Практически это может выражаться в нарушении координации. Подъем руки становится нечетким, с резким торможением в конце. При выходе оружия на центр мишени наблюдается плохая устойчивость. Происходит затягивание выстрела. Боязнь опоздать вызывает дерганье (причем зачастую не только одним указательным пальцем, но и всей рукой).

Отношение стрелков к тренировке может выражаться также различно. Один считает, что обязан попадать только в «десятку». Забыв, чему учился на тренировках, он ведет огонь, нарушая все требования техники выстрела.

Другой стрелок, утратив самообладание, вообще не думает ни о результате, ни о правильном действии, как будто результат стрельбы от него не зависит. Стреляет как получится, лишь бы выстрелить вовремя.

Всякое инструктирование, касающееся техники стрельбы, например «включай раньше палец», для стрелков, находящихся в этом состоянии, практически бесполезно: они поступают неправильно не потому, что не умеют или забыли, а потому, что потеря самообладания не позволяет им полноценно руководить своими действиями.

В подобных случаях необходимо ставить перед стрелком задачу учиться самообладанию, развивать способность противостоять влияниям соревновательной обстановки. При повторных случаях большого волне-

www.shooting-ua.com

ния следует отстранить спортсмена от выполнения упражнения, как утратившего самообладание, решительность и уверенность. Отстранение от стрельбы, как правило, быстро восстанавливает рабочее состояние спортсмена: ему становится обидно, неудобно за себя, и он обращается к тренеру с просьбой разрешить продолжать упражнение. Тренер разрешает продолжить стрельбу при условии, что спортсмен будет вести себя мужественно. Обычно таких воздействий достаточно для того, чтобы состояние спортсмена на стрельбах такого масштаба больше уже не нарушалось.

При стрельбе по «силуэту» спортсмен ведет огонь одновременно с другими стрелками. Если он доложил о готовности, то отступать некуда. Он знает, что находится под наблюдением судьи, чувствует внимание зрителей. Его воля подвергается особенным испытаниям. Это заставляет тренера формировать у стрелка положительное отношение к прикидке. Необходимо добиваться, чтобы сознание того, что он находится в центре внимания, вызывало у стрелка желание борьбы, уверенность, бодрость, готовность продемонстрировать свою подготовку, чувство задора.

При оценке результатов стрельбы тренеру нужно учитывать и эту сторону. Хорошие результаты должны получить положительную оценку, но с оговоркой, что если бы стрелок допускал меньше технических ошибок, результаты были бы выше. Полезно сказать спортсмену, что он способен к более высокому результату.

Посредственная стрельба может получить одобрительную оценку в случае, если стрелок старался выполнять все правильно, но на данном этапе еще полностью не овладел упражнением.

Неудачная стрельба может быть оценена тренером нейтрально тогда, когда стрелок решал совершенно другую задачу — учился самообладанию на соревнованиях. Следует щадить самолюбие стрелка, оказывать ему моральную поддержку на этих первых шагах его спортивного пути, вселять в него оптимизм, уверенность в том, что дальнейшие соревнования будут легче, а результат выше. Необходимо, чтобы спортсмен уходил с занятий с желанием повторить стрельбу, уверенный, что может выполнить ее лучше.

Воспитание стрелка — сложный и длительный процесс, в котором применим широкий арсенал средств. Выбор наиболее целесообразных из них применительно к данному случаю зависит от педагогического искусства тренера.

Занятие 10

(повторяется два раза)

Основные задачи: 1. Устранение недостатков, выявленных прикидкой.

2. Формирование навыков ведения огня в регламенте упражнения.

Содержание занятия

Вводная часть. Разбор итогов прикидки, проводимой на прошлом занятии. Остановиться на технических недостатках, выявленных при ее проведении. Совместно со стрелками определить, какие стороны и элементы подготовки отстают. Составить тренировочную сетку. Сообщить порядок построения занятия — 10 мин.

Отработка элементов техники по тренировочной сетке, размеченной для каждого стрелка персонально, — 30 мин.

Тренировочная стрельба в регламенте соревнований с учетом результата прикидки (патронов 35) — 50 мин.

Методические указания. Вторая прикидка, как правило, не оказывает такого сильного эмоционального воздействия, как первая. Это позволяет стрелку проявить самообладание, почувствовать уверенность в своих силах, технически правильно выполнить выстрел. Хорошее состояние и правильность действия стрелка будут закрепляться той несколько повышенной степенью возбудимости, в которой находится его нервная система. Поскольку на второй прикидке нервно-психическое состояние стрелков не имеет существенных отклонений, спортсмены должны сосредоточиться на контроле за правильностью своих действий.

Тренер должен контролировать стрелков, чтобы по-

www.shooting-ua.com

сле выстрела они сохраняли положение руки и направленность внимания до ухода «силуэта», своевременно включали палец в выжим спуска. Запаздывание начала давления на спуск может иметь место вследствие преждевременно происшедшего выстрела. Такой выстрел вызывает у стрелка опасение срыва и мешает ему совершать достаточно энергичное начальное воздействие.

Эти недостатки в технике стрельбы должны быть своевременно выявлены во избежание их закрепления. Нужно учесть, что на тренировках подобные ошибки могут быть и незаметны: в обычных условиях спортсмен справляется с ними. На соревнованиях же они могут проявляться в полную силу.

Занятие 11

(повторяется два раза)

Основные задачи: 1. Ликвидация недостатков, выявленных на предыдущем занятии.

2. Подготовка к соревновательной стрельбе.

Содержание занятия

Вводная часть. Стрелки докладывают о пробелах в технике стрельбы, выявленных на прошлом занятии, о тренировочной сетке, составленной на данное занятие. Тренер рекомендует обратить внимание на те элементы, которые у данного стрелка отстают, сообщает порядок построения занятия, информирует, что следующее занятие будет проходить в виде товарищеских (или классификационных) соревнований — 10 мин.

Основная часть. Тренировка без патронов, направленная на совершенствование слабо закрепленных элементов техники стрельбы согласно тренировочной сетке, — 30 мин.

Тренировка в стрельбе в регламенте выполнения упражнения (патронов 40) — 50 мин.

Разбор. Проанализировать действия стрелков, подчеркнуть, что к следующему занятию — соревнованиям спортсмены должны хорошо продумать и мысленно освоить содержание своих будущих действий — 5 мин.

Занятие 12. Соревнования

Основные задачи: 1. Формирование опыта выполнения упражнения в условиях соревнований.

2. Закрепление навыков стрельбы по «силуэту», сформированных на тренировках.

Содержание занятия

Вводная часть. Соревнования — продолжение учебно-тренировочного процесса. Участие в соревнованиях должно рассматриваться не как подведение итогов, а как учеба. Стрелок должен учиться контролировать свои действия и свое состояние в условиях соревнований. Основным заданием является проявление самообладания, мужества и решительности при ведении соревновательной стрельбы — 10 мин.

Разминка, проработка основных двигательных и силовых элементов стрельбы. Восстановление правильного движения руки и ощущений мышечной работы — 15 мин.

Участие в соревновательной стрельбе (патронов 35) — 50 мин.

Разбор итогов соревнований. В первую очередь остановиться на оценке поведения и состояния стрелков, а уж потом на технических ошибках, допущенных ими, — 15 мин.

Методические указания. Замечания тренера о состоянии и поведении стрелков на соревнованиях, равно как и результат стрельбы, ее анализ и недостатки (разброс, несовмещения, отрывы, их причины) должны быть зафиксированы в журнале тренера и дневниках спортсменов. Для совершенствования в стрельбе по «силуэту» стрелку необходимо сформировать навыки автоматизированного выполнения действий, составляющих технику выстрела. Это требует больших затрат времени и усилий.

Стрелку необходимо дополнительно ежедневно, хотя бы понемногу, тренироваться, используя подручные средства (ими могут служить любые отягощения), применяя которые стрелок будет отрабатывать подъем руки. Значительно удобнее изготовленный самим спортсменом макет пистолета. Он позволит вполне полноценно тренироваться в домашних условиях.

www.shooting-ua.com

СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ПИСТОЛЕТА ПО ФИГУРНЫМ МИШЕНЯМ

Скоростная стрельба по фигурным мишеням — олимпийское упражнение. Этим определяется ее популярность и распространенность. Она обычно включается в программы всех крупных внутрисоюзных и международных соревнований.

Мнение о большой сложности упражнения — безосновательно. Возникло оно в связи с тем, что стрелку, выполняющему это упражнение, необходимо иметь хорошее оружие, обеспечивающее безотказную стрельбу, снабженное специальным компенсатором и ортопедической рукояткой, которые не производит промышленность. Для тренировки необходимы полноценные, «силуэтные» установки, которых тоже мало.

Скоростная стрельба по фигурным мишеням — одно из немногих упражнений стрелкового спорта, в которых действия стрелка просматриваются со стороны. Это облегчает тренеру руководство действиями спортсмена. Кроме того, динамичность стрельбы позволяет самому стрелку лучше видеть свои действия и исправлять их.

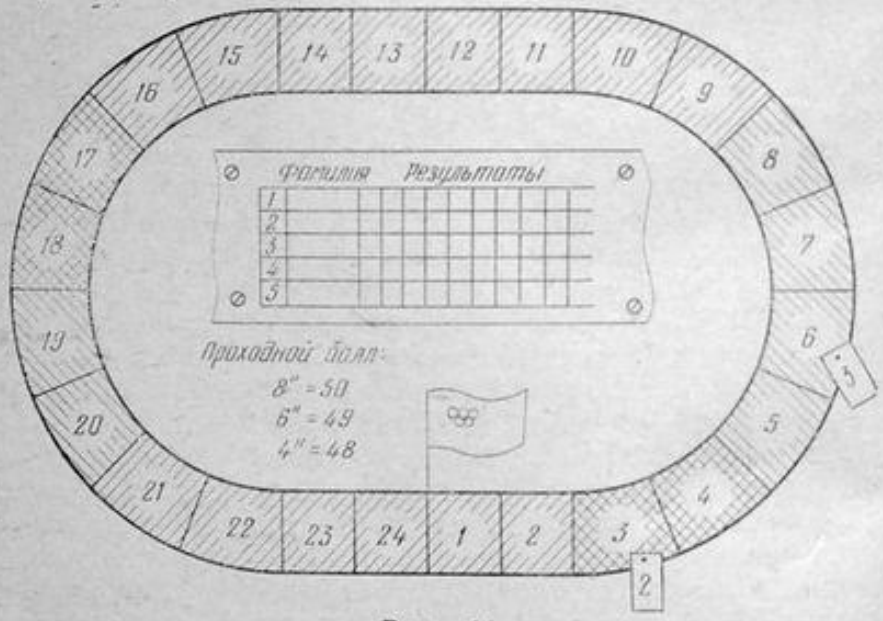


Рис. 14.
Разметка стенда для скоростной стрельбы из пистолета по фигурным мишеням

Содержание упражнения

Стрельба ведется на дистанцию 25 м по мишенной установке, состоящей из пяти поворотных фигурных мишеней.

Механизм установки обеспечивает поворот мишеней на 90°. Из положения «на ребро» по отношению к стрелку они поворачиваются в положение «на лицо» и наоборот.

При появлении мишеней «на лицо» стрелок производит серию из пяти выстрелов, по одному выстрелу в каждую мишень.

Все упражнение состоит из 12 серий выстрелов, которые выполняются в две очереди, по 6 серий в каждой. Каждая очередь состоит из 2 серий, выполняемых за 8 с, 2 серий за 6 с и 2 серий за 4 с. Перед каждой очередью стрелок имеет право на одну пробную серию. После каждой серии судьи осматривают мишени и объявляют результаты стрельбы.

Изготовка стрелка аналогичная изготовке при стрельбе по одному «силуэту». Спортсмен снаряжает магазин пятью патронами, вставляет его в пистолет, досылает патрон в патронник, проверяет правильность принятого положения и, опустив руку под углом 45°, докладывает: «Готов!» Через промежуток времени от 2 до 4 с мишени разворачиваются для стрельбы.

Оружие. Для стрельбы по фигурным мишеням применяется малокалиберный полуавтоматический пистолет. Согласно правилам соревнований, вес пистолета не должен превышать 1200 г,а по габаритам он должен укладываться в ящик размером 300×150×50 мм. Ось канала ствола пистолета должна быть выше тыльной части кисти руки. Расстояние от вершины мушки до нижней части ствола на всем протяжении до спусковой скобы не должно превышать 40 мм. Советскими стрелками в основном используется реконструированный пистолет системы Марголина — МЦ-1. Очень хорошо отзываются спортсмены об опытной модели пистолета Хайдурова.

Как правило, все пистолеты обеспечивают достаточную кучность боя. Подгонка пистолета в основном направлена на снижение вредного действия отдачи, сбивающей наводку оружия. Уменьшение отдачи позволит стрелку затрачивать меньше времени и усилий на вос-

www.shooting-ua.com

становление наводки оружия после выстрела. Добиться этого можно двумя способами: установкой дульного тормоза-компенсатора, использующего энергию последействия пороховых газов для давления на пистолет в направлении, противоположном отдаче, и более глубокой хваткой (подъемом кисти руки в рукоятке пистолета до допустимого предела).

Техника стрельбы

Изготовка. Стрелок занимает место на огневом рубеже против средней мишени. Не меняя положения ног, изготавливается к стрельбе по правой мишени. При этом имеет место некоторое скручивание туловища в пояснице, помогающее стрелку в переносе огня при отстреле серии. Общая напряженность мышц туловища должна быть достаточно большой и создавать жесткую основу для руки. Рука полностью распрямлена, напряжена и неподвижна относительно линии плеч. Перенос огня осуществляется поворотом руки вместе с туловищем. Отстрел серии производится, как правило, справа налево. Это позволяет держать в поле зрения очередной «силуэт», на который переносится стрельба.

Хватка. Усилие, с которым стрелок сжимает рукоятку пистолета, и общая жесткость закрепления связок запястного сустава достаточно большие, однако сжатие рукоятки не должно вызывать дрожания руки. Положение рукоятки в кисти обеспечивает совмещение мушки с прорезью прицела при вскидывании руки на мишень. При нажиме на спуск мушка не меняет своего положения в прорези.

Подъем руки с оружием для первого выстрела нужно делать возможно быстрее, чтобы сэкономить время для последующих операций. Однако при излишне быстром движении рука с оружием проскакивает центр мишени, на ее возвращение расходуется дополнительное время. Если же на нужной высоте резко затормозить движение руки, то это неизбежно приведет к нарушению устойчивости как руки, так и мушки в прорези. Поэтому скорость подъема руки неравномерна: быстрое начало движения, продолжающееся 3/4 пути, и затухание скорости, переходящее в остановку на завершающем участке.

Несмотря на «скоростной» характер начала подъема непосредственно с места, рука начинает движение относительно мягко, чтобы не нарушить равновесия тела стрелка.

Спуск нужно производить возможно быстрее, но сохранять все требования, предъявляемые к этому элементу при спокойной стрельбе. Стрелок начинает развивать давление на спусковой крючок заблаговременно, с тем чтобы завершение усилия спуска совпало с завершением прицеливания.

Существенное значение для правильной техники спуска имеет регулировка спускового механизма. Рекомендуется натяжение спуска в пределах от 75 до 250 г. Спусковой крючок должен иметь «потяжку» (ход) от нулевого положения до срыва с боевого взвода (считая по концу спускового крючка) в пределах 2—4 мм.

Движение спускового крючка под давлением пальца происходит совершенно равномерно, без каких-либо спадов или порогов. При срыве боевого взвода спуск не должен иметь «провала». Такая отладка способствует управлению спуском, так как позволяет контролировать как величину усилия, так и степень сгибания пальца.

Выжим спуска начинается одновременно с подъемом руки. Характер усилия соответствует скорости подъема. Три четверти расстояния рука проходит быстро, и в соответствии с этим наращивается усилие. В последней четверти скорость движения руки снижается. К этому времени спуск уже должен быть выбран на 2/3 — 3/4 своей величины.

В заключительной части пути скорость движения руки затухает, соответственно замедляется и быстрота наращивания усилия на спуск. К моменту остановки оружия в центре мишени спуск должен быть «на пределе».

В четырехсекундных сериях допускается производство выстрела до полной остановки руки.

Первый выстрел имеет важное, иногда решающее значение для результата всей серии: быстрое его проведение экономит время для последующих действий. Однако влияние первого выстрела на всю серию этим не ограничивается: хорошая устойчивость и правильная обработка спуска первого выстрела создают исходную предпосылку для столь же успешного выпол-

www.shooting-ua.com

нения других выстрелов серии, тогда как недостатки, допущенные в первом выстреле, заставляют стрелка менять свою работу в ходе серии, нарушать ее цикличность, что нежелательно, особенно в условиях скоростной стрельбы. Кроме того, удачный первый выстрел имеет психологическое значение, создавая уверенность в хорошем выполнении последующих.

Первый выстрел должен быть произведен технически безукоризненно и в рамках отводимого на него времени.

Перенос огня на следующую мишень. В действиях стрелка выделяются два основных элемента: перенос наводки оружия и действия указательного пальца.

Перенос наводки осуществляется поворотом туловища. При этом положение руки по отношению к линии плеч и положение головы по отношению к линии прицеливания остаются постоянными, что экономит время наводки и облегчает ее.

Основные задачи стрелка при отработке этого элемента следующие: научиться закреплять руку в плечевом суставе и сохранять ее положение при повороте туловища; добиться постоянной величины и скорости поворота.

Точный перенос наводки оружия на центр следующей мишени очень важен при стрельбе по «силуэтам». Выполнение его должно быть доведено до высокой степени автоматизма. Тренировка заключается в развитии мышечного контроля с последующей проверкой правильности наводки.

Действия указательного пальца при переносе огня имеют некоторые особенности. При обычном выстреле палец начинает давление на спуск в направлении «на себя». В рассматриваемом упражнении действие пальца начинается с момента предыдущего выстрела. Чтобы выйти «на исходные позиции» для выжима спуска, стрелок должен сначала освободить спусковой крючок. Это связано с тем, что конструкция полуавтоматического оружия требует предварительного разобщения ударно-спускового механизма. При скоростной стрельбе по «силуэтам» палец выполняет такие действия: его движение начинается тотчас же вслед за выстрелом, одновременно с переносом оружия на следующую мишень. Палец стремительно отходит вперед, освобождая

спусковой крючок, и столь же быстро возвращается назад. Дальнейшие его действия тождественны действиям при производстве первого выстрела. Начальное усилие, выжимающее 2/3 — 3/4 натяжения спуска, происходит одновременно с движением оружия и продолжается, пока оружие не достигнет габарита «восьмерки»-«девятки». Оставшаяся часть усилия наращивается по мере совмещения ровной мушки с районом прицеливания, в соответствии с выработанным для данной серии темпом.

В четырехсекундной серии выстрел по следующей мишени производится так же, как по первой мишени, — после остановки оружия или даже «на подходе». При этом значение точности переноса наводки оружия на следующую мишень еще более возрастает, так как расстояния между габаритными линиями по горизонтали в полтора раза меньше, чем по вертикали.

В скоростной стрельбе, при максимальной автоматизации действий, повышается роль слухового анализатора, контролирующего ритмичность стрельбы. Выполнение выстрела стрелок обязан укладывать в строгие рамки отводимого времени. За определенный отрезок времени должен быть осуществлен определенный цикл действий. В ходе тренировки вырабатывается чувство темпа, помогающее согласованности действий стрелка при отстреле серии.

При высокоавтоматизированных действиях и развитом чувстве темпа значительно снижается нагрузка на зрительный анализатор стрелка. Зрительный контроль сводится к уточнению наводки оружия в завершающей фазе выстрела. На тренировках стрелок не должен нарушать выработанного темпа стрельбы в целях уточнения прицеливания.

Вопросы тренировки

Действия стрелка на огневом рубеже таковы. Приняв положение изготовки, спортсмен производит две-три вскидки, проверяя правильность выхода руки на мишень, направляет взгляд в ноги «силуэта», чтобы не пропустить начала разворота установки, и докладывает: «Готов!»

www.shooting-ua.com

При начале разворота мишеней рука спортсмена идет вверх, а взгляд переносится навстречу оружию. Встреча зрения с прицельными приспособлениями должна происходить при вхождении мушки в нижнюю часть «силуэта». Весь дальнейший путь руки контролируется зрением. Поднимая руку, стрелок в то же время выравнивает мушку в прорези прицела и производит начальное усилие спуска. После выстрела оружие переносится на следующую мишень. Чем выше тренированность стрелка, чем более правильно и автоматизированно выполняет он действия, тем ближе к центру мишени может происходить встреча зрения с прицельными приспособлениями.

Рассмотрим элементы техники стрельбы, подлежащие выделению в самостоятельную задачу тренировки.

Подъем руки. Конечная часть подъема — затухание, переход от быстрого движения руки к медленному. Переход должен совершаться плавно, без резких «ступенчатых» движений.

Высота подъема. По правилам соревнований расстояние от земли до центра силуэтной мишени должно быть в пределах от 1,15 до 1,60 м. Это большой диапазон. Практически на одних стрельбищах высота может быть минимально допустимой, а на других — максимально допустимой. Тренируясь, стрелок вырабатывает навык подъема руки на определенную высоту своей установки.

При переходе на установку с большей высотой он первое время испытывает серьезные трудности: рука не поднимается выше привычной высоты. При тренировке на установке с меньшей высотой рука проскакивает центр мишени, торможение опаздывает. Некоторое время стрелок не может освоиться, повторить результат, который он показывал на привычной для него установке. В стрелковой практике зачастую бывает, что спортсмен длительно тренируется на одном стрельбище, а соревнования происходят на другом, где мишени расположены иначе.

Для предотвращения неприятностей, связанных с косностью навыка, стрелок должен научиться быстро перестраивать свои действия, приспосабливаться к изменившимся условиям, не теряя своих качеств. Воспитанию пластичности нервной системы в данном случае

поможет тренировка в поднимании руки с периодическим изменением высоты мишеней. Сказанное в полной мере относится и к спуску.

Например, стрелок интенсивно готовится к предстоящим соревнованиям. Он привык к характеру и натяжению спуска своего оружия, чувствует все его особенности и прекрасно управляет им. Вдруг (чаще всего «почему-то» накануне зачета) пистолет начинает работать автоматически, так как сработались детали ударно-спускового механизма. Пистолет разобран, отремонтирован, однако сохранить прежний характер спуска, сделать его точно таким, каким он был прежде, не удалось. Спуск хороший, но стрелок чувствует его заметное отличие от прежнего и не может к нему приспособиться. Поэтому целесообразно периодически тренироваться из дублирующего пистолета, время от времени изменяя натяжение и характер его спуска.

Первый выстрел — один из наиболее важных элементов упражнения, его отработка требует большого внимания и времени. Приступая к первому выстрелу, целесообразно снаряжать магазин шестью патронами и производить первый и второй выстрелы, отрабатывая тем самым и переход на вторую мишень. Это позволит дополнительно тренироваться в переносе огня на вторую мишень — наиболее сложном элементе, так как происходит смена вертикального движения руки (подъем на первую мишень) на горизонтальное.

Отход пальца. После выстрела палец должен отойти на 1,5—2 мм от поверхности спускового крючка, возвратившегося в исходное положение. Весь путь, который должен проделать палец, освобождая спусковой крючок, имеет протяженность от 4 до 7 мм, в зависимости от отладки спуска.

После выстрела палец должен быстро отойти на эту величину, освобождая крючок, и тут же, не задерживаясь в переднем положении, возвратиться назад, развивая усилие спуска.

Раскладка времени при отстреле серии выстрелов

Время серии, с	1-й выстрел, с	5-й выстрел, с
8	2,0 — 2,4	7,0 — 7,6
6	1,6 — 1,8	5,4 — 5,8
4	1,1 — 1,4	3,8 — 3,9

www.shooting-ua.com

Воспитание полезных навыков. В скоростной стрельбе по «силуэтам» чрезвычайно важно рациональное поведение стрелка на линии огня. Доложив о готовности к стрельбе, спортсмен отрезает пути отхода, и, если окажется, что он что-либо упустил, стрельба, как правило, проиграна. Многочисленные случаи провала стрелков на ответственных соревнованиях связаны прежде всего с их напряженным состоянием. Это делает необходимым формировать навыки целесообразного поведения на огневом рубеже, рассматривать их как самостоятельную учебную задачу.

Стрелку необходимо разучить строгую, обязательную во всех мелочах структуру действий, которая должна перерасти в привычку и которой нужно строго придерживаться как на тренировках, так и на соревнованиях.

Готовясь к отстрелу серии, необходимо:

— снарядить магазин;
— проверить количество патронов в магазине;
— вставить магазин;
— вытереть руки;
— взять пистолет в положение готовности;
— произвести две-три вскидки, перенося оружие с мишени на мишень и имитируя спуск;
— дослать патрон в патронник, проверить плотность запирания;
— произвести пробный подъем руки с оружием на первый «силуэт»;
— доложить о готовности.

После отстрела серии:

— извлечь магазин;
— оттянуть затвор, проверить патронник;
— спустить курок, придерживая его пальцем;
— положить пистолет на столик.

В случае осечки или задержки:

— не касаясь пистолета, другой рукой поднять оружие вверх и громко заявить: «Осечка!»;
— предъявить оружие подошедшему судье. По его разрешению извлечь руку и положить оружие;
— при разрешении перестрелять серию — дозарядить магазин.

Непременное условие успешного выполнения упражнения — безотказность действия оружия. Надежность автоматики обеспечивается хорошим уходом. Пистолет

перед стрельбой должен быть безупречно вычищен. Его рабочие поверхности слегка смазаны (лучше веретенным маслом). Простейшие неисправности и отказы автоматики ликвидирует сам стрелок.

Элементы подготовки. Внимание к их формированию на различных этапах обучения

Виды подготовки, их основные элементы	Годы подготовки		
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая подготовка			
Основные сведения об упражнении	80/80	100/90	
Знание техники стрельбы	80/90	100/100	
Знание методики тренировки	60/80	90/100	100/100
Знание материальной части оружия	80/90	100/100	
Знание правил соревнований	60/80	100/100	
Техническая подготовка			
Изготовка к стрельбе по «силуэтам»	100/100		
Подъем руки и его элементы	70/100	90/100	100/100
Первый выстрел в 8- и 6-секундных сериях	70/100	100/100	
Первый выстрел в 4-секундной серии	60/100	80/100	90/100
Действия указательного пальца при переносе огня	60/100	80/100	100/100
Движения руки и туловища при переносе огня	70/90	90/100	100/100
Отработка цикличности действий при отстреле 8-секундных серий	70/90	90/100	100/100
Отработка цикличности действий при отстреле 6-секундных серий	70/90	90/100	100/100
Отработка цикличности действий при отстреле 4-секундных серий	60/100	80/100	90/100

www.shooting-ua.com

Продолжение

Виды подготовки, их основные элементы	Годы подготовки		
	1-й	2-й	3-й
Отработка темпа стрельбы	70/80	80/90	100/100
Величина и стабильность усилий руки при отстреле 8- и 6-секундных серий	80/90	90/100	100/100
Величина и стабильность усилий, тонус мышц руки при отстреле 4-секундных серий	70/100	90/100	100/100
Приобретение выносливости к тренировочным нагрузкам	70/80	90/100	100/100
Психологическая подготовка			
Формирование стереотипа поведения на линии огня при подготовке к стрельбе и при ее выполнении	80/100	100/100	
Развитие мышечного контроля за работой руки при выполнении упражнения	80/100	90/100	100/100
Овладение умением мысленно прорабатывать упражнения	60/80	80/90	90/100
Овладение умением психологически настраиваться на ведение огня в условиях соревнований	60/80	80/100	90/100
Развитие способности преодолевать трудности, характерные для данного упражнения	60/90	70/90	80/100

Примечание. Числитель — степень сформированности рассматриваемого качества, достигнутая на протяжении данного года; знаменатель — внимание стрелка и тренера к развитию этих качеств, условно выраженные в процентах.

ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА В СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЕ ПО ФИГУРНЫМ МИШЕНЯМ

Основные задачи: 1. Приобрести начальные теоретические знания, позволяющие строить работу над упражнением.

2. Разучить технику скоростной стрельбы из пистолета по «силуэтам».

3. Сформировать двигательные навыки техники стрельбы по «силуэтам».

Тематический план и расчет часов

Теоретическая подготовка — 5 ч

Характеристика упражнения. Место в программе соревнований и Единой всесоюзной спортивной классификации. Применяемое оружие, патроны. Устройство поворотных мишенных установок, режим их работы. Пользование пультом и секундомером.

Техника стрельбы: изготовка, прицеливание, спуск, хватка, ее усилие, зависимость от времени серии. Подъем руки и его элементы. Перенос огня. Движения указательного пальца при переносе огня. Темп стрельбы. Стабильность мышечных усилий при отстреле серии выстрелов — 2 ч.

Методика тренировки. Элементы упражнения, их отработка и согласование. Тренировка без патронов, ее назначение и применение в общем плане подготовки. Первый выстрел, его значение для успеха серии. Формирование привычки целесообразного поведения на огневом рубеже при выполнении упражнения. Соблюдение требований безопасности при обращении с оружием — 1 ч.

Материальная часть оружия. Пистолет МЦ-1, ХР-31. Осмотр, разборка, сборка, чистка, хранение, переноска. Работа частей и механизмов затвора, ударно-спускового механизма, прицела. Регулировка спуска. Неисправности пистолета, их распознавание и устранение: осечки, недоход затвора, перекос пули, неэкстрактирование гильзы, захват гильзы, автоматический огонь, фонтанирование патронов в магазине — 2 ч.

Практическая подготовка — 22 ч

Тренировка без патронов — 7 ч.

Разучивание элементов упражнения, формирование двигательного навыка. Подъем руки с оружием при развороте мишеней. Начало подъема, завершение подъема,

www.shooting-ua.com

прямолинейность движения руки, высота подъема. Начало включения пальца в выжим спуска. Завершение выжима. Перенос наводки оружия на следующую мишень.

Цикл движений пальца при переносе огня. Быстрый отход и освобождение спускового крючка. Возвращение пальца и начальное усилие на спуск, завершение давления.

Постоянство усилий мышц, удерживающих руку, и усилий хватки при переносе огня.

Подводящие упражнения — 15 ч:

— тренировка в стрельбе на меткость из силуэтного пистолета по «десятке» мишени № 4, наклеенной на центр «силуэта»;

— тренировка в стрельбе по неподвижному «силуэту»;

— отработка первого выстрела для 8- и 6-секундных серий (1,8 — 2,4 с);

— отработка первого выстрела для 4-секундных серий (1,3 — 1,4 с);

— тренировка в стрельбе по пяти «силуэтам» без учета времени.

Тренировка в регламенте упражнения:

индивидуальная тренировка — 12 ч;

— отработка 8-секундных серий;

— отработка 6-секундных серий;

— отработка 4-секундных серий.

Выполнение упражнений в установленной последовательности:

— две серии по 8 с;

— две серии по 6 с;

— две серии по 4 с.

Коллективная тренировка — 8 ч.

Классификационные соревнования — 1 ч.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ РАЗРЯДНИКА И МАСТЕРА СПОРТА В СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЕ ПО ФИГУРНЫМ МИШЕНЯМ

Основные задачи: 1. Вооружить знаниями методики тренировки, позволяющими стрелку целенаправленно строить свою подготовку.

2. Сформулировать и закрепить навыки стрельбы по «силуэтам», позволяющие показывать высокие результаты.

3. Развить специальные волевые качества.

4. Расширить опыт участия в соревнованиях по скоростной стрельбе из пистолета по «силуэтам».

5. Выполнить норматив мастера спорта СССР или мастера спорта международного класса.

Тематический план и расчет часов

Теоретическая подготовка — 30 ч

Требования к всесторонней подготовленности спортсмена для достижения высоких результатов в стрельбе по «силуэтам».

Крепкая и пластичная нервная система. Хорошее развитие силы мышц и кисти руки, специальной выносливости. Автоматизация. Точность и экономичность действий. Прочность навыков. Психическая стойкость. Овладение психическим настроем. Развитие специализированных волевых качеств. Работоспособность. Положительное отношение к тренировкам без патронов — 2 ч.

Методика тренировки и совершенствования. Различные формы тренировок. Их задачи, содержание, место в общем плане подготовки. Тренировка без патронов, индивидуальная тренировка, коллективная тренировка. Роль внимания и мыслительных процессов в овладении автоматизированными действиями при стрельбе по «силуэтам». Значение первого выстрела, его отработка — 2 ч.

Роль шестого «силуэта». Формирование навыков сохранения усилий руки при отстреле серии. Тренировочные нагрузки, их дозирование в зависимости от периода и задач подготовки. Формирование стереотипа поведения на огневом рубеже при выполнении упражнения — 2 ч.

Тактика выполнения упражнения на соревнованиях. Учет результатов стрельбы. Ведение дневника, его использование. Постановка задач тренировки. Составление индивидуального плана подготовки. Роль мышечного контроля и методы его развития. Формирование навыков волевого поведения при выполнении упражнения на соревнованиях — 6 ч.

Разбор итогов участия в соревнованиях — 14 ч.

www.shooting-ua.com

Материальная часть оружия. Система пистолетов, применяемых для скоростной стрельбы по силуэтам, их особенности. Компенсатор, его назначение, устройство. Рукоятка, ее подгонка по руке стрелка. Требования, предъявляемые правилами соревнований к данному оружию. Назначение и взаимодействие частей и механизмов оружия. Регулировка спускового механизма. Неисправности оружия, их распознавание, исправление, предупреждение — 4 ч.

Практическая подготовка — 350 ч

Тренировка без патронов — 160 ч:

— совершенствование двигательных компонентов упражнения;

— производство первого выстрела;

— движения пальца, имитирующие спуск, в различных режимах времени;

— тренировка нужного уровня и стабильности мышечных усилий при выполнении упражнения.

Развитие мышечного контроля за действиями руки. Тренировка в наводке оружия и переносе огня с выключением зрительного контроля. Развитие чувства времени, необходимого для отстрела серии.

Дополнительная тренировка в домашних условиях по комнатной «силуэтной» установке с использованием оружия или макета — 1 ч в день, в подготовительном и переходном периодах.

Подводящие упражнения — 90 ч:

— тренировка в стрельбе «по десятке» мишени № 4, наклеенной на центр фигурной мишени;

— тренировка первого выстрела для 8- и 6-секундных серий;

— тренировка первого выстрела для 4-секундных серий;

— тренировка в стрельбе на 50 м из матчевого или «силуэтного» пистолета;

— тренировка в стрельбе с закрытыми прицельными приспособлениями;

— тренировка в стрельбе без зрительного контроля;

— тренировка в стрельбе из пистолета Марголина без ортопедической рукоятки «длинным» патроном.

Индивидуальная тренировка в выполнении упражнения — 100 ч:

— тренировка в стрельбе 8-секундных серий;

— тренировка в стрельбе 6-секундных серий;

— тренировка в стрельбе 4-секундных серий;

— тренировка в стрельбе 4-секундных серий, выделяя движения пальца;

— тренировка с акцентом на мышечный контроль за величиной и стабильностью усилий руки;

— тренировка в комплексном выполнении упражнения.

Соревновательная подготовка — 136 ч.

Коллективные тренировки — 62 ч.

Коллективные тренировки с повышенным объемом и интенсивностью нагрузок — 30 ч.

Прикидки и контрольные стрельбы — 20 ч.

Участие в соревнованиях различного масштаба — 24 ч.

Примерный расчет часов тренировок стрелка по «силуэтам» в течение года

Виды подготовки	Всего часов	Подготовительный				Основной				Переходный			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая	30	4	2	2	2	2	2	2	2	2		4	6
Без патронов	160	16	16	20	12	12	12	12	12	12		18	18
Вспомогательные упражнения	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10		—	—
Индивидуальная тренировка в выполнении упражнения	100	6	6	12	16	12	12	12	12	12	Отпуск	—	—
Соревновательная	136			6	10	24	24	24	24	24		—	—
Итого:	516	36	34	50	50	60	60	60	60	60		22	24

Учебно-методические указания

Тренировка без патронов может проводиться как в тире, на действительную дистанцию, из основного экземпляра оружия, так и в домашних условиях с использованием макета пистолета.

www.shooting-ua.com

Овладение техникой стрельбы по «силуэтам» складывается из следующих этапов:

1. Овладение усилием хватки и жесткостью изготовки.
2. Освоение «рисунка» подъема руки на первую мишень.
3. Овладение движениями указательного пальца при производстве первого выстрела.
4. Перенос наводки оружия на следующую мишень поворотом туловища.
5. Освоение правильных движений указательным пальцем при переносе огня на следующую мишень.
6. Обеспечение стабильности усилий руки при переносе огня. Горизонтальность движения оружия при отстреле серии.

При стрельбе по «силуэтам» спортсмены наиболее часто допускают следующие ошибки:

— нечеткий «рисунок» движения руки, особенно в завершающей фазе подъема;
— пронос оружия через центр мишени, вызывающий необходимость его возвращения;
— запаздывание с включением пальца в усилие спуска;
— резкое завершение выжима спуска;
— излишне далекий отход пальца от поверхности спускового крючка;
— замедленное начало давления на спуск при переносе огня;
— запаздывание с отходом после выстрела при переносе огня;
— ускоренное завершение давления на спуск;
— перенос наводки оружия движением руки, а не поворотом туловища;
— недостаточная жесткость изготовки;
— недостаточная волевая мобилизация на серию, отсутствие готовности к ведению стрельбы;
— расслабление руки при отстреле серии. Расслабление кисти руки после выстрела;
— преждевременный выход из рабочего состояния при завершении серии.

Устранение обнаруженных недостатков должно стать самостоятельной задачей стрелков на последующих занятиях.

ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА ИЗ МАТЧЕВОГО ПИСТОЛЕТА

Стрельба из матчевого пистолета — одно из основных упражнений спортивной классификации, включенное в программу чемпионатов страны, Европы, мира и олимпийских игр.

Матчевый пистолет относится к классу произвольного оружия. Его прицел не должен содержать оптических стекол, а рукоятка не должна соприкасаться с рукой дальше кисти.

Существует большое количество различных систем матчевых пистолетов отечественных и зарубежных конструкций. Все они имеют особенности, способствующие достижению высоких результатов в стрельбе. Эти особенности сводятся к следующему:

— бóльший, чем у других систем, вес оружия;
— бóльшая длина прицельной линии;
— высокая кучность боя;
— микрометрический механизм прицела, позволяющий вносить точные поправки;
— шнеллерный механизм, позволяющий уменьшить величину усилий, развиваемых стрелком при выжиме спуска;
— ортопедическая рукоятка, способствующая удобству хватки, ее единообразию, устойчивости мушки относительно прорези прицела.

Стрельба из матчевого пистолета ведется на дистанцию 50 м. Упражнение МП-6 состоит из шестидесяти зачетных выстрелов. На их выполнение стрелку дается 2 ч 30 мин.

Современный уровень результатов стрельбы из матчевого пистолета очень высок. Достаточно сказать, что для выполнения норматива кандидата в мастера спорта (530 очков) стрелок должен большинство выстрелов не выпустить из габарита «девятки».

Простые расчеты показывают, что, если принять плечевой сустав за ось колебаний руки при прицеливании, стрелку для попадания в «девятку» необходимо не допускать линейного отклонения мушки от линии прицеливания более чем на 1 мм. Но кисть также подвержена колебаниям в лучезапястном суставе. При недостаточно жестко закрепленной кисти колебания ство-

www.shooting-ua.com

ла оружия могут быть весьма значительными, тогда как для попадания в «девятку» мушка не должна смещаться в прорези прицела более чем на 0,4 мм.

Мы рассмотрели два случая угловых смещений оружия, предполагая, что, когда колеблется рука, мушка в прорези сохраняет неподвижность, и наоборот. Однако наиболее часто эти колебания накладываются, дополняют друг друга, и тогда допустимые отклонения становятся еще меньше.

Стрелок из матчевого пистолета должен добиваться хорошей устойчивости руки в плечевом суставе и закрепления запястья, обеспечивающего неподвижность мушки в прорези прицела.

Особенности упражнения и конструкции оружия предъявляют определенные требования к подготовленности стрелка.

Физическое развитие стрелка должно позволять удерживать оружие без дополнительных волевых усилий.

На выстрел из матчевого пистолета обычно затрачивается 12—14 с. В течение этого времени спортсмен сохраняет изготовку, удерживая оружие в вытянутой руке. Однако он должен обладать некоторым запасом выносливости, чтобы действия выполнялись без излишних напряжений и боязни, что рука упадет. Практически спортсмену нужно обладать способностью удерживать руку с оружием 25—30 с, до начала утомления. Подчеркиваем, что именно до начала утомления, пока сохраняется мышечная свежесть, обеспечивающая полноценную тренировку. Удерживать руку вообще стрелок может значительно дольше.

Указанное время — минимальное. Овладение этим навыком позволит стрелку-разряднику перейти к отработке элементов техники стрельбы. В дальнейшем, в период совершенствования, необходимо научиться удерживать руку до 40 с.

Большое количество выстрелов, составляющих упражнение, и требуемая высокая точность стрельбы делают необходимым развитие специальной выносливости, которая позволит сохранить физическую и психическую работоспособность на протяжении всего времени упражнения.

Стрелок должен владеть техникой стрельбы, приобрести способность удерживать оружие при прицеливании

относительно неподвижным, т. е. сформировать устойчивость оружия. За критерий устойчивости нужно принять удерживание ровной мушки в площади «девятки» беспрерывно на протяжении 4 с.

Достижение устойчивости должно стимулировать активность мышц указательного пальца. Давление на спуск, в свою очередь, должно улучшать устойчивость, делать ее более прочной.

Стрелок должен овладеть регуляцией своего психического состояния. Овладение психическими процессами включает:

— способность сосредоточивать внимание на заранее определенных сторонах работы;

— возрастание роли мышечного контроля в технике выстрела;

— умение мысленно воспроизводить структуру действий, составляющих выстрел;

— способность регулировать свое психическое состояние, препятствовать развитию отрицательных эмоциональных реакций при подготовке к соревнованиям и в ходе участия в них;

— умение воспроизводить состояние решительности, самообладания, готовности к ведению огня.

Степень сформированности перечисленных спортивных качеств влияет на методику подготовки стрелка из матчевого пистолета. Учебно-тренировочный процесс предусматривает четыре основных направления в работе: повышение физических качеств; разучивание техники стрельбы; формирование согласованной структуры мышечной деятельности, скрытой от внешнего наблюдения; развитие психологических качеств, способствующих технике стрельбы, реализации ее в условиях соревнований.

Техника стрельбы

Изготовка стрелка из матчевого пистолета мало отличается от изготовки стрелка из спортивного пистолета.

Относительно большой вес оружия и продолжительное удерживание его в вытянутой руке вызвали необходимость сделать изготовку более «силовой».

www.shooting-ua.com

Изготовка с несколько более широкой расстановкой ног позволит занять большую площадь опоры и будет лучше закреплять голеностопные суставы — один из основных узлов колебаний. Первое время более широкая, чем обычно, расстановка ног неизбежно вызовет некоторое неудобство, болезненные ощущения. Эти явления через две-три недели тренировок пройдут. Такая расстановка ног способствует повышению общей напряженности мышц туловища, спины, груди, брюшного пресса, реберных мышц, создающих единую жесткую систему, служащую основой удерживания вытянутой руки с оружием.

С первых же занятий новичок должен проникнуться мыслью, что техника стрельбы из матчевого пистолета зависит от способности твердо удерживать руку в положении изготовки. Проводя тренировки, тренер дает установку на закрепление и удерживание руки в этом положении. Развитие мышечного контроля за положением руки, ощущение его прочности явятся для стрелка отправным моментом формирования техники выстрела. Приобретение способности управлять действиями руки — главная задача всего периода начального обучения.

Нужно предостеречь спортсменов от излишнего увлечения компенсаторным отклонением туловища. Чрезмерное, утрированное, отклонение ставит стрелка в невыгодные условия. Такая изготовка нередко возникает в результате подражания другим, «более опытным», стрелкам.

Голова стрелка удерживается прямо. Целесообразно опереть подбородок о плечо, чтобы воспрепятствовать ее колебаниям.

Разучивая изготовку, следует помнить, что подражание чужой манере стрельбы может принести пользу только при критической оценке ее целесообразности.

Бывает, что какой-то мастер спорта, не получивший в свое время правильного инструктирования, в результате настойчивых тренировок поднимается до высокого спортивного уровня. Техника его стрельбы далека от совершенства, но большой труд позволил ему достигнуть известных результатов. Можно предположить, что если бы он стрелял более правильно, то

достиг бы более высоких показателей при меньшей затрате сил и времени.

Итак, слепо подражать приемам и методикам других стрелков недопустимо. В то же время встречаются приемы стрельбы, связанные с индивидуальными особенностями спортсмена. Положительный опыт работы, видимо, есть смысл перенимать.

Хватка. Ортопедическая рукоятка, которой снабжены матчевые пистолеты, заставляет кисть руки действовать в особых условиях. Она индивидуально подгоняется по руке стрелка. Правильная подгонка обеспечивает удобное положение кисти руки в рукоятке, создает условия, при которых рука может занять только одно, строго определенное, положение. Единообразие хватки способствует постоянству усилий, развиваемых кистью стрелка при удерживании оружия.

Современные наиболее распространенные образцы ортопедических рукояток имеют большую площадь соприкосновения с тыльной частью кисти руки. Это достигается полностью закрытой правой половиной рукоятки и глубоким рельефом, создающим упор для тыльной части кисти в районе между большим и указательным пальцами.

Грибок рукоятки может быть монолитным с правой щечкой или подвижным. В этом случае он оснащается мощными крепящими винтами, чтобы усилие кисти, возникающее при обхвате рукоятки, не отжимало его вниз. Широко применяемый советскими стрелками неподвижный грибок не может обеспечить постоянной плотности руки в рукоятке, так как полнота руки стрелка в ходе стрельбы меняется. Утром, приступая к стрельбе, спортсмен нередко убеждается, что его рука, которая накануне совершенно свободно входила в рукоятку, сейчас втискивается в нее с большим усилием. Это объясняется набуханием тканей кисти. Под давлением, которое оказывает тесная рукоятка, кисть «худеет», и рукоятка снова становится свободной. Подвижный грибок позволяет стрелку поддерживать постоянную плотность руки путем регулировки его положения.

При неподвижном грибке стрелку, как правило, не удается постоянно поддерживать оптимальное положение: рукоятка то тесна, то свободна. Однако многие стрелки предпочитают пользоваться неподвижным гриб-

www.shooting-ua.com

ком, применяя длительную разминку или массаж, постоянно сохраняющие минимальный объем кисти.

Чем лучше подогнана рукоятка, чем плотнее она соприкасается с рукой в результате своей облегающей формы, тем меньше усилий требуется от стрелка для удерживания оружия. Однако к полному расслаблению кисти стремиться не следует: при расслабленной кисти нередко наблюдаются непроизвольные сокращения отдельных мышц. Проявляясь в виде отдельных толчков, они, как правило, совпадают с усилием спуска. В результате в момент выстрела оружие смещается. Кроме того, при недостаточно правильной подгонке рукоятки стрелок, слабо удерживающий оружие, подвергается риску: под влиянием отдачи ствол сместится, в то время как пуля еще не покинет его.

Весьма большое значение имеет угол наклона рукоятки по отношению к стволу оружия. Если расположить рукоятку под углом, близким к прямому, то для удерживания оружия потребуется напрячь мышцы кисти и связки запястного сустава. При продолжительной работе развивающееся утомление не позволяет стрелку сохранять запястье жестким. Возникающие при этом колебания кисти вызывают угловые смещения оружия.

Недостаточное закрепление кисти в запястном суставе — причина далеких отрывов.

Большой наклон рукоятки позволяет «выключить» кисть и частично получить опору в виде естественного ограничения ее сгиба.

У отдельных стрелков даже при большом угле наклона рукоятки такого ограничения может не быть. Стрелок вынужден сохранять известную напряженность связок и мышц кисти. Однако и в этом случае при большом наклоне рукоятки колебания оружия ликвидируются легче, нежели при малом угле наклона.

Необходимо правильно сбалансировать оружие, что облегчит достижение устойчивости мушки в прорези прицела. Центр тяжести пистолета находится впереди точки опоры оружия на средний палец. Образуется «дифферент» на ствол, создающий вращательный момент. Осью вращения является средний палец. Вследствие этого грибок рукоятки прижимается к ребру ладони. Таким образом, пистолет удерживается в кисти руки в результате опоры на средний палец и ребро ладони.

Центр тяжести оружия должен располагаться непосредственно за опорой на средний палец. При чрезмерно большом выносе центра тяжести вперед стрелок может не справиться с удерживанием оружия. При малейшем ослаблении хватки пистолет будет «клевать». В то же время некоторые хорошо технически подготовленные и физически развитые стрелки прикрепляют к стволу оружия дополнительные грузы. Это противоречие объясняется следующим: перемещение центра тяжести вперед увеличивает инерционный момент, который затрудняет остановку колеблющегося ствола оружия. Но если оружие остановилось, стрелку легче сохранить его неподвижность. Таким образом, выносить центр тяжести оружия вперед слабо подготовленным стрелкам вредно, хорошо подготовленным — полезно.

Если центр тяжести оружия совместить с точкой опоры или сдвинуть его ближе к рукоятке, то исчезнет вращательный момент, удерживающий оружие в руке стрелка, и удерживание в этом случае будет осуществляться полностью мышечной силой. Соотношение действующих при этом сил приведет к неустойчивому положению ствола оружия. Мушка будет легко смещаться в прорези прицела от самых незначительных влияний.

Стрелок может несколько поэкспериментировать, отыскивая наиболее выгодный для себя баланс оружия путем увеличения или уменьшения толщины рукоятки в передне-заднем измерении (например, применением небольших подкладок под пальцы кисти). Критерием оценки в этих поисках должно служить поведение мушки в прорези прицела. Чем лучше, прочнее ее положение, тем удачнее подобрана ширина рукоятки.

Расположение кисти руки в рукоятке пистолета. Часть ладони, в районе между основаниями большого и указательного пальцев, плотно соприкасается с поверхностью рукоятки. Большой палец помещается в предназначенном для него углублении, в левой стороне рукоятки. Мясистое основание большого пальца должно быть размещено относительно свободно. При излишне тесном положении сдавливание мышц этой части кисти создает постоянное давление на рукоятку. Стоит только стрелку непроизвольно несколько ослабить усилие хватки — и рукоятка под

www.shooting-ua.com

влиянием этих напряжений сдвинется вперед. У стрелка создается впечатление, что рукоятка выползает из руки.Ослабление усилий хватки связано, как правило, с переключением внимания стрелка на выжим спуска, поэтому смещение оружия и вызываемое им нарушение наводки будет совпадать либо с моментом приближения выстрела, либо с самим выстрелом, порождая отрывы.

Большой палец полностью вытянут вдоль ствола и напряжен, что достигается отведением его несколько вверх-вправо. Сухожилие, связывающее большой палец с предплечьем, натягивается и оказывает закрепляющее действие на лучезапястный сустав. Эта напряженность должна оставаться неизменной на протяжении всего времени выстрела.

Средний и безымянный пальцы и мизинец обхватывают рукоятку пистолета так, что выступ рукоятки, у предохранительной скобы спуска, ложится на вторую фалангу среднего пальца.

Усилие, с которым эти пальцы давят на рукоятку, должно быть направлено параллельно оси ствола. Для удовлетворения этого требования первые фаланги пальцев не должны давить сильно, иначе они будут создавать закручивающий момент, под влиянием которого ствол пистолета получит тенденцию к смещениям вправо. Иногда бывает целесообразно расширить левую сторону поверхности рукоятки, на которой расположены пальцы, с тем чтобы давление и первых фаланг проходило параллельно стволу.

Указательный палец накладывается на спицу шнеллера примерно посредине между сгибом и серединой первой фаланги: эта точка менее чувствительна, чем окончание пальца, и позволяет применять несколько более тугой спуск, сохраняя в то же время ощущение легкости. Это целесообразно с точки зрения как безопасности, так и снижения контроля за действиями пальца. Слишком легкий спуск шнеллера (3—4 г), срабатывающий при первом же касании, вынуждает стрелка удерживать палец в стороне от спицы, на весу, пока не будет завершена грубая наводка. Когда оружие останавливается в удовлетворительном положении, спортсмен осторожно приближает палец к спуску. Но длительно устойчивость оружия не сохраняется, и к моменту, когда палец касается спицы шнеллера, период устойчивости, как правило, уже закончен и наводка нарушается.

Нужно учитывать, что само движение пальца к шнеллеру может нарушить устойчивость, поэтому выгодно иметь несколько более тугой спуск (8—12 г), позволяющий спокойно наложить палец и увеличивать усилие по мере затухания колебаний и остановки оружия.

При вложении руки в рукоятку пистолета кожа на тыльной стороне кисти не должна натягиваться. Большим пальцем левой руки следует произвести несколько массирующих движений, вытягивающих ткани кисти из-под деревянных частей рукоятки. Иногда имеет место натяжение тканей ладони у основания указательного пальца. Это может затруднить сгибание пальца, выжимающего спуск.

Указательный палец ложится на спицу шнеллера, как сказано выше, в районе сгиба первой фаланги. Если палец не достает до нужной точки, то к спице припаивается удлинитель — проволочка, которая другой стороной выводится для соприкосновения с пальцем. Конец проволочки делается в виде петельки, чтобы место ее соприкосновения с пальцем представляло не острие, а плоскость.

Небольшое по величине усилие, которое необходимо развить стрелку для срабатывания шнеллера, позволяет оказывать давление не строго вдоль ствола, а под некоторым углом к нему, без опасения сбить наводку оружия (рис. 15). Это позволяет найти наиболее выгодный вариант сгибания пальца при давлении на шнеллерный спуск.

Теоретически единственно допустимое и наиболее



Рис. 15. Наложение пальца на спицу шнеллера и направление усилия спуска

www.shooting-ua.com

выгодное направление выжима спуска — развитие усилия параллельно оси канала ствола. Однако для осуществления такого усилия стрелку необходимо сгибать палец в ногтевой фаланге. Это сгибание осуществляется при участии большого количества мышц и сухожилий. Произвести изолированное сгибание только одной первой фаланги указательного пальца — сложная задача, требующая относительно большого времени. Значительно легче и проще сгибать указательный палец во второй фаланге или у основания. При этом легче предотвратить и закрепощение мышц пальца, нередко развивающееся при работе со шнеллерным спуском. Ввиду незначительности усилия направление его под некоторым углом не оказывает вредного влияния.

Однако необходимо учитывать, что такое направленное под углом давление на спуск требует хорошей отладки шнеллерного механизма. Боковая качка спицы шнеллера на своей оси при боковом давлении может резко возрастать, сообщая спуску дополнительную протяжку и натяжение. У пистолетов современных систем, в частности модели ТОЗ-35, этот недостаток предупреждается специальным регулированием шнеллерного механизма.

Указательный палец соприкасается с боковой поверхностью оружия только третьей фалангой. При давлении на спуск он частично сгибается у основания, а частично — во второй фаланге, сохраняя естественное полусогнутое положение.

Прицеливание при стрельбе из матчевого пистолета требует высокой точности действий. Оружие наводится под мишень с некоторым просветом между вершиной мушки и нижним обрезом яблока. Величина просвета должна быть достаточной для того, чтобы мушка четко проектировалась в прорези прицела на белом фоне мишени.

Иногда молодые стрелки стараются прицеливаться вплотную к яблоку, считая, что тем самым приобретают четкий ориентир, способствующий меткой стрельбе. Однако этот путь чреват серьезными ошибками. Прицеливаясь вплотную к обрезу яблока при дистанции стрельбы 50 м, стрелок не в состоянии полноценно контролировать ровную мушку в прорези прицела, так как черный фон яблока создает для этого неблагоприятные

условия. Допуская ошибки в положении мушки в прорези прицела, спортсмен в то же время не замечает их. Удачные выстрелы в «десятку» создают у стрелка впечатление, что именно четко видимая точка прицеливания — середина нижнего обреза яблока — способствует ему в этом.

Стараясь завершить выжим спуска в момент совмещения мушки с точкой прицеливания, спортсмен непроизвольно ускоряет давление на спуск, как только наводка завершена. Стремление использовать благоприятное положение постепенно приучает стрелка к дерганью.

Другая сторона прицеливания — удерживание оружия в наведенном положении — требует больших усилий. Для того чтобы произвести выстрел, необходимо 2—3 с, в течение которых оружие должно находиться в устойчивом положении. Это положение характеризуется не полной неподвижностью, а ограниченными колебаниями ровной мушки в районе прицеливания. Ограничение этого района площадью «девятки» — доступная задача, однако она еще не решает всех проблем, стоящих перед стрелком. Необходимо, чтобы в отрезок времени, исчисляемый сотыми долями секунды, — с момента срыва шнеллера с боевого взвода до вылета пули из канала ствола — оружие не меняло бы характера своих колебаний и, главное, соотношения мушки и прорези. Именно этот период и непосредственно предшествующие ему действия имеют решающее значение для меткого попадания. В то же время данный участок подвержен всяким вредным влияниям.

Нарушения устойчивости оружия в завершающей фазе выстрела могут происходить в основном по трем причинам:

1. Из-за недостаточного умения сохранять приданное оружию положение.

2. Вследствие образования вредных привычек отвечать различными двигательными реакциями на приближение выстрела.

3. В результате неумения сосредоточивать внимание в завершающей фазе выстрела на рабочих процессах, обеспечивающих устойчивость оружия, и преждевременного переключения мыслей на результат стрельбы.

Спуск. Шнеллерные механизмы спуска, исполь-

www.shooting-ua.com

зуемые на матчевых пистолетах, существенно изменяют результаты, технику стрельбы и методику подготовки спортсменов. Они облегчают стрелку достижение высших спортивных результатов. Система спуска, позволяющая произвести выстрел при самом незначительном усилии, имеет неоспоримое преимущество перед механизмом, требующим приложения больших усилий.

При всех положительных качествах у шнеллерного спуска есть и существенные недостатки. Для стрельбы немаловажное значение имеет протяженность времени от выжима спуска до выхода пули из ствола оружия. Чем меньше времени, тем это выгоднее для стрельбы. У оружия со шнеллерными спусками в силу промежуточных устройств, составляющих собственно механизм шнеллера, это время почти вдвое больше, чем у оружия с обычными спусковыми механизмами.

Хотя конструкторы спортивного оружия стремятся, чтобы работа спускового механизма возможно меньше отражалась на положении оружия, некоторые влияния все же сказываются и затрудняют стрелку сохранение неподвижности оружия.

Шнеллерный спуск может сработать от самого незначительного усилия, поэтому стрелок постоянно находится в состоянии напряженности, сильно утомляется, что отрицательно сказывается на его общей работоспособности.

Стрелок вынужден удерживать указательный палец в неподвижном положении до тех пор, пока прицеливание не будет завершено. Он постоянно контролирует эту неподвижность, так как палец расположен в непосредственной близости от шнеллера или даже касается его. Одновременно спортсмен старается достичь неподвижности оружия, отчего развивается тормозной процесс в нервных центрах, связанных с движениями указательного пальца.

Борьбу с закрепощением мышц указательного пальца можно вести в двух направлениях:

1. Увеличить натяжение шнеллера. На протяжении всего времени подготовки к выстрелу палец будет постепенно увеличивать давление на спуск, поддерживая активность мышц и предотвращая тем самым развитие тормозного процесса.

2. Применить пульсирующий метод спуска. Предварительно его необходимо хорошо понять, разучить, освоить на тренировках и использовать как резервный в случае отказа обычного метода спуска, являющегося основным.

Сущность пульсирующего метода спуска заключается в следующем: при прицеливании постоянно поддерживается активность мышц указательного пальца. Приведя палец в соприкосновение со спицей шнеллера, стрелок по мере завершения наводки и затуханий колебаний оружия прикладывает к спуску короткие импульсные усилия. Эти усилия сначала должны быть такой силы и протяженности, чтобы выстрела не последовало. Начальные импульсы только прогибают кожу пальца, оказывая по существу очень незначительное действие. После совершения поступательного движения палец возвращается на величину несколько меньшую, чем продвинулся вперед. Следующий импульс снова продвигает палец вперед. Таким образом, происходит как бы пульсирующее давление пальца на спицу шнеллера.

Частота и продолжительность импульсов, а следовательно, и величина усилия различны в зависимости от стадии прицеливания и готовности стрелка к выстрелу. По мере улучшения устойчивости оружия усилия импульсов возрастают. При этом величина наращивания следующего импульса по сравнению с предыдущим крайне незначительна. У стрелка такое чувство, как будто он должен предельно приблизиться к выстрелу, но не производить его. Сами пульсирующие колебания пальца также должны иметь очень незначительную амплитуду. Человеку, не знающему, что спортсмен производит именно такие действия, эти колебания даже не должны быть заметны.

Завершающая фаза, непосредственно вызывающая срабатывание шнеллера, по существу не только не отличается от усилия при обычном методе спуска, но и превосходит его по мягкости воздействия. Это объясняется тем, что при обычном методе усилие постоянно возрастает. Преодолев сопротивление шнеллера, палец стрелка продолжает некоторое время давить на оружие. При пульсирующем методе давление пальца снижается. Наиболее часто это снижение совпадает с выстрелом.

www.shooting-ua.com

Техническое совершенствование мастера спорта

Выполнение норматива мастера спорта должно рассматриваться спортсменом-стрелком не как достижение конечной цели, а как исходный рубеж для дальнейшего совершенствования, причем совершенствование не будет просто продолжением той тренировочной работы, которую он выполнял ранее.

Способы и приемы, составляющие технику выстрела, хорошо известны мастерам спорта. На протяжении ряда последних лет они почти не подвергаются изменениям. Иначе обстоит с развитием личных качеств спортсмена, позволяющих при использовании одних и тех же приемов достигать более высоких результатов. Иначе говоря, техническое совершенствование мастера — это прежде всего улучшение методики его подготовки.

Привычные тренировочные нагрузки не оказывают больше тренирующего воздействия, не вызывают приспособительных сдвигов организма. Их применение позволяет спортсмену лишь поддерживать достигнутый уровень тренированности, но не прогрессировать. Для спортивного роста необходимо постоянное возрастание тренировочных нагрузок, причем не только в результате увеличения времени пребывания стрелка на огневом рубеже.

Тренировочные нагрузки в спорте принято оценивать по объему и интенсивности. Объем — понятие количественное. В стрелковом спорте его определяют общее время тренировки, а также количество произведенных выстрелов. Понятие интенсивности сложнее. В него входят:

— плотность тренировки, т. е. соотношение работы и отдыха в процессе занятия;

— продолжительность пребывания спортсмена непосредственно в позе изготовки;

— повышенная напряженность при подготовке к выстрелу;

— преодоление мешающих факторов, например ветра, холода и пр.;

— усложнение условий тренировки с одновременным требованием сохранить достигнутый уровень результатов, например, выполнение упражнения при утяжелении спуска, изменении его баланса или веса оружия, увеличении дистанции стрельбы;

— постановка более жестких, чем обычно, задач, например, «не выходить из пределов «девятки»;

— преодоление эмоционально-напряженной обстановки стрельбы, создаваемой в результате коллективной тренировки или присутствия зрителей;

— участие в большом количестве соревнований;

— возрастание важности самих соревнований;

— повышение ответственности стрелка за показываемые результаты.

Каждая из перечисленных форм работы, использованная в целесообразной дозе, окажет свое тренирующее воздействие на организм, избирательно укрепляя и совершенствуя те его стороны, на которые приходится нагрузка.

Таким образом, нагрузки могут оказывать воздействие как на физическую, так и на нервно-психическую сторону тренировки стрелка.

Физические нагрузки связаны в основном с длительным нахождением стрелка в позе изготовки с оружием. Мышечная работа, которую он при этом выполняет, сравнительно невелика. После того как рефлексы позы сформированы, дальнейшее увеличение объема тренировки будет способствовать укреплению общей и специальной выносливости спортсмена, но далеко не всегда вызовет рост результатов.

Нервно-психические нагрузки могут быть подразделены на нервно-мышечные, возникающие при непосредственной подготовке стрелком выстрела, и нервно-эмоциональные, связанные с участием стрелка в соревнованиях. Они рассмотрены в разделе психологической подготовки.

Нервно-мышечные нагрузки — согласование действий мышечных групп, участвующих в подготовке к выстрелу. Представит ли это трудность для стрелка или нет — во многом зависит от начального обучения, методики тренировки, степени тренированности спортсмена.

Прочно сформированные навыки правильных действий позволяют стрелку справиться с этим сравнитель-

www.shooting-ua.com

вместе с тем и полезно, так как совершенствуется техника выстрела и формируются волевые качества.

Методические указания

Переходить к обучению стрельбе из матчевого пистолета можно только после освоения программы начального обучения стрельбе по круглой мишени.

При составлении учебного плана и расписания занятий на конкретный период тренеру следует руководствоваться следующим:

— прохождение соответствующих разделов теоретической подготовки должно предшествовать практической работе;

— коллективные тренировки, прикидки и соревнования полезны только тогда, когда будут сформированы начальные навыки производства выстрела;

— коллективные тренировки на начальной стадии обучения служат закреплению разучиваемых действий и поэтому должны включаться в завершающую часть периода; в тренировке стрелков-разрядников и мастеров спорта коллективные тренировки применяются как средство повышения интенсивности тренировочных нагрузок и потому равномерно распределяются по всему периоду подготовки;

— участие спортсмена в соревнованиях планируется согласно календарю спортивных мероприятий. При этом на первый план выдвигается учебное значение соревнований;

— разбор итогов соревнований, а также прикидок и коллективных тренировок производится сразу же по их окончании. После разбора итогов соревнований проводятся два-три тренировочных занятия, на которых стрелок ликвидирует обнаруженные пробелы;

— развитие физических качеств, а также совершенствование отдельных элементов техники выстрела путем выделения их в самостоятельную задачу тренировки проводится на протяжении всего периода независимо от уровня подготовленности и тренированности;

— тренировка без патронов — обязательная составная часть подготовки стрелков всех уровней.

ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА ИЗ МАТЧЕВОГО ПИСТОЛЕТА

Основные задачи: 1. Вооружить знаниями, позволяющими разучивать технику стрельбы из матчевого пистолета.

2. Познакомиться с материальной частью, приобрести умение обращаться с оружием произвольного образца.

3. Разучить технику стрельбы.

4. Выполнить норматив стрелка II разряда в упражнении МП-3.

Тематический план и расчет часов

Теоретическая подготовка — 7 ч

Содержание упражнения: дистанция стрельбы, количество выстрелов, мишень, время, отводимое на выполнение упражнения на соревнованиях.

Применяемое оружие, его особенности (назначение и преимущества ортопедической рукоятки и шнеллерного спуска). Классификационные нормативы — 1 ч.

Требования к подготовленности стрелка из матчевого пистолета. Физическое развитие, тренированность, выносливость. Способность к сосредоточению внимания и его устойчивость. Психическая стойкость, эмоциональная уравновешенность. Работоспособность, выдержка, трудолюбие, настойчивость, вдумчивость — 1 ч.

Основные сведения из анатомии и физиологии. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Центральная нервная система. Мышечная система. Условные и безусловные рефлексы. Рецепторы и анализаторы. Роль внимания в овладении новым действием. Значение основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости в овладении техникой стрельбы из матчевого пистолета и пути их развития. Методы тренировки в домашних условиях и используемые средства — 2 ч.

Теоретический разбор техники стрельбы из матчевого пистолета. Изготовка и ее обоснование: положение

www.shooting-ua.com

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-РАЗРЯДНИКА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ МАТЧЕВОГО ПИСТОЛЕТА

Основные задачи: 1. Приобрести теоретические знания, обосновывающие методику тренировочной работы стрелка из матчевого пистолета.

2. Развить специальные физические качества.

3. Совершенствовать и закреплять навыки техники стрельбы.

4. Разучить особенности выполнения упражнения в условиях соревнований.

5. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта СССР в упражнении МП-6.

Тематический план и расчет часов

Теоретическая подготовка — 26 ч

Основы советской системы спортивной подготовки. Обучение. Тренировка. Навык, его формирование, закрепление, свойства. Повышение функциональных возможностей организма под влиянием нагрузок. Многосторонность подготовки спортсмена-стрелка. Стороны подготовки, их основные характеристики. Утомление и его роль. Принципы подготовки: сознательность, активность, прочность. Самоконтроль — 4 ч.

Вопросы методики. Особенности тренировки стрелка из матчевого пистолета. Скрытый характер нервно-мышечных процессов, составляющих технику выстрела из матчевого пистолета. Идеомоторные реакции и их роль в формировании навыков стрельбы из матчевого пистолета.

Ведение дневника и его использование. Постановка частных задач тренировки и оценка их выполнения. Анализ результатов стрельбы — 4 ч.

Физическая подготовка стрелка. Цели и задачи общей и специальной физической подготовки. Содержание и средства физической подготовки в различные периоды и в разных условиях. Формы и методы тренировки по укреплению связок запястного сустава. Повышение общей и специальной силовой выносливости. Практическая работа по проведению общей и специальной физической подготовки — 2 ч.

Соревнования — лучшая форма тренировки.

Условия закрепления спортивного навыка, значение возбуждения нервной системы для закрепления навыков. Соревнования — активная форма закрепления навыка выполняемых действий. Положительное и отрицательное влияние соревнований на формирование спортивных навыков. Необходимость повышения самоконтроля за технически правильным выполнением действий на соревнованиях. Понятие настройки на участие в соревнованиях — 2 ч.

Разбор итогов соревнований. Оценка проявленных на соревнованиях качеств мужества, самообладания, выдержки, настойчивости — 12 ч.

Материальная часть оружия. Устройство, регулировка частей и механизмов, подгонка рукоятки. Устранение неисправностей — 2 ч.

Практическая подготовка — 190 ч

Тренировка без патронов — 48 ч:

— развитие силовой выносливости;

— выработка устойчивости оружия;

— тренировка мышечного контроля за прицеливанием;

— тренировка в неподвижном удерживании мушки в прорези прицела;

— тренировка с удлинением прицельной линии;

— тренировка в прицеливании с изменением веса и баланса оружия;

— тренировка в согласованности прицеливания и спуска.

Тренировка в стрельбе (индивидуальная) — 64 ч.

Формирование навыков техники стрельбы из матчевого пистолета.

Тренировочное выполнение упражнения. Практика стрельбы, совершенствование основных элементов: устойчивости оружия, неподвижности мушки в прорези прицела, развитие мышечного контроля за поведением руки при прицеливании. Спуск, согласованность усилий спуска с прицеливанием. Тренировка устойчивости внимания, его переключения, сосредоточенности на выделяемых объектах. Ведение отчетных мишеней, анализ тренировочного занятия. Тренировка в усложненных

www.shooting-ua.com

го участия в них, физического и психологического состояния. Основные задачи техники стрельбы, которые должны решаться на этих соревнованиях. Культивирование положительного отношения к предстоящей работе. Создание рабочего настроения. Пробные выстрелы. Контроль за готовностью к выполнению упражнения. Определение периодов утомления, выбор времени для стрельбы и отдыха. Признаки повышения и понижения работоспособности. Отметка выстрела как объективный показатель этих состояний.

Влияние условий погоды на тактику стрельбы (ветер, изменение освещенности, температуры) — 2 ч.

Непредвиденные помехи, поведение стрелка при неожиданно возникших препятствиях: поломка оружия, выстрел в чужую мишень, попадание чужой пули в свою мишень, поломка щита, медленная работа блиндажа, путаница в шифровке мишени, скопление зрителей, их реакции. Изменение настроения при неожиданно высоких результатах стрельбы, при неотмеченных отрывах, несовмещениях, при резком спаде результатов стрельбы.

Стрелок должен знать, как ему поступать в каждом подобном случае. Основная его задача — сохранить самообладание, выдержку. Все организационные вопросы решаются через тренера или представителя команды.

Практическая подготовка — 350 ч

Тренировка без патронов — 74 ч:

— развитие силовой выносливости;

— развитие устойчивости руки с оружием при прицеливании;

— развитие согласованности прицеливания и спуска;

— развитие мышечного контроля за положением руки.

Тренировка в стрельбе (индивидуальная) — 150 ч.

Совершенствование техники стрельбы. Разучивание пульсирующего метода спуска, развитие способности сосредоточивать внимание на сохранении наводки оружия в завершающей фазе выстрела. Удерживание внимания на прицеливании независимо от происшедшего выстрела. Повышение роли мышечного контроля при подготовке выстрела. Развитие автоматизма пусковых усилий при устойчивости оружия.

Способы индивидуальной тренировки:

— тренировка в стрельбе по экрану;

— тренировка в стрельбе, предварительно удерживая оружие в течение 25—30 с;

— тренировка в затягивании выстрела при готовности к нему;

— тренировка в стрельбе при изменении баланса оружия;

— тренировка в стрельбе при усилении натяжения шнеллера;

— тренировка в сохранении внимания на продлении рабочих процессов в завершающей фазе выстрела;

— тренировка, направленная на развитие мышечного контроля за положением оружия в завершающей фазе выстрела;

— тренировка в комплексном выполнении упражнения;

— тренировка с увеличением объема нагрузки.

Коллективная тренировка — 90 ч.

Закрепление навыков техники стрельбы. Практика стрельбы в условиях, приближенных к соревнованиям, и на соревнованиях с небольшой степенью ответственности, полностью сосредоточиваясь на технически правильном выполнении действий.

Тренировка в стрельбе при увеличенных объеме и интенсивности нагрузки. Периодическое (в период сборов) доведение объема тренировки до 200 выстрелов при шестичасовой тренировке, выполняемой в два приема: 120 патронов, отдых 3 ч, 80 патронов.

Участие в коллективных тренировках с результатом худшей серии в 5 выстрелов не ниже чем 46 очков.

Периодическое выделение отдельных элементов техники стрельбы в самостоятельную задачу тренировки.

Прикидки на контрольные стрельбы.

Соревнования — 36 ч.

Формирование навыков волевого поведения на соревнованиях. Тренировка, направленная на создание положительного отношения к участию в соревнованиях. Воспитание стенических эмоциональных реакций: смелости, решительности, желания соревноваться. Развитие способности мобилизовать себя на предельные усилия. Длительное сохранение работоспособности на высоком уровне. Умение отключиться от окружающей обстановки, пол-

www.shooting-ua.com

Методические указания. Перед началом занятий и во время разминки тренер поочередно обходит стрелков, знакомится с состоянием оружия и его подгонкой.

Во время стрельбы проверяет правильность изготовки стрелка, манеру ведения огня и заряжания оружия, продолжительность предварительного периода прицеливания, длительность основной фазы прицеливания, правильность обработки спуска и реагирования на произведенный выстрел.

Во время перерыва тренер делает короткий разбор поведения на огневом рубеже, касаясь в основном организационных вопросов: правильности использования рабочего места и обеспечения безопасности в обращении с оружием. Объясняет задачу следующей части занятия: учиться ощущать работу мышц, удерживающих руку с оружием при прицеливании. Подчеркивает важность этой стороны тренировки. Объясняет, как правильно распределить внимание, чтобы суметь контролировать мышцы во время стрельбы.

При возобновлении стрельбы тренер сосредоточивает внимание на одном-двух стрелках, сопоставляя внешние признаки их действий с результатами стрельбы: развитие силы и выносливости мышц; согласованность прицеливания и спуска; причины разброса и отрывов.

По итогам наблюдений тренер делает спортсменам указания, которые они записывают в свои дневники. Одновременно он контролирует выполнение стрелками правил обращения с оружием, пресекая малейшие признаки проявления небрежности.

При разборе стрельбы тренер останавливается на характерных недостатках, присущих большинству стрелков, объясняет пути их исправления.

Занятие 2. Индивидуальная тренировка

Основные задачи: 1. Развитие контроля за мышцами, удерживающими руку с оружием при прицеливании.

2. Укрепление навыков подготовки выстрела.

Содержание занятия	Количество патронов	Время, мин
Вводная часть. Разминка, ее назначение, содержание	—	15
Разминка	10	30
Тренировка в стрельбе. Контроль за мышцами плечевого пояса	40	70
Разбор тренировки, отдых		20
Тренировка в стрельбе — устранение ошибок в технике выстрела	50	90
Подведение итогов, постановка задач на следующую тренировку		15

Методические указания. Тренер объясняет задачи разминки: разогреть и привести мышцы в рабочее состояние; создать настройку на предстоящую тренировку.

При разминке перед стрельбой из матчевого пистолета целесообразно проработать все основные элементы техники выстрела.

Объявляя порядок тренировки, тренер должен еще раз объяснить, как должны восприниматься ощущения мышц, и напомнить о необходимости контролировать их на протяжении стрельбы.

Во время стрельбы тренер проверяет, как стрелки выполнили его указания по исправлению изготовки и других элементов. Следует учитывать, что при сложившемся навыке стрелки могут уже не замечать отдельных ошибочных действий, как только переключат внимание на другие стороны тренировки, поэтому невыполнение отдельными стрелками указаний тренера нельзя истолковывать как недисциплинированность. Следует чаще напоминать спортсменам о необходимости самоконтроля.

После перерыва тренер проводит короткие беседы с каждым спортсменом, проверяя правильность понимания им задач тренировки.

На итоговом разборе занятия необходимо подчеркнуть важность знания конкретных задач тренировки, чтобы каждый выстрел способствовал улучшению тех или иных качеств.

www.shooting-ua.com

Занятие 5. Коллективная тренировка

Основные задачи: 1. Закрепить действия, разученные на предыдущих тренировках.

2. Приобрести практику ведения огня в условиях повышенной ответственности.

Содержание занятия	Количество патронов	Время, мин
Вводная часть. Раскрыть содержание предстоящей тренировки: волевая мобилизация на повышение результатов стрельбы		15
Разминка	20	30
Коллективная тренировка, 2-я половина	60	140
Разбор стрельбы, отдых		20
Индивидуальная тренировка, устранение выявленных недостатков	20	45
Подведение итогов		10

Методические указания. Коллективная тренировка — продолжение тренировки, проводимой на занятии 3. Добавляются два барьера по 47 очков на восьмом и пятнадцатом секторах.

Барьеры ставят стрелка перед необходимостью мобилизоваться, повысить требования к тренировке.

Решая эту задачу, стрелок совершенствует волевые качества, вырабатывает уверенность в себе и в своих действиях.

Нацеленность стрелка на лучшее выполнение действий в условиях эмоционального возбуждения будет сопровождаться закреплением правильных навыков. В то же время сосредоточенность на технических элементах выстрела снижает эмоциональное возбуждение стрелка, помогает регулировать его эмоциональное состояние.

При подведении итогов тренеру полезно подчеркнуть, что собранность и целеустремленность позволяют стрелку решать задачи, к которым он, казалось бы, еще не подготовлен.

Занятие 6. Индивидуальная тренировка

Основные задачи: 1. Ликвидировать недостатки, выявленные в процессе коллективной тренировки.

2. Освоить пульсирующий метод спуска.

3. Тренироваться в сохранении внимания на прицеливании в завершающей фазе выстрела.

Содержание занятия	Количество патронов	Время, мин
Вводная часть. Замечания по проведенной коллективной тренировке. Действия стрелка в завершающей фазе выстрела		15
Разминка	10	20
Тренировка в стрельбе	50	90
Перерыв		20
Тренировка в стрельбе. Осваивание пульсирующего метода спуска	20	30
Тренировка в стрельбе. Выделение завершающей фазы выстрела	20	50
Подведение итогов		15

Методические указания. Данное занятие должно быть рядовым, обычным, но в то же время служить примером правильного проведения тренировки стрелка.

Тренеру следует иметь в виду, что стрелок может правильно формулировать задачи тренировки, но неправильно их осуществлять, так как задачи могут носить несколько абстрактный характер, например требование сохранять внимание на прицеливании после выстрела. Нередко стрелку кажется, что он понял задачу и правильно ее выполняет, но если проследить за выражением его лица в это время, то станет ясно, что выстрел сразу же снимает состояние напряженности и сосредоточенности, ранее имевшее место. Следовательно, внимание полностью сохраняется только до момента выстрела. Нужные качества не воспитываются. Иногда можно заметить, что спад напряженности, вызванный выстрелом, быстро восстанавливается. Стрелок помнил о необходимости сохранения внимания, но сформировавшийся ранее навык препятствовал этому.

www.shooting-ua.com

ведении стрельбы. Разбор завершает тренер, дополняя высказывания стрелка (если они были верными) или давая другую оценку причинам его неудач и срывов.

Например, стрелок может считать, что серия плохих выстрелов произошла по причине технических неудач, тогда как тренер уверен, что стрелок к этому времени был утомлен, но не прекратил стрельбы, отчего и произошла раскоординация. Или же, по мнению тренера, стрелок не справился с сохранением внимания на завершающих процессах выстрела.

Подобные расхождения могут быть и при оценке технических сторон стрельбы. Так, стрелок считает, что отрыв произошел по причине подергивания спуска, тренер, соглашаясь со стрелком, в то же время добавляет, что это было связано со стремлением спортсмена ускорить выстрел, и делает вывод: при выжиме спуска спортсмен должен сосредоточивать свои усилия на удерживании оружия, а не убыстрять выжим.

Подобные разборы углубляют опыт стрелка, вооружают его знанием, как следует поступать в дальнейшем при возникновении подобной ситуации.

Напомнить о необходимости оформления карты соревновательной стрельбы.

Занятие 10. Прикидка («утешительные» соревнования)

Основные задачи: 1. Исправить недостатки, допущенные в соревновательной стрельбе.

2. Формировать положительное отношение к участию в соревнованиях.

Содержание занятия	Количество патронов	Время, мин
Вводная часть. Разбор индивидуальных задач каждого стрелка на данное занятие, исходя из выводов карты соревновательной стрельбы		10
Разминка		10
Выполнение упражнения в регламенте соревнований	75	150
Разбор итогов стрельбы		15
Составление индивидуальных планов подготовки на следующий период		50

ПРИЛОЖЕНИЯ

www.shooting-ua.com

Серия №	10	9	8	Сумма

www.shooting-ua.com

Форма учета тренировочного занятия по скоростной стрельбе из пистолета по фигурной мишени

Дата _____ Время _____ Освещенность _____ Патроны _____

Основная задача: _____

_____

Устойчивость руки при переносе огня: _____

Подъем руки, первый выстрел: _____

Обработка спуска: _____



Серия	Время выстрела		Результат	
	1	5		

www.shooting-ua.com