

Андрей Хуторской



КАК НАУЧИТЬСЯ СТРЕЛЯТЬ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Андрей Хуторской

Как научиться стрелять из пистолета

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Андрей Хуторской, 2024

Как научиться стрелять? Как выбрать пистолет для занятий? Как организовать тренировки?

Рассмотрена практическая методика подготовки стрелка из пневматического пистолета. Приведены планы тренировок, алгоритмы стрельбы, стрелковые упражнения.

Автор — доктор педагогических наук, кандидат в мастера спорта СССР, делится своими наработками и опытом совершенствования в стрелковом спорте.

Книга для стрелков-спортсменов, тренеров, студентов спортивных вузов и колледжей, любителей стрелкового спорта.



ISBN 978-5-0064-1084-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Как научиться стрелять из пистолета](#)

[Введение](#)

Severforum.ru

ГЛАВА 1. ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НАДО Как

я занялся стрельбой Почему
пистолет?

Сколько пистолетов нужно стрелку

Кто остаётся в стрелковом спорте

Поездки на соревнования

Разный возраст — помогает стрелкам

Что даёт стрелковый спорт

Эпоха возрождения

Проблемы в стрелковом спорте

Внутренняя мотивация спортсмена-стрелка

ГЛАВА 2. СТРЕЛКОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Какой выбрать пистолет

Какие выбрать пульки

Кофр для пистолета

Стрелковая одежда и обувь

Стрелковые наушники

Стрелковые очки

Рукоятка пистолета

Стрелковый инвентарь

Техника безопасности

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК

Что нужно для занятий

Стрелковый дневник

Цели и задачи тренировок

Объёмы тренировок

Виды планирования

План подготовительного периода

План предсоревновательной подготовки

Планы отдельных тренировок

Что диагностировать на тренировках

Как подводить итоги

ГЛАВА 4. СЕКРЕТЫ СТРЕЛЬБЫ

Хватка

Изготовка

Алгоритм выстрела

Прицеливание и спуск

Силовой и несиловой подход к выстрелу

Устойчивость

Выносливость

Ритм стрельбы

Пики и спады формы

ГЛАВА 5. СТРЕЛКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общая физическая подготовка

Упражнения по общей физической подготовке

Специальные физические упражнения

Упражнения вхолостую

Упражнения по белому листу

Упражнения на устойчивость

Согласованность мышечных групп

Упражнения на вестибулярный аппарат

Упражнения на чувство равновесия

Упражнения на выносливость

Упражнения на отработку спуска

Упражнения на результат

Упражнения на ликвидацию отрывов

Упражнения на координацию

Упражнения от «мандража» на соревнованиях Психологические упражнения

Упражнения в изменённых условиях

Упражнения с экстремальными условиями

Стрелковые игры

ГЛАВА 6. ФИЛОСОФИЯ СТРЕЛКА Миссия

и цели стрелка

[Выстрел как искусство](#)

[Формула стрелка](#)

[Психология стрельбы](#)

[ГЛАВА 7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ Подготовка к соревнованиям](#)

[Что взять с собой на соревнования](#)

[Питание во время соревнований](#)

[План на соревнования](#)

[Разминка на соревнованиях Как получить разряд?](#)

[ГЛАВА 8. КАК СТАТЬ ТРЕНЕРОМ ПО СТРЕЛЬБЕ](#)

[Каким быть тренеру](#)

[Заказчики подготовки тренера](#)

[Курс переподготовки на тренера](#)

[РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА](#)

[ОБ АВТОРЕ](#)

Институт образования человека

Центр дистанционного образования «Эйдос»

Научная школа А. В. Хуторского

Серия «Учебные пособия»

Пособие предназначено для стрелков-спортсменов, тренеров, студентов спортивных вузов и колледжей, любителей стрелкового спорта.

Пособие применяется в Центре дистанционного образования «Эйдос»:

— для подготовки к участию в **заочных соревнованиях по стрельбе** (возраст участников от 9 до 99 лет);

— для **подготовки тренеров по стрелковому спорту**:
Дистанционный курс «Тренер-преподаватель по стрелковой

подготовке» с выдачей официального Диплома установленного образца.

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, коллега! Цель этой книги — помочь в организации тренировок стрелку, который уже понял, что хочет заниматься спортивной стрельбой, получил опыт обращения с оружием, и для него стала явственной задача личного совершенствования в пулевой стрельбе.

Возраст стрелка-читателя не имеет значения. Вы можете быть подростком 10—14 лет, совершеннолетним юношей или девушкой, взрослым человеком или пенсионером. ***Стрельбе все возрасты покорны!*** Главное, что вы увлеклись спортивной стрельбой и начинаете свои тренировки. Для чего? Одни тренируются для удовольствия, другие — из интереса, третьи — для вхождения в спорт высших достижений. Добро пожаловать, коллеги!

В книге я опираюсь на собственный опыт и познания, привожу примеры из своих занятий. Скажу больше, эту книгу я написал для самого себя как стрелка. Собрал все свои материалы, которые накопились за время моих тренировок, обработал их и представил в формате книги. Мой опыт и материал сэкономит время и силы на решение практических вопросов и проблем, которые встают перед каждым стрелком, особенно новичком. Да и опытные спортсмены, уверен, найдут для себя полезную информацию для размышления.

Книга поможет тренерам по стрельбе — например, предлагать задания по данной книге. Большую пользу окажет подборка более чем 170 стрелковых упражнений, которые будут включаться в тренировки и домашние задания спортсменов.

Методика занятий рассмотрена, в основном, на примере высокоточной стрельбы из пневматического пистолета — олимпийского вида спорта. Общая методология тренировок подойдет и для других видов пулевой стрельбы, как из пистолета, так и из винтовки. Для тех, кто занимается практической стрельбой, или стрельбой по

силуэтам, данная книга представляет собой изложение базовых основ подготовки любого пистолетчика.

Назову главную идею книги. Основная задача спортсмена-стрелка, на мой взгляд, — реализация своего человеческого потенциала средствами спортивной стрельбы. Как это делать?

С теорией стрельбы можно познакомиться в книгах Юрьева А. А., Жилиной М. Я., Корха А. Я., Вайнштейна Л. М., Поддубного А. П. и других классиков стрелкового спорта.

Данная книга — не Юрьев и не Вайнштейн. Она не заменяет классиков и не дополняет их. Я включил в пособие то, что мне самому не хватало первые полгода освоения стрельбы из пневматического пистолета. От простых и конкретных вопросов до философии стрельбы. В книгу вошли записи из моего стрелкового дневника, осмысление опыта тренировок, найденные ответы на возникающие вопросы, результаты их обсуждения с коллегами.

Пособие поможет решать практическую задачу — начать систематические тренировки, постепенно наращивая свои показатели. Наша победа — над собой. Основной успех — в самореализации. Результаты — в приращениях. Надеюсь, книга станет для вас полезна в достижении таких задач.

Приглашаю вас на Всероссийские заочные соревнования по пулевой стрельбе из пистолета и винтовки, которые проводит Центр дистанционного образования «Эйдос». Соревнования открытые и доступные, в них могут участвовать стрелки от 9 до 99 лет с любым уровнем подготовки. Заявки принимаются от команд и индивидуальных участников.

Центр «Эйдос» проводит также дистанционные курсы профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по стрельбе» с выдачей официального диплома установленного образца.

Автор благодарен мастеру спорта СССР С. Н. Фёдорову, кандидату в мастера спорта СССР А. А. Короткову за советы и рекомендации по спортивной подготовке в 2023—2024 гг., а также друзьям и коллегам по команде Калужской области 1976—1983 гг. по пулевой стрельбе за

общение и советы, которые помогли стать спортсменом и создать эту книгу.

Присылайте отклики на пособие, а также вопросы, предложения. Автор доступен в социальных сетях.

Андрей Викторович Хуторской,

Кандидат в мастера спорта СССР, доктор педагогических наук, член-корреспондент Российской академии образования, директор Центра дистанционного образования «Эйдос» (Москва).

ГЛАВА 1. ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НАДО

КАК Я ЗАНЯЛСЯ СТРЕЛЬБОЙ

В стрелковый спорт каждый приходит по-своему, но есть что-то общее. Для многих занятия начинаются со школьного тира, местного спортивного клуба или спортивной школы. Для меня был именно такой путь. В нашей школе № 14 г. Калуги был стрелковый тир, занятия вёл военрук. Он сидел за столом сзади матов, на которых школьники стреляли «лёжку» из малокалиберных винтовок ТОЗ-8 и ТОЗ-12, смотрел в зрительную трубу на попадания в мишени и комментировал: «девятка на час», «семёрка на двенадцать». Так я узнал, что часы можно применять не только для определения времени.

Заполнился случай. Один из новичков повернулся с винтовкой к военруку и, нажимая на спусковой крючок, пожаловался ему: «Она не стреляет». Военрук полез под стол от направленного в его сторону ствола. После этого мы долго изучали технику безопасности.

ПОЧЕМУ ПИСТОЛЕТ?

Когда в 1976 году я пришел в Калужский спортивный стрелковый клуб (КССК) ДОСААФ, то выбрал пистолет. Мне он показался более интересным, привлекательным, мобильным, чем винтовка. Его можно держать в руке и рассматривать, обращаться с ним как-то более лично. С винтовкой такого не получается, она большая, длинная, как отдельный от тебя громоздкий инструмент. А пистолет, что называется, ближе к телу, отзывчивее, управляться с ним приятнее.

Все начинающие тогда стреляли из пистолетов Марголина патронами калибра 5,6 мм. Эти патроны мы называли «неграми», потому, что они были чёрными. Более качественные патроны были с позолоченными гильзами, их называли «целевыми» или «целёвкой». Основная тренировка проходила в классе с деревянными тренажерами,

к которым вместо стволов были приделаны железные куски арматуры. Сделали их сами стрелки. Помню, кто-то сказал, что тренажеры, дескать, примитивные, на пистолет не похожи. На что ему был ответ: «Мы сделали такие. Сделай лучше».

Самым интересным для нас, конечно, была стрельба настоящими патронами, их выдавал инструктор на огневом рубеже. До сих пор помню фразу инструктора «Три плюс пять», т.е. 3 пробных, 5 зачётных.

После занятий нужно было почистить и сдать пистолет, написать в общей ведомости количество отстрелянных патронов и поставить подпись. Учёт и контроль! Оружие тоже выдавал инструктор, а уже позднее, когда мы становились спортсменами, мы сами брали тот или иной пистолет со склада под расписку и после тренировки сдавали его.

СКОЛЬКО ПИСТОЛЕТОВ НУЖНО СТРЕЛКУ

У каждого стрелка, достигшего уровня 1 разряда, были свои «личные пистолеты», которые закреплялись за ним, другим их не давали. У меня для выполнения разных упражнений было 4 закреплённых пистолета:

- пистолет Марголина МЦМ с индивидуальной рукояткой и компенсатором (упражнения МП-4, МП-5, МП-10);
- матчевый пистолет ТОЗ-35 (упражнения МП-3, МП-6), —
- олимпийка — пистолет Марголина МЦУ (упражнение МП-8); —
- револьвер ТОЗ-36 (упражнение РП-5).

Пневматических пистолетов тогда ещё в клубе не было. Из пневматики я начал стрелять в свою «эпоху возрождения» — с ноября 2023 года.

Каждый пистолет имел индивидуальную рукоятку, мы эти рукоятки постоянно подрезали и подклеивали, подгоняя под свою руку. Оружие разбирали, совершенствовали, корректировали баланс, регулировали спуск.

Рукоятки и другие усовершенствования часто делали нам на заказ более опытные стрелки, мы оплачивали их работу. Например, за свою рукоятку для пистолета Марголина в конце 1970х я заплатил 15 руб.

Кстати, не многие знают, что конструктор знаменитых пистолетов Михаил Владимирович Марголин с 18 лет был полностью слепым после ранения в голову. Отсутствие зрения он компенсировал отличной тактильной памятью пальцев и зрительными воображениями. На выставках он изучал оружие на ощупь, создавал эскизы своих задумок из дерева, пластилина, размещал механизмы оружия на фанерках.

На рисунке привожу чертёж компенсатора для пистолета Марголина, который я начертил для его изготовления на заводе. Это был мой личный платный заказ. Воронил потом этот компенсатор я самостоятельно, разогрел его в пламени конфорки кухонной газовой плиты и опустил в масло.

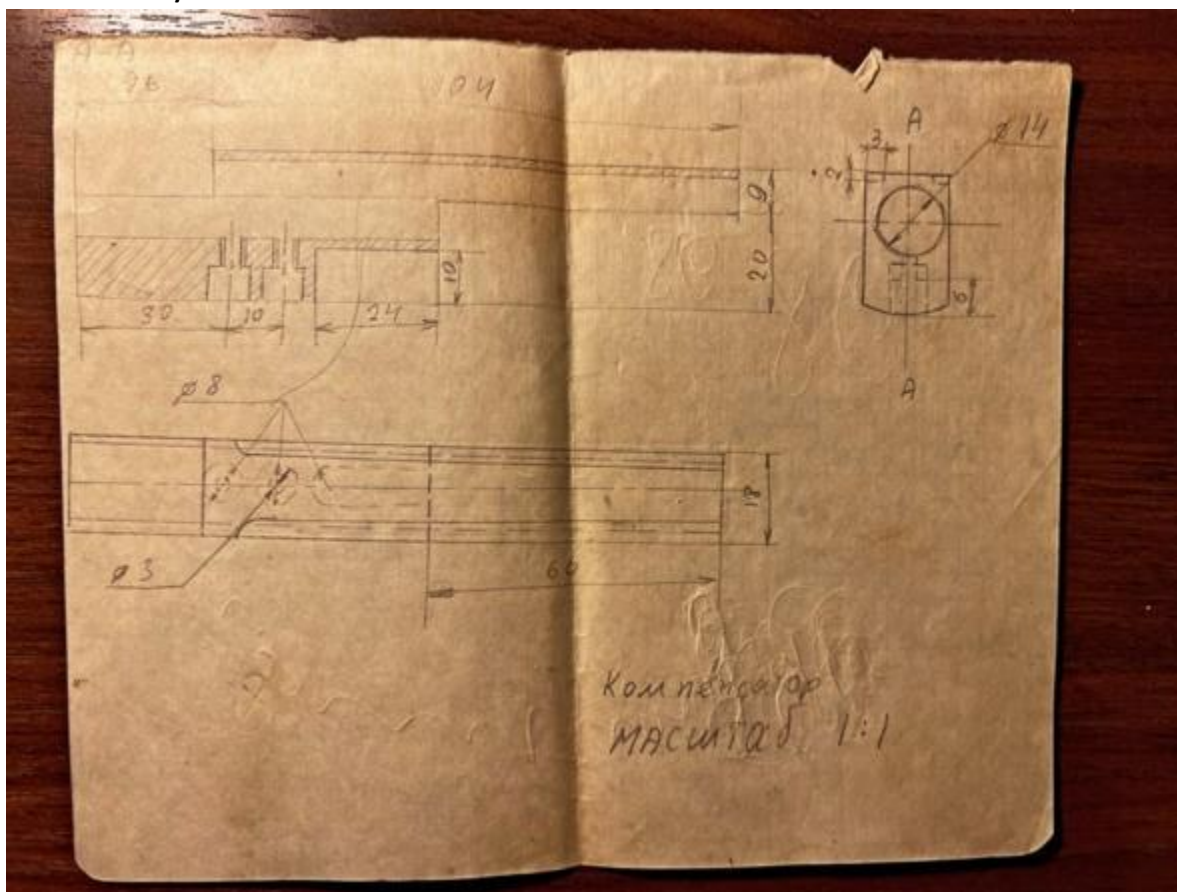


Рис. Чертёж компенсатора для пистолета Марголина

КТО ОСТАЁТСЯ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Насчёт отсева. Конечно, он есть. И среди юношей, и среди девушек, которых всегда было меньше. Один из наших инструкторов говорил, что обычно в стрелковом спорте остаются девушки, которые пришли в клуб не вместе с подружкой, а самостоятельно. Поводы прихода могут быть разные, но личное решение всегда сильнее, чем за компанию. Например, одной из таких девушек в нашей молодёжной команде была пистолетчица Марина Здонова, которая позже стала мастером спорта, директором школы. Ещё были

Марина Хрипкова, тоже ставшая мастером спорта по винтовке, винтовочники Ирина Дегтярь, Сергей Анурин, Миша Азаренков. Пистолетчик Толя Коротков, мой друг и коллега по стрельбе, в бесконечных разговорах с ним мы осваивали секреты стрельбы. Наша команда ездила на юниорские и взрослые стрелковые соревнования в разные города, мы представляли Калужскую область.

ПОЕЗДКИ НА СОРЕВНОВАНИЯ

Поездки на соревнования — отдельная часть увлекательной жизни спортсмена. Вот где оттачиваются навыки тренировок, формируются бойцовские качества и психологическая устойчивость.

Именно соревнования позволили не только проявить себя, но и посмотреть другие города. Чаше мы ездили на поездах, иногда летали самолётами. Города, в которые мы ездили из Калуги на соревнования: Обнинск, Александров, Воронеж, Оренбург, Смоленск, олимпийское стрельбище в Мытищах.

Стрельба отличается от многих видов спорта тем, что соревновательное волнение нужно убирать не столько движением, сколько внутренним усилием, сохраняя устойчивость оружия. Чтобы

убирать соревновательный «мандраж», приходилось осваивать методы аутогенной тренировки — самовнушения и саморегуляции. Одно из упражнений — регуляция собственного пульса только усилием воли. Я действительно научился замедлять и ускорять свой пульс силой мысли. В дальнейшем навыки саморегуляции очень помогали в работе и жизни.

РАЗНЫЙ ВОЗРАСТ — ПОМОГАЕТ СТРЕЛКАМ

В мою студенческую бытность официальных тренеров у нас не было, именно формат разновозрастного клуба помогал стрелкам учиться друг у друга. Я входил в молодёжную группу 16—20 лет, мы всегда учились у тех, кто был старше лет на двадцать, и уже имел спортивные звания мастеров спорта: Сергей Фёдоров, Юра Ярославцев, Володя Якубович, Женя Сухаренко.

В то же время, те, кто был младше нас, смотрели на нас, иногда подражали. Позднее они сами становились титулованными стрелками. Над младшими мы иногда подтрунивали, например, помню шмыгающего носом Мишу Штерцера и Лёшу Дрынкина, которые позже стали мастерами спорта, чемпионами различных соревнований.

Сегодня, к сожалению, официальная политика в отношении разновозрастного участия в стрелковом спорте глубоко ошибочна. Чиновники в центре и на местах отдают предпочтение занятиям с молодёжью, более старших спортсменов до тренировок и на соревнования часто просто не допускают. Положения многих соревнований составляются с ограничением возраста до 19, 21 года. И это, несмотря на то, что стрельбой можно заниматься практически в любом возрасте: Стрельбе все возрасты покорны!

Большая часть олимпийских призёров как раз 45+ Шведский стрелок Оскар Сван первую олимпийскую медаль выиграл в 61 год, а последнюю — в 72 года. Другой швед Карл Сканоер, которому сейчас 90 лет, выиграл олимпиаду в возрасте 58 лет. Среди наших тоже есть совсем не мальчики, победители многих чемпионатов и олимпиад.

В мае 2024 года я принял участие в Кубке страны по пулевой стрельбе в Лисьей норе, занял 9 место в категории 45+ в стрельбе из пневматического пистолета. Первое место в моей категории 45+ занял Владимир Исаков (54 года) — призёр двух Олимпийских игр. Второе — Сергей Пыжьянов (64 года), олимпийский призёр и рекордсмен мира, я его помню ещё со студенческих времён, стрелял с ним на соседних местах на соревнованиях в Мытищах.

Соревнования с категорией 45+ скорее исключение. Происходит дискриминация по возрасту. Страдает от этого и сама молодёжь, её подготовка, детей лишают взаимодействия со старшими и опытными спортсменами.

Считаю, что нужно ликвидировать установленную чиновниками дискриминацию по возрасту в пулевой стрельбе. На соревнованиях должны быть представлены все возрастные категории. От этого выиграет и молодёжь, поскольку ей будет у кого учиться. Разновозрастной состав — основа успеха, что подтверждено многими педагогическими системами.

С педагогической точки зрения для эффективной подготовки *нужно взаимодействие как минимум трёх поколений спортсменов* — младших, средних и старших. Их не нужно разделять или как-то искусственно отгораживать на тренировках. Наоборот, включать их в целенаправленное взаимодействие, закреплять наставников, создавать смешанные разновозрастные команды для соревнований. Всё это только улучшит тренировочный процесс.

Не нужно думать, что для занятий спортом необходим только стрелок и тренер. Даже хороший и опытный тренер не даст спортсмену всего многообразия необходимых ему возможностей. Роль разновозрастного коллектива, команды, сообщества не менее значима для стрелка, чем роль тренера. Дискриминация по возрасту в стрелковом спорте должна быть ликвидирована.

ЧТО ДАЁТ СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ

По себе я могу сказать, что спорт мне дал следующие главные для жизни вещи:

- Ставить цели.
- Достигать поставленные цели.
- Владеть собой и добиваться успеха.

Навыки целеполагания развиваются уже тогда, когда планируешь свои занятия стрельбой — на одну тренировку, на неделю, месяц, год. Календарь соревнований обязывает не только программировать свою работу, но и ориентироваться на достижение высокого результата.

Огромную роль сыграли занятия аутогенной тренировкой — управлением своим состоянием с помощью самовнушения. Стрелковый спорт в отличие от многих других, не позволяет разогреться в движении, чтобы убрать соревновательный «мандраж». Приходится владеть своим состоянием только усилием воли, применением особых техник и формул самовнушения. Специальные упражнения по расслаблению, ощущению тепла и тяжести отдельных частей тела помогают силой мысли менять физиологическое состояние и процессы в организме. Например, я был очень вдохновлён, когда мне удалось только лишь мыслительными упражнениями увеличивать и уменьшать частоту сердечных сокращений — я регулировал сердечные сокращения плюс-минус на 10 ударов в минуту!

ЭПОХА ВОЗРОЖДЕНИЯ

Мои активные занятия стрелковым спортом начались во время студенчества (1976—1981). В 1979 году выполнил на соревнованиях норматив КМС СССР и получил это звание. Именно звание, а не разряд, как сейчас стало в современной России.

После окончания пединститута был направлен сельскую школу и с тех пор полностью посвятил себя образованию, защитил кандидатскую и докторскую диссертации по педагогике.

В 2023 году неожиданно для себя решил вернуть своё студенческое увлечение — пулевую стрельбу из пистолета. Купил в магазине пневматический пистолет Байкал МР-46М и начал самостоятельные тренировки.

Оказалось, что базовая подготовка сохранилась! Прошло 40 лет, а многие подсознательные механизмы остались. Уже через 2 месяца занятий на тренировках начал выполнять 1-й разряд (364 очка в ПП-40), хотя результаты, конечно, были нестабильны. Мог попасть в серии и 85 и 95 очков из 100. Через 4 месяца отрывов стало меньше, хотя в сумме результаты оставались почти такие же. В серии из 10 выстрелов было 1—2 отрыва в шестёрку или семёрку. Но, произошло главное — повысилась устойчивость, выносливость, появилось желание заниматься стрельбой. Тренировки проводил дома, в тирах Москвы. Решил возобновить занятия стрельбой и в моей родной Калуге. Но обнаружил здесь бюрократические проблемы и какую-то сплошную политику запретительства. Меня и многих моих коллег не допускали к соревнованиям, на каждом шагу чинились препятствия. Даже чтобы узнать условия участия в соревнованиях, приходилось обращаться к областному министру спорта, только после этого размещались положения о календарных соревнованиях. Я был поражен тем, насколько ухудшилась ситуация в стрелковом спорте в Калужской области.

ПРОБЛЕМЫ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Классическая пулевая стрельба как спорт сегодня претерпела изменения. Из позитивных изменений — технический прогресс в отношении оружия, но, к сожалению, не отечественного, а импортного, которое продаётся у нас втридорога. Значительно детализировались требования и регламенты соревнований. Некоторые упражнения исчезли из числа олимпийских, например, «олимпийка», «матчевый». Зато появились упражнения из пневматики, командные упражнения.

Финалы соревнований стали походить на шоу. Теперь там звучит музыка, кричат болельщики.

Следует сказать о негативных изменениях по сравнению с моей стрелковой молодостью. Вот, какие обнаружил сегодня проблемы в пулевой стрельбе как виде спорта.

1. Дискриминация по возрасту. В уставах стрелково-спортивных школ часто написан контингент «дети и взрослые», но по факту взрослых в школы не берут или делают это как бы неофициально. Большая часть соревнований проводится только для молодёжи до 17, 19, 21 года. Более старших спортсменов на них не допускают. К ветеранам спорта отношение как к помехе: «Что вам дома не сидится?».

2. «Крепостное право» в спорте. Чтобы заявиться на участие в соревнованиях, нужно быть членом какой-либо спортивной организации. Но такой организации рядом может и не быть. Многие интересующиеся стрельбой имеют собственное спортивное пневматическое оружие, которое не требует каких-то разрешений, почему бы им не позволить участвовать в соревнованиях личниками, а не представителями организаций?

Крепостничество проявляется также в закреплении спортсменов за регионами РФ, от которых они могут участвовать в соревнованиях. Хотя все регионы по количеству спортсменов разные, но требования и квоты для них часто одинаковы. Спортсменам приходится специально регистрироваться в других регионах, чтобы попасть на соревнования. Крепостное право вроде бы отменили в 1861-м году, но в стрелковом спорте оно почему-то сохранилось.

3. Преемственность званий МС и КМС СССР и современной России. Сегодня по какой-то причине чиновниками не учитываются полученные в СССР звания мастера спорта и кандидата в мастера спорта. Может и участников Великой отечественной войны они не будут считать участниками? Союзные награды и звания не признавать? Россия является преемницей СССР. Все достижения, звания и награды, полученные в Советском Союзе, должны учитываться в нынешней России.

4. Отсутствие массовости и доступности в стрелковом спорте. Политика федерального и региональных министерств спорта такова, что желающие часто не могут заниматься стрелковым спортом. Хотя в Законе о спорте обозначены равные возможности, как по возрасту, так и по уровню подготовки.

5. Недостаток квалифицированных тренеров. То, что я сам виделочно и подтвердил в дистанционных обсуждениях на [форумах](#), свидетельствует о довольно низком общем уровне тренерской подготовки. Отсутствуют качественные программы такой подготовки, нет современных пособий. Старые кадры уходят, новые не появляются. Как следствие — общее снижение уровня результатов по пулевой стрельбе на соревнованиях.

8. Бюрократия и запретительство на местах. Мой личный опыт показал, что даже мне, кандидату в мастера спорта СССР, пришлось пройти огромное количество бюрократических препятствий, чтобы решить всего две спортивные задачи: тренироваться и соревноваться. Кругом одни запреты и ограничения. Порой проблемы есть даже на уровне доступности информации — людям просто негде узнать о проводимых соревнованиях, их регламентах, результатах. Для того чтобы решить простые вопросы, мне потребовалось обращаться к региональному министру спорта.

Заметил, что более качественно идёт работа в смежном с пулевой стрельбой виде спорта — практической стрельбе. Там есть доступность, массовость, открытость информации. Единственный минус — финансовый момент, занятия практической стрельбой требуют больших вложений от спортсменов.

Таков общий обзор проблем в стрелковом спорте с моих личных позиций, охватывающих почти полвека. Каждый, кто занимается пулевой стрельбой или только вступает на этот путь, получает своё собственное представление об этом увлекательном виде спорта. Наша дальнейшая задача сориентироваться в основах своей подготовки и добиться неизбежных успехов. Тернистость пути стимулирует движение по нему.

ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА

Почему многие спортсмены-любители тратят время, силы, деньги на занятия спортом? Они же не получают за это зарплату.

Психологи Эдвард Деси и Ричард Райан выяснили, что людей направляет к росту и достижениям не столько внешняя мотивация (деньги, карьера, признание), сколько их внутренняя мотивация — когда деятельность приносит удовольствие, когда человек переживает радость от реализации своего мотива, стремится к поиску новых и трудных задач, к расширению своих возможностей и познания. К аналогичным результатам пришла и наша [научная школа человекообразного образования\[1\]](#).

Получение опыта при преодолении препятствий, по мнению психологов, играет важную роль для формирования самоощущения. Ключевой характеристикой внутренней мотивации является удовольствие от деятельности. Оно оказывается дороже денег.

Внешняя мотивация — это когда на человека оказывается какое-то давление и удовольствия такая деятельность не приносит. Она осуществляется ради чего-то другого — достижения внешне заданных целей. Даже если происходит интериоризация внешних мотивов, их включение внутрь человека, они по-прежнему остаются внешними.

Человек от природы трудолюбив, активен, любознателен. Основу внутренней мотивации составляют его потребности:

- потребность в автономии, человек стремится к тому, чтобы самому инициировать и контролировать своё поведение, ощущать свободу по отношению к силам внешнего окружения и к силам внутри него;

- потребность в компетентности — ощущать свою самоэффективность; человек действует, и он понимает, что он правильно действует;

- потребность во взаимодействии с другими людьми, в установлении и поддержании отношений с окружающими людьми.

Именно клубная, а не школьная форма наиболее эффективна для занятий спортсменов-любителей. То, что в систему массового спорта решили внедрить казённую школьную систему — это педагогическая, психологическая и организационно-спортивная ошибка. Даже начало занятий спортом почему-то определили как в школе — с 1 сентября. Когда я в январе спросил у министерского работника, а что же мне делать до сентября, как тренироваться? Он ответил: стреляйте по банкам.

Хорошо, что пока ещё есть неофициальные формы занятий стрелковым спортом, в том числе и во внешне регламентированных спортивных школах. Но такая возможность должна стать официальной.

ГЛАВА 2. СТРЕЛКОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

КАКОЙ ВЫБРАТЬ ПИСТОЛЕТ

За время занятий стрелковым спортом стрелок, как правило, использует несколько пистолетов. Некоторые из них являются казёнными, выдаются стрелковым клубом, секцией, школой. Для разных упражнений требуются разные модели пистолетов: матчевый, револьвер, для скоростной стрельбы, пневматический и др. Со временем модели пистолетов меняются.

Обязательным следует признать наличие собственного пневматического пистолета для домашних тренировок. Как выбрать такой личный пистолет? Что нужно знать-понимать, чтобы сформулировать заказ на пистолет? Приведу свои вопросы и варианты ответов.

1. Зачем и почему хочу купить? Для чего? Варианты ответов: Чтобы удобнее и комфортнее тренироваться и соревноваться. Удовольствие. Чтобы точность была, надёжность, ремонтпригодность, перспектива.

2. Какой тип пистолета выбрать? Пружинно-поршневой или РСР (Pre-Charged-Pneumatics)? Если РСР, то с механическим спуском или с электрическим? Вариант ответа: РСР с механическим спуском, «электрички» удобны, но дороже в обслуживании и ремонте и более подходят для казённых учреждений, где есть свой оружейник и средства для ремонта.

3. Состояние: новый или б\у? Допустим, бюджет можно рассмотреть и для покупки нового, но как понять, будет ли стоить пистолет вложений, нужен ли именно новый? Если б\у иномарка — что в нём важно: модель, год выпуска, настрел, количество владельцев, цена?

4. По каким критериям выбрать конкретную модель? Производитель, марка, состояние, цены? Что ещё важно, чтобы определиться с моделью?

5. **Выбирать только по параметрам и отзывам или обязательно сначала надо поддержать?** Или пострелять тоже?

6. **Б\У — на что смотреть, что и как проверять?**

7. **Что нужно ещё покупать для РСР?** Баллоны, сколько, какие, короткие, длинные? Таблетка? Нужен ли насос или заправочная станция, какие?

8. **Что с рукояткой покупаемого пистолета?** Какой нужен размер? Использовать штатную или изготовить индивидуальную? Как подгонять — самому или обращаться к специалисту?

Данные вопросы помогают определиться с выбором модели. Проблема выбора модели спортивного пневматического пистолета решается, как правило, субъективно. На выбор влияет комплекс условий, ощущение, соотношение цены и качества. В принципе любая модель современного спортивного пистолета способна обеспечить для новичка достаточный уровень точности стрельбы. Например, я сознательно купил свой первый пневматический пистолет Baikal MP-46M — новый. Чтобы понять, буду ли я вообще заниматься стрельбой. Начать, а там видно будет. Через 3 месяца тренировок начал смотреть вокруг. Из таких уже никто по серьёзному не стреляет. К тому же обнаружились проблемы с качеством изготовления «ижмашовского» пистолета — у него шайбами протёрся рычаг, поскольку выполнен из сырого металла. Хочешь, не хочешь при всей легендарности «сорок шестого» начинаешь думать о более современном. Но как его выбрать? Не хочется просто сидеть и мониторить, кто, что выбрасывает на барахолках. Нужно выбрать свой и идти к нему сознательно.

Как покупать б\у пистолет?

Не претендуя на истину в последней инстанции, выскажу свои рекомендации.

Во-первых, лучше покупать проверенные модели европейских пистолетов. К сожалению, качество отечественных пистолетов типа Байкал MP-46M заметно упало, в этом автор убедился на собственном

отрицательном опыте: уже через 2 месяца у нового МП46м шайбы стёрли рычаг взвода на 5 мм.

Во-вторых, лучше покупать из первых рук — с известным владельцем и настрелом. Это может быть стрелок-любитель или спортсмен, который закончил карьеру или меняет пистолет на более современный. Можно обратиться и к общеизвестным продавцам с многолетним послужным списком.

В третьих, не надо покупать б/у иномарку из стрелковых школ, поскольку они, как правило, «ушатанные» и могут иметь настрел более миллиона выстрелов.

Четвёртое — учитывать ремонтпригодность, наличие запчастей к модели. Например, для пистолетов фирмы Steyr запчастей достаточно и отремонтировать их будет не так дорого, как, например, пистолет Morini с электрическим спуском, так называемую «электричку». Стоимость ремонта с запчастями будет сопоставима со стоимостью самого пистолета.

Рукоятка. От неё зависит очень многое. Хотя некоторые опытные спортсмены считают, что роль рукоятки в стрельбе излишне переоценена. Между тем, реальных спортивных результатов позволяет достичь именно индивидуально подогнанная или изготовленная рукоятка. Она должна быть не столько удобна или комфортна, сколько грамотно выполнена для обеспечения главной задачи — стабильной правильной хватки.

Существуют способы проверки правильности рукоятки. Основной критерий — при поднятии пистолета мушка должна быть ровная уже при естественном хвате и подъеме с закрытыми глазами. **«Электрички».** Современное пневматическое оружие имеет электронный спуск. Он позволяет обеспечить равномерное усилие на всём протяжении движения спускового крючка без ступеньки, когда после усилия происходит его провал. Это достигается скользящим электрическим контактом. Однако многие спортсмены «старой закалки» предпочитают традиционный механические спуск. Это связано с тем, что системы электронного спуска всё ещё не столь надёжны, хотя и очень удобны.

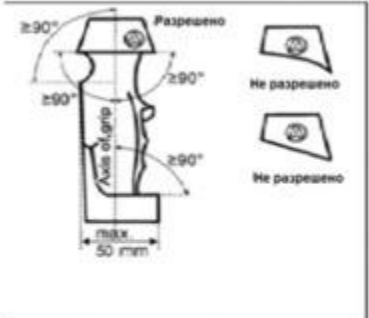
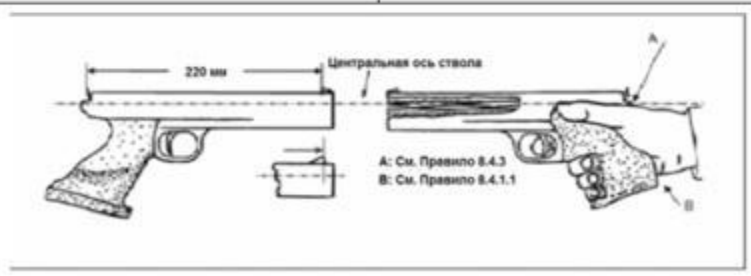
Немаловажно, что в случае поломки ремонт электроники оказывается дорог. Поэтому при покупке б\у нужно продумать, где и кто будет его ремонтировать.

Требования к пистолетам на соревнованиях

На соревнованиях к спортивным пневматическим пистолетам предъявляются следующие требования:

- Вес — до 1,5 кг.
- Натяжение спуска — более 500 г.
- Максимальные размеры — 420 x 200 x 50 мм.
- Могут заряжаться только одной пулькой.
- Разрешены отверстия в стволах и перфорированные дульные насадки.
- Никакая часть рукоятки, рамы или приспособлений, не может касаться никакой части запястья.
- Кромка грибка рукоятки не должна иметь угол менее 90° по отношению к рукоятке. Это же относится к передней и задней частям грибка, так же как и к его боковым частям.
- Не разрешаются никакие изгибы в верхнем направлении грибка и/или выемки под большой палец и/или изгиба вниз с противоположной стороны от большого пальца.
- Рукоятка не должна обхватывать кисть руки.

РИСУНКИ КОНФИГУРАЦИИ ПИСТОЛЕТА

Для пистолетов 10 и 25 м	Для пистолетов 10 и 25 м	Только для пистолетов 25 м
 Разрешено Не разрешено Не разрешено 50 mm	 Разрешены изгибы вперед и вниз в продольном направлении	 От точки, где рукоятка пистолета начинается соприкосновение с верхней части кисти (А), задняя часть рукоятки должна быть подрезана вверх под углом не менее 45 градусов (В). Точка соприкосновения рукоятки с верхней части кисти (А), не должна быть удалена более чем на 30 мм (± 30 мм) от самой глубокой части рукоятки (С).
Только для пистолетов 10 и 25 м		
 220 мм Центральная ось ствола А: См. Правило 8.4.3 В: См. Правило 8.4.1.1		

— Разрешены искривленные поверхности рукоятки или рам, включая грибок и/или выемку под большой палец в продольном направлении.

Модели спортивных пневматических пистолетов

Перечислю, не вдаваясь в подробности, наиболее распространённые модели спортивных пневматических пистолетов с некоторыми их характеристиками, плюсами и минусами, отмечаемыми их владельцами.

Baikal MP-53M (бывший ИЖ-53М, его аналоги Blow H-01, Gamo p900). Наиболее простой и доступный по цене пневматический

пистолет отечественного производства. Это пистолет-переломка с пружинно-поршневым механизмом. Он не является спортивным пистолетом, однако может послужить начальным пневматом для знакомства.

Плюсы: стоимость, простая конструкция.

Минусы: невысокая точность, отсутствие регулировки спуска.

Baikal MP-46M (бывший ИЖ-46). Отечественный спортивный пневматический пистолет. Позволяет выполнять нормативы кандидата в мастера спорта и даже мастера спорта, его называли пистолетом чемпионов. Сейчас его выпуск ограничен, на вторичном рынке доступны старые, но вполне качественные модели.

Плюсы: простая конструкция, автономность (не нужен баллон), регулировки спуска, всеядность ствола, стабильность начальной скорости пули, самооткрывающийся клапан, есть режим холостых выстрелов, доступность запчастей, стоимость.

Минусы: вес, баланс, низкое качество комплектующих в моделях последних лет, если не закрыть затвор, улетают резиновые колечки — уплотнения перепуска. Морально устарел.

Baikal MP-672. Пневмобаллонный пистолет на базе пневматического пистолета ИЖ-46.

Плюсы: простой редуктор, ремонтпригодный УСМ (ударноспусковой механизм), совместимость с баллонами Steyr.

Минусы: вес, баланс, ломается пружина ударника. Механизм тренировочной стрельбы. Высокая линия прицельных над стволом. Проблемы с запчастями. Неклиентоориентированность производителя.

Baikal MP-657. Отечественный пистолет для начинающих спортсменов.

Плюсы: цена, простой, лёгкий,

Минусы: малая ёмкость баллона, нет режима холостой стрельбы, слишком близко расположен спуск.

Атаман AP16 Sport. Отечественный пистолет для начинающих спортсменов. Ствол сделан из высокоточной ствольной заготовки европейского производства.

Плюсы: лёгкий, простота конструкции, регулировки спуска, уровень сервиса.

Минусы: неудобно заряжать, маленький лоток для пульки, при зарядании пулька может провалиться внутрь корпуса. Без смазывания затвора начинает клинить. Мало информации по настройкам и обслуживанию.

ZR Arms PP20 (он же Snowpeak pp20; Artemis). Китайский пистолет для начинающих спортсменов. Выигрывает у отечественных аналогов по параметру цена/качество и представляет собой значительно упрощенный вариант STEYR LP-2.

Плюсы: цена, есть редуктор, заправочный штуцер подходит от MP-672.

Минусы: материалы, качество изготовления, нет регулировки рукоятки по наклону, воздух не стравливается с баллона переходником, тяжеловат, разночтения в руководстве с реальностью, пока ещё малодоступен на рынке.

Steyr LP-2 (а также Steyr LP-10, Evo10). Наиболее популярные зарубежные модели пневматических пистолетов. Популярность «штыря» вызвана его простотой, надёжностью, доступностью запасных частей.

Плюсы: простота конструкции, простой и надёжный компенсатор отдачи (LP-10, Evo10). Высокое качество комплектующих. Сервис производителя, доступность запчастей.

Минусы: Маленькая спусковая скоба, большие маховики поправок на прицеле. LP-10 иногда не держит усилие спуска. Наклон прицельных на Evo10. Некоторым не нравится спуск на механике, упор после выстрела электронного спуска (Evo10), отсутствие отдачи на LP-10, Evo10. Цена.

Morini CM-162E (а также Морини 162M, 162EI, 200) — модель современного пневматического пистолета часто применяется стрелками в большом спорте.

Плюсы: баланс, спусковой крючок, возможностью настройки спуска, плавное увеличение усилия спуска на «электричках», комфорт.

Минусы: конструкция редуктора, глючная электроника в версии EI, много брака, дорогие запчасти и ремонт «электричек». Цена.

Feinwerkbau (65, 100, P8X). Пневматические pistols «файн» — надёжные, точные, проверенные временем pistols. Среди различных вариантов имеются pistols с нагнетающими рычагами и с баллонами, а также с их комбинациями. Одна из последних популярных моделей Feinwerkbau P8X.

Плюсы: Feinwerkbau 65 — тяжелый, устойчивый, настройки спуска. P8X — общая конструкция, удобство эксплуатации и настройки, система регулировки рукоятки без снятия.

Минусы: P8X — люфт надульника на стволе и мушки в надульнике. Регулировка спускового крючка во всех осях одновременно. Неповторяема после снятия.

Walther LP-300 (а также 20X, 400, 500). Распространённая модель — Walther Lp-300XT. Имеет облегчённую версию для юниоров с более коротким стволом и баллоном. Особенность коротких стволов в том, что при не очень хорошей устойчивости они дают не столь далёкие отрывы, как более длинные стволы.

Плюсы: лёгкий, сбалансированный, простота и надёжность конструкции, баллоны на 300 бар.

Минусы: спусковой крючок, неудобная регулировка рукоятки, кожух ствола, грузы.

Существуют и другие модели спортивных пневматических pistols, например: Crosman, Anschutz (Аншутц M10, по сути Морини 162M), Pardini и др.

Проблема выбора модели спортивного пневматического pistols решается, как правило, субъективно. На выбор влияет комплекс условий, ощущение, соотношение цены и качества.

В принципе любая модель современного спортивного pistols способна обеспечить высокий уровень точности стрельбы.

Главное, чтобы оружие приносило удовольствие от стрельбы.

КАКИЕ ВЫБРАТЬ ПУЛЬКИ

На результаты стрельбы из пневматического пистолета влияет много факторов. Своё влияние оказывают и пульки. Однако, такое влияние значимо при определённом уровне подготовки стрелка, когда речь идёт о том, чтобы «не выходить из десятки», для новичков выбор пульек не так важен.

Какие пульки нужны для спортивной стрельбы из пневматического пистолета?

Прежде всего, это пульки калибра 4,5 мм с плоской головной частью. Плоский наконечник пули нужен не для того, чтобы в мишени были круглые отверстия с ровными краями, как иногда пишут, а потому, что именно плоская часть обеспечивает оптимальную аэродинамику и точность полёта пули на 10 метров.

Далее значим вес пульки. Для спортивного пневматического пистолета, как правило, применяют лёгкие пульки, весом до 0,5 г. Небольшая масса позволит пуле набрать достаточную скорость.

Качество пульек определяется стабильностью их веса, формы, наличия обвоя. Опытные стрелки отбирают одинаковые пули с помощью взвешивания, калибровки. Особенно это важно для винтовочников, но и пистолетчикам тоже лишняя точность не помешает.

Какие выбрать пульки для тренировок и соревнований?

Бюджетные пульки. Для начальных тренировок или стрельбы по белому листу, подойдут самые простые и недорогие пульки. Особенно, если у вас нет задачи измерять разброс пробоев или подсчитывать результаты. В качестве таких пульек подойдут:

- Квинтор «Бета» 4,5 мм 0,5 г.
- Люман Domed Pellets light 0,45 г.

Для тренировок по мишени на результат потребуются уже более качественные импортные пульки, например:

- H&N Excite Econ II 0,48 г.
- H&N Sport 4,5 мм 0,53 г. —
- JSB SCHak Light 0,475 г.

- RWS Geco Diabolo 0,45 г.
- GAMO PRO — MAGNUM penetration 0,49 г

Для соревнований, включая подготовку к ним, нужны проверенные пульки. Вполне подходящие марки пулек, стоимостью от 2 до 5 руб за выстрел:

- JSB Match Diablo 0,475 г.
- Umarex Mosquito 0.48 г.
- Gamo match, 0,49 г.
- H&N Finale Match Pistol (Final Match Light) 0,51 г — RWS Club 0,45 г.
- RWS Diabolo Basic 0,45 г.
- RWS R10 Match Pistol 0,45 (4,48; 4,49) г.
- RWS R10 Match Plus Pistol 0,45 г.

Отметим пульки RWS R10 Match Plus, которые относятся к серии Premium. Эти матчевые пули очень популярны у мировой элиты спортсменов-стрелков. В то же время, они довольно строгие, ошибки с ними приводят к отрывам.

Нужно ли мыть пульки?

Хорошие импортные пули не нуждаются в мытье или смазке. Если же использовать бюджетные пули, такие как Люман Domed Pellets light 0,45 г, то они зачастую бывают загрязнёнными и с обвоём. Такие пульки, если их планируется применить в ближайшее время, можно помыть и сделать гвалтовку. Вот один из вариантов, как я это делаю.

Мойка пуль

1. Аккуратно положите пульки в пластиковую круглую ёмкость, например, из-под шашлыка. Налейте холодной воды и добавьте немного Ферри. Далее помешивайте ёмкость с пулками. Вода станет серой, обвоёй от пулек останется на дне и стенках. Затем промойте холодной водой под краном, слейте её.

2. Вывалите пульки аккуратно на вафельное полотенце. Распределите по полотенцу. Пульки будут хлюпать, т.к. вода собирается у них под юбкой. Можно посушить феном. Оставить сохнуть на ночь.

3. На следующий день досушите феном и сделайте ещё гвалтовку — поднимите двумя руками полотенце с пулями и перекачивайте их с одного края к другому. На полотенце останется ещё немного свинцовой перхоти. Переложите пульки в коробку.

Маслом мытые пульки смазывать не надо, если они будут израсходованы в ближайшее время. Осаливать силиконом, маслом или бристолом мытые пули не рекомендуется, поскольку загрязняется ствол и скорости пуль начинают гулять. Осалка мытых пуль нужна, скорее, для предотвращения их окисления. Нельзя допускать влажность. Также не рекомендуется трогать руками пульки лишней раз.

Полезно также отсортировать пульки взвешиванием. Например, вес пулек может отличаться от 0,44 г до 0,47 г.

Что рекомендуют делать с пулями перед ответственной стрельбой?

- 1) выбирать качественные марки пулек;
- 2) перебирать пульки вручную, сортировать их по массе — отбирать одинаковые;
- 3) сортировать по размеру, например, с помощью конуса, корпуса от шариковой ручки;
- 4) очищать насухо тряпочкой или щёткой;

Один из способов проверки качества пулек — их *прокатывание*. Берётся идеально гладкая поверхность, например, стекло, и каждую пульку свободно катим по поверхности. Если катится ровно, берём для зачёта, если нет — откладываем.

Ещё момент о смене марки пуль. Считается, что смена пуль меняет освинцовку ствола, но не сразу. В таких случаях лучше почистить ствол и сделать десятка два выстрелов новыми пулями для переосвинцовки.

Пульница

Обычные металлические или пластиковые банки неудобны, поскольку в них пульки рассыпью. Для хранения, доставания и подсчёта пульек удобно использовать специальные коробки для пуль.

Пульница позволяет видеть, сколько пуль потрачено, сколько осталось. Особенно это важно на соревнованиях, когда приходится стрелять по 2 выстрела в мишень. Чтобы понимать, сколько выстрелов осталось, требуется пульница и таймер (часы).

Коробки для пуль продаются отдельно, например: коробка для пуль HN Match Box steyr. Некоторые производители уже раскладывают пульки в коробку с ячейками, например, Qiang Yuan Match 0,53 гр. Имеются программы для распечатки пульниц на 3Dпринтере.

Нужно, чтобы в пульницу входило по 5 или по 10 пульек по одной из сторон.

КОФР ДЛЯ ПИСТОЛЕТА

Импортные пистолеты продаются обычно уже с готовым чемоданчиком — кофром. Однако туда не всегда входит всё то, что нужно стрелку. Более удобным является *универсальный кофр* для пистолета, который изготавливается под нужды спортсмена. Для этого нужно приобрести пластиковый ящик и материал для прорезания в нём необходимых выемок — ложемент.

Изготавливается ложемент из поролона или вспененного полиэтилена.

У меня была проблема с поиском кофра для пистолета МП-46М. Кофров под его размер (42 см) нигде нет, всё обыскал. Потом, наконец, нашёл — внутренние размеры 43 x 25 x 9 см. Лёгкий, прочный, компактный. 4 уровня поролона с намеченными кубиками для выемки под конкретные размеры, очень удобно.

Распределил и примерил всё имущество, чтобы сделать выемки поролона под все нужные элементы. Выборку поролона делал

длинным тонким ножом (постоянно подтачивал его) и скальпелем. Предварительно размечал всё иголочками с шариками. Вот здесь мастер [делится опытом](#) по изготовлению ложементов для разных кофров. Мне понравилась идея двойного дна, я так и планировал, и контейнера для мелочевки.

В итоге я обустроил универсальный кофр для пистолета Байкал МП-46м как на фото.



Сверху вниз, слева направо.

1. Полотенчик, мишени, леска в ствол.
2. Футляр с очками, ириской и блендой.
3. Набор отверток в коробке.
4. Пистолет Байкал МП-46м.
5. Таймер.
6. 2 банки пулек.
7. Отвертка.
8. Контейнер для мелочи (зип, беруши, иголки, замочек на кофр и др.)
9. На дне: копии паспорта и сертификата на пистолет, пакетик силикагеля.

Преимущество этого универсального кофра перед штатными: достойная толщина, больше вместимость при сохранении лёгкости и компактности.

Но это ещё не всё! Когда мне потребовалось ехать на соревнования с двумя пистолетами, основным и запасным, они поместились в этот же кофр. Правда, пришлось приобрести лист вспененного поролона и прорезать в нём новые выемки уже для двух пистолетов и необходимых запчастей.



ОПИСАНИЕ КОФРА

Противоударный кейс для оружия — пистолетный чемодан. Для спортивных пневматических пистолетов ИЖ-46, МР-46М, МР 672, Ataman AP16 Sport и др. с длиной до 42 см. По вместительности удобнее штатных кофров для пневматических пистолетов Штеер, Морини,

Severforum.ru

Вальтер, Файн и др. Подходит как защитный кейс для фотооборудования, оптики, ящик для инструментов. Удобен для хранения, переноски в руках или перевозки транспортом.

ХАРАКТЕРИСТИКИ

- ✓ Материал корпуса: плотный пластик.
- ✓ Материал ложемент: поролон.
- ✓ Внешние размеры: 440x280x95 мм ✓ Внутренние размеры: 428x240x90 (20+70) мм ✓ Вес: 950 г.
- ✓ Производитель: Китай.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- ✓ Лёгкий, компактный, вместительный.
- ✓ Оптимальный объем внутреннего пространства.
- ✓ Вмещаются 2 пистолета с принадлежностями (фото по запросу).
- ✓ Запираемый (замочек в комплект не входит).
- ✓ Широкие прочные надежные застёжки.
- ✓ Металлические штифты петель и ручки.
- ✓ Крышка открывается на 180 градусов.
- ✓ Складывающаяся ручка.
- ✓ Ножки для вертикальной постановки.
- ✓ Двухсторонняя фиксация содержимого.
- ✓ Наличие 3-х защитных вкладок из поролона: прижимная на крышке, тонкая на дне (10 мм) и широкая (40 мм) для выборки под содержимое.
- ✓ Вкладка под содержимое размечена квадратиками для удобства выборки.
- ✓ Кейс стильный, не привлекает внимания маркировкой.
- ✓ Чёрный цвет, строгий дизайн.

Ложемент выполнен в виде кубиков, чтобы пользователь мог вырезать отделения под свои индивидуальные нужды.

Контейнер устойчив в вертикальном положении за счет пары ножек на всю ширину нижней поверхности. Двое парных ушек с отверстиями для подвешивания замка, предотвращают несанкционированный доступ, актуально для семей с детьми

Кейс легко поместится в небольшом сейфе, багажнике или салоне автомобиля. Удобная для хвата ручка обеспечит комфортный перенос кейса в руках. Устойчив к загрязнениям.

Вот здесь можно купить [Кофр универсальный для пистолета иж-46, мр-46М, мр-672\[1\]](#).

Для поездки на соревнования потребуется также рюкзак или сумка, в который кроме кофра с пистолетом входят наушники, спортивная обувь, штатив со зрительной трубой, инструменты и др. Об этом будет написано в главе «Участие в соревнованиях».

СТРЕЛКОВАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ Одежда

В спортивной стрельбе из пистолета к одежде применяется не так много требований. Достаточно обычного спортивного костюма. Джинсы не допускаются. Рукава не должны касаться рукоятки пистолета. Допускается использование ремня на поясе не шире 70 мм и толщиной не более 3,0 мм. На соревнованиях члены одной команды должны быть одеты в единую форму.

Обувь для стрельбы

Тип обуви для стрельбы из пистолета регламентирован. Согласно правилам, разрешена только низкая обувь, не закрывающая голеностопный сустав (ниже середины боковой лодыжки). Подошва должна быть гибкой по всей поверхности передней части стопы. Разрешается использовать сменные стельки или вставки в ботинках, но

при условии, что любые вставки также должны быть гибкими в передней части стопы. Для проверки гибкости подошвы на соревнованиях используется специальный прибор. Когда ботинок закреплен в измерительном приборе, подошвы ботинок должны сгибаться под углом как минимум 22,5 градуса, когда к области пятки прилагается сила 15 ньютон на метр.

Производители предлагают специальные модели, позволяющие стрелкам добиться оптимальной устойчивой стойки при стрельбе в соответствии со спортивным регламентом. Для правильной и твердой стойки предлагается обувь с максимально возможной ровной подошвой, при этом стелька должна быть толще под пяткой.

Стрелковые ботинки для пистолетчиков обычно имеют немалую стоимость. Иногда вместо них применяются штангетки — обувь для занятий тяжелой атлетикой. В штангетках относительно жесткая и расширенная подошва, что помогает соблюдать устойчивость.

Головной убор

Яркое освещение может мешать восприятию прицельных приспособлений. Это усложняет прицеливание и приводит к быстрой усталости глаза. В таких случаях необходима кепка, бейсболка или козырёк. Размер козырька регламентирован, его длина не может превышать 8 см.

У меня есть бейсболка, которую редко одеваю. Но на соревнованиях как-то от светильников на огневом рубеже, расположенных сверху и сзади, лучи отражались прямо в стекле очков. Выручила бейсболка, которая своей макушкой преградила этот свет, и упражнение я выполнил без этих помех.

СТРЕЛКОВЫЕ НАУШНИКИ

В стрельбе из пневматического пистолета применение наушников не является обязательным условием, стрелок может сам решить, надевать наушники или нет. Функция наушников — защищать органы

слуха от звука выстрела, подавлять другие мешающие звуки и шумные помехи для концентрации на стрельбе.

Вместо наушников некоторые стрелки используют беруши. Есть специальные услуги по изготовлению индивидуальных беруш.

По правилам соревнований не допускаются активные наушники с электронной начинкой. Поэтому оптимальный выбор — пассивные наушники.

В качестве примера недорогих пассивных наушников рекомендую [наушники Tac Force\[2\]](#). Это складные пассивные наушники для стрельбы, страйкбола, охоты, шумных работ. Предназначены для применения в повышенных требованиях к защите от шума, ослабляют низкочастотные шумы. Разработаны специально для стрелков-спортсменов, авиационных специалистов, монтажников и охотников. Могут применяться для поездки в метро или самолёте.

ХАРАКТЕРИСТИКИ

- ✓ Наушники Tac Force.
- ✓ Тип: средство защиты.
- ✓ Вид средства защиты: наушники.
- ✓ Звукоизоляционный композитный корпус наушников.
- ✓ Материал корпуса: abs-пластик; кожа.
- ✓ Тип крепления: стандартное оголовье.
- ✓ Шумоподавление: пассивное.
- ✓ Рейтинг шумоподавления (NRR) 21 дБ.
- ✓ Цвета: оливковый, чёрный.
- ✓ Размеры в сложенном состоянии (Д x Ш x В): 9 x 10 x10 см
- ✓ Вес наушников: 169 г.
- ✓ Производитель: Blackhawk.

ОПИСАНИЕ

- ✓ Наушники стильные, выглядят профессионально.
- ✓ Складная конструкция, удобная для переноски и хранения.

- ✓ Удобное оголовье с металлическим каркасом.
- ✓ Удобные подушечки для ушей с мягкой подкладкой.
- ✓ Регулируемый дизайн, подходит для большинства людей.
- ✓ Для уменьшения шума, для защиты ушей от громких звуковвыстрелов.

✓ Корпус наушников не мешает при использовании с подщечниками на прикладе оружия. Позволяют удобно передвигаться на стрельбище, на поле.

✓ Идеально подходят для занятий в тире, стрельбище, полигоне,охоте, на шумном производстве.

Эти наушники защищают органы слуха от звука выстрелов, взрывов, громких звуков, ударов молотка, громких хлопков.

Для тренировок или для других видов стрелкового спорта имеются в продаже [активные наушники. Walkers Razor](#). Их преимущества:

✓ При включении активности усиливает только тихие звуки. Усиление звука: 7 раз.

✓ Автоматическое сжатие всех шумов, когда окружающий звукдостигает 82 дБ

✓ Мягкие амбушюры обеспечивают высокий уровень комфортапри длительном использовании.

✓ У музыки звук чистый, стерео.

✓ Отличается от обычных массивных наушников более компактной конструкцией. Прекрасно прилегают к голове.

✓ Корпус наушников не мешает при вкладке ружья. Позволяютудобно передвигаться на стрельбище, на поле.

✓ Складываются в компактный размер для хранения.

Наушники защищают органы слуха от звука выстрелов, взрывов. Блокируют или снижают до безопасного значения импульсные громкие звуки, удары молотка, громкие хлопки. Безопасность обеспечивается путем усиления без искажений (до безопасных 82 дБ) важных низких

звуков, таких как команды и разговор. Защита происходит от мгновенной блокировки любого шума выше 82 дБ.

Одновременно чувствительные микрофоны усиливают слабые звуки, голоса напарников, звуки крадущей добычи на охоте. Наушники четко передают человеческую речь, предоставляя стрелку всю возможную информацию о ситуации вокруг.

Для наушников отдельно продаётся [кейс](#) (кофр, чехол) на молнии, с карманом для принадлежностей.

СТРЕЛКОВЫЕ ОЧКИ

Стрелковые очки выполняют несколько функций. На очках крепится шторка, закрывающая нецелящийся глаз. В спортивной стрельбе важно, чтобы оба глаза были открыты, в то же время нецелящийся глаз не должен видеть мишень.

В оправу очков может быть вмонтирована диоптрическая линза, чтобы стрелок мог четко видеть прицельные приспособления. Тем самым избегается усталость целящегося глаза.

С помощью цветных стекол (фильтров) стрелок может дополнительно регулировать световые условия.

На очки может быть установлена ирисовая диафрагма — для различных условий освещения. Этим улучшается фокусировка на прицеле.

В продаже имеются специальные стрелковые очки.

Как сделать стрелковые очки тем, у кого они уже есть от близорукости. Если стрелок уже носит очки, для них могут быть применены специальные насадки. Расскажу о своём опыте.

У меня близорукость — 7,5, очки ношу постоянно. Мушка и целик в них иногда нерезкие. Фирменные стрелковые очки мне не подошли, в том числе по цене. Поэтому я модифицировал свои обычные очки. А делать это пришлось, т.к. мушка и целик в них иногда нерезкие. Для повышения резкости сначала попробовал прикреплять к правому стеклу чёрную полосу с дыркой. Для этого взял чёрную фольгу от

горлышка бутылки и сделал в ней отверстие. Опытным путём определил нужный диаметр прокола в фольге, конусным шилом, оказалось удобно протыкать на разную глубину с разным диаметром прокола. Приделал фольгу с отверстием на правую линзу очков, закрепил резинкой. А на левую линзу тоже резинкой прикрепил пластиковую белую полоску. Стало заметно удобнее, двоение и нерезкость мушки ушла, а левый глаз перестал мешать своим доминированием и перескоками взгляда. Дело в том, что когда при подъёме пистолета правый глаз ещё загорожен, включается левый, это мешает. Поэтому, нужна бленда.

На фото изображены обычные очки с прикреплёнными на них блендой (левое стекло) и диафрагмой с отверстием.



Заметил, что на разных моих очках с некоторой разницей в диоптриях, диафрагма действует по-разному. При определенных

диаметрах отверстия на его краях возникает абберация, а на других краях её нет.

У данного варианта есть недостатки в жесткости крепления. Резинки как держатели не очень устойчивы. Поэтому изготовил второй вариант — жесткую конструкцию с лепестковой диафрагмой. Для изготовления ириски приобрёл маленькую металлическую лепестковую диафрагму и сконструировал для неё держатель на очки. Регулировка отверстия диафрагмы начинается с диаметра от 0,3 мм. Получилось прочно и удобно.



РУКОЯТКА ПИСТОЛЕТА

От рукоятки пистолета в стрельбе зависит очень многое. От того, насколько рукоятка подогнана к руке спортсмена, зависит хватка, задействование связок во время обработки выстрела.

Severforum.ru

Мушка должна быть ровной при естественной хватке и естественном подъеме пистолета. Если ровной мушки при подъёме нет, то мышцы излишне напрягаются для выравнивания мушки и затем могут сработать при обработке выстрела, порождая отрывы. Поэтому рукоятка пистолета должна быть подогнана идеально. Пример Анатолия Короткова в «олимпийке» на сборах: со своим пистолетом он попал 290 на четырёх, шести и восьми секундах, а когда тут же взял пистолет тренера Москвичёва, то выбил 300 очков из 300.

Рукоятка должна обеспечить:

- Стабильно однообразный хват.
- Положение мушки при подъёме там, где это надо.
- Однообразное наложение указательного пальца на спусковой крючок.

Для пневматического пистолета минимально разрешенное натяжение спуска — 500 г, это требует более жесткой хватки рукоятки. На таких рукоятках не делают полного выключения кисти, что встречается на произвольных матчевых пистолетах для стрельбы на 50 м.

Подходит ли вам рукоятка? Три теста

После определённого уровня подготовки стрелка рукоятка пистолета выходит на первое место по значимости в результативности стрельбы. Поскольку, если рукоятка не соответствует необходимым условиям, то все её «косяки» будут проявляться при обработке выстрела и пуля будет лететь не туда, куда нужно.

Как узнать подходит ли вам рукоятка вашего пистолета? Проделайте три простых теста.

Тест 1. Возьмите пистолет в одну руку, вставьте рукоятку в кисть другой руки наиболее естественным образом. Начините прижатие с места между большим и указательным пальцем, разведите их в стороны и охватите ими рукоять. Затем приложите три оставшихся пальца, охватив ими рукоять. Пошевелите ствол другой рукой, чтобы

произошло максимальное соприкосновение ладони и пальцев со всеми частями рукоятки. Не смотря на мушку, и не выравнивая её, закройте глаза и опустите руку с пистолетом вниз в позу изготовки. Теперь поднимите руку с пистолетом в зону мишени и откройте глаза. Где находится мушка по отношению к прорези целика? Если ваша рукоятка подогнана, то вы должны увидеть полностью ровную мушку, как на картинках. Если нет, значит рукояткой надо заниматься.

Тест 2. Возьмите пистолет в руку, направьте его в сторону мишени. Допустим, у вас ровная мушка, если нет, выровняйте её. Теперь изменяйте усилие сжатия рукоятки — делайте его больше, меньше. Смотрите, что происходит с мушкой. Если ваша рукоятка подогнана, то мушка при изменении усилия сжатия должна оставаться ровной, никуда не отклоняться. Если мушка отклоняется, значит рукояткой надо заниматься.

Тест 3. Вложите пистолет в руку наиболее естественной для вас хваткой, направьте его в сторону мишени. Попросите партнёра легонько стукнуть обложкой книги по стволу в месте вылета пульки. Ощутите, в какое именно место ладони пришла отдача. Этим местом должна быть центральная середина ладони. Если отдача ощущается в другом месте, значит, рукоятку нужно изменять — подрезать или подклеивать до тех пор, пока отдача не будет в середину ладони.

Эти простые тесты позволят понять, насколько ваша рукоятка вам соответствует. Не торопитесь сразу подрезать и подклеивать её. Грамотная подгонка рукоятки — это искусство. Обратитесь к профессионалам по изготовлению рукояток. Если таких профессионалов рядом нет, изучите специальную литературу и экспериментируйте самостоятельно.

Как подогнать рукоятку

Приведу советы из собственного опыта подгонки рукоятки. Они не претендуют на истину в последней инстанции или единственно верный вариант. Их задача помочь сориентироваться в начальном понимании

того, что и как делать с рукояткой. Не торопитесь с изменениями рукояти, сначала понаблюдайте за ощущениями, смотрите на следы в ладони, которые остаются после длительной работы с пистолетом. Отмечайте для себя возможные проблемы и задачи подгонки.

Первый этап — убрать болезненные ощущения (если они есть), которые создаёт рукоять. Сначала сделайте это просто изменением положения грибка или другими штатными настройками пистолета, например, изменениями угла наклона рукояти. Лучший пистолет со штатными возможностями изменения положения рукоятки — это **Feinwerkbau P8X**.

Качество рукояти проверяется также по ощущениям ладони от неё. С хорошей рукояткой должно быть так — если с любой силой сжать руку, то не должно быть каких либо излишних давлений в любой части ладони. Если же при сжатии излишнее давление приходится на какую-либо часть ладони, нужна подгонка рукоятки. Есть метод увидеть как прижимается рука — взять медицинскую перчатку, надеть её, смазать кремом для рук, схватиться и посмотреть потом по отпечатку, как и где прижимается к рукоятке ладонь, там сделать допилы или подклейки.

Ещё один метод контроля — представьте руку намыленной и скользкой. Прижмется ли она всеми точками к рабочей поверхности? Сохранит ли свое положение после выстрела?

Если вы обнаружили тестами или по ощущениям, что рукоятка нуждается в подгонке, выясните, где и почему нужно подрезать или подклеивать. Отметьте необходимые места точками или обведите карандашом или фломастером.

Семь раз отмерь, один отрежь. Учитывайте взаимозависимость разных частей рукоятки при их изменениях. Например, если спиливать рукоять в месте прикасания к ней промежутка между большим и указательным пальцем (углублять хват), то будет изменяться угол наклона рукоятки и потребуются корректировка других частей рукояти.

Подклеивание и подрезание рукояти, как правило, производятся одновременно. Где-то убывает, а где-то требуется подклейка.

Наименее рискованно не подрезать, а подклеивать. Предварительно место, которое вы будете подклеивать, проверьте на временном макете. Возьмите рыхлый картон, например, упаковку от куриных яиц и нарежьте из неё полоски, которые будете прикладывать в нужное место на рукояти. Можно намочить картон, сделать папье-маше. Далее, подобрав прокладки, закрепите их на рукоятке широким медицинским пластырем. Проверьте результат во время удержания пистолета или во время стрельбы. Обращайте внимание на ровность мушки и на ощущения от хватки в подклеиваемых местах. Уменьшайте или увеличивайте зоны подклеивания, толщину подкладок.

Как только определились с местами и толщиной подклейки, переходите к работе с постоянным материалом. Это может быть кожа, например, от ремня, или древесные опилки, смешанные с клеем ПВА. Используются и другие материалы.

Для работы с кожей нужна сама кожа, острый скальпель или стамеска, ножницы. Сначала кожа размечется, её части вырезаются, примериваются и затем подклеиваются. После того, как клей высохнет, кожа подрезается вместе с остатками клея.

Для подрезания рукоятки потребуются напильники (круглый, полукруглый, плоский) или рашпиль, наждачная бумага разной зернистости, стамески. Начинаем с грубого зерна напильника или рашпиля, постепенно переходя к наждачке. Нужна влажная тряпка для снятия опилок.

С подрезкой не торопитесь. Лучше недорезать, чем снять лишнее. Хотя всегда можно будет опять подклеить, даже заменить часть рукояти новым кусочком.

Проверка подогнанной рукоятки происходит во время тренировки — холостой и с пулей. Проверяются ощущения от хвата, естественность вывода ровной мушки в зону прицеливания при подъёме руки, проделываются тесты, о которых написано выше. Определяется, где рукоять жмёт или мешает держать. Подрезка происходит понемногу, часто примериваясь. Обратите внимание, что когда вы режете или

опиливаете, чувствительность руки меняется, поэтому после силовых работ нужно подождать с примеркой.

Не нужно частить с подгонкой рукоятки. Изменения вносить только после недель, а то и месяцев проверки.

В принципе, можно, вообще стрелять без рукоятки, и весьма успешно, что не раз подтверждали мастера. Но на пути к совершенству рукоятка имеет своё значение. Хорошо, если у вас будет специалист-консультант в этом вопросе. Но если такого нет, делайте всё сами. Советуйтесь с тренером и знающими коллегами.

СТРЕЛКОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ Зрительная труба

Официально использование зрительных труб для определения положения пробоин и слежения за ветром разрешено только для упражнений на 25 м и 50 м. Для упражнения на 10 м трубы не допускаются. На некоторых соревнованиях зрительные трубы разрешают.

В качестве зрительной трубы используют также бинокли, монокли, подзорные трубы, трубы для любительской астрономии. Я себе приобрёл трубу SVBONY SV28 25—75x70 Spotting Scope, а к ней лёгкий напольный штатив в человеческий рост.

Мишени

Для стрельбы из пневматического пистолета на 10 м применяется мишень №9. В интернете можно найти такие мишени для распечатки. Для домашних тренировок оптимальны не полномерные мишени, а их центральные части до габарита «шестёрки», тогда на листе А4 распечатывается 6 таких мишеней. К картонке на пулеприёмнике такие мишени прикрепляются канцелярскими кнопками (продаются цветные).

Если тренироваться приходится с расстояния, меньшем, чем 10 м, то размер мишени уменьшается соответственно.

Для холостых тренировок дома и для разминок на соревнованиях, я использую распечатанные кружки разного диаметра. Кроме того, на соревнования беру с собой в кофре чёрные кружочки на липкой основе, на разминке прикрепляю их к стене.

Освещение мишени

Дневной свет наиболее естественный и удобный для освещения мишени. Однако такого может и не быть, поэтому придётся использовать самодельное освещение. Наиболее удобны и экономичны светодиодные прожектора. Они продаются разной мощности и качества света. Лучше приобретать их в диапазоне дневного света (не холодные) с цветовой температурой 4000 — 6500 К. Если прожектор располагается в 1—3 метрах от мишени, его мощность выбирается 10—30 Вт. При большей мощности излишняя освещённость может создавать двоение прицельных, поскольку целик и мушка, как правило, освещены гораздо меньше, чем мишень.

Замечу, что для тиров существуют стандарты освещённости мишеней и огневого рубежа.

Пулеулавливатель

Если у вас в домашних условиях имеется место, предназначенное для пневматической стрельбы в соответствии с действующими нормами и требованиями, вам потребуется пулеуловитель. Такие пулеуловители продаются готовыми или могут быть изготовлены самостоятельно. Для домашних условий полезно взять деревянный щит пошире (мимо мишени пули тоже иногда летят) и уже на него вешать металлический пулеуловитель.

Для снижения громкости удара пулек о стенку внутри пулеуловителя вставляется мешочек, например, полиэтиленовый, обмотанный скотчем, который набит каким-нибудь материалом — джинсовой тканью, мешковиной, журнальной бумагой или др.

Подставки для пистолета

Спортсменам-пистолетчикам разрешается располагать подставки или кейсы на столике, для опоры пистолетов между выстрелами. Общая высота барьера или столика с подставкой, или кейсом не должна превышать 1 м.

На этапе отбора или квалификации кейс можно использовать как подставку, при условии, что общая высота барьера, или столика плюс высота кейса не превысит 1 м. Во время финалов кейс, как подставка, использоваться не может.

На подставку нужно класть небольшое полотенце тёмного цвета, чтобы пистолет мягче упирался.

Иногда в качестве подставки спортсмены используют небольшой пластиковый ящик высотой всего 3—4 см, он кладётся только под рукоятку пистолета, тогда как ствол упирается ниже в стол. Такой ящик видел у Артёма Черноусова на Кубке России в Лисьей норе.

Таймер

Нужная вещь для тренировок и не только. Позволяет контролировать время выполнения серии из 10 выстрелов и всего упражнения. С помощью таймера нарабатывается необходимый ритм. Полезно для соревнований, чтобы не попасть в цейтнот. Однако нужно иметь в виду, что по правилам электронные гаджеты на соревнованиях запрещены, но иногда это правило не работает.

В продаже есть специальные стрелковые таймеры с голосовыми командами. Для начала достаточно простого кухонного таймера с прямым и обратным счётом. Обратный счёт применяется в стрелковых установках на соревнованиях с электронными мишенями, поэтому тренировки тоже нужны с обратным отсчётом.

Скатт

Стрелковый тренажер SCATT Basic предназначен для отработки навыков стрельбы вхолостую без пуль и патронов. На стволе оружия закрепляется оптический сенсор, который реагирует на колебания оружия до выстрела, в момент и после него. Подключается к компьютеру через USB-кабель или WI-FI. Установленная на компьютере программа показывает различную информацию, в том числе, в какую точку был произведен выстрел. Модель работает с круглыми чёрными мишенями на светлом фоне и грудной мишенью № 4. Дистанция до мишени — 2,5- 50 м; габариты сенсора — 26 x 31 x 34 мм; масса сенсора — 29 грамм; может использоваться как в помещении, так и на открытом воздухе.

Программное обеспечение для
Скатта: <https://www.scatt.ru/downloads/>

Скатт показывает устойчивость пистолета в разных фазах, позволяет увидеть ошибки при производстве выстрела благодаря цветным линиям, оставляемым на фоне мишени.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Техника безопасности относится как к обращению с пневматическим оружием, так и к заправке РСР-моделей сжатым воздухом высокого давления.

Основные правила техники безопасности при обращении с пневматическим оружием

— Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым, даже если вы уверены в обратном.

— Всегда направляйте оружие в безопасную сторону, а на линии огня — только в сторону мишеней. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

— Немедленно прекратите стрельбу при появлении в зоне огня людей и (или) животных. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди.

— На тренировках и соревнованиях, если не держите оружие в руках, вставляйте в ствол леску (флажок безопасности).

— Вне огневого рубежа переносите оружие в зачехлённом виде или в кофре.

— При стрельбе используйте защитные или стрелковые очки.

— Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

— Не оставляйте оружие заряженным и (или) взведённым.

— Не оставляйте оружие без присмотра.

— Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения владельца.

— В ходе проведения стрельб запрещается: брать и заряжать оружие без команды (разрешения) руководителя стрельбы (судьи); производить стрельбу из неисправного оружия и (или) при поднятом белом флаге; прицеливаться и направлять оружие (даже не заряженное) в стороны и в тыл; выносить заряженное оружие с огневого рубежа; находиться на огневом рубеже посторонним от команды (сигнала) «ОГОНЬ» («СТАРТ»)» до команды (сигнала) «ОТБОЙ» («СТОП»)»

— Храните оружие в сейфе, отдельно от патронов, в разряженном состоянии и на предохранителе.

Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением мер безопасности.

Правила безопасности на соревнованиях

— Оружие проходит проверку на исправность и соответствие правилам до начала соревнований.

— Стрелять можно только в специально подготовленной для этого зоне и только по команде судьи.

- Зарядка оружия производится только на огневом рубеже, непосредственно перед началом стрельбы.
- Ствол может быть направлен только в сторону мишеней.
- Заряженную пневматику нельзя выносить из отведенной зоны.
- До команды «Старт» и после команды «Стоп» в ствол оружия вставляется леска (флажок безопасности).
- Не допускается присутствие на стрельбище посторонних.
- На стрельбище нельзя бегать, прыгать, подходить к мишеням, самовольно переходить на другое место и т. д. Все действия осуществляются только по команде судьи.

Техника безопасности при заправке баллонов РСР-оружия

— Под стволом пневматического пистолета с предварительной накачкой (РСР — от англ. Pre Charged Pneumatics) расположен резервуар («резик») со сжатым воздухом давлением около 200 атм. Этого воздуха хватает на 50—150 выстрелов. Затем в «резик» нужно закачивать сжатый воздух с помощью насоса или другого — большого транспортного баллона высокого давления ёмкостью от 3 до 8 литров. 6-литрового баллона хватает примерно на 50— 80 заправок «резика». Большие транспортные баллоны также нуждаются в заправке, такую услугу оказывают, например, пожарники.

— Баллоны высокого давления бывают цельнометаллические и композитные. Стальные баллоны более устойчивы к повреждениям и ударам. Композитные баллоны не любят ударной задувки — заправки со скоростью 0,1 — 1,0 секунды. Баллоны должны быть для ВВД — «Воздуха Высокого Давления», ни кислородные, ни CO₂, ни какие-либо еще. Вес баллонов 6,8 литра без воздуха: стальной — 9,2 кг, металлокомпозит (МК) — 3,65 кг.

— Все баллоны имеют ограниченный ресурс, как правило, 10 лет после даты изготовления. После выработки ресурса баллоны должны приводиться в негодность, чтобы ими не воспользовались — забивается резьба и сверлится отверстие в стенке.

— Не покупайте старые, списанные, переопрессованные баллоны, в том числе с перебитой маркировкой. Вмятины, трещины, сколы недопустимы. Если покупаете б\у баллон, проверяйте горловину — чтобы не было рисков, баллон мог быть списан, его горловина забита, а продавец прогнал резьбу и продаёт вам негодное изделие. В стальных баллонах всегда смотрите внутрь, если закачиваемый воздух был недостаточно очищен — в баллон попадала влага и внутри появилась коррозия. Все надписи на баллоне должны читаться.

— Взрыв заправленного баллона ВВД по эффекту равен взрыву 2-3-х гранат типа Ф-1.

— Заправляйте баллон ВВД при той температуре, при которой будете стрелять.

— Не используйте обычные тормозные автомобильные шланги для заправки чего-либо сжатыми газами на давлении больше 100 атм.

— Если новый баллон (обычно 2—3 атмосферы) накачивают до 300 атмосфер, он через пару минут становится очень горячим. Ему нужно дать остыть 15—20 минут. Давление с 300 атм за это время падает до 270 атм и требуется новая закачка. Снова подсоединяем к компрессору и т. д.

— Не перекачивайте баллоны, рассчитанные на меньшее рабочее давление.

— При заправке баллона у вас обязаны проверять документы и наличие испытательных клейм. Но этого обычно нигде не делают. По закону имеют право клеймить только специально обученные организации. Такая проверка нужна для вашего же спокойствия.

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Чтобы начать заниматься стрелковым спортом, необходимы всего три вещи:

- Желание.
- Оружие.

— Место для занятий.

Желание. Это ваш основной арсенал. Есть желание, будет всё остальное. Желание может приобретать форму интереса, любопытства, проверки себя, достижения какого-то результата. Важно чтобы оно было. И его потребуется периодически воссоздавать, поддерживать, находить новые стимулы, например, анализировать свои успехи на тренировках и соревнованиях, брать пример с успешных стрелков.

Оружие. Если вы занимаетесь в спортивной организации, то оружие вам выдают. Однако необходимо иметь и собственный пистолет или, как минимум, тренажер. Для начала подойдёт любой пневматический пистолет, даже бюджетный пистолет Байкал МР53 М или его аналоги. Спортивным пистолетом, из которого уже можно достигать норматива кандидата в мастера спорта, служит отечественный Байкал МР 46 М (бывший ИЖ 46). Конечно, будет лучше, если есть возможность начать тренировки с импортной моделью спортивного пистолета. О выборе марки пистолета для занятий стрелковым спортом смотрите отдельный параграф данного пособия.

Место для занятий. Занятия, а это не только тренировки, можно проводить у себя дома, в предназначенном для стрельбы месте, в местном тире или спортивной организации. Многие упражнения для стрелка доступны в любом месте, например, для отработки автономности указательного пальца носить с собой упругую поролоновую вставку.

К перечисленным условиям, конечно, добавятся остальные. Но уже трёх условий достаточно, чтобы начать заниматься стрелковым спортом.

Ежедневная зарядка

Зарядка стрелка включает общефизические и специальные упражнения: с гантелями на удержание, упражнения на равновесие, на закрепление кисти и др. Перед этим полезна ходьба и бег.

Зарядка заканчивается водными процедурами: обтирание полотенцем, обмывание водой, душ с постепенным понижением температуры воды.

Тренировки с пистолетом

Работа с пистолетом носит системный характер. На занятия отводится определённое время, которое фиксируется в стрелковом дневнике. Холостые тренировки чередуются с тренировками с патроном по установленному графику. Каждый этап преследует достижение поставленных задач.

Имеет значение последовательность специальных физических упражнений, общих физических упражнений и занятиями с пистолетом, где отрабатывается тонкая моторика.

Не рекомендуется сразу после тренировки с пистолетом выполнять физические упражнения, поскольку нужно время для того, чтобы сохранялась мышечная память отработанных тонких движений.

Физическим упражнениям, как и занятиям другими видами спорта, *лучше посвящать отдельное выделенное время или отдельные дни*. Это не относится к разминке перед стрельбой — её можно и нужно делать всегда.

Повседневная жизнь

Необходимые стрелку упражнения включаются в его повседневную жизнь там, где это возможно. Многие именитые стрелки не просто тренируются в отведённое время, но и ведут образ жизни, насыщенный действиями и деятельностью, помогающими им в спорте. Используются любые возможности для совершенствования стрелковой подготовки, например, даже при хождении не по тротуару, а по бордюру для развития вестибулярного аппарата.

Общефизическая и специальная физическая подготовка чередуются и включаются в общий план подготовки спортсмена.

Информационные материалы стрелка

Основным тренировочным элементом является личный стрелковый дневник. Он дополняется другими материалами в электронной форме на компьютере.

В моей папке «СТРЕЛЬБА» имеются следующие папки:

- !Стрелковый дневник
- Винтовки
- Документы, справки
- Зрительные трубы
- Книги по стрельбе
- Кофр
- Магазины
- Медицина
- Мишени
- Наушники, беруши
- ПИСТОЛЕТЫ
- Прицелы
- Пулеуловитель
- Рукоятки пистолета
- Скатт
- СОРЕВНОВАНИЯ
- Стрелковые ботинки
- Стрелковые очки
- ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ
- [Форумы](#)
- Фото
- Хронографы
- Чистка пневматики

Каждая из папок содержит свои папки, например, в разделе СОРЕВНОВАНИЯ имеются папки Календарный план, Мои соревнования, Нормативы, Правила и др.

СТРЕЛКОВЫЙ ДНЕВНИК

Первое, что нужно, это завести свой личный стрелковый дневник. В него следует включать всё самое главное, в том числе хронику всех тренировок. Наиболее удобна электронная форма стрелкового дневника. Я веду его на компьютере в одном файле формата Word. В основном в нём текстовая информация, но возможны вставки с фото мишеней или изображениями из Скатта. Для мобильности можно вести стрелковый дневник в смартфоне, например, в программе «Заметки», потом переносить отдельные записи на компьютер.

Я использую структуру, которая определена опытным путём и соображениями удобства. В первой части дневника — необходимая мне информация, вторая часть — хроника тренировок, т.е. каждую новую тренировку я фиксирую в самом низу файла.

За полгода объём моего стрелкового дневника шрифтом Calibri, кегль 10 составил 90 страниц.

Итак, разделы Стрелкового дневника:

МОЙ СТРЕЛКОВЫЙ ДНЕВНИК

ФИО:

Организация, тренер:

Оружие (марка, номер): Пули

(4.5 мм):

Контакты

ФИО, название организации, магазина	Тел., e-mail, URL

Календарный план соревнований

Сроки проведения	Сроки пред. заявки	Название, место, URL

ПЛАН ТРЕНИРОВОК Приведу

пример.

Период: Июнь — август 2024 (межсоревновательный период).

Цели: Продвинуть общефизическую и специально-физическую подготовку по количественным показателям. В июне и июле — 50% занятий отвести на «физуху» и «спецуху». Тренировка вхолостую — 30%, с пулей — 10%

В технике стрельбы отработать повторяемость алгоритма выстрела в целом и его элементов по-отдельности. Достичь стабильности серий на протяжении упражнения: уменьшить разброс зачётных серий по количеству очков. В августе увеличить нагрузку с пулей до 100 за тренировку.

Режим занятий

Зарядка ежедневная — 20 мин.

Ходьба — 3 раза в неделю по 1 часу.

Плавание — 2 раза в неделю по 1 часу.

Специальные физические упражнения (на устойчивость, равновесие, с закрытыми глазами) — 3 раза в неделю по 30 мин.

Ежедневная разминка как перед соревнованиями. Холостая тренировка — 3 раза в неделю по 1 часу. Тренировка с пулей 3 раза в неделю по 30 мин.

ХРОНИКА ТРЕНИРОВОК

Каждая тренировка описывается по плану:

Дата, время, место:

Оружие, пули, количество выстрелов:

Задача: Одна-две технических задачи: отрабатываемый элемент, концентрация на алгоритме, создание результативного состояния и т. д.

Результаты. Выполнение поставленной задачи. Что лучше всего получилось и почему? Что не сработало и нужно в будущем. Способ достижения высокого результата, его влияние на результат. Мысли и ощущения при хорошей стрельбе. Технические элементы (прицеливание, нажим-сгибание; время выстрела), темп, ритм стрельбы; устойчивость, замирание, управление неподвижностью, тонус мышц. Ошибки (заценивание, передержка, ненужные мысли). Психологическое состояние.

Количественные результаты (кол-во очков, разброс и т.п.). Фото мишеней.

В дневник включаются важные моменты, которые следуют из обсуждений с тренером и коллегами, их советы.

Выводы и планы

Что закрепить или отработать. Что изменить в изготовке, хватке, обработке выстрела. На что обратить внимание. Что сделать на следующих тренировках.

Подведение итогов

По результатам тренировок непосредственно в стрелковом дневнике делается обобщенный анализ и подведение итогов за месяц, два-три месяца, полгода, год. Сопоставляются результаты нескольких прошедших стрельб, выявляются общие ошибки. Составляются диаграммы и графики по разным направлениям подготовки,

выявляются пики и спады стрелковой формы. На основании анализа составляются планы на следующий период.

Что даёт ведение дневника?

Личная саморефлексия спортсмена позволяет систематизировать факты, понять причины достижений и проблем. Запись результатов наблюдений, мыслей и ощущений помогает разобраться в своей подготовке, откорректировать ход тренировок, наметить приоритеты и обосновать дальнейшие планы.

Дневник позволяет всегда иметь под рукой численные показатели своих тренировок. На основе этих данных продумывается тактика и составляется стратегия тренировок.

Особенно важно наиподробное описание процесса достижения лучших результатов: своего состояния, того, как оно возникло, в чём проявлялось. Продумывая и описывая реализованную технологию успеха, мы закрепляем эту технологию. Дневник в этом случае даёт возможность увидеть свои сильные стороны, поддерживает мотивацию на результат и новые тренировки.

Если возникли проблемы, их также необходимо переосмыслить. Дневник оказывает помощь при спаде результатов, помогает выявить их неочевидную причину. Через сравнение прошлого периода или сезона с текущим, можно найти причины успешности или неуспешности.

Дневник позволяет сравнить свои показатели с другими тренирующимися.

Самая важная информация дневника — это динамика подготовки и результатов. Такую роль играют отчёты — итоговые обобщения результатов за определённые периоды времени.

Отчетный период дневника подразделяется на еженедельный, сезонный и годичный отчет. В отчёте имеются как количественные показатели, так и словесное их описание и анализ.

Числовые показатели позволяют понять, какие тренировочные задания и в каком объеме выполнял спортсмен для достижения

определенного уровня. Приведём пример таблицы количественных показателей спортсмена-стрелка.

Месяц	Кол-во тренировок	Кол-во соревнований	Макс ПП-40	Макс ПП-60	Мин разброс

В конце года тренировок анализируется динамика роста; пики и спады, составляются планы на следующий год.

Дневник особенно необходим на начальном и среднем уровне подготовки — для изучения и отработки отдельных элементов стрельбы. Таких элементов довольно много. Через какое-то время, по мере совершенствования мастерства, можно сократить список контролируемых параметров выстрела и частоту обращения к дневнику. Однако и тогда действует правило — нашел что-то, запиши. Плохой карандаш лучше хорошей памяти...

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВОК

Именно цели определяют более детальные задачи, а также являются основанием для составления плана тренировок. Цели нужны конкретные, реально достижимые за установленный промежуток времени. Цели — это не мечты и желания, они должны иметь конкретные сроки выполнения, критерии оценки достижения. Т.е. цели нужно ставить так, чтобы можно было проверить их достижение через заданный промежуток времени.

Задача — тоже цель, но уже меньшего объёма. Цель распадается на несколько задач, которые обеспечивают достижение цели. Цель может ставиться на неделю, месяц и более. Задачи — на конкретные

тренировки. Одни задачи в ходе тренировок могут чередоваться с другими.

Примеры целей и задач тренировок

Тема: Алгоритм выстрела.

Цель: Определить и отработать наиболее оптимальный для себя алгоритм производства выстрела. Срок — 2 месяца.

Задачи: Описать письменно специфику каждого этапа производства выстрела: хватка, изготовка, зарядание, подъём, опускание, прицеливание, спуск, удержание, опускание пистолета. Отработать каждый элемент алгоритма выстрела до максимальной повторяемости.

Тема: Неожиданный выстрел.

Цель: Освоить технику неожиданного выстрела — добиться 50% таких выстрелов в серии и упражнении. Срок — 2 месяца.

Задачи: Сделать 20 выстрелов вхолостую с максимальным оттягиванием выстрела по времени. Совмещать непрерывную активность пальца, его напряжение в движении (но не нажатие) с задержкой его завершения. Терпеливо дожидаться производства выстрела и продолжать активность пальца ещё пару секунд. Повторить 20 таких выстрелов с пулей по белому листу, затем, на следующих тренировках — по мишени.

Тема: Техника выстрела.

Цель: Отработать 3 элемента техники выстрела: быстрое начатие прицеливания, непрерывная активность пальца, неожиданный выстрел.

Задачи:

- 1) при подводе как можно быстрее ровные прицельные;
- 2) плавный, медленный, неуклонный нажим пальцем;
- 3) неожиданный выстрел за 4—5 с после прицеливания.

Тема: Ритм выстрела.

Цель: Отработать наиболее эффективный ритм обработки выстрела.
Срок — 1 месяц.

Задачи: Замерить с помощью помощника с секундомером или Скаттом время на производство своего выстрела: от подъёма руки с пистолетом до опускания в зону прицеливания, обработку выстрела, удержание оружия. Изложить результаты замеров в таблице.

Изучить с помощью секундомера продолжительность элементов техники выстрела финалистов международных соревнований по видеозаписям на Ютуб. Изложить результаты замеров в таблице. Сравнить со своими показателями. Сделать выводы

Тема: Каждый выстрел — новый старт.

Цель: Добиться одинаково высокой концентрации внимания на качестве обработки выстрела. Срок — 1 месяц.

Задачи: Мысленно вспомнить ощущения наиболее качественного и успешного выстрела. Воспроизвести их образ с закрытыми глазами. Повторить этот образ вхолостую и с пулей.

Зачётная серия 5 выстрелов по мишени. Проявить максимальное старание на качестве обработки каждого выстрела. Оценить по 10балльной шкале именно старание при каждом выстреле. Подсчитать общее количество баллов за старание. Сопоставить это количество баллов с выбитым количеством очков.

Научиться не выходить из 8-ки за 40 выстрелов.

Научиться делать серию из 3 (4—5) десятков подряд за 20 выстрелов.

Цели и задачи на месяц и более включаются в хронику Стрелкового дневника. На них мы ориентируемся при составлении плана и уточнении задач конкретных тренировок.

ОБЪЁМЫ ТРЕНИРОВОК

Сколько времени отводить занятиям пулевой стрельбой?

Во-первых, сделаем *различия между занятиями и тренировками*. Занятия спортсмена-стрелка могут быть и без оружия, но иметь направленность на совершенствование его общефизической, психологической подготовки, включать зарядку определённого типа, занятия смежными видами спорта. В широком смысле весь образ жизни атлета может иметь спортивно-стрелковую направленность.

Во-вторых, объём тренировок зависит от поставленных целей, того, за какой срок их планируется достичь.

Третий фактор — изначальные способности и уровень подготовки. Есть поговорка «Академиком может стать каждый, только одному для этого нужно 30 лет, а другому 300». Также и в стрелковом спорте. Один за полгода может начать работать на уровне кандидата в мастера спорта, а другой оттягивает свои достижения, относясь к занятиям на уровне лёгкого хобби.

С учётом перечисленных факторов назову объёмы тренировочных нагрузок с оружием и с патроном, которые в среднем могут приводить к достижению разрядных результатов за период от полугода до 2-х лет и более.

3 разряд — 1—2 тренировка в неделю по 1 часу.

2 разряд — 2—3 тренировки в неделю по 1 часу.

1 разряд — 3—4 тренировки в неделю по 2 часа.

КМС — 3—4 тренировки в неделю по 3 часа.

МС — 4—5 тренировок в неделю по 3—4 часа.

МСМК — 5—6 тренировок в неделю по 4—6 часов.

Кроме тренировок с патроном предполагается столько же времени на холостые тренировки.

Если взять общую недельную нагрузку членов сборных команд уровня страны, её объём составляет 5 дней в неделю до 5 часов в день.

Замечу, что положительный эффект оказывают именно *непрерывные занятия и тренировки* без существенных перерывов. В противном случае придётся навёрстывать упущенное.

Если вы забросите тренировки, то ваша нервная система перестанет быть тренированной, теряется умение управлять своими мышцами.

Тренировка мышц нужна именно для того, чтобы уметь управлять ими. В этом смысле спортсмен, регулярно поднимающий гантелю 1,5 кг тренированнее того, кто может за раз поднять 20 кг, но утратил умение управлять мышцами.

В тоже время, из собственного опыта замечу, что если определённая база наработана, то перерывы даже в несколько лет позволяют сохранить основы формы. Например, для меня 40-летний перерыв в стрельбе из пистолета после выполнения норматива КМС позволил всё начать не с нуля, а где-то со 2-го разряда.

Зачем ограничивать время на тренировку

Ограничение времени тренировки имеет плюсы:

- нет времени на отвлечения;
- увеличенная концентрация внимания на задаче;
- уменьшение усталости повышает качество тренировки.

Как распределять виды занятий на тренировках

Чему и сколько отводить времени на тренировках? По мнению Western999 в базовой тренировке 30% должен занимать белый экран, вращение ровной мушкой по 8-ке, хват и изготовка; 60% — выработка поводки; 10% — зачётные серии для самопроверки.

Задачи могут быть распределены не только внутри каждой тренировки, но и в их некоторой совокупности. Например, при 6 часах тренировок в неделю, первая двухчасовая тренировка может включать холостую отработку определённого элемента, вторая — отрабатывается тот же элемент с пулей, третья — зачётная стрельба — упражнение ПП-40.

Приведу пример плана тренировок с пистолетом в течение недели с включением общей и специальной физподготовки.

Понедельник. Холостая 1 час с контролем ровной мушки. Стрельба по мишени 10 выстрелов с предварительным удержанием пистолета 40

с + выстрел в конце. Отдых между выстрелами 20 с. Вечером — общефизические упражнения из плана — 1 час.

Вторник. Занятия в тире 2 ч. 30 мин разминка + упражнение ПП-40.

Среда. Холостая 1 час с контролем плавности спуска. Стрельба в белый экран с балансира или разных позиций ног. Вечером — кардиоупражнения в спортзале — 1 час.

Четверг. Специальная физическая подготовка, упражнения из плана — 1 час. Стрельба в белый экран с контролем одинакового ритма обработки выстрелов — 1 час.

Пятница. Общая физическая подготовка на всё тело — 1 час.

Суббота. Занятия на Скатте — 1 час.

Воскресенье. Активный отдых или отдых на выбор.

ВИДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

В стрелковой подготовке применяются следующие виды планов:

- Перспективный план — на 4 года.
- Годовой план — строится на основе периодизации.
- Оперативные планы — на неделю, месяц, сезон.

В зависимости от уровня стрелка различают **этапы его подготовки**:

Начальная подготовка.

Тренировочный (спортивная специализация).

Совершенствование спортивной подготовки.

Высшее спортивное мастерство.

Для каждого этапа характерны свои планы и программы.

Периоды подготовки в годовом плане принято разделять на следующие:

- Базовый, подготовительный (сентябрь-декабрь).
- Предсоревновательный (январь-март).
- Соревновательный (апрель-июнь).
- Восстановительный (июль-август).

Что входит в периоды годового плана подготовки стрелка?

— **Базовый, подготовительный период.** Основной вид тренировок: развитие базовых физических качеств: выносливость, сила, гибкость, быстрота, координация. Развитие специальных физических качеств: устойчивость, замирание, мышечные ощущения. Стрелковая подготовка

— **Предсоревновательный период** включает стрелковую, техническую подготовку, специальную физическую подготовку, поддержание оптимальной физической формы

— **Соревновательный период.** Основной вид тренировки — стрельба в соответствии с условиями соревнований. Специальная физическая подготовка происходит на высоком уровне. Общефизическая подготовка используется только как вид активного отдыха

— **Восстановительный период** — активные общефизические упражнения и виды спорта: бег трусцой, плавание, релаксационная гимнастика, контрастный душ, теплые ванны, восстановительный массаж, рациональный режим дня, сбалансированное питание, послеобеденный сон, упражнения для глазных мышц; дозированно: баня, сауна.

ПЛАН ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Годовой план делится на части сообразно периодам подготовки. Приведу свой план подготовительного периода сроком на 2 месяца. Это были первые 2 месяца после начала самостоятельных тренировок с пневматическим пистолетом Baikal MP-46M. До этого из спортивного пневматического пистолета не стрелял, очень давно в студенчестве стрелял из малокалиберных пистолетов. В план включены результаты его выполнения. По сути, этот план является подведением итогов за подготовительный период.

Планы и результаты тренировок за 2 месяца

План тесно связан с результатами его выполнения. Поэтому, иногда вначале составляется короткий план с ожидаемым образом результатов, а уже при подведении итогов, выявляется тот реальный план, который был реализован.

Данный план относится к базовому, подготовительному периоду.

Период: Ноябрь — декабрь 2023 года.

Цель. Освоить все формально необходимые элементы спортивной стрельбы из пневматического пистолета, чтобы знать, к чему дальше стремиться на тренировках и соревнованиях. В принципе, эта цель достигнута. Всё, что нужно из «железа», требования, нормативы и основы тренировки узнал и освоил на начальном уровне.

Максимальные результаты:

ПП-10: 95 очков — тренировка.

ПП-40: 363 очка — тренировка, 358 очков — заочные соревнования^[1].

ПП-60: 532 очка — тренировка.

Минимальный разброс: 3,5 см в серии из 10 выстрелов.

Соревнования

ПП-40: 358 очков — Заочные соревнования, 27.12.2023. **Объём**

и организация тренировок

Всего за 2 месяца провёл 54 тренировки.

Среднее время тренировки 1,5 часа. Холостая — 15 мин.

Остальное с пулями.

Настрел: 2300 выстрелов за 2 месяца.

Виды тренировок: спецфизуха, холостая, по белому листу, по мишени. Стрельба по белому листу — 20%, остальное по мишени.

Задачи тренировок: отработка стойки-хватки, скорости подъёма, предварительного контроля ровной мушки; неожиданный спуск, пульсирующий спуск, повторные нажатия спуска.

Заведён стрелковый дневник в Ворде. Для каждой тренировки запись: дата, время, оружие, пульки, задачи, результаты, выводы и планы.

Техника стрельбы

Достижения:

— Есть образ подготовки и обработки качественного выстрела. Он завершается характерной отдачей прямо в руку-плечо и мушка при этом остаётся на месте, а не подпрыгивает в сторону. Ощущение выработано, но повторяется не чаще пары раз за серию из 10 выстрелов.

— Изменил тонус хватки — уменьшил усилие хвата, расслабляю корпус, плечи, лицо.

— Освоил подъём на выдохе.

— Понял, что выстрел начинается, когда пистолет опущен (приподнят над столиком) и уже всё готово: стойка, хватка, ровная мушка. Весь следующий этап — просто завершаешь выстрел. Если что-то пошло не так, в 50% довожу-таки его до завершения, иногда с хорошим результатом, но в 30% с плохим. Откладываю плохой выстрел пока нечасто, надо научиться.

— Понял необходимость разминочного этапа, когда ладонь постепенно находит своё место в пистолете, устойчивость стабилизируется и мушка при внимании к ней устанавливается в зоне прицеливания, а не пролетает мимо него.

— При подводке к мишени сверху выбираю часть спуска и начинаю им пульсировать. Раньше пробовал делать непрерывный нажим с неожиданным выстрелом, но палец не всегда давил, поэтому сейчас в основном пульсирую, избавляет от зажима.

— Отметку выстрела всегда делаю, процентов 80 совпадает.

— Научился практически всегда делать повтор спуска после выстрела.

— Научился перепротапываться для нужной стойки и подбирать хватку, чтобы мушка при подъёме с закрытыми глазами выходила

именно в зону мишени. Но иногда приходится подправлять хват и опускать пистолет уже с подправленным хватом.

Проблемы:

— Отсутствие отработанного алгоритма всех этапов гарантированного качественного выстрела. Представления об алгоритме некие есть, но на уровне воспроизводства совершенно не закреплены. Стабильности нет.

— Не получается выработать однообразный хват. Каждый раз пытаюсь по новой. К тому же в стандартной рукоятке МР-46М если схватить как есть, то мушка почти всегда клонится влево. Надо подрезать/подклеивать?

— Плохая устойчивость, особенно первые 20 выстрелов. Выстрелы приходится делать «пролетая над гнездом кукушки».

— Прицельные гуляют, пытаюсь их притормозить в нужном месте. Приходится мушку выравнивать в целике, т.к. она не всегда ровная.

— Плохая видимость просветов и самой мушки. Бывает нерезкость мушки-целика, приходится промаргиваться.

— Залезаю на яблоко. Пробовал увеличить просвет, мозг не хочет.

— Плохая выносливость. ПП-60 завершаю еле-еле.

— Много грубых ошибок разного вида: сабельные дергунки, отрывы влево, вверх, вправо.

— Излишняя ориентация на очки. Охота за десяткой увеличивает риск дёрнуть. В серии из 10 выстрелов могу пару раз дёрнуть или тыльной частью ладони поджать. Или вообще «пролетая над гнездом кукушки» шмальнуть.

— Нравится именно «бдыщ», а не многочасовое холощение, которое рекомендуют специалисты.

Общефизические тренировки

Специальная физзарядка 15 мин в день.

С двумя гантелями — зарядка и удержание одной, двумя руками, с открытыми, закрытыми глазами.

Удержание гантелей 1,5 кг — 1—2 мин.

На одной ноге — с открытыми, закрытыми глазами.

Ходьба пятка к носку с закрытыми глазами.

Результаты: на одной ноге с закрытыми глазами стоял 3 сек, сейчас бывает 20 секунд.

Шаолиньский тренажер.

Проблемы: общая устойчивость, особенно первые 20 выстрелов. Слабая выносливость, 40 выстрелов уже устаёшь.

Психология спортивной стрельбы Проблемы:

— Периодическая потеря внимания к обработке выстрела, как результат — отрывы.

— Посторонние мысли во время обработки выстрела.

— Мысли об очках или очковом результате или «щас я выдам».

— После хорошей серии выстрелов наступает раздрай и результаты падают («Всё пропало, шеф»).

Изучение теории и опыта

— Просмотрел с десяток международных соревнований на Ютубе: организация, подготовка, рукоятки, хваты, техника подъёма, время на выстрел, реакции на отрывы, публика, музыка. Результативность финалистов, психология. У них тоже бывают восьмёрки и семёрки.

— Прочитал и отобрал наиболее важное для себя со стрелковых [форумов](#) и книг.

— Заведены папки на компьютере для всех материалов: Оружие, Мишени, Пульки, Соревнования и нормы, Техника стрельбы, [Форумы](#), Чистка и др. **Вопросы и планы**

В техническом отношении, конечно, нет тренированности. Но не хочется растягивать всё на месяцы и годы. Есть ли рецепты более быстрого набирания спортивной формы? Как отработать и закрепить убойный алгоритм обработки выстрела? Как ликвидировать грубые ошибки и отрывы? Как быстро научиться стабильно попадать 375—380? Как лучше составить план ближайших тренировок, чтобы подготовиться к соревнованиям и к каким?

На основе анализа результатов первых двух месяцев составляется план тренировок на следующий период.

ПЛАН ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Приведу часть своего плана тренировок в следующие 2 месяца с отметками о выполнении. Данный период является предсоревновательным.

Период: Январь — февраль 2024 г.

Цель. Увеличить подготовленность по технике стрельбы для участия в весенних соревнованиях.

Результат. Подготовленность увеличилась в части устойчивости, понимания того, что на результат влияет ритм стрельбы, настрой, тонус, устойчивость, зрение, подогнанная рукоятка.

Задачи на период

Развить устойчивость (устойчивость в январе уменьшилась по сравнению с декабрём).

Не выходить из 7 (за 40 выстрелов в основном не выхожу из 7).

Приобрести опыт стрельбы на соревнованиях (2 раза был на тренировках в тире).

Задачи тренировок:

Развитие устойчивости: работа с тренажером-кувалдой на удержание.

Отработка ритма стрельбы: на выстрел 10—12 сек, на серию из 10 выстрелов — 12 мин.

Внимание хватке, подгонка рукоятки.

Отработка мышечного тонуса: корпус, плечо, кисть, хватка.

Отработка концентрации внимания просветам прицельных, обработке спуска.

Поиск наилучшего видения прицельных, подбор диафрагмы для очков, преодоление нерезкости прицельных.

Отработка подъёма, предварительного контроля ровной мушки; неожиданный спуск, пульсирующий спуск.

Виды тренировок:

Спецфизуха: 15—30 мин в день на удержание (гантели 1,5 кг, кувалда 2,2 кг) — 10%

Холостая: 10 мин в качестве разминки — 5%

Стрельба по белому листу — 25%

Стрельба по мишени — 60%

Объём тренировок 38

тренировок за 2 месяца.

1700 выстрелов за 2 месяца.

1,5 ч — среднее время тренировки.

Максимальные результаты:

ПП-20: 181 очко — тренировка.

ПП-40: 352 очка — тренировка в тире.

Разброс: 30 мм — в серии из 10 выстрелов по белому листу (замер по центрам пробоин).

Стояние на одной ноге с закрытыми глазами с удержанием гантели — 12 сек.

Соревнования

ПП-40: 357 очков — Заочные соревнования, 28.02.2024.

ПП-60: 534 очка — Заочные соревнования, 29.02.2024.

Следующее планирование относится к соревновательному периоду март-май. Пример плана будет приведён в главе «Участие в соревнованиях».

ПЛАНЫ ОТДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Занятия планируются на день, неделю, месяц, год. Чем больше период, тем более общие ставятся задачи, которые конкретизируются уже на стадии планирования меньших периодов. Начинать лучше с перспективных планов на 1—3 года.

Существуют виды тренировок. Для разного уровня подготовки и разных задач применяются соответствующие виды тренировок.

Обычно на тренировку ставится 1—2 задачи, не более. Остальные моменты отрабатываются на общем фоне.

Если задача поставлена, то, она, как правило, включается в тренировки на протяжении не менее 2 недель. Возможна дальнейшая ротация задач, включение под одну задачу нескольких упражнений, которые входят в серию тренировок.

Приведу примеры планов тренировок с различными задачами, в том числе с результатами их выполнения. Планы взяты из моего стрелкового дневника. Замечу, что это начальные тренировки с пневматическим пистолетом и на них завышенный настрел, после покупки пистолета хотелось «настреляться». На самом деле, спортивные тренировки — это не «бдыщь». Выстрел часто отвлекает от техники его обработки, но к такому пониманию нужно прийти. **План тренировки по белому листу и мишени**

29 ноября 2023.

Оружие: Baikal MP-46M, Пули Люман Domed Pellets light 0,45 г
Настрел — 100 выстрелов.

Время:

15:00 — 15:30 — 40 выстрелов по белому листу;

18:40 — 19:40 — 30 выстрелов по мишени; 20:30

— 22:30 — 30 выстрелов по мишени.

Задачи: а) белый лист — снизить разброс, ликвидировать отрывы.
б) мишень — ровная мушка!

Результаты. Белый лист: 4 отрыва. Разброс 9 см. Устойчивость хорошая, но если внимание рассеивается (другие мысли), то мушка в сторону и отрыв.

По мишени: Разброс 6,5 см. 244 очка из 300. Вправо много отрывов на уровне 6. Вечером разброс 7 см. 246 очков из 300.

Выводы и планы.

Ровная мушка — если следишь, получается в 70%. Устойчивость всё ещё не слишком хорошая.

Плавная обработка спуска — всегда двигать пальцем, а не только дожатие. Отказаться от «ловли мух». Моей устойчивости при ровной мушке всегда хватает для 8-ки. Если дальше — это угловое смещение мушки, либо само по себе, либо из-за дёргания.

Всегда после выстрела делать повторный холостой, либо закреплять им предыдущий, либо исправлять. **План тренировки на ликвидацию отрывов**

2 декабря 2023.

Оружие: Baikal MP-46M, Пули Люман Domed Pellets light 0,45 г
Настрел — 40 выстрелов по белому листу (12:00 — 12:30); 40 выстрелов по мишени (18:00 — 19:00).

Задачи: Ровная мушка, плавный спуск, не допускать отрывы.

Результаты. 1) Белый лист: отрыв на 7 ч, из-за него разброс 9 см., а без него 6 см. Видимость «мушка-целик» хорошая. Устойчивость — корпус гуляет.

2) По мишени. Кучность средняя, 257 очков из 300. Отрывы на 11 и на 13 ч (шестёрки). После 30 выстрелов падает качество, не хватает выносливости, потеря внимания и аккуратности обработки.

3) Досверлил отверстия в рукоятке, грибок опустился на пару мм, удобнее стало. Стрельнул серию 10 выстрелов. Результат — 93 очка (10х6, 9х3, 8х2). Устойчивость хорошая, ни разу не дёрнул.

Выводы и планы. Ровная мушка, плавная обработка спуска. Тренировать выносливость! Отстреливать не менее 40 выстрелов сразу. Подвинуть грибок рукоятки вниз, рассверлить. **План тренировки с зачётом**

8 декабря 2023.

Оружие: Baikal MP-46M, пули Люман Domed Pellets light 0,45 г
Настрел — 40 выстрелов по белому листу (10:50 — 11:20); 40 выстрелов по мишени (18:30 — 19:00).

Задача. Отрабатывать ровные просветы мушки слева и справа. Концентрация на каждом выстреле. Не допустить отрывы.

Результаты. 1) Белый лист: Отрывы на 9, 12, 18 ч. Общий разброс 7 см. По центру — две кучи, левее и правее! Почему? Разброс пуль?

2) По мишени зачёт: ПП-40 — 361 очко (83+94+89+95). Первая серия внизу, сделал 4 щелчка вверх. Разброс 5 см. Устойчивость нормальная, спуск всегда был плавный. Стрелял быстро. Применял пульсирующий спуск — раскачка и дожатие в момент хорошего совмещения мушки с мишенью.

Выводы и планы. Перейти к 60 выстрелам за один раз, в том числе упражнение ПП-60 на результат. Пульсирующий спуск отработать — раскачка и дожатие в момент хорошего совмещения мушки с мишенью. Но постепенно освоить и другие виды спуска: неожиданный, независимо от положения мушки. **План тренировки на контроль дыхания и тонуса мышц**

15 декабря 2023. 18:30 — 20:30.

Оружие: Baikal MP-46M, пули Люман Domed Pellets light 0,45 г
Настрел — 40 выстрелов по белому листу.

Задача. Отработать контроль тонуса мышц несиловой подход (15 мин вхолостую +40 выстрелов по белому листу):

1. Проверить тонус и расслабленность всего — корпуса, лица, кисти.

2. Подъём с закрытыми глазами в мишень — корректировка стойки и хватки — до тех пор, пока ровная мушка с закрытыми глазами не выходит в мишень. Если мушка криво, расслабляю руку, чтобы она стала ровной и меняю положение тела в пояснице и плече, закрываю глаза, опускаю руку вниз, поднимаю руку и открываю глаза. Запоминаю ощущение.

3. ВДОХ полной грудью, когда зарядил и говорю себе ГОТОВ.

4. Подъём на ВЫДОХЕ. Остановилась рука выше мишени — ВДОХ. Рука держит пистолет достаточно расслаблено и при этом

стабильно. Оставляю тот тонус, который получил в момент наивысшей точки пистолета, ВЫДОХ опускаю на центр мишени.

5. ВДОХ — пробежался вниманием по изготовке, все контрольные точки на месте. Пистолет в центре мишени.

6. ВЫДОХ — одновременно движение в зону выстрела, выбираю холостой спуск и когда воздух вышел, замираю до момента отметки после выстрела. Опуская руку, делаю ВДОХ.

Результаты. Разброс по сериям: 55 мм (2 отрыва), 45 мм, 30 мм, 55 мм (3 отрыва). Максимальный общий разброс — 75 мм. Отрывы вверх (поджимаю ладонью?), на час, на семь. Есть фото.

Отрывы были, когда отступал от техники, заценивал, чувствовал, что надо отложить, но не отложил. На двух выдохах не успевал обработать спуск, тогда 3—4 вдоха-полувывдоха делал.

Основной плюс появилась выносливость. 40 выстрелов прошло без мысли «когда закончу». Усталости не было. Другой плюс — учусь поднимать на выдохе. В первой серии было несколько хороших быстрых выстрелов, буквально сразу после опускания прицельных, т.к. устойчивость была хорошая.

Выводы и планы. Ни одного выстрела не делать без мысленно контролируемой технологии. Научиться откладывать выстрел. Не менять изначальную стойку и хватку после их выверки. Провести тренировки с акцентом на дыхании. **План тренировки вхолостую**

1 февраля 2024.

Оружие: Baikal MP-46M.

Время: 20:40 — 21:40.

Задачи.

1) Вхолостую по белому листу 30 мин. Удержание 30—40 с — максимальная концентрация на удержании ровной мушки, подобрать и зафиксировать тонус кисти/руки, при котором это происходит.

2) Вхолостую по мишени 30 мин. Удержание с разной зоной внимания а) на ровной мушке — на одной ноге, б) на ровной мушке на

2-х ногах вместе и на ширине плеч, в) на устойчивости руки, г) на устойчивости корпуса.

Результаты: На одной ноге диапазон колебаний мушки — вся мишень. Задача — уменьшить до чёрного круга.

1) концентрировался на том, чтобы просветы от мушки слева и справа всегда были. Первые 10 мин почти не удавалось, потом секунд по 5 просветы держал.

Выводы и планы. Продолжить акцент на ровной мушке и устойчивости по белому листу. На холостых по мишени и по белому листу отрабатывать отдельные элементы: а) просветы мушки (кистевой тонус), б) уменьшение диапазона плечевого гуляния. Держать просветы — моя формула!

План тренировки по выполнению пробных

Задача. Отработать специфику пробных выстрелов при выполнении зачётных стрельб и соревнований.

План.

Последовательное решение задач пробных выстрелов:

- а) хватка, изготовка — контроль правильности — 5 подходов;
- б) пристрелка пистолета — концентрация на точности выстрела и на совпадении отметки выстрела с пробойной;
- в) войти в ритм — замеры времени каждого элемента выстрела, диагностика стабильности показателей от выстрела к выстрелу;
- г) достижение оптимального состояния выполнения упражнения: отсутствие психологической грани — перехода от пробных к зачётным. Выполнение после пробных одной зачётной серии.

Выводы и планы. Проанализировать полученные результаты, замеры. Сделать выводы. Уменьшить разницу между пробными и зачётными выстрелами. Определить наиболее оптимальную специфику различных серий в упражнении из 40 и 60 выстрелов. Применять на соревнованиях психологический подход, особенно когда зачётная стрельба «не идёт» — ставить задачу пристрелять, добиваться,

чтобы отметка выстрела была идеальная. **План зачетной стрельбы среди зрителей**

14 февраля 2024.

Оружие: Baikal MP-46M.

Время: 18:00 — 20:00.

Задача. Выполнить упражнение ПП-40 в условиях внешнего тира и зрителей.

Результаты: 88, 89, 88, 87 = 352.

Стрелял в очках с ириской, мишень чёткая. Сначала устойчивость после дороги по снегу была не очень хорошая (пульсация, шатание после длительной ходьбы), потом выровнялась.

Удалось в 50% стрелять с концентрацией на выстреле, не отвлекаться на разговоры.

Отрывы на 9, 13, 17 ч. И в третьей-четвёртой сериях вниз куча восьмерок! Возможно, что от усталости корпус реагирует, топится мушка. Или это проблема кисти, которая не держит, рукоятки — надо подклеить под нижнюю внутреннюю часть ладони.

Выводы и планы.

1) Приходить в тир для зачетной стрельбы надо заранее — не менее чем за 40 мин и разминаться.

2) Если зачет, то одевать наушники и погружаться в состояние. Если зачет, не отвлекаться, работать так же качественно, как и на любой тренировке. Если же просто тренировочная отработка, можно и без наушников с разбором выстрелов и проблем стрелками, коллегами.

3) Чётче ставить цель — зону внимания и следовать ей. Не стрелять просто на автомате, а реализовывать наработанное на тренировках.

4). Тренировать кисть. Ботинки соревновательные и тренировочные должны быть одни и те же, т.к. мышцы по-разному реагируют на разную обувь.

План тренировок на закрепление связок (Анатолий Коротков)

Продолжительность: 1 ч. 20 мин.

1. Разминка (10–15 минут).

Разминка рук, подъемы обеими руками.

Подъемы руки с отягощением (пистолетом), вдох выдох.

Разминка плеч — маховые движения с гантелей или пистолетом.

Пистолет берётся за ствол.

Вращение корпуса с вытянутыми руками с отягощениями.

Удержание на устойчивость с пистолетом.

2. Изготовка (5 минут).

Отрабатывается хватка, стойка, ровная мушка.

Проверяем хватку. Становимся естественно. Закрываем глаза, поднимаем пистолет. Если мушка выше мишени, опускаем её корпусом, если ниже — отклоняем корпус назад. Если прицельные слева или справа, отступаем ногами, меняем изготовку.

3. Техника стрельбы (40 — 45 минут).

Упражнения на отработку техники выстрела

4. Специальная физическая подготовка (10 — 15 минут).

Оборудование: кувалда или молоток 2,2 кг, для ребёнка — 1,5 кг.
Задача: укрепление мышц и связок.

— Махи молотком с горизонтальным положением кисти ладонью вниз — пять подходов по 20 махов.

— Махи с молотком развернуть кисть ладонью вверх — пять подходов по 20 махов.

— Удержание молотка в двух вариантах: а) ладонь сверху; б) ладонь снизу. Одна — 3 минуты, 5 подходов.

По мере тренированности хватка молотка меняется ближе или дальше к набалдашнику, тем самым увеличивается или уменьшается напряжение связок кисти.

Во время отдыха махи делаются левой рукой. Чередование махов левой и правой руками.

В качестве домашнего задания работа с молотком каждый день по 1 часу.

За два месяца примерно 60 тренировок с кувалдой.

ЧТО ДИАГНОСТИРОВАТЬ НА ТРЕНИРОВКАХ

Как известно, цель — это предвосхищаемый результат. Чтобы узнать, насколько достигнуты поставленные цели, необходимо определить параметры для количественных замеров. Тогда можно будет сравнивать замеры в начале и в конце периода, на который поставлены цели.

Диагностика уровня подготовленности стрелка проводится тренером или самим стрелком, в том числе с помощью коллегспортсменов.

Приведём примеры параметров, которые замеряются для пистолетчика.

Физическая подготовка

— Максимальное время стояния на одной ноге с открытыми глазами. С закрытыми глазами.

— Балансировка на плоской поверхности — количество секунд.

— Жим кисти в статике — сколько килограмм показывает динамометр жима кисти.

Специальная физическая подготовка

— Устойчивость плечевая, кистевая, становая. С помощью прибора Скатт, съёмки видеокамерой.

— Время максимального удержания пистолета в изготовке без значительных колебаний — сколько минут стрелок держит пистолет без отклонения стойки.

— Проверка автономности работы указательного пальца — движение пальцем без оружия, определить, сколько других пальцев при этом движутся или и насколько.

Техника стрельбы

- Кучность стрельбы 10 выстрелов по белому листу.
- Кучность стрельбы 10 выстрелов по мишени.
- Количество отрывов в семёрку, шестёрку из 10 выстрелов.
- Количество плавных неожиданных выстрелов в серии.
- Для перворазрядника измеряется ритм выстрелов: степень похожести выстрелов друг на друга; количество секунд на выстрел от подъёма, от выведения в зону прицеливания; делаем 10 выстрелов — разброс во времени обработки должен быть минимален.

Зачётные стрельбы

- Количественные результаты в упражнениях ПП-30, ПП-40. ПП-60.

Психологическая подготовка

— Диагностика психологической подготовки с помощью тестов, поведения во время тренировок и соревнований, рефлексивных суждений стрелка.

Практически каждое выполняемое стрелком упражнение может быть поводом для диагностики качества его выполнения. Количественные показатели записываются в стрелковый дневник. Динамика одних и тех же показателей сводится в диаграммы и графики, является основанием для дальнейших планов.

КАК ПОДВОДИТЬ ИТОГИ

Спортсмен-стрелок анализирует свои результаты и подводит итоги за определённый период — месяц, два-три месяца, полгода, год, за соревновательный период. На что именно обращать внимание? По каким параметрам диагностировать результаты? Каждый спортсмен и тренер определяет приоритетные результаты, которые считает необходимыми. По большей части подводятся те итоги, которые были намечены в планах.

Приведу в качестве примера итоги своего соревновательного периода за 3 месяца. Данный период завершил первые полгода с начала моих тренировок с пневматическим пистолетом. **Результаты соревновательного периода**

Период: Март, апрель, май 2024 года.

Цель. Подготовка и участие в весенних соревнованиях.

Оружие: Пистолеты Baikal MP-46M и Steyr LP-2.

Пульки: тренировочные — H&N Excite Econ II 0,48 г; для соревнований — JSB SChak Light 0,475 гр.

Задачи:

— Приобрести опыт прохождения всех соревновательных этапов, в том числе на соревнованиях всероссийского уровня.

— Реализовать на соревнованиях отработанную технику и тактику стрельбы.

Объём и организация тренировок

60 тренировок за 3 месяца.

Среднее время тренировки 1,5 ч.

3740 выстрелов за 3 месяца.

Максимальные результаты:

Серия 10 выстрелов:

97 — тренировка; 96 очков — областные соревнования.

Минимальный разброс по белому листу (10 выстрелов): 18 мм — тренировка.

ПП-40: 368, тренировка.

ПП-60: 546, тренировка.

Соревнования

5 соревнований за период:

13.04.2024. ПП-40. 339 — Областные.

24.04.2024. ПП-40. 364 (88, 96, 89, 91) — Заочные.

21.04.2024. ПП-40. 346 (88, 88, 85, 85) — г. Протвино.

20.05.2024. ПП-60. 534 (84, 89, 88, 89, 91, 93) — Открытый кубок России, Лисья нора.

25.05.2024. ПП-60. 541 (87, 96, 94, 91, 86, 87) — Областные.

Специальная физическая подготовка

— Общая устойчивость повысилась, набирается после 30— 40 мин холостой или с пулями.

— Устойчивость корпуса изменилась незначительно, всё ещё есть качание.

— Выносливость повысилась, хватает на выполнение упражнения ПП-60 без дополнительного отдыха. В Лисьей норе стрелял всё упражнение без смены хватки и отдыха.

— Немного устают мышцы под лопаткой.

— Чёткость зрения (просветы) не всегда достаточная.

— Ежедневная зарядка с упражнениями стрелка.

— Изготовка на одной ноге с закрытыми глазами — 12 секунд.

Техника стрельбы Достижения:

— Развил общую устойчивость (была главной проблемой).

— Научился делать выстрел вовремя, не дёргая.

— Немного освоил технику неожиданного выстрела.

— Сумел на соревнованиях делать одну качественную серию (96 очков).

Проблемы:

— Отсутствует стабильно повторяемый алгоритм выстрела.

— Не умею стабильно повторять хороший выстрел. После удачной серии может идти разброс.

— Плохая устойчивость вначале. Общий разброс. Решаю разминкой 30—40 мин.

Психология спортивной стрельбы Достижения:

— Могу достигать состояния «мушка прилипла к мишени» примерно на 1 секунду.

— Научился концентрироваться, если возникают отрывы на соревнованиях. Освоил дыхательную технику «квадрат».

— Освоил ритм выполнения упражнения ПП-60 — сейчас он равномерный, завершаю за 2—3 мин до окончания.

Проблемы:

— Мандраж на Кубке России на пробных и первых 2-х сериях.

— Грубые ошибки после хорошей серии (ненужные мысли).

— Недостаточна концентрация на выстреле на протяжении всего упражнения. Нет стабильности в повторяемости алгоритма.

Планы для будущих тренировок:

— Отработать стабильный алгоритм выстрела.

— Отработать воспроизводимость ощущений качественного выстрела. Научиться повторять его 15—20 раз подряд.

— Стабилизировать стрельбу на протяжении упражнения, без резких перепадов. Отработать стабильный ритм упражнения, ускорить его.

— Подойти к тройной нагрузке (200 выстрелов за тренировку) с сохранением концентрации внимания на качестве.

Планы для соревнований:

— Научиться полной отключке от внешнего мира, подсчёта очков и др. Только обработка качественного выстрела по алгоритму.

— Каждый выстрел — новый старт: на протяжении всего упражнения.

— Освоить приёмы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторики.

Планы на лето (восстановительный период)

Цели: Продвинуть общефизическую и специально-физическую подготовку по количественным показателям. В июне и июле — 50% занятий отвести на «физуху» и «спецуху». Тренировка вхолостую — 30%, с пулей — 10%

В технике стрельбы отработать повторяемость алгоритма выстрела в целом и его элементов по-отдельности. Достичь стабильности серий на протяжении упражнения: уменьшить разброс зачётных серий по количеству очков. В августе увеличить нагрузку с пулей.

Режим занятий летом

Зарядка ежедневная — 20 мин.

Ходьба — 3 раза в неделю по 1 часу.

Плавание — 2 раза в неделю по 1 часу.

Специальные физические упражнения (на устойчивость, равновесие, с закрытыми глазами) — 3 раза в неделю по 30 мин.

Ежедневная разминка как перед соревнованиями. Холостая тренировка — 3 раза в неделю по 1 часу.

Тренировка с пулей 3 раза в неделю по 30 мин.

ГЛАВА 4. СЕКРЕТЫ СТРЕЛЬБЫ

ХВАТКА

Основная задача хватки для пистолетчика — обеспечить постоянство мышечного тонуса мышц лучезапястного сустава (ЛЗС), его закрепление. Умение закреплять ЛЗС — одно из ключевых не только для новичков, но и для опытных спортсменов уровня сборной страны.

Проблема в том, что в обычной жизни нет необходимости закреплять ЛЗС, поэтому такая задача решается только специальными тренировками.

Существуют два основных подхода к усилию хватки — одни стрелки применяют силовую хватку, другие — слабую.

А. П. Поддубный предпочитал силовую хватку, в которой наиболее напряжён мизинец, несколько меньше безымянный и средний, а большой нажимает на рукоятку сверху своей средней частью. Ногтевые фаланги всех пальцев не должны быть сильно напряжены.

Олимпийский чемпион А. П. Гущин говорил, что в зависимости от его состояния и условий стрельбы он сжимает рукоятку то сильно, то слабо.

Е. Л. Хайдуров сравнивал хватку рукоятки пистолета с удержанием тяжёлого яйца с хрупкой скорлупой — нельзя сжать сильно, но и нельзя расслабить пальцы.

Правильный обхват пистолета пальцами — залог успеха выстрела и всего упражнения. Кисть не просто охватывает рукоятку пистолета. Можно говорить, что пистолет вкладывается в руку.

Техника хватки

1. Возьмите пистолет за ствол левой рукой и вложите его в вилку между растопыренными на 90 градусов большим и указательным пальцами правой руки.

2. Убедитесь, что эти пальцы находятся на одной высоте с разных сторон пистолетной рукоятки.

3. Прижмите большой и указательный пальцы параллельно друг другу и оси канала ствола.

4. Приложите три оставшихся пальца к рукоятке. Средние суставы этих пальцев находятся перпендикулярно оси канала ствола, их тыльная сторона «смотрит» на мишень. Средние фаланги располагаются по центру вертикальной оси пистолета и параллельны горизонту.

5. Ладонь должна плотно и широко лечь на рукоять. Не должно быть просаживания и пустот. Если они есть, требуется подгонка рукоятки.

6. Большой палец используется для стабилизации обхвата. Слегка отведите большой палец и наложите его снова. Направление усилия большого пальца — на мизинец.

7. Поочередно отведите от рукоятки большой и указательные пальцы, чтобы движения нажимного пальца не создавало напряжение в излучине этих пальцев. Поправьте (оттяните) кожу сверху между большим и указательным пальцем, если это необходимо.

8. Держа за ствол левой рукой, покачивайте пистолет и укрепляйте рукоятку в ладони правой руки.

9. Указательный палец положите на спусковой крючок первой фалангой. Место касания подушечкой пальца спускового крючка — ближе к границе с предыдущей фалангой. Нажим на спусковой крючок должен происходить вдоль оси ствола. Проверьте удобство касания рукоятки основанием указательного пальца и нажатие указательного пальца на спусковой крючок. При нажатии на спусковой крючок пистолет не должен смещаться.

10. Первая и вторая фаланги указательного пальца не касаются рукоятки пистолета. Третья фаланга указательного пальца, может иметь незначительный контакт с рукоятью.

11. Конструкция «рука-пистолет» сверху выглядит так, что пистолет является продолжением вытянутой руки.

После отработки на тренировках создание хватки занимает не более 5 секунд.

Проверка хватки. Изготовиться, прицелиться в мишень, закрыть глаза. При закрытых глазах стараться мышечно контролировать удержание пистолета. Через 15—20 с открываем глаза и проверяем положение мушки в прорези. Добиваемся однообразия положения мушки в прорези прицела.

Ошибки хватки у стрелков-пистолетчиков

— Трём пальцам — мизинцу, безымянному и среднему не хватает места, сильно высоко поджат грибок рукоятки.

— Много свободного места между грибком рукоятки и мизинцем.

— Пистолет не продолжение руки, а находится сбоку от её оси.

— Указательный палец не достаёт до спускового крючка в достаточной мере, чтобы осуществлять нажим вдоль ствола.

— При длительных удержаниях сильно меняется тонус хватки — она растёт или ослабевает.

— Сильное сжатие рукоятки дистальными фалангами на кончиках трех пальцев — среднем, безымянном и мизинце.

— Излишнее давление большим пальцем на рукоятку пистолета вниз, а по мере выжима ещё и вправо. Появляются далекие отрывы на 2—3 часа.

— При выжиге спускового крючка, а также сразу после выстрела изменяется тонус хватки.

Задача хватки — обеспечить одинаковый и постоянный хват. Однако такое практически невозможно. Каждый раз хват получается немного иначе. Прилегание руки к рукоятке зависит от многих условий: рука может быть потной или сухой, кисть может немного опухнуть.

Если рукоятка пистолета выполнена не идеально, хватка может меняться от раза к разу. А это может приводить, в том числе к изменению средней точки попадания или к отрывам в определённую сторону.

Обычно хватка «устаканивается» в ходе упражнения. Если это возможно, на зачётных стрельбах или соревнованиях лучше не менять лишний раз установленную хватку.

ИЗГОТОВКА

Задача изготовки — обеспечить реализацию алгоритма выстрела, чтобы прицельные проходили точно по центру мишени. Если изготовка найдена, но она не ориентирована в центр мишени, то будет тянуть в изначальное положение.

Стойка

Изготовка для стрельбы должна быть естественная. Определить её можно следующим образом. Ноги чуть шире ширины плеч, обе руки поднимаются в стороны под углом, ладони вниз. Такое упражнение делается несколько раз, чтобы определить наиболее естественный угол между руками и линией плеч.

Установив удобный угол, левая рука опускается, а кисть правой поворачивается так, как будто держит пистолет. Голова поворачивается в сторону кисти с пистолетом.

Голова

Оптимальное положение головы для работы зрительного анализатора выражается формулой «нос по руке», т.е. нос стрелка направлен строго по направлению ведущей руки спортсмена.

Положение головы нужно такое, чтобы был прямой и естественный взгляд, он не должен быть исподлобья или с поднятым носом. Обращаем внимание на горизонтальность расположения глаз, наклон не допускается ни в одну из сторон. Действует формула «линия глаз горизонтально полу».

Некоторый недоворот головы, компенсируется поворотом глаз на небольшой угол в 5—10 градусов.

Скулы, складки лба — должны быть расслаблены.

Иногда возникает излишнее напряжение в шейном отделе. В этом случае при стрельбе голова постепенно двигается влево.

В течение года, в зависимости от периода тренировок, суставные системы стрелка сильно изменяются. В какой-то период тренировок увеличивается наклон головы в левую или правую сторону.

Правая рука и предплечье

Правую поднятую руку с пистолетом (для левшей — левую) сначала полностью разгибаем в локте, но затем несколько расслабляем мышцы. Несмотря на относительную расслабленность, мысленный образ ощущений должен быть «рука как лом», или «как водопроводная труба». Пистолет должен стать продолжением руки.

Правая рука по отношению к линии плеч располагается под небольшим углом. Этот угол индивидуален для каждого и определяется опытным путём.

В начальной стадии упражнений на удержание и выносливость возможно появление болезненных ощущений в тех или иных мышцах руки или предплечья. В таких случаях необходимо сделать перерыв 2—3 дня для восстановления.

При тренировочных подъёмах и удержаниях правой руки, её мышцы закрепляются, иногда правое плечо даже становится больше левого. Поэтому не лишне почаще выполнять симметричные упражнения другой рукой.

Левая рука

Левая рука не должна просто висеть, поскольку при колебаниях в ногах, она придает дополнительный импульс корпусу.

Левую руку или только её большой палец кладут в карман брюк или куртки, вставляют за ременный пояс. Некоторые просто прижимают руку к телу сзади.

Центр тяжести

Ортопедам известно, что у любого человека ноги по длине разные. Но у кого-то эта разница может быть существенна, поэтому распределять тяжесть тела равномерно на обе ступни нужно индивидуально.

Известно, что в период больших нагрузок центр тяжести пистолетчика перемещается ближе к правой ноге.

Туловище

Сила тяжести руки с пистолетом создают изгибающий момент, который вызывает напряжение мышц левой стороны туловища. Чтобы выровнять напряжения мышц, верхняя часть туловища наклоняется в противоположную сторону на 3—4 сантиметра. Нагрузка на обе ноги почти выравнивается, мышцы всего тела напрягаются оптимально. Самая нагруженная мышца — дельтовидная, она осуществляет основную работу по удержанию поднятой руки с пистолетом.

Ноги

Ступни находятся на ширине плеч и разведены в стороны естественным образом. Угол между ними от 0 до 40 градусов. Пятки находятся на одной линии, параллельной линии плеч.

Напряжение мышц, которые фиксируют ноги и коленные суставы должно быть одинаково в обеих ногах. Иначе, возможны дополнительные колебания от покачивания тела.

Вес тела стрелка с оружием может быть направлен чуть больше на ногу, стоящую сзади, и несколько ближе к носкам.

С точки зрения теории равномерное распределение веса тела оправданно, но на практике многие стрелки смещают вес тела влево и назад по отношению к плоскости стрельбы.

Рекомендации по изготовке пистолетчика

- встать правым боком к мишени;
- ноги поставить на ширину плеч, ступни слегка развести;
- вес тела равномерно распределить на две ноги;
- таз слегка подать вперед;
- левая рука свободно опущена, большой палец зацеплен за карман;
- голову повернуть в правую сторону без напряжения мышц шеи;
- правую руку с пистолетом поднять в сторону мишени при слегка сутулой спине и свободно опущенных плечах;
- закрыть глаза и сделать лёгкие покачивания туловищем и правой рукой в различных направлениях, чтобы все группы мышц заняли комфортное положение;
- открыть глаза и посмотреть на положение ровной мушки; если она смотрит в сторону от мишени, изменением наклона корпуса или перестановкой ступней ног добиваемся нужного положения. — проверяем найденную изготовку.

Контроль изготовки

Чтобы ощутить проблемные места в изготовке, полезно закрыть глаза. Наиболее частые проблемы: скручивание поясницы; напряжение левого плеча; смещение центра тяжести на какую-либо ногу.

Если изготовка не выбрана естественным образом, то при смещении пистолета путём закручивания тела, менее напряженные группы мышц будут стремиться занять равнонапряженное состояние и в результате появятся отклонения пробойн.

А. П. Поддубный рекомендует так проверять изготовку: «Начиная подъем руки, слегка приподняться на носки, затем опуститься на пятки, не отклоняясь назад. Это автоматически создает необходимое мышечное напряжение и закрепление стопы, голени, задней поверхности бедра и поясницы».

Контроль изготовления можно осуществлять с помощью видеокамеры. Она позволяет увидеть изменения в стойке, положении отдельных частей тела от выстрела к выстрелу.

Со временем у спортсменов-стрелков вырабатывается собственная индивидуальная изготовка. Главное в ней — добиться неподвижности при оптимальном напряжении мышц. Основная задача стрелка — создать такое напряжение мышц, чтобы оно обеспечивало устойчивость оружия.

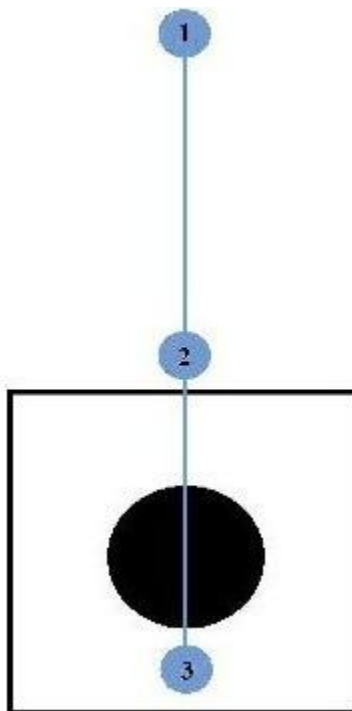
АЛГОРИТМ ВЫСТРЕЛА

Какова главная установка для стрелка при обработке выстрела? Старая стрелковая поговорка гласит:

«Плавно жми, не дыши, ровно мушку держи».

Однако не все стрелки знают, что данная поговорка относится, прежде всего, к тренировке вхолостую! Именно вхолостую, прицеливаясь в белый лист или в мишень, отрабатывается удержание ровной мушки в прорези прицела — максимально неподвижно. Одновременно палец жмёт на спуск плавно и равномерно. Дыхание ближе к выстрелу задерживается.

Техника «трёх точек»



Техника представляет собой алгоритм выстрела из пистолета, включающий вскидку, поводку и неожиданный выстрел [\[1\]](#). Ключевыми моментами поводки выступают 3 точки: верхняя, чуть выше мишени и непосредственно в зоне прицеливания под яблоком.

1. Исходная позиция. Рука с пистолетом на столике (чуть приподнимаю). Прочувствовал изготровку: голеностоп — таз — левое плечо — голова прямо — правое плечо — закрепляю кисть без лишнего напряжения (как бы расковано). Точно и ясно прокручиваю в голове алгоритм предстоящего выстрела.

2. Смело вскидываю руку на 45 градусов над мишенью в **Точку 1**, одновременно делаю глубокий вдох. Мысленно пробегаю по точкам опоры — взгляд внутрь себя...

3. Опускаю до **Точки 2** (примерно 10—15 см над мишенью), одновременно лёгкий «полувывдох». Делаю движение указательным пальцем «туда-сюда» 2—3 раза. Плотнo накладываю палец на

спусковой крючок. Дыхание поверхностное. Это «точка мысленного входа в кисть», проверка его закрепления.

4. Команда «Я готов». Активирую палец — чувствую уверенно нарастание усилия (не движения). Легкий полувдох и одновременно опускание — плавное «вползание» в **Точку 3**. Палец обязательно активен!

5. **Точка 3** — зона прицеливания. Команда «Замер». 100% контроль тонуса тела на фоне активного пальца — похоже на терпение, но не напряг! Выстрел произойдет сам, но это связано не с прицеливанием! Палец постоянно активен. Возможен некоторый страх, боязнь преждевременного выстрела. Тренируется смелость, постепенно чувство нажима обостряется, и открываются новые возможности.

Отработка техники

Сначала поводка обрабатывается без нажима на спусковой крючок. Тренируется только базовое движение: старт со столика, начиная с касания пистолетом; подъём; опускание; плавный заход в зону прицеливания; удержание в зоне прицеливания; опускание; касание столика. Когда движение поводки стало ровным, она проводится уже с прожимом спускового крючка.

Если при опускании «проскочил» белый район под черным кругом (Точку 3), то опускаем пистолет и начинаем заново.

В Точке 3 контролируется только Замирание и Активность пальца. Замирание — это неизменность мышечной фиксации (очень тонкое ощущение). Самое главное — не вмешиваться в процесс активности пальца, тогда выстрел будет на загляденье точный.

Показатель — отсутствие реакции на выстрел.

Техника прорабатывается 1—3 месяца.

Техника «12 шагов»

Опишу один из алгоритмов обработки выстрела, к которому пришел автор этой книги А. В. Хуторской. В зависимости от ситуации алгоритм имеет варианты. Но основные его элементы присутствуют всегда.

1. **Подготовка.** Готовлю всё, что необходимо для спортивной стрельбы: пистолет с вставленной в ствол леской; пульки, разложенные в пульнице или откладываемые по сериям из общей банки в крышку с поролоном; таймер; стрелковые очки; наушники или беруши; кофр из-под пистолета с принадлежностями; полотенце; зрительная труба. Всё это раскладываю в удобном порядке, надеваю очки и наушники, включаю таймер.

2. **Хватка.** Пистолет вкладываю в руку в место между большим и указательным пальцами. Затем прикладываю три нижних пальца, большой и указательный пальцы. Другой рукой покачиваю пистолет за ствол для достижения полного соприкосновения ладони с рукояткой и контроля усилия прилегания пальцев. Прикасаюсь указательным пальцем к спусковому крючку.

3. **Изготовка.** Становлюсь в направлении мишени, закрываю глаза, поднимаю пистолет в область мишени. Открываю глаза, проверяю вывод прицельных, при необходимости доворачиваю корпус, перетапываясь ногами. Угол между поднятой рукой и линией плеч при этом не меняется. Заодно проверяю ровность мушки в прорезе целика, контролирую хватку вместе с изготовкой.

4. **Холостой выстрел.** Имитирую выстрел вхолостую, обращаю внимание на вывод ровной мушки в область прицеливания. Обрабатываю выстрел, добиваюсь хорошей отметки выстрела. В последующем, если хватка и изготовка сделаны, холостых уже не делаю.

5. **Начало выстрела.** Вынимаю леску из ствола, если она там была. Вставляю пульку. Ввожу и закрываю затвор. Опускаю руку с пистолетом на столик, точнее, на подставку на этом столике из моего же кофра, на котором лежит полотенце. Затем приподнимаю и фиксирую руку с пистолетом под 45°. Иногда проверяю уже внизу, ровная ли

мушка. Расслабляю излишнее напряжение, если оно есть (хватка кисти, левое плечо, мышцы лица, тонус тела и др.). Если всё нормально, быстро вскидываю пистолет вверх на вдохе (вариант — на выдохе) и сразу же начинаю отпускать на полувывдохе (вариант — на полувдохе). Стараюсь не задерживаться на этих этапах.

6. **Притормаживаю опускание над мишенью**, контролирую ровность мушки, накладываю указательный палец на спусковой крючок. Делаю указательным пальцем небольшое усилие туда-сюда, чтобы прочувствовать касание. Одновременно опускаю ровную мушку под яблоко. Контролирую ровность вертикальных просветов мушки в целике и их одинаковый горизонтальный уровень.

7. **Замирание под яблоком**. Время на обработку выстрела ограничено несколькими секундами, поэтому стараюсь как можно быстрее воспроизвести точное прицеливание — даю команду «Замер». Одновременно наращиваю усилие указательного пальца на спусковой крючок.

8. **Плавный спуск**. Вариантов спуска у меня три: а) плавное дожатие в момент наилучшей устойчивости ровной мушки под яблоком; б) постепенная и непрерывная активность указательного пальца до момента достижения неожиданного выстрела в) пульсирующая обработка выстрела с завершением. Вариант а) применяю, когда устойчивость не очень хорошая. Вариант б) при хорошей устойчивости. Вариант в) применяю в случае, если «палец не жмёт».

9. **Откладываю выстрел**. Причин, когда откладываю выстрел, несколько. Общая причина — когда что-то идёт не так. Считаю необходимым отложить выстрел в следующих случаях: прицельные опустил ниже положенного или вывел не туда; мушка неровная; зацелил более 5 секунд; плохо вижу мушку или просветы с целиком; появилась любая мысль кроме той, которая соответствует задаче; когда возникли чьи-то разговоры, кто-то подошел сзади или к соседу или любые другие отвлекающие помехи. Отложить выстрел не менее важно, чем его произвести. Откладывать выстрел учусь специально. В

настоящее время откладываю примерно 2—3 раза в серии из 10 выстрелов.

10. **Удерживание пистолета.** Если выстрел произведён, обязательно задерживаю пистолет в зоне прицеливания и как бы повторяю выстрел — либо закрепляю предыдущий, если выстрел был хороший, либо исправляю его вхолостую. Исключения бывают, например, если есть усталость, упражнение длинное или цейтнот. В этом случае просто удерживаю пистолет после выстрела 1—2 секунды.

11. **Отметка выстрела.** В момент выстрела и сразу после него обязательно делаю отметку выстрела — мысленно называю пробойну и её отклонение по циферблату, например «девятка на 7 часов» и почему. Если всё сделал качественно, просто говорю себе «хороший выстрел».

12. **Анализ выстрела.** Опускаю руку с пистолетом в исходную позицию под 45°, фиксирую. Кладу руку пистолетом на столик и ослабляю хватку, чтобы дать руке отдохнуть. Открываю затвор, заряжаю новую пульку. Одновременно анализирую сделанный выстрел, его причины. Если есть зрительная труба, смотрю в неё, сверяю отметку выстрела с пробойной. Делаю выводы, коррективы.

Дальше произвожу следующий выстрел, придерживаясь ритма. Отдых между сериями иногда делаю, иногда нет, в зависимости от усталости, качества стрельбы, необходимости проанализировать ситуацию.

Время на обработку выстрела от вскидывания руки с пистолетом до её опускания 10—14 секунд. Время нахождения в зоне прицеливания до выстрела 4—6 секунд. На серию из 10 выстрелов трачу 10—15 мин.

Поводка — на первом месте!

Western999 (Из переписки с автором — ответы на вопросы и рекомендации по отработке алгоритма):

Поводка обрабатывается сначала без нажима на спусковой крючок (СК). Просто базовое движение: старт со столика с касания, плавный

заход в зону прицеливания, удержание в зоне прицеливания, опускание касание столика. Далее, когда движение поводки стало ровным, то уже с прожимом СК, т.е. со всеми элементами алгоритма.

При выработке однообразного алгоритма и при отработке элемента «поводка» — наблюдать за своими действиями внимательно. Так можно будет увидеть свой рваный темп, т.е. не одно движение от колебания до затухания, а много мелких, либо одно излишне медленное. Такое излишне медленное движение может получаться на тренировке, но никогда на соревнованиях.

Поводка — на первом месте! Да, с прожатием СК бывают ошибки. Но если переключить своё внимание на выполнение поводки и уже через эту призму осуществлять прожим СК, то ошибок (дергунков) будет в разы меньше.

Необходимо нарабатывать однообразный алгоритм. Однообразный алгоритм включает в себя поводку, у которой скорость одинаковая и на соревнованиях и тренировках. Также однообразный алгоритм включает в себя строгое выполнение техники. Даже на отложении необходимо чутко повисеть под чёрным кругом для однообразия и выработки выносливости.

Первое, с чего начать — с выработки однообразного алгоритма. Каждое действие по выполнению алгоритма должно быть плюси́нус одинаковым и время на выполнение занимать также одинаковое.

Второе, над чем работать, это над плавностью поводки. Без плавной поводки никуда, т.е. будь это пистолет ЛП-2 или МР-46М, он не должен быстро опускаться. С одной стороны легко, а попробуй выполнить плавную поводку, и обнаружим, что нужно прокачивать и выносливость.

В настоящее время, если кратко: алгоритм выполняется не единообразно, т.е. как попало и как-нибудь, у каждого элемента своя скорость и т.д. Действительно с таким выполнением будут вылеты, а где они будут это не так важно.

Повысить качество выполнения алгоритма на холощении и привести свой алгоритм к одинаковому выполнению.

Т.е. холощение, зачётная, отложение, соревнования — алгоритм должен выполняться одинаково.

Если брать базовую тренировку то в ней 30% должен занимать вожделение ровной мушкой по восьмёрке, белый экран, хват и изготовка. 60% выработка поводки. 10% зачетные серии для самопроверки.

Если кратко, при холощении, когда мы помним про все элементы алгоритма, их выполнение нами контролируется, то и техника получается и алгоритм вроде на месте. Как только забываем про некоторые элементы, то всё разваливается.

Задачи:

- Тренировочные — освоить элементы, выработать единообразный алгоритм, поддерживать форму постоянными тренировками.

- Соревновательные — продемонстрировать свою технику кучными пробоинами в габарите 9-ки.

Каждый элемент тренируется по кругу, за тренировку можно тренировать только 2 элемента.

Перестать куда-то спешить и на тренировках и на соревнованиях, как говорится нагонять суету.

Получается, что один из 10-ти по технике и алгоритму как в учебнике нам по силам выполнить. А то, что остальные 9 не получаются, тут мы сами себе мешаем. Сначала выполнить на холощении по технике и алгоритму один выстрел как в учебнике, далее через отложения стремиться выполнить и последующие не хуже. Ключевое здесь не лучше, а наоборот не хуже.

Отработка элементов модели выстрела

На тренировках работа ведётся вхолостую и с пулей. Каждый элемент выстрела фиксируется в таблице и стрелок после выстрела оценивает либо часть элементов, либо все из них. После каждого выстрела стрелок отмечает, что получилось или не получилось. Элементы оцениваются «+», «—» или по 5-балльной, 10-балльной шкале.

Элементы выстрела	Номер выстрела				
	1	2	3	4	5
1 этап					
Хватка	+				
Изготовка	+				
Заряжание					
Настрой готовности	+				
Создание образа	–				
2 этап					
Подъём руки, дыхание	+				
Опускание пистолета через центр мишени	–				
Контроль тонуса	–				
Контроль правильности ровной мушки	–				
Исправление мушки кистью (ошибка)					
Наложение пальца	+				
Вывод в зону прицеливания	+				
Перенос взгляда на мишень (ошибка)	+				
3 этап					
Активность пальца	–				
Удержание	+				
Замирание	–				
Контроль просветов	+				
Автономность пальца	–				
Равномерность выжима	+				
Плавность дожатия					
Посторонние мысли (ошибка)					
Заценивание (ошибка)					
Неожиданность выстрела					
4 этап					
Удержание после выстрела	+				
Отметка выстрела	+				
Парковка пистолета	+				

Указанные в таблице элементы выстрела могут быть детализированы или отобраны с учётом подготовленности стрелка и текущих задач. Например, подготовка может включать в себя: контроль центра тяжести, угла между линией плеч и линией руки, замирание в ногах, расслабление левого плеча, тонус плечевого пояса, расслабление лица, устойчивость равновесия и т. д.

С помощью детальной диагностики формируется собственная модель выстрела.

После выстрела

Даже на соревнованиях можно увидеть, как иной стрелок сразу же опускает пистолет после выстрела. Это грубая ошибка. Выстрел не заканчивается даже после покидания пулей канала ствола. Если это не учитывать, возможны произвольные движения пистолета ещё до вылета из него пули. Поэтому правило:

После выстрела продолжаем работу 2—3 секунды.

Сохраняем после выстрела не только подготовку, но и внутреннее состояние — тонус мышц, палец продолжает нажим, ровная мушка находится в зоне прицеливания. Полезно выцелить ровную мушку повторно, а иногда сделать второе нажатие на спуск, закрепляя предыдущий (если он был качественный) или «исправляя» его.

Только после этого опускаем пистолет и фиксируем его внизу перед столиком, прежде чем положить на него. Выстрел завершён.

В момент выстрела делаем его мысленную отметку: «Центр», «Левее», «Чуть ниже» или «10 в центре», «Девятка на девять часов», «Девять или десять габаритная на шесть часов». Только затем сравниваем свою отметку выстрела с реальной пробойной. Если

отметка совпала, продолжаем вести стрельбу в том же темпе. Если пробоина не соответствует отметке, то лучше не искать причину несовпадения, а сделать пару выстрелов «вхолостую», чтобы восстановить отработанный алгоритм выстрела.

Разумеется, такой подход не относится к задаче пробных выстрелов — там обращается внимание на пристреленность пистолета и отметка выстрела должна быть приведена к реальному местонахождению пробоины. Но и с поправками на пробных не следует торопиться, подтвердив 2-3-мя выстрелами отклонение средней точки попадания (СТП) от центра мишени.

ПРИЦЕЛИВАНИЕ И СПУСК

Тема прицеливания и спуска имеет фундаментальное значение для успеха стрелка. Назову ключевые вопросы на эту тему и приведу ответы на них, опираясь на многолетние исследования

А. П. Поддубного [\[2\]](#).

Вопрос № 1. Надо сначала прицеливаться, и только затем начинать нажим на спусковой крючок?

Ответ: Эти два элемента заключительной части выстрела должны выполняться одновременно.

1. Прицеливание и спуск выполняются одновременно.

Следующий вопрос о приоритетности. У спортсмена-стрелка есть две одновременные и противоположные задачи: обеспечить неподвижность ровной мушки при прицеливании и движение указательного пальца для спуска курка.

Вопрос № 2. Что является более приоритетным для стрелка — неподвижность прицельных или работа нажимательного пальца? Ответ: Он дан опытом многих выдающихся спортсменов:

2. Приоритет — движение нажимательного пальца, устойчивость ровной мушки — вторична.

Объяснение этому простое. Уровень колебаний пистолета при наработке устойчивости обычно не выходит из зоны восьмёрки-девятки, даже у средне тренированных спортсменов. Если правильно обработать спуск, то выстрел не выйдет за эти габариты. Поэтому прицеливаться необходимо во время движения указательного пальца, с приоритетом этого движения над прицеливанием.

Вопрос № 3. Завершение спуска должно быть неожиданным в любой момент прицеливания?

Ответ: Нет. Завершение спуска должно происходить в тот момент, когда прицельные располагаются наилучшим образом в зоне прицеливания. Речь не идёт о подсечке или дёргании, в таких случаях всегда будет отрыв. Речь идёт о сознательном усилии воли, позволяющем завершать выстрел в наиболее благоприятном положении прицельных. Такое возможно даже при не самой лучшей устойчивости. Устойчивость сама по себе не гарантирует хорошей стрельбы. А. П. Поддубный пишет: «Владимир Гончаров иногда удерживает пистолет в „десятке“ по пять-шесть секунд, а у Михаила Неструева такие благоприятные моменты редко длятся даже одну секунду, но он использует их с более высокой эффективностью. Благодаря своему умению „вовремя дёрнуть“ он был выбран лучшим стрелком Мира 2001 года».

3. Завершайте спуск плавно в благоприятный момент.

Вопрос № 4. Что важнее, неподвижность пистолета в момент спуск или место, в котором при выстреле оказалась ровная мушка?

Ответ: Основным условием качественного выстрела является неподвижность оружия в момент спуска, вне зависимости от того, где оно остановилось.

4. *Неподвижность оружия важнее места, где находится ровнаямушка в момент выстрела.*

Вопрос №5. Что делать, если палец «не жмёт»?

Ответ: Причина — боязнь плохого выстрела, она приводит к преждевременной концентрации внимания на прицеливании, что и тормозит движение указательного пальца. Проблема решается несколькими выстрелами «вхолостую» с контролем включения указательного пальца до начала уточнённого прицеливания. Нужна уверенность в том, что изготовка обладает необходимым запасом прочности.

5. *Если палец «не жмёт», сделайте несколько выстрелов «вхолостую», восстановите уверенность и координацию.*

Уверенность стрелка в успешности своих действий важнее технической готовности. Нобелевский лауреат по физике Нильс Бор прогуливался со своими учениками за городом. Один из молодых физиков взял камень и, бросив его, попал в столб метрах в сорока. На это Н. Бор отреагировал научно обоснованным заключением: «Целиться в столь отдалённый предмет и попасть в него — это, конечно, невозможно, но если обладать нахальством и бросить камень в нужном направлении, представив при этом абсурдную вероятность попадания, тогда это, пожалуй, случится. Представление, будто подобное всё-таки может произойти, бывает сильнее упражнения и воли».

А. П. Поддубный делает вывод:

Основным условием качественного выстрела является неподвижность оружия в момент спуска, вне зависимости от того, где оно остановилось.

Абсолютно автономное движение указательного пальца при нажиме на спусковой крючок, не изменяющее тонус мышц,

удерживающих оружие, является единственным техническим элементом, который нужно тренировать. Вся остальная техника выстрела осваивается сравнительно легко, а вот этот элемент нужно тренировать долго, а главное, умно — «настрел» не поможет, даже, скорее всего, усугубит проблему.

Спуск

Как правило, на пневматике настраивается сухой спуск, мягкий с предупреждением, мягкий без предупреждения. Электронные системы спуска на пневматических пистолетах позволяют уменьшить ступеньку между холостым и рабочим ходом, ликвидировать провал спускового крючка после выстрела.

Методы обработки спуска при стрельбе из пневматического пистолета: ступенчато-последовательный, пульсирующий, плавнопоследовательный.

При всех методах обработки спуска допускается не только плавная, но и ускоренная работа пальца.

Метод обработки спуска мало влияет на баллистическое поведение оружия, поэтому возможно применение разных методов от выстрела к выстрелу в зависимости от задач.

Различают три варианта подъема руки с пистолетом: 1) быстрый подъем с замедлением движения; 2) медленный подъем; 3) быстрый подъем руки с пистолетом сразу в центр мишени. Выбор варианта зависит от индивидуальных психических особенностей стрелка, этапа его подготовки.

Работа по белому листу

Видимо, её необходимость общепризнана (хотя может быть и не так). Я, например, признаюсь, недооценивал её. Предлагаю вам вопросы по работе с белым листом:

1. Для каких задач вы работаете с белым листом?

2. Сколько времени отдаёте на белый лист? Сколько с пулей и сколько вхолостую? Процент белого листа в общем объёме тренировок.

3. Какие упражнения с белым листом у вас наиболее эффективны, полезны, увлекательны? Какой результат от этих упражнений вы можете назвать явно для себя? Был ли какой-то существенно новый и значимый результат достигнут благодаря белому листу?

4. Какие проблемы, позволяет выявить белый лист? Какие здесь видите риски?

Для примера приведу свои ответы:

— Много отрывов, что ни серия, то шестёрка на час, четыре или семь часов. Решил акцентировать внимание на недопущении отрывов. И теперь замеряю максимальный разброс двух пробоев в каждой серии. И в мишенях, и в белом листе.

— Сейчас с белым листом работаю от 50% до 100% всей тренировки, 20 мин вхолостую и 80 выстрелов пулей.

— Упражнение с отработкой расслабленного тонуса мышц. Внимание на устойчивость, ровные прицельные и после выстрела ещё 3 раза нажимаю на спуск (исправляю или закрепляю выстрел), контроль отсутствия влияния нажатий на ровную мушку.

— Проблема, что иногда даже по белому листу могу зацелить, палец не жмёт. Уж очень хочется в центр этого самого белого листа попасть! 3 раза откладываю выстрел из 40 шт.

Далее приведу цитаты со стрелкового [форума](#), касающиеся значимых моментов техники выстрела.

Что делать с ошибками в стрельбе

[Western999](#) (В ответ на сообщение автора, что эволюции за месяц не произошло, наоборот, результат стал хуже):

Эволюция будет тогда, когда не будет грубых ошибок и прожима спускового крючка (СК) на удачу. В спортивной пулевой это приводит к вылетам, они же отрывы. Чем характеризуется качественная работа?

Группой пробоин без явных отрывов. Увы, надо больше заниматься, холостить, а в зачётной не стремиться сразу нажать на СК.

В чем суть? Отработанных в серии из 10 сейчас может один или два, остальные наудачу. Повысить качество тренировочной деятельности. Пульками, вернее их количеством, это не повышается. Учитывая, что все-таки один верный по технике выстрел имеется, запомнить его и далее его воспроизводить, т.е. повторять. Если нет, откладывать. Но, получится так, что на один зачетный выстрел может быть семь отложений. Но если ставим себе рамки, то рост результатов, хоть и медленный, имеется, а если не ставим жёстких рамок, то идёт откат в обратную сторону.

Про грубые ошибки — не все, но многие грубые ошибки можно увидеть в прицельных. Что это за ошибка? Например, разный просвет, плюс дергунки, и не важно, от чего они случились, то ли проскочили зону просвета или просто не удержали.

Допустим, не было дергунков, и была выдержана однообразная величина просвета, то в бланке имела группа пробоин без вылетов, возможно, её габариты были больше зоны «9» или меньше, на самом деле это не важно. Важны не сами пробоины, а техника.

Соответственно во многих случаях до прожата СК понятно, что выполнено не по алгоритму техники и отрыв неизбежен. Можно много говорить о том, что алгоритм техники соблюдается, но бланк говорит об обратном. Т.е., если делаем ошибки, то и будем делать только ошибки.

И, соответственно, если хотим спортивного результата, алгоритм необходимо соблюдать, как и выделять время на тренировки.

Суть спорта — группа пробоин без вылетов. А не в том чтобы прожать СК. Конечно, всё это банальности, но если на тренировке при появлении грубых ошибок не прожимать СК, то результат постепенно, но всё-таки придет.

Пробоины не важны, важны тренировки техники. Будет техника, будут и пробоины рядом с центром бланка.

СИЛОВОЙ И НЕСИЛОВОЙ ПОДХОД К ВЫСТРЕЛУ

К технике выстрела из пистолета существуют как минимум два противоположных подхода, условно называемые «силовой» и «несиловой». Особенности и преимущества несилового подхода я попросил изложить участника стрелкового форума (Биг Джей). Вот что он написал.

«Если это силовой подход, то ваше замирание идет за счет того, как работают ваши мышцы активно. Т.е., чтобы попасть в мишень, вы загоняете пистолет в зону прицеливания ровными прицельными за счет корректировки мышцами руки, кисти, плеча и т. д. Как бы вы вот подняли пистолет на мишень, он криво смотрит — развернули, — всё ровно, чтобы под мишень смотрел и стрельнули...

Но есть другая идея стрельбы. Вы подняли пистолет, и он смотрит мимо мишени, но мышцы максимально расслаблены и растянуты, насколько это можно сделать с пистолетом. Обычно в таком положении пистолет максимально неподвижен. Тогда, не меняя тонуса мышц, и за счет поворота корпуса в поясе, и работая вертикалью в плече, — загоняем пистолет в зону выстрела, не меняя ощущения от удержания в мышцах. Этот вариант даст лучше неподвижность и сильно выше результаты...

По классике, сила, с которой сжимаем рукоять, равна силе, с которой давим на спусковой крючок, чтобы не вызывать дисбаланса мышечного тонуса. Это и есть то оптимальное усилие, с которым можно сжать рукоять в пневматике. Такой тонус, по хорошему, будет ощущаться, как будто рука не напряжена.

Если есть какие-то мышечные зажимы, перекрыты и тому подобные ощущения, а при расслаблении руки мушка куда-то уходит, то, скорее всего, отрывы будут уходить в эту же сторону. Стремиться нужно к тому, чтобы вы подняли пистолет, рука вроде как сжимает рукоять пистолета с оптимальным тонусом, а мушка и целик стоят уже идеально и не требуют никакой корректировки.

Поэтому и нужны удержания с холостыми нажатиями на спуск в белую стену, вы подбираете тонус и хорошо будете ощущать ошибку, в какой-то момент будет понятно, что вы, например, пережимаете руку или не вдоль канала ствола идет усилие нажатия на спуск, и будет ощущаться легкое движение в кисти или запястье. Так постепенно приучаем руку держать пистолет в пространстве изначально по оптической оси, не пережимать и не сжимать руку и ощущать, что что-то идет не так и будет отрыв и вовремя откладывать выстрел. Дальше можно переходить на серии выстрелов. Щёлкнул и потом еще раз, не меняя ощущение (второй выстрел почти всегда даже более технически правильный чем первый).

Научиться этому, стреляя пулей, а тем более на огнестреле, очень и очень тяжело. Потому, что смазывается этот момент прослушивания тела в момент перед и сразу после срыва шептала. Есть люди, которые это смогут сделать, но времени и объем выстрелов будет сильно больше, чем в холостую.

Если всё же начать заниматься удержаниями и упражнениями на наработку устойчивости, то выяснится ещё, что вообще-то пистолет удерживается в основном связками и скелетом. Прямая рука и закрепление ЛЗС с плечом имеет куда более важное значение для неподвижности, чем хваты рукояти, а от хвата требуется просто его постоянство. Которое достигается силой хвата, равной силе нажатия на спуск. Хороший выстрел — это результат хорошей техники в комплексе, а не отдельного элемента». **Алгоритм выстрела при несиловом подходе**

And:

Здравствуйте, уважаемый [Биг Джей](#). Пытаюсь воспроизвести выстрел с обозначенным вами несиловым подходом. Есть несколько вопросов, ответьте, пожалуйста.

— Степень расслабленности кисти, ЛЗС, частей руки определяется разными факторами: весом и балансом пистолета, устойчивостью корпуса, руки и кисти, которые заставляют напрягать те или иные

мышцы для возвращения отклоняющихся прицельных. Каким образом производится контроль этих факторов?

— Каков общий тонус тела и его частей до подготовки выстрела, на что направляется внимание?

— Как обеспечивается замирание, если активность мышц не производится?

— Как пистолет направляется в зону прицеливания с ровными прицельными?

— Каковы значимые элементы подготовки выстрела в несиловом подходе?

— Каковы основные этапы произведения выстрела в несиловом подходе?

— Последовательность мыслей при подготовке, произведении выстрела и после него.

BigJ:

5, 6, 7 — самые простые из всех вопросов. Мой алгоритм выглядит вот так:

— ГОТОВ! Выдыхаю.

— Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, Вдыхаю.

— Хват плотный, без пустот. Рука максимально длинная, ЛЗС уже закреплен, когда пистолет еще внизу.

— Выдох — подъем выше мишени. Ощущения примерно такие: вы пробовали сбивать яблоки длинной палкой? Т.е. как бы палка (я представляю водопроводную трубу) — продолжение руки, а вся работа от плеча идёт и тело в тонусе, чтобы его не шатало. С пистолетом так же, если я могу представить, что мой пистолет как бы закреплен на конце трубы, и я могу им сбить яблоко с ветки, значит, всё делаю правильно.

— Вдох и опускаю пистолет на центр яблока, еще раз проверяю что пистолет и рука — как труба металлическая, монолит, без каких либо движений мышц или неудобных ощущений. Пробегаюсь внутренним взглядом по телу, всё ли закреплено, не шатает ли? Если ОК, то:

— Выдох и вместе с выдохом начинает наращиваться усилие на спуске, пистолет опускается в зону выстрела, и просто жду, пока выстрел

произойдёт, контролируя, что всё стабильно стоит, мушка не уплзает, не проваливается.

— Выстрел — ещё немного удерживаю после него, как бы ощущая послевкусие выстрела и делаю на основании этого ощущения отметку. Я плохо отличаю хорошую 10 от хорошей 9, могу сказать только по циферблату часов направление и хороший или плохой выстрел.

Анд:

Образ трубы, сбивающей яблоко — очень интересен. Труба это: плечо + кисть + пистолет? Или она до самой мишени?

BigJ:

От плеча и до мушки пистолета, а яблоко — яблоко мишени мишень. Если концентрируюсь на этих ощущениях, то обычно рука очень стабильная.

Perf:

А зачем в центр яблока? Там же не видно прицельных.

BigJ:

Я специально вывожу на центр яблока, чтобы ориентироваться на ощущения, а не на то, что глаза видят. Темное пятно на фоне прицельных не дает возможности подсознательно выцеливать и выравнивать, а концентрация идет на том как я чувствую изготовку.

Выдох и вместе с выдохом начинает наращиваться усилие на спуске. А тут я обычно уже не дышу.

Перед этим полувдох (даже меньше: $1/6$ — $1/4$) диафрагмой.

Perf:

Любопытно. Не наоборот? У меня — подъем на вдохе, опускание на выдохе. А зачем в центр яблока? Там же не видно прицельных.

BigJ:

По дыханию делаю именно так:

ВДОХ полной грудью, когда зарядил и говорю себе ГОТОВ —

ВЫДОХ на подъеме руки (если что-то делать на вдохе — это возбуждает нервную систему, если на выдохе — затормаживает. Подъем руки на выдохе позволяет успокоиться и немного более расслаблено чем на вдохе поднять руку).

Остановилась рука выше мишени — ВДОХ, ВЫДОХ и рука вышла на центр мишени.

ВДОХ — пробежался по изготовке, понял, что все контрольные точки на месте. Пистолет в центре мишени.

ВЫДОХ — одновременное движение в зону выстрела, с этим же выбирается холостой спуск и когда воздух вышел, просто замираю до момента, когда уже сделал отметку после выстрела и, опуская руку, делаю уже ВДОХ.

В общем, это классическая схема с двойным вдохом-выдохом во время выстрела. Помогает держать тайминг и не затягивать выстрел дольше 20 с.

And:

1. Степень расслабленности кисти, ЛЗС, частей руки определяется разными факторами: весом и балансом пистолета, устойчивостью корпуса, руки и кисти, которые заставляют напрягать те или иные мышцы для возвращения отклоняющихся прицельных.

Каким образом производится контроль этих факторов?

BigJ:

Кисть, конечно, не расслаблена, не получится держать пистолет на полностью расслабленной кисти. Есть ощущения, которые у меня оптимальные, я знаю, что если вот такие ощущения в теле — то будет хороший выстрел. Описываю я их такими словами:

«Рука как водопроводная труба, кисть с пистолетом — легкая, в голове легкий гул, туннельное зрение на целик и мушку, выстрел неизбежен и внезапный».

Чтобы войти в эти ощущения, нужно вскинуть пистолет как будто на пневматике я хочу сделать очень быструю серию из 5 выстрелов за 10 секунд с неподвижными прицельными. Как бы рука очень быстро понимается, ощущения какие были, такие и остаются, нельзя ничего менять — это водопроводная труба, в трубе же нет мышц только статическое напряжение металла, а я просто указываю «трубой» в сторону мишени и 5 раз нажимаю на спуск и сохраняю эти ощущения.

Проделываю это минут 5 и дальше можно стрелять уже медленную дисциплину без проблем.

And:

Чтобы «выстрел неизбежен и внезапный» — для этого создаёте образ быстрой серии из 5 выстрелов за 10 сек. А этот образ у вас отрабатывается отдельно на тренировках? Какие ещё образы нужны для расслабления тонуса мышц при выстреле?

BigJ:

Да, я отдельно тренируюсь дома на быстрые 10 и 20 секундные серии, даже не включая пистолет. Просто двигая пальцем СК. Встаю в белую стену и делаю штук 30 подъемов по 5 воображаемых «выстрелов», отрабатывая ритм. Позволяет достаточно быстро войти в нужный настрой. Если не могу настроиться на работу, то помогает расслабить отдельные группы мышц. Стою с закрытыми глазами между сериями и проговариваю в голове нечто вроде «мои ноги расслаблены и теплеют, мою руки расслаблены и теплеют, моя спина расслаблена и теплеет, мои плечи расслабились и теплеют, моя шея расслабилась и потеплела, мой лоб холодный, я готов», открываю глаза и пошел работать.

And:

2. Каков общий тонус тела и его частей до подготовки выстрела, на что направляется внимание?

BigJ:

Если вы стояли на балансирае когда-либо или ходили по канату, то максимально близко к этому. Если сильно закрепить мышцы, плохо будет, если сильно расслабить — тоже плохо. Я просто вспоминаю тренировку на балансирае и пытаюсь повторить ощущения.

And:

3. Как обеспечивается замирание, если активность мышц не производится? Как и благодаря чему устанавливается необходимый мышечный тонус?

BigJ:

Главное — это обеспечить ровные прицельные через сохранения первоначальных ощущений. Если в процессе я чувствую, что ощущения начали меняться — значит, будет отрыв и пора опускать пистолет. Т.е. пытаюсь сохранить такую работу мышц, когда для меня кажется, что я вроде как ничего не ощущаю. Но мышцы, конечно же, в это время усиленно работают для сохранения неподвижности. И главное в этот момент не уточнять ничего, не вносить поправок в то, как держу пистолет. Это гарантированный отрыв. Если я как бы просто держу ровно пистолет, и ощущения 1 в 1 как были, когда руку вскинул, и были ровные прицельные, значить все ОК.

And:

Т.е. хватка, тонус кисти и др. не меняются, начиная с опущенного вниз пистолета? А если он всё же не туда направил мушку при подъёме? Такое у вас разве исключается? Что делаете, перехватываете на весу или всё начинаете сначала?

BigJ:

Здесь я немного лукавлю. На самом деле, чаще всего я оставляю тот тонус, который получил в момент наивысшей точки пистолета. Когда рука ушла вверх, то обычно она держит пистолет достаточно расслаблено и при этом стабильно. Вот этот момент я пытаюсь зафиксировать и, не меняя ощущения, уже выхожу на центр мишени.

Конечно, бывает, что я промахнулся и здесь уже зависит от того, как именно. Если вышел просто правее мишени (я правша) то могу в поясице сделать легкий поворот на центр. Иногда бывает, что в верхней точке ощущения в руке не те, тогда могу расслабить руку до нужных ощущений на лету и опускаю уже с ними. Но, скажу честно — это плохая привычка и стабильности к стрельбе она не добавляет.

And:

4. Как пистолет направляется в зону прицеливания с ровными прицельными? Что при это делается с мышечным тонусом? Как этот тонус можно охарактеризовать поэлементно?

BigJ:

Просто беру пистолет ...Честно сказать, я просто знаю после сотен дней тренировки за последние 3 года, как должны ощущаться мышцы в шее, плечевом поясе, пояснице и ногах и как рука ощущается. Что я просто вскину пистолет с закрытыми глазами и когда их открою, то буду смотреть на ровные прицельные. Остается только выровнять тело на прямую линию относительно мишени и всё.

Не знаю, помогло ли вам хоть немного то, что я написал. Если совсем коротко: Знаю, что если ощущения как в белую стену щелкаю, значит 10 или хорошая 9, если ощущения другие — лотерея **And:**

Ну, да, «просто беру пистолет»... А до этого несколько сотен тренировок? Может, есть какая-то техника, которую можно освоить быстрее, чем за 3 года? Хотя бы для начала напишите, пожалуйста, образами или явно по отдельности: какие и как создаёте ощущения мышц в шее, в плечевом поясе, в пояснице, в ногах, в руке. Думаю, что такая рефлексия и вам поможет, а коллегам будет зона внимания.

BigJ:

Да, я понял, о чем вы. Значит, брал пистолет, закрывал глаза, поднимал его, открывал глаза. Пистолет был где-то в сторону, мушка криво. Расслаблял руку, чтобы она была ровной и менял положение тела в пояснице и плече, чтобы мушка была ровной. Запоминал ощущение, закрывал глаза, опускал руку вниз, поднимал руку и открывал глаза. И так в цикле минут 15, 2—3 раза в неделю делал. Пока не привык к однообразному хвату и положению тела.

And:

7. Последовательность мыслей при подготовке, произведении выстрела и после него.

BigJ:

Очень важный элемент — это монолит всех действий на последнем этапе, перед самым выстрелом и сразу после него. Вот я встал, зарядил пистолет, проверил ноги, проверил тело, тонус, выдохнул, вскинул, пробежался по телу внутренним взглядом и понимаю, что всё хорошо. Вот в этот момент, после выдоха и того, как рука пошла вниз, уходит с центра яблока под яблоко и палец начал свое движение — это уже точка

после которой все идет МОНОЛИТОМ. Т.е. это не отдельное движение, а общий импульс. Выхожу в точку прицеливания и делаю отметку, и это процесс без отдельных элементов. Если выстрел разваливается на отдельные элементы — откладываю (но не всегда, бывает даю слабину и додавливаю выстрел, заведомо понимая что играю в лотерею с отрывом).

And:

Хорошо, возможно выстрел не отдельное движение в итоге, а общий импульс. Но чтобы он состоялся, его же надо по элементам отработать на тренировках? Или нет?

BigJ:

Да, конечно. Я много времени тратил раньше на стрельбу с упора. т.е. брал подставку для стрельбы с упора и стрелял 40— 60 выстрелов с подставки. Это для тренировки хвата и работы со спуском. И отдельно тренировал подъем и удержание пистолета.

Но я хочу сразу сказать, я далеко не самый хороший стрелок и вероятно мой план тренировок вообще не оптимальный. Мое лучшее достижение на соревнованиях из пневматики 369, лучший тренировочный 379. Мой лучший результат на матче 269 на 30 выстрелах и 518 на 60. Если мы про соревнования говорим. И часто проваливаюсь в яму по результатам, особенно если перегорел тренировками.

And:

Биг Джей, мы сейчас говорим об одной из техник тренировок — вашей. Соревнования — отдельная песня. Да и результат в очках тоже. Лично мне ваша техника интересна, я понимаю, что не повторю её точь-в-точь. Но некоторые моменты уже учёл с положительным результатом. Тонус мышц (разных) — актуальная для меня сейчас задача. Я, например, зачем-то сжимал губы и напрягал левое плечо при стрельбе с правой. Сейчас это убираю, вместе с вниманием к тонуру руки с пистолетом. И другие ваши элементы попробую применить. Благодарю за подробный самоанализ.

BigJ:

Я ещё вот что на счет тонуса вспомнил. Чтобы получить оптимальный тонус руки, нужно взять пистолет в руку, сделать руку прямой, зафиксировать ЛЗС и просто показать мушкой в нужную точку пространства. Примерно как с указкой, когда в школе на карте показываем, мы же не выцеливаем не прицеливаемся, а просто раз и указали. Вот тогда, по крайней мере, у меня, пистолет стоит как влитой и сразу с прицельными ровными.

Еще по аналогии, вот посмотрите на предмет, закройте глаза и просто указательным пальцем с закрытыми глазами укажите на предмет. Когда откроете глаза, то палец очень точно покажет на нужную точку в пространстве. Моя философия такая: нужно доверять себе, своим ощущениям и своему телу, а не пытаться выцеливать, выдумывать на ходу или пытаться менять то, что выходит естественным образом.

УСТОЙЧИВОСТЬ

Когда нет устойчивости, то круг естественных колебаний пистолета у стрелка большой. Возникает соблазн подловить десятку, в результате — дергунки и отрывы. Как повысить устойчивость прицельных? Это одна из проблем, которая является причиной других — дерганья, подсекания, общего разброса пробоин и т. п.

Практикой установлено, что стрельба из пистолета и из винтовки стоя — лучше получается у людей с хорошо развитым чувством равновесия — кавалеристов, фехтовальщиков, моряков и летчиков. Они чувствуют крены и способны ощущать баланс оружия, его колебания и отклонения. Люди с развитым вестибулярным аппаратом подсознательно, инстинктивно и быстро выправляют ненужные отклонения.

Существует **постурология** — наука о регуляции и нарушении равновесия тела человека. В книге «Постурология» приводится пример:

за счет применения капы в рот, специалист смог вылечить от систематических ошибок в стрельбе двух заслуженных стрелков.

Подразумевается, что челюсти спортсменов сжаты. Но из приведенного в книге эпизода следует другой вывод — нижняя челюсть стрелка должна быть расслаблена.

Устойчивость оружия определяется несколькими факторами: кистевая устойчивость (самая главная!), устойчивость руки в плече, устойчивость корпуса, которая зависит от его центра тяжести, вестибулярного аппарата, изготовления, обуви и др. Все эти причины задают общий уровень «гуляния» прицельных. Задача спортсмена-стрелка — научиться устойчивому удержанию пистолета во время обработки выстрела. Каковы эффективные способы повышения устойчивости?

Первый и самый простой способ — **непрерывные тренировки на удержание пистолета**, его макета или других утяжелителей. Есть упражнения с резиновой лентой, балансиrom, хождением по доске, изготовкой с закрытыми глазами. Перечень упражнений на развитие устойчивости и вестибулярного аппарата имеется в главе «Стрелковые упражнения». Однако, как и что необходимо тренировать? Разберёмся с этим вопросом.

За устойчивость прицельных отвечает много групп мышц. Свой вклад вносят не только они, а команды, которые посылаются им мозгом. Именно мозг при помощи волевых усилий стрелка борется с колебаниями руки с пистолетом. Вот эти команды и требуется развивать и формировать. Делать это нужно не простой «прокачкой» мышц, а **мысленными усилиями**, задающими и отрабатывающими согласованность многих мышц и их групп. Спортивная стрельба — это тонкие мышечные ощущения. Устойчивость пистолета не физическая проблема, а психологическая. Т.е. необходимо не мышцы тренировать простым удержанием, а координацию системы «мозг-мышцы». Колебания пистолета — это попытки мозга задать мушке лучшее положение на мишени. Поэтому стрелку нужны тренировки с сознательным и осознаваемым владением своими мышцами,

отвечающими за удержание пистолета. Развитие устойчивости означает развитие координации работы мышц и вестибулярного аппарата.

Чтобы максимально неподвижно удерживать пистолет на вытянутой руке, необходимы:

- максимально прямая рука;
- опора пистолета на скелете, костях, суставах и связках;
- стабилизация и закрепление руки мышцами;
- фиксация перечисленных ощущений при подъёме и опускании руки с пистолетом;
- сохранение ощущений при наращивании усилия нажимательного пальца:
- при отметке выстрела анализ ощущений тонуса руки, тела, указательного пальца в момент выстрела.

Проведите эксперимент, сравните устойчивость прицельных при обычной стойке, и устойчивость из положения сидя на стуле. Возможно, что вы обнаружите большую разницу. Одна из причин — в прицеливании стоя отсутствует достаточная опора в поясничной области. В этом случае потребуется тренировать пресс и поясничный отдел. Например, с помощью упражнения с удержанием немного поднятых ног лёжа на спине.

Серия упражнений на развитие устойчивости

Время цикла: 2 недели.

План тренировки

1. Серия холостых выстрелов с закрытыми глазами.
2. Серия холостых выстрелов по белому листу.
3. Серия холостых выстрелов по мишени.
4. Ходьба с закрытыми глазами по линии пятка за носок. 10 шагов вперед, 10 шагов назад три — 5 раз не открывая глаз.
5. Стойка на правой ноге с закрытыми глазами 10—30 секунд, затем на левой.

6. Серия удержаний ровной мушки пистолета под яблоком мишени.

7. Повтор ходьбы с закрытыми глазами и стойки на одной ноге.

8. Повтор холостой стрельбы с закрытыми глазами, по беломулисту и по мишени.

Биологическая суть устойчивости

В мышцах имеются рецепторы, которые передают в кору головного мозга информацию о положении суставов, их колебаниях. Вторая составляющая устойчивости — кора головного мозга, которая посылает комплекс сигналов к мышцам, удерживающим оружие. Тренировка тонкой координации мышц происходит за счет увеличения в них количества рецепторов. Чем больше рецепторов, тем более координированные мышцы.

Процесс тренировки устойчивости состоит в том, чтобы сигналы, которые генерируются в коре головного мозга, были ровными по частоте и амплитуде. Чем более ровные и стабильные сигналы, тем более устойчиво удастся удерживать оружие и сохранять изготовку.

Скомандовать мозгу «Замри!»

Устойчивость оружия определяется **умением замирать**. Для стрелка важнее не умение прицеливаться, и даже не устойчивость сама по себе, а умение замирать. Замирание по степени важности:

- лучезапястный сустав;
- хватка;
- плечо;
- голеностоп;
- шея;
- поясница.

Необходимы упражнения с концентрацией внимания на замирании. Во время обработки выстрела дать мозгу команду «Замри». Эта

команда может войти в формулу стрелка — якорь, который фиксирует основные установки на тренировке и соревновании.

Многие упражнения на умение замирать выполняются с закрытыми глазами. В этом случае спортсмену содействует уменьшение зрительного анализатора, концентрация на кинестетических и вестибулярных ощущениях, развивается чувство опоры.

Для упражнений на устойчивость может применяться мягкая платформа. Эффективно упражнение «выносная мушка». Есть такие его варианты:

1) в ствол пистолета вставляется алюминиевый прут. Считается, что при регламентированных нагрузках с удержанием можно добиться почти абсолютной неподвижности мушки в прорези на протяжении до 50 секунд;

2) в ствол вставляется наконечник для удочки (с мушкой) — он избавляет от движений в плече;

3) смотрим в зеркало на себя в позе изготовки — контроль движения в ногах, плече, пояснице. Вариант — съёмка видеокамерой — контроль смещения головы и других частей тела.

Прокомментирую упражнения на удержание с удлинителем.

В ствол пистолета вставляется выносной жесткий удлинитель с мушкой, которая сильнее отражает происходящие колебания пистолета.

Выясняем время относительно неподвижных колебаний с удлинителем, например, 20 секунд. Прибавляем ещё 15 секунд и выполняем 6 подходов к удержанию по 35 секунд. Затем 5 мин отдыха.

Важно не просто удержание, а стремление к неподвижности кончика удлинителя в прорези целика. На последних, более трудных удержаниях, формируются необходимые ощущения. Колебания руки в плече становятся больше, но выносная мушка может держаться в прорези стабильно благодаря отключению ненужных для хватки мышц.

Затем время удержания увеличивается до 60 секунд, а время отдыха между сериями до 10 минут. Число удержаний в серии также увеличивается до 8 раз.

Часть удержаний делаются с закрытыми глазами.

С течением времени интервал эффективного замирания удлиняется до 50 секунд.

Необходимо периодически давать аналогичную нагрузку (без выжима спуска) на левую руку.

В плече не должны быть напряжены мышцы (и сгибатели и разгибатели), т.е. локоть просто раскрыт до отключки и держится под действием веса предплечья и пистолета.

Существенную основную роль в развитии устойчивости играет умение расслаблять мышцы. При правильной постановке расслабления плеча, его сгибателей и разгибателей, а также расслабления кисти до необходимого уровня, можно добиваться существенного приращения устойчивости.

Для наблюдения прогресса, результаты упражнений необходимо замерять. Диагностировать устойчивость в разные периоды обработки выстрела позволяет Скатт.

Стреляют мозгами

Фёдоров С. Н.: Концентрация внимания, влияние на мелкую моторику, координация действий при стрельбе — всё это управляется мозгом. Именно поэтому, в основе стрелкового спорта — мышление и психология. «Стреляют мозгами».

Статическую устойчивость достичь только тренировками

О влиянии мозга на развитие устойчивости приведу точку зрения моего коллеги Анатолия Короткова, биолога, кандидата в мастера спорта СССР по пулевой стрельбе.

За статическую устойчивость, которая является основной у пистолетчика, и работу соответствующих мышц и связок, отвечает мозжечок. Он развивается непосредственно в результате статических тренировок. «Скомандовать» ему мысленно не получится.

За динамические мышцы отвечает другая часть мозга — средний мозг. Он организует подъём руки, движение указательного пальца. Для выстрела необходимы как статическая устойчивость, так и динамическая — движение указательного пальца.

«Думательный мозг» (полушария) не определяет статическую устойчивость или динамическое движение. Т.е. он не может скомандовать «Замри». Можно мысленно регулировать пульс и др. (аутогенная тренировка), но статическую устойчивость нужно тренировать. Например, младенец тренируется ходить, и это закрепляется в мозгу, и он не думает, как у него работают мышцы при ходьбе или стоянии, сидении.

Таким образом, для повышения статической устойчивости необходимы специальные статические упражнения. Например, упражнения на укрепление кисти и её статики — удержание молотка или кувалды на вытянутой руке. Держать кувалду нужно не вертикально, как пистолет, а горизонтально, меняя расположение головки молотка слева и справа. Если держать молоток вертикально как пистолет, то будет больше работать не кисть, а плечевой пояс и корпус. Нагрузку меняет расстояние хвата до конца молотка. В результате упражняются мышцы определённых связок лучезапястья, отвечающих за устойчивость и закрепление кисти.

Какую бы точку зрения мы не выбрали, очевидно, что устойчивость можно и нужно развивать осознанными и целенаправленными тренировками. Нас всегда будет качать, просто с уровнем тренированности габариты колебаний пистолета будут уменьшаться от «8» до «10», а устойчивость нарастать.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость стрелка — один из основных параметров его подготовки. Под выносливостью понимается способность человека противостоять утомлению в деятельности. Различают несколько типов утомления, характерные для стрелка:

- физическое — продолжительное мышечное напряжение;
- умственное — связано с интенсивными мыслительными процессами;
- эмоциональное — интенсивные эмоциональные переживания;
- сенсорное — утомление анализаторов, прежде всего, зрительного.

Таким образом, утомление возможно не только физическое. Например, стрелок может за 1,5 часа выполнения упражнения ПП-60 не устать физически, но усталость будет на уровне его нервной системы, что скажется на его концентрации и результатах в стрельбе.

Выделяют виды выносливости:

- общая выносливость — функционирование мышечного аппарата;
- выносливость к статическим нагрузкам; —
- психологическая выносливость.

На тренировках, направленных на развитие общей выносливости, образуются условные рефлексы, улучшающие регуляцию деятельности мышц, совершенствующие кровообращение, дыхание, обмен веществ, терморегуляцию. Общая выносливость служит базой для тренировок, направленных на развитие силы, быстроты, координации движений, работоспособности.

Выносливость развивается под влиянием длительных физических нагрузок, характеризующихся окислительными процессами в организме. Наилучшие условия для этого создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе. Отсюда следует необходимость воспитания настойчивости, трудолюбия, готовности переносить нагрузки и ощущения утомления.

Развитие общей выносливости обеспечивают упражнения и виды спорта циклического характера: ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде, передвижение на лыжах. Спортсменам-стрелкам рекомендуется бег со скоростью, вызывающей увеличение частотой сердечных сокращений до 130—150 ударов в минуту.

Для стрелкового спорта значима силовая выносливость в статическом режиме — способность стрелка, находящегося в позе

изготовки, удерживать рабочее напряжение мышц без изменений в течение времени, необходимого для выполнения выстрела.

Статическая выносливость формируется временем выполнения соответствующих упражнений на удержание пистолета, длительностью, объемом и интенсивностью тренировок, а также быстрейшему восстановлению после них.

Упражнения для развития выносливости

1. Ноги на ширине плеч, 1-килограммовая гантель в руке, согнутой в локте, локоть поднят до уровня плеча. Пружинящие, энергичные сгибания-разгибания в локтевом суставе до небольшого утомления, 15—20 раз.

2. Рука с гантелей выпрямлена и отведена в сторону на уровне плеча. Маховые движения прямой рукой с отягощением. Упражнение на растягивание грудных и спинных мышц. Количество повторений 3—5 раз.

3. Круговые вращательные движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах с отягощением по часовой стрелке, затем — против неё. Это же упражнение с отягощением — гантелями или оружием. До усталости. Количество повторений 5—6 раз.

4. Наклоны туловища в стороны. Упражнение на растяжение боковых и межрёберных мышц. Допустимо выполнять с отягощением, удерживая его в противоположной наклону руке. Количество повторений 8—10 раз.

5. Отжимание от стены на выпрямленных пальцах рук, поясница при этом не прогибается. Упражнение на укрепление мышц и связок кистей и лучезапястных суставов. Количество повторений 30—40 раз, подходов 3—4.

6. Изготовка с пистолетом в руке, стрелок прямой рукой с пистолетом «рисует» ровной мушкой восьмёрки, как вертикальные, так и горизонтальные. Повторять до усталости, 6—8 раз.

7. Изготовка с пистолетом в руке, спортсмен «рисует» квадрат,прямоугольник, после чего «штрихует» фигуру короткими энергичными движениями прямой рукой с пистолетом, стремясь максимально закрепить кисть и держать в тонусе весь корпус мышц. Штрихование делать как вертикальное, так и горизонтальное. 8— 10 раз каждой рукой.

8. Стрелок делает обычный выстрел без патрона «вхолостую»,после него продолжает удерживать оружие в районе прицеливания до 1 минуты, после чего оружие переключается в другую руку и всё повторяется. Количество повторений 10—15 раз каждой рукой.

Для развития статической выносливости используются следующие приемы:

- Удлинение времени сохранения позы изготовки;
- Исключение зрительного контроля в упражнениях (закрывать глаза);
- Уменьшение площади опоры (ноги вместе, стоя на одной ноге, стоя на носках).

РИТМ СТРЕЛЬБЫ Ритм выстрела

Время на производство выстрела и всех его отдельных элементов нуждается в контроле, отработке, замерах и стабилизации. Такой задаче посвящаются отдельные тренировки.

При выполнении упражнения ритм набирается во время пристрелки на пробных.

Чтобы определить ритм выстрела, измеряется время на него, начиная с подъёма пистолета. С повышением мастерства это время на выстрел уменьшается. Новичку не надо предлагать делать выстрел быстрее. Ритм выстрела не самоцель, он признак мастерства.

Приведу результаты диагностики своего ритма выстрела (16 февраля 2024 г.). Замеры делал коллега с секундомером.

В итоге получились следующие замеры в секундах на каждый из 10 выстрелов:

13,12; 12,56; 13,03; 11,44; 13,28; 12,78; 11,88; 11,97; 11,87; 10,28.

Итого от 10 до 13 секунд, разница в 3 секунды. Среднее время 11,5 секунд. 13 секунд на выстрел это многовато, причина, скорее всего, кисть не закреплена и требуется время на выравнивание прицельных. Когда кисть будет закреплена выстрел (его основную часть) будет происходить за 5—6 секунд

Анализ пробоин мишени при выполненных замерах. Общая кучность в десятке и девятке, два отрыва — шестёрка на час и семёрка на одиннадцать. Отрыв на час из-за реакции кисти на выстрел, срабатывали мышцы кисти. Отрыв на 11 ч из-за расслабленного большого пальца. Три нижних пальца кисти передавили большой палец и получился отрыв на 11:00.

Максимальные разброс выстрелов на мишени — 50 мм. Количество очков 90, пять десятков, три девятки, семёрка и шестёрка.

Ритм стрельбы

Ритм стрельбы означает время, затрачиваемое на отдельные серии и на всё упражнение, включая отдых. На соревнованиях время на упражнения ограничено, поэтому необходимо научиться его соблюдать, начиная с предварительного планирования времени на серии и отдых между ними.

Например, при использовании бумажных мишеней на упражнение ПП-60 отводится 90 минут, а при использовании электронных типа SIUS — 75 минут. Отсюда следует, что на серию из 10 выстрелов в среднем необходимо отводить 10—12 минут.

При расчёте ритма учитывается также количество отложенных выстрелов. Специально откладывать выстрел не надо, но в определённых ситуациях их может быть 3—5 на серию из 10 выстрелов.

В зависимости от подготовленности и индивидуальных особенностей стрелка, могут применяться различные ритмы стрельбы:

быстрый, медленный, изменяющийся. Особый случай, когда по какой-либо причине возникает цейтнот и приходится делать итоговые серии в очень ограниченном времени, например, 10 выстрелов за 5 минут. Такие ситуации необходимо заранее отрабатывать на тренировках.

Безусловно — стабильный одинаковый ритм — показатель мастерства стрелка.

Процитирую ответ на мой вопрос о ритме выстрела.

Western999: Спрашивали о ритме. Ритм это не только те 15 секунд от подъёма до касания столика. В понятие Ритм входит фаза отдыха и другие действия. В целом предложенный вами Ритм укладывается в 40 секунд. В настоящее время для вас, чем быстрее Ритм, тем вреднее или бесполезнее.

Сейчас самое важное поставить технику — техника это верные точные движения. И если взять за основу Ритм в 2 минуты или около того, то получится убрать спешку и суету и, наконец, приступить к занятиям.

В школе — неважно как ты учишься, но аттестат получишь. В спорте халтура в результат не засчитываются. Всё зависит от занятий. Например, крутишь постоянно вхолостую восьмёрки, нарабатывается координация, не крутишь, не нарабатывается.

В чем смысл ритма в алгоритме выстрела? У каждого элемента имеется своё время выполнения (время это не статичное, оно может колебаться в плюс или минус).

Зачем нужен Ритм? Ритм как дирижёр упорядочивает игру оркестра. И, соответственно, и плавная поводка, и прожим спускового крючка выполняются своевременно и однообразно.

На форуме было предложено 3 секунды на завершение выстрела. На самом деле по факту там не 3 с, а 2 с. То, что получается у мастеров, получается и у всех других, если они тренируются и занимаются.

Что такое эти 2—3 секунды? Это время максимальной устойчивости при поводке, т.е. некое такое замирание под чёрным кругом.

Именно это время мастера используют полноценно. В настоящее время, если уделить время на тренировки плавной поводке и замиранию при ритме в 2 минуты, то будет видно сколько по секундам имеется замирание и какие у него колебания. Суть замирания и колебаний в том, что как раз время и колебания в совокупности дают начало отсчёта временного отрезка, в котором должен быть прожат спусковой крючок. Если он не прожат в это время, то далее — это уже отрыв, и какой он будет, уже не важно, но их большая часть будет всегда в 8-ках.

Понимая и зная время каждого элемента, лучше производится контроль и отложение. Отложение не просто ради того чтобы отложить, а по делу. Если пропустил просвет и снова поднял, так сказать, вернул, то всегда будет отрыв.

Про Ритм в 2 минуты — это учебный. Т.е. расписываем для себя на листе бумаги свой алгоритм по элементам и выясняем, сколько времени требует каждый элемент по факту. Ритм в 2 минуты — большая его часть, идёт на отдых, чтобы не снималось внимание и концентрация.

Про время и колебания. Поводка осуществлена, прицельные под чёрным кругом в зоне просвета, замирание имеется, колебания умеренные. С момента прихода прицельных в зону просвета и замирания побежали секунды на прожим спускового крючка. Предположим, что спусковой крючок не был прожат своевременно. Мастер отложит и начнёт снова. Разрядник всё равно прожмёт.

ПИКИ И СПАДЫ ФОРМЫ

Пики и спады имеются в подготовке любого стрелка. Их необходимо знать, чтобы планировать подготовку к соревнованиям.

Для того чтобы спортсмен пришел к соревнованию в наивысшей форме подготовки, данный процесс необходимо регулировать.

Процесс набирания формы спортивной формы и её спада можно изобразить на графике в виде постепенно набирающего холма и спуска;

по вертикальной оси графика располагается форма подготовленности спортсмена, по горизонтальной оси — время подготовки.

Как правило, график роста формы спортсмена вначале имеет вид постепенного подъёма, этот подъём может происходить примерно три недели. За счёт тренировок растёт форма спортсмена. Также накапливается определённая усталость. Достигнув пика примерно через три недели тренировок, происходит спад его формы. Спад может происходить примерно 10 дней. За это время организм восстанавливается, поэтому энергию он тратит на восстановление сил.

Таким образом, подъём уровня готовности спортсмена вместе со спадом его формы может занимать около месяца.

В реальности же этот период у каждого спортсмена индивидуальный и важно определить данные для выявления ритма спадов и подъёмов конкретного стрелка.

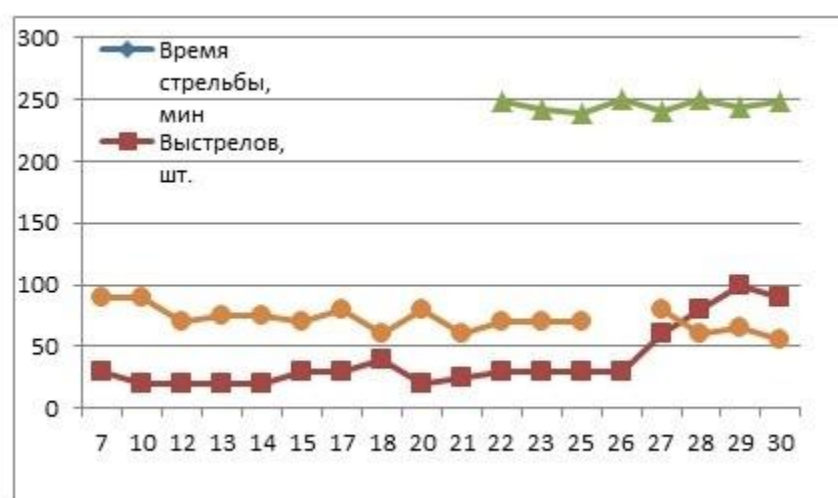
Как определить спад уровня готовности, чтобы он не пришел на время участия в соревнованиях? Для этого необходим анализ результатов спортсмена при их росте, например, увеличивается результативность стрельбы, устойчивость оружия, настроение, другие факторы. Нужно продиагностировать записи в стрелковом дневнике и определить по ним, когда именно происходил рост результативности тренировок и когда, в какое время происходил спад результатов.

Зная период подъёма и падения результатов, можно планировать его нагрузку. Например, на росте результативности тренировочная нагрузка растёт, спортсмен делает пять подходов в работе с тренажером. На пике формы нагрузка уменьшается, например, производится два подхода к работе с тренажером. Уменьшение нагрузки необходимо для восстановления организма в период спада.

Что следует из сказанного? Спад подготовки стрелка является нормальным явлением реакции организма на предыдущие тренировки. Он свидетельствует о необходимости мышечного и психологического восстановления. Спад подготовки — это и есть время, которое необходимо на восстановление организма.

Как определить свои пики и спады формы? Этому поможет анализ результатов в стрелковом дневнике спортсмена. Выбираются параметры для анализа, определяется период, например, 3 месяца. Затем все данные по каждому параметру записываются в таблицу в хронологическом порядке. Таблицу для наглядности лучше представить в виде диаграмм и графиков. По ним уже определяются пики и спады формы.

Приведу пример диаграммы с анализом своих результатов за один месяц — январь 2024 г.



Для диагностики спадов и подъёмов анализируются три цикла — физический, психологический, эмоциональный. В основе подобной работы лежит теория биоритмов. Существуют программы, которые их рассчитывают в зависимости от времени рождения и других факторов.

ГЛАВА 5. СТРЕЛКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подготовка стрелка-спортсмена не должна быть однообразной. Применение разных упражнений повышает интерес к тренировкам, привносит в них игровую и соревновательную специфику.

В план тренировок включаются стрелковые упражнения, направленные на решение специальных задач: развитие устойчивости, техника выстрела, психологическая подготовка и др.

Некоторые упражнения концентрируются на одной конкретной задаче, другие — на их комплексе. Каждое упражнение позволяет отработать тот элемент, который потом становится составляющей всего комплекса подготовленности стрелка.

В планы тренировок стрелок вместе с тренером подбирают упражнения различных видов, например:

1. Общефизические упражнения — 10%
2. Специальные физические упражнения — 20%
3. Упражнения вхолостую — 50%
4. Упражнения с патроном (пулей) — 15%
5. Зачётные стрельбы, соревнования — 5%

Процентное соотношение видов упражнений меняется в зависимости от подготовленности стрелка, спортивного сезона, календарного плана, поставленных целей и др.

Упражнения отбираются в соответствии с задачами тренировок. Цикл выбранного набора из всех видов тренировок: 2 недели. Потом набор меняется в зависимости от результатов и целей.

С помощью замеров во время упражнений происходит фиксация изменений, которые происходят у стрелка с течением времени. Например, увеличивается время устойчивого удержания пистолета, или количество секунд стойки на одной ноге с закрытыми глазами. Такие замеры периодически вносятся в стрелковый дневник.

Рекомендуется сводить данные замеров в графики и диаграммы для отслеживания динамики подготовленности спортсмена за определённые периоды времени для определения пиков и спадов формы.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке спортсмена-стрелка участвует весь его организм. Упражнения, называемые на стрелковом сленге «физуха», обеспечивают его комплексную общую физическую подготовку. Такую подготовку для пистолетчика выполняют не все возможные

упражнения и виды спорта, а только те, которые соответствуют специализированным задачам.

Рекомендуемые виды спорта

Доказано, что учебно-тренировочная работа стрелка-спортсмена для успеха должна включать в себя вспомогательные виды спорта.

Упражнения из совместимых с пулевой стрельбой видов спорта: ходьба, нордическая ходьба, бег, плавание, лыжи, биатлон, пятиборье, полиатлон, гребля.

Для стрелка основными видами спорта выступают:

- бег — развивает опорно-двигательный аппарат, лёгкие, успокаивает, позволяет держать тело в тонусе;
- плавание — разгрузка позвоночника, тренировка легких, развитие рук;
- велосипед — выносливость, вестибулярный аппарат;
- лыжи и коньки — полезны, как и бег, тренировка вестибулярного аппарата, особенно коньки;
- волейбол, баскетбол и т. п. — развитие координации;
- гантели — укрепление плечевого пояса, дозированно.

Допускается в межсезонье

Только в межсезонье допускаются: настольный теннис (ненужная pistolетчикам развиваемость кисти); стендовая стрельба (там другая обработка спуска), езда на велосипеде (нагрузки на руки pistolетчика вызывают увеличение тремора пальцев рук).

Между спортивными сезонами рекомендуется волейбол.

Не рекомендуется!

Стрельба — сложно-координационный вид спорта, физическая сила лишь его небольшая часть. Стрелку достаточно силы, чтобы удерживать оружие — взгляните на комплекцию девушек, ставших

чемпионками страны по пулевой стрельбе. Олимпийский чемпион и рекордсмен мира А. Мелентьев в школе занимал последнее место по ГТО. Суть выстрела в тонких мышечных ощущениях. Тяжелое железо — полная им противоположность.

Под запретом для пистолетчика антагонисты пулевой стрельбы:

- тяжелая атлетика,
- снарядовая гимнастика,
- боулинг,
- большой теннис.

Пистолетчику не следует носить тяжести ведущей рукой, висеть на турникете, играть на гитаре, так как при этом растягиваются кистевые связки, а связки пистолетчику необходимо закреплять.

Тонкие мышечные ощущения настолько важны, что стрелкам не рекомендуется участие нажимательного (указательного) пальца в повседневной жизни и быту: держать авторучку, ложку, кружку и др. Выбатывается автономия движения данного пальца, его независимость от других пальцев.

В соревновательные периоды не рекомендуется применять обычные эспандеры.

Во время соревнований не рекомендуются спортивные игры изза возможных травм.

Объём силовой физической подготовки

Для спортсмена-стрелка достаточно одной силовой тренировки в неделю. Максимум — две в неделю если межсезонье. Выполняются 3—4 упражнения на ноги, спину, отжимания — по 2—3 подхода в каждом. Количество повторов не более 12—15. Последний раз в подходе должен быть до предельной нагрузки, т.е. еще один раз вы поднять гантелю вы не можете. Тренировка должна занимать 15—25 минут. Физическая тренировка с нагрузкой не проводится до стрелковой. Лучше ей отводить отдельный день.

Будьте внимательны, в спортивных школах могут встречаться совершенно излишние для стрелка-пистолетчика нормы и занятия, которые вредят его специальной подготовке. Например, я встречал силовые тренажеры и штанги в помещении непосредственно перед огневым рубежом. Любая тяжелая атлетика стрелку-пистолетчику противопоказана!

Тренировка + восстановление

Основной принцип тренировки в стрельбе: до следующей тренировки вы должны полностью восстановиться. Даже если считать, что пистолет достаточно лёгкий, усталость возникает не только физическая, но и усталость нервной системы. Поэтому между тренировками необходимо отдыхать.

Как узнать, произошло ли восстановление? Например, если в прошлую тренировку вы держали 1,5-килограммовую гантелю с минимальными колебаниями 1 минуту, а сегодня не можете, то вы не восстановились и тренировку нужно отменить.

Не рекомендуется между тренировками делать силовые упражнения, и стрелковые тоже. Нужно восстанавливаться. Иначе без тренерского контроля можно закрепить неправильные навыки. В перерывах допустимо делать упражнения на равновесие, вестибулярный аппарат, растяжку, но не более 20 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Ходьба. Полезна ходьба в медленном темпе, как обычная, так и с высоким подниманием бедра. Ходьба босиком по неровной поверхности. Бег в медленном темпе.

Плавание кролем. Работают плечи, кисти, косые мышцы живота, спина.

Плавание в ластах. Работают в основном ноги и сердце, тренируется выносливость. Руки и верхний плечевой пояс задействуются меньше, пистолетчику в этой области больше нужны статические нагрузки, а не динамические.

На носках. Приподнимание на носки для развития голеностопа, профилактики плоскостопия и варикозного расширения вен — 10— 15 раз.

Наклоны. Наклоны туловища в противоположные стороны, вращение туловища. Упражнения выполняются в медленном темпе 5 мин.

Гантели. Подъемы гантелей в стороны и вперед. Укрепляют дельтовидные мышцы. Выполнять можно обеими руками вместе или по отдельности. Вес гантелей 1—1,5 кг.

Подъём гантели. Гантель поднимается вертикально как рукоятка пистолета. Выполняя подъем, контролируем фазу подъема, стараясь исключить раскачивание, помощь спиной. В процессе подъема делаем автономные движения указательным пальцем. В верхней фазе задерживаем гантелю максимально неподвижно на 1— 2 секунды, прицеливаемся в точку на стене. Можно делать сидя.

Удержание гантели. Делается одно удержание гантели на вытянутой руке в течение 40—60 с. Вес подбирается так, чтобы в течение этого времени вы могли удержать гантелю с минимальными колебаниями. Также делаются движения указательным пальцем. При движении указательного пальца колебания не должны увеличиваться.

Махи молотком. Оборудование: молоток на ручке или кувалда 2 — 3 кг, для ребёнка — 1,5 кг. Задача: укрепление мышц и связок тренажером (молотком) динамически и статически.

Махи молотком снизу вверх, ладонь кисти вниз (затем вверх) — 3— 5 подходов по 10 махов. Количество повторов и махов набирать постепенно. При наличии болезненных ощущений мышц делать перерывы в несколько дней на восстановление.

Во время отдыха правой руки махи делаются левой рукой. Чередование махов левой и правой руками.

Дополнительное усложнение — махи и удержания на одной ноге (попеременно). С открытыми, закрытыми глазами.

Удержание молотка. Статическое удержание молотка в двух вариантах: а) ладонь сверху; б) ладонь снизу — по 1—3 мин, 5 подходов.

По мере тренированности хватка молотка меняется — дальше от головки (бойка), тем самым увеличивается напряжение связок кисти.

В качестве домашнего задания: работа с молотком по 1 часу каждый день. За два месяца примерно 60 тренировок с молотком.

Удержание кувалды. Оборудование: кувалда (молоток) 2—3 кг, для ребёнка — 1,5 кг. Удержание с наименьшими колебаниями в 4-х положениях. Хват около бойка, отслеживание колебаний по окончании рукоятки. Удержание означает необходимость отсутствия колебаний, а не просто держать на вытянутой руке. Т.е. нужно сознательное волевое усилие для максимальной устойчивости. Импульсы, которые даёт мозг мышцам и связкам тренирует их на выполнение данных сигналов.

Диагностика определяется по времени устойчивого удержания, которое определяется размером колебаний рукоятки. Физически его можно определить измерением извне или ощущениями самого стрелка.

Ещё одна диагностика — сравнение развитости связок и мышц на правой (более тренируемой руке) и на левой. Как правило, стрелку видно, что ведущая (правая) рука более устойчиво держит тренажер, чем другая рука.

Удержание гантели. Держим гантелю 1—2 кг за ручку как за рукоятку пистолета. Указательный палец не участвует в удержании. Или держим за один шарик пальцами. Прицеливаемся, удерживаем неподвижно — 5 подходов по 1 мин.

Шаолиньский тренажер. С помощью веревки, которую накручиваем на палку, поднимаем с пола груз (5—7 кг, например, 1—2 кирпича). Кисти двигаются подобно тому, как газуют на мотоцикле. Переворачиваем палку на 180 градусов, крутим, работают уже другие мышцы. То же самое на вытянутых руках. По 1—2 раза.

Скакалка. Укрепляет голеностоп — по 2—3 мин каждый день.

Отжимание на кулаках. Закрепление кистей рук лучезапястного сустава.

Упражнения для кисти и пальцев. 1. Вытянуть пальцы с напряжением. 2. Развести их с напряжением. 3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца. 4. С силой сжимать-разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца). 5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец. 6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный палец. 7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями друг на друга. 8. Кисти на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору. Ежедневно 5— 7 раз.

Эспандер. Использовать с аккуратностью и только в межсезонье, поскольку при сжатии всех пальцев нарушается автономия движения указательного пальца. Можно применять для сгибания только одного указательного пальца или только трёх других пальцев.

Гиробол. Эспандер кистевой гироскопический для рук. Раскручивается кистью. Укрепляет мышцы в кисти и предплечье. Использовать с аккуратностью в межсезонье.

Упражнения на глаза. Вращение глазами налево-направо, с носа — на лоб, с близи вдаль и обратно. Во время активных тренировок дома вечером полезно накладывать на глаза, завёрнутую в марлю чайную заварку, лежать около часа.

Дыхательные упражнения. Обе руки на вдохе поднимаем медленно вверх в течение 7 с. Затем удерживаем руки вверх с задержкой дыхания 7 с. После руки медленно опускаем вниз на выдохе в течение 7 с. См. также дыхательную гимнастику Стрельниковой, Бутенко.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Так называемая «спецуха» — это упражнения, которые направлены, главным образом, на развитие специальной *статической* выносливости с помощью различных видов удержания оружия.

Динамические упражнения также присутствуют, но их объём значительно меньше, поскольку главная задача пистолетчика именно в том, чтобы замереть и удерживать оружие.

Основная форма специальной физической подготовки — тренировка с оружием или макетом в позе изготовки.

Столб. Ноги вместе, руки по швам, глаза закрыты — наклоны туловища вперёд, назад, влево, вправо, по кругу (наклон происходит только в голеностопе). Представить, что ты столб, который управляемо наклоняется только в голеностопе (как Майкл Джексон в одной из песен). — 3—4 минуты.

Корпус. Ноги вместе, туловище в позе изготовки, глаза закрыты — без пистолета руку поднимаем вверх (как будто делаем выстрел), далее опускаем в район прицеливания. Задача: при движении руки корпус остаётся неподвижный. — 3—4 минуты.

Башня. Ноги вместе, туловище в позе изготовки, глаза открыты — производство холостого выстрела на белом фоне, после останавливаем руку и смещаем корпус влево и вправо, рука не движется. Задача, прочувствовать фиксацию плеча при движении корпуса (представить, что движется башня, основа у танка или крана, но ствол или стрела стоят жестко) — 4—5 минут.

Пресс. Прокачка нижнего пресса. Упражнение на развитие статической выносливости пресса, бёдер, ягодиц. Включаются в работу стабилизаторы. Ложимся на спину. Голову и поясницу прижмите к полу, руки положите под ягодицы. Вариант — руки зафиксировать за головой. Выпрямить ноги и оторвать их от поверхности, приподнять на 20—30 сантиметров от пола. Остаться в этом положении 30—40 секунд, сделать 5—6 повторов.

Разминка указательного пальца. Сгибаем и разгибаем в быстром темпе указательный палец несколько десятков раз, имитируем нажатие на спусковой крючок. Остальные пальцы не должны двигаться совсем! Даже их микродвижений не должно быть. Полезно в качестве разминки перед соревнованиями, между сериями.

Упражнение «Парковка». При изготовке опускаем руку с пистолетом под 45 градусов, фиксируем её как на «парковке». Взглядом, не наклоняя головы, проверяем ровную мушку. Мысленно говорим «Готов», поднимаем пистолет, обрабатываем выстрел. После выстрела не сгибая руки в локте, опять опускаем её под 45 градусов, «паркуем» в то же место. Задача упражнения — не допускать сгибания руки в локте на протяжении всего цикла выстрела. Рука всегда чётко зафиксирована: перед подъёмом, во время него и после опускания. Сгибается рука и пистолет подносится для очередного заряжания только после «парковки» руки.

УПРАЖНЕНИЯ ВХОЛОСТУЮ

Холостую тренировку желательно отделять и отдалять от стрельбы с пульей! Например, холостая — 1—3 ч, но после этого перерыв! Не нужно сразу стрелять пульей, чтобы сохранялась мышечная память, наработанная на холостой. Задача холостой — добиваться идеального выстрела. Малейшая ошибка недопустима. Как подводить результат? Например, подсчитывать количество успешных холостых выстрелов. Скатт позволяет вообще заменить пулевую стрельбу холостыми. Даже соревнования уже проводят на Скатте.

Ровная мушка. Удержание ровной мушки на фоне белого листа или стены. Всё внимание на одинаковые просветы слева и справа. Затем внимание на ровность по горизонтали верхней части мушки и целика. Третье задание — устойчивость просвета между ровной мушкой и яблоком мишени.

Холостые выстрелы. Плавный холостой выстрел по белому листу, по мишени с открытыми глазами. Холостые выстрелы с закрытыми глазами — отрабатывается контроль корпуса, хватки, кисти, спуска.

30+30. Упражнение на удержание ровной мушки в зоне прицеливания в течение 30 с, после чего 30 с — отдых, и так 45 минут.

Отдых между сериями — 3—5 мин. Задача — удерживать максимально ровные прицельные. Когда мышцы устанут, будет оптимальный хват.

40+20. Упражнение на удержание ровной мушки в зоне прицеливания в течение 40 с, после чего 20 с — отдых, и так 5 раз. Отдых между сериями — 5 мин. В случае, если за 40 с удержания происходит значительное увеличение колебаний, это время сокращается, а отдых увеличивается. И, наоборот, по мере тренированности время устойчивого удержания должно увеличиваться.

Многократный спуск. Во время удержания пистолета выстрел обрабатывается 3—5 раз в благоприятные моменты ровной мушки. Развивается специальная статическая выносливость. Пистолеты с электронным спуском позволяют многократно делать холостой выстрел при удержании.

Многократный спуск при опускании. Многократное нажатие спуска во время опускания пистолета в точку прицеливания — для контроля кисти.

Разные позиции ног. Изготовка меняется: а) ноги вместе, б) ноги расставлены широко, в) ноги на одной линии. Вхолостую в белую стену с разных позиций ног. — 20 мин.

На одной ноге. Прицеливание на одной ноге (левой, правой). Максимально длительное удержание ровной мушки в зоне прицеливания. Вариант — удержание на одной ноге с закрытыми глазами — 10 мин. Самое эффективное упражнение во время разминки на соревнованиях. Быстро включает вестибулярный аппарат и тонкие мышечные механизмы.

С удержанием. Удержания пистолета в зоне прицеливания — 20 циклов по 1 мин. Потом 10 минут отдых и 10 выстрелов с пулей.

Наоборот. В тренировку включаются упражнения на удержание оружия в противоположной позе изготовки (зеркальной) в течение 2 — 3 мин 4—5 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ПО БЕЛОМУ ЛИСТУ

Особенность работы по белому листу — отсутствие явной точки прицеливания. Это позволяет больше контролировать тонус хватки и запястья, ровную мушку и просветы.

Необходимость работы pistolетчика по белому листу общепризнана. Хотя многие, особенно на начальном этапе, считают её ненужной менее интересной и не столь полезной, как по мишени. Я, например, признаюсь, недооценивал работу по белому листу. Сейчас она занимает 20—30% тренировочного времени.

Горизонтальный (вертикальный) разброс. Результаты стрельбы серии из 10 выстрелов по белому листу диагностируются либо по горизонтальному, либо по вертикальному разбросу. Упражнение позволяет сконцентрироваться на соответствующих средствах достижения результата. При стрельбе нескольких стрелков устраивается соревнование, побеждает тот, у кого наименьший разброс по заданной координате.

Хватка. Отработка стабильной хватки на протяжении всего цикла обработки выстрела (контроль тонуса, большой палец и мизинец жмут друг к другу). Одинаковость ощущений хватки на всех этапах выстрела.

Изготовка. Отрабатываем естественность стойки: при опускании pistolета с закрытыми глазами он должен смотреть в область белого листа, где располагается мишень.

Ровная мушка. Отрабатываем одинаковые прорези (просветы) мушки в целике слева и справа; горизонтальность мушки и целика; просвет мушки под яблоком.

Кучность. Стреляем по белому листу на результат — максимальный разброс 10 выстрелов не должен быть более 4 см.

Спуск. Тренируем ощущение правильности обработки выстрела в белый лист. Пытаемся все выстрелы сделать одинаково хорошими по обработке.

Типы спуска. Отрабатываем разные типы спуска: плавный, быстрый, пульсирующий. Каждому типу спуска уделяем внимание в течение 2-х недель.

После выстрела. Продолжать жать на спуск после выстрела. Вариант 2. Удерживаем ровную мушку после выстрела 10 секунд. Вариант 3: Не опуская пистолет, повторяем выстрел вхолостую 1— 3 раза.

УПРАЖНЕНИЯ НА УСТОЙЧИВОСТЬ

Неподвижное удержание. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным в 1,5 — 2 раза оружием или макетом (гантеля, молоток, кувалда). Задача — прицелится мушкой или краем тренажера в какую-нибудь точку, и удерживать неподвижно как можно дольше. Выполняется до момента сильного увеличения амплитуды колебаний. Замерить время удержания и постепенно увеличивать его.

Неустойчивая опора. Прицеливание осуществляется стоя на качающейся платформе, например, на фанере, которая отделена от пола мягкими валиками в трех точках. Встав на фанеру, стрелок балансирует и целится в мишень. Занятия проводятся босиком.

Балансборд. В продаже имеются готовые балансборды или их можно изготовить самостоятельно. Для этого на цилиндрическую трубу кладётся плоская опора. Стоя на опоре, нужно балансировать, прицеливаясь в мишень.

Стрельба без обуви. Стреляем, стоя на подстилке, в шерстяных носках, босиком. Для зачётной стрельбы используются стрелковая обувь, подходящая по правилам соревнований: ботинки, кроссовки (сандалии запрещены). Для тренировок иногда применяется неустойчивая обувь, например, тапочки.

Стрельба стоя с табурета. Стрельба или имитация выстрелов с высокой и ограниченной по площади опоры (табуретки). На высоте повышается риск потери равновесия, поэтому мышечный аппарат работает активнее.

Контроль отдельных мышц. Холостая имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп: корпус, плечо, кисть, пальцы и др.

Фиксация головы. Садимся на стул в полуметре от окна в положении как для стрельбы, руки на колени, лицом к окну. Голова при этом не фиксирована. На уровне глаз на оконном стекле наносится точка. Проецируя эту точку на какой-нибудь удаленный объект за окном, стараемся держать голову неподвижно.

Фиксация туловища. Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, туловище и голова не касаются опоры.

Фиксация плечевого сустава. Садимся на стул, опираясь спиной и затылком о стену, и, вытянув руку с пистолетом, стараемся удерживать её так, чтобы перемещения проекции мушки на фоне белого листа бумаги были как можно меньше.

Выносная мушка. В ствол вставляется алюминиевый прут с мушкой или наконечник для удочки (квивертип). К его концу прикрепляется подобие мушки или для прицеливания используется колечко на вершинке удочки. Проводите холостую тренировку, стараясь максимально уменьшить колебания вершинки. Упражнение избавляет от движений в плече. При регламентированных нагрузках с удержанием можно добиться почти абсолютной неподвижности мушки в прорези на протяжении 50 с.

Смотрим в зеркало на себя. Контроль движения в ногах, плече, пояснице. Вариант — снимаем видеокамерой свою изготровку, одинаковость смещения головы и др.

Тренировка замирания. Во время прицеливания даётся команда «Замри!» или «Замер!». Стараемся обеспечить максимальную неподвижность прицельных относительно мишени, «замораживаем» их.

Прицеливание в дальний объект. Выбираем, например, через окно, какой-нибудь далеко расположенный объект и прицеливаемся в него вместо мишени. Если он находится, например, на километр от нас, то колебания мушки по отношению к объекту воспринимаются сознанием,

как весьма значительные. Работа организма над их уменьшением возрастает.

Чёрная точка на окне. Многие ведущие стрелки мира тренируют устойчивость следующим образом. На оконное стекло наклеивается черная точка (мишень). Подходим к стеклу на расстояние 1—1,5 м и работаем с этой точкой, как с мишенью. Недостатки устойчивости будут сразу видны очень сильно из-за обзора всего неподвижного за точкой. Отчетливые ощущения колебаний тела с оружием видны потому, что неподвижная точка-мишень начинает «ездить» по стеклу по отношению к неподвижным объектам за ней — домам, столбам, постройкам. Задача — добиться неподвижного положения точки-мишени по отношению к дальним объектам. На стекло можно наклеить несколько таких точек.

СОГЛАСОВАННОСТЬ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

Тонус мышц. Стрельба с прищуренными (закрытыми) глазами. После изготовления и прицеливания прищуриваем (или закрываем) глаза на 5 с. Для удержания тела в устойчивом положении более активно начинают включаться в работу мышцы. После открытия глаз происходит оптимальное распределение тонуса мышц и на протяжении нескольких секунд устойчивость тела будет выше. Упражнение проверяет правильность изготовления.

Автономность движения указательного пальца. Кисть на весу перед собой, пальцы в естественном полусогнутом состоянии. Движения указательного пальца имитируют нажатие на спусковой крючок. Все остальные пальцы должны быть абсолютно неподвижны. Выполняем ежедневно и многократно в любое время.

Автономность движения указательного пальца с усилием. Из упаковочного поролона, каучука, пенопласта или другого подобного материала изготавливаем прокладку в форме параллелепипеда с примерными размерами 2х2х6 см. Прокладка размещается между крайней фалангой указательного пальца и промежутком между

большим и указательным пальцами. Движения указательного пальца имитируют нажатие на спусковой крючок, сжимая вставку. Остальные пальцы при этом не должны смещаться. Три нижних пальца могут слегка прижиматься к ладони. Прокладку носим с собой, выполняем упражнение в течение дня.

Колебательные движения тела с оружием. Перед неподвижностью изготовления стрелок делает несколько колебательных движений тела с оружием в вертикальной или горизонтальной плоскости с постепенным их затуханием. Попеременная работа мышц — сгибателей и разгибателей, способствуют взаимодействию двигательных центров коры больших полушарий, что приводит к согласованной работе мышечных групп по обеспечению неподвижности системы «стрелок-оружие».

Мышечный или зрительный контроль. Уточнение ровной мушки под черным кругом приводит к обострению зрительного контроля и потери мышечного. Для приоритета зрительного контроля стрелку необходимо внутреннее согласие с любым ощущением просвета. Работа пальца выходит на первое место и выполняется фраза: «Я выжимаю так, чтобы не нарушить свои колебания».

Мышечная память. Чертим на полу или асфальте линию «Старт», делаем 10 шагов, чертим линию «Финиш». Теперь с открытыми глазами делаем 10 шагов, запоминая мышечные ощущения. Далее то же самое делаем с закрытыми глазами — несколько попыток. Нормой является ошибка в 10—15 см.

Скульптура стрелка. Создаётся мысленный образ «скульптура стрелка», который при изготовке становится явью. Стрелок ощущает это состояние и чувствует себя хозяином своих мышц.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ

Цапля. Стоим на одной ноге: с открытыми глазами до 1 мин, с закрытыми глазами до 30 с. Вторую ногу прикладываем к щиколотке

или голени. Сначала стоим с открытыми глазами, а затем с закрытыми. Меняем ногу. То же самое, с поднятым рукой утяжелением.

Цапля с пистолетом. Удержание позы изготовки: стойка на одной ноге, рука с пистолетом вытянута вперед. Чуть-чуть оторвать от пола одну ногу, слегка согнутую в колене, и стоять 15—20 с — так 5 раз на каждой ноге.

На бруске. Стойка вдоль или поперек бруска (деревянной рейки) на одной или двух ногах в позе изготовки с прицеливанием из пистолета.

Самолёт. Ноги ставим на одну линию: носок одной к пятке другой. Руки в стороны. Глаза закрыть. Стоять от 15 с. Затем положение ног меняем.

Гимнаст. Стоя на носках, поднимаем руки вверх и закрываем глаза. Научиться стоять до 15 с.

Канатоходец. Ходьба с закрытыми глазами (пятка к носку) — десять шагов по полу вперед и назад (лучше по стеночке).

Ходьба по буму. Ходьба по бревну, рельсу, ребру доски. Два месяца ходьбы по обычному буму на полосе препятствий обеспечит мобилизацию внутренних резервов поддержки равновесия.

На «пяточке». Стоим в позе изготовки с пистолетом на небольшой площади опоры. Работа вхолостую. Задача — уменьшить колебания тела, создать наибольшую степень неподвижности мушки.

Стойка на одной ноге. Другая нога слегка согнута в колене и положена на голень или на колено. Рука с пистолетом (или гантелей) вытянута вперед. Прицельное удержание ровной мушки 20 секунд — по 5 раз на каждой ноге.

Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Задача — удержаться в позе изготовки как можно больше времени. — 5 попыток, записывается лучший результат, например 15 секунд.

Стояние на доске. Стояние на одной и двух ногах вдоль и поперек деревянной рейки или бруска, положенного на пол.

Балансирование на доске. Доска кладётся на валик, кусок трубы или бревна небольшого диаметра.

Удержание на ладони. Удерживаем длинномерный предмет (палку, трость) в вертикальном положении на ладони или на одном пальце.

Скейтборд. Чувство равновесия отрабатывается на скейтборде — доске на роликах. Качество стрельбы через пару месяцев увеличится.

Велосипед. Балансирование на стоящем на месте велосипеде.

Стакан с водой. На вытянутую ладонь ставим стакан (лучше пластиковый) полный воды. Нужно держать так, чтобы вода не расплескалась. То же самое со стаканом, поставленным на тыльную часть ладони.

Ходьба с заполненным водой до краев стаканом на двух вытянутых руках ладонями вверх, ладонями вниз.

Ходьба с заполненным водой до краев стаканом, поставленным на плечи, на голову.

Танцы со стулом. Метод применяли инструкторы послевоенных спецшкол НКВД — они заставляли курсантов танцевать вальс со стулом на вытянутых руках, стул удерживался за передние ножки в вертикальном положении.

Из винтовки стоя. Для пистолетчика полезна стрельба из винтовки стоя.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ

Стоим. Пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. В этом положении стоим 20—30 секунд.

На одной линии. Стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, в этом положении стоим 20—30 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 15—20 секунд.

На носках. Стоя на носках, закройте глаза, стоять 15—20 секунд. Почувствуйте, что выключение зрения ведет к неустойчивости равновесия. Старайтесь его поддерживать, приоткрывая и вновь закрывая глаза. С закрытыми глазами стоять 10—15 секунд.

Согнуть ногу. Руки на поясе, левую ногу согнуть, оторвав от пола, подняться на носке правой ноги, стоять 15—20 секунд. То же другой ногой. Затем делаем то же, но с закрытыми глазами.

Наклоны. Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5—8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения), один наклон в секунду. То же, но с закрытыми глазами.

Маятник. Стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, выполнить 8—10 наклонов туловища влево и вправо (маятникообразные движения), один наклон в секунду. То же, но с закрытыми глазами

Голова назад. Стоя на носках (ноги вместе), наклонить голову до предела назад, удерживать это положение 15—20 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 10—15 секунд.

Голова вбок. Стоя на носках выполнить 8—10 пружинящих движений головой влево и вправо, одно движение в секунду

Махи ногой. Стоя на носке правой ноги, руки на поясе, выполнить 8—10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений). То же другой ногой.

Наклоны головой. Стоя на носках, выполнить 10—12 быстрых наклонов головой вперед-назад. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза, стоять 10—15 секунд. То же другой ногой.

Гимнастические элементы. Вестибулярный аппарат поддается тренировке за 3—4 месяца. Применяются упражнения: кувырки, повороты, перевороты, круговые движения головой, повороты на месте кругом (поворачивая весь корпус и переступая с ноги на ногу). Начинаем с 6—8 вращательных упражнений, а затем, постепенно увеличиваем количество повторений на 1—2 движения каждую неделю.

Качели. Качание на качелях развивает вестибулярный аппарат. Сначала раскачивайтесь с небольшой амплитудой, затем постепенно всё сильнее.

Батут. Очень хорошо развивается вестибулярный аппарат при прыжках на батуте.

Центрирование лёжа — это акт достижения равновесия. Если добиваться физически сбалансированную позицию, то и сознание в стрельбе также приходит в равновесие, уравнивается эмоциональное состояние. В Айкидо точка равновесия, или центр тяжести, находится на два дюйма ниже пупка. Чтобы прочувствовать свой центр тяжести, лягте удобно спиной на пол и расслабьте все мышцы. Замедлите дыхание, дайте ему отрегуливаться, поместите свою руку на свой центр тяжести. Представьте, что вся ваша энергия, спускается из области лба, из груди вниз в эту точку. Представьте, что ваши глаза тоже перенесли туда. Вы должны начать чувствовать еще большее расслабление всех мышц, особенно мышц плеч и груди. Возникает ощущение тепла, распространяющегося вниз по бедрам и ногам. Упражняйтесь в определении местонахождения своего центра тяжести по 10—15 мин каждый день.

Центрирование стоя. Следующий шаг — попытки центрироваться в положении сидя и стоя. Станьте, выставив одну ногу слегка вперед, найдите удобное положение, чтобы ваш вес равномерно распределился на обе ноги. Осуществляйте процесс центрирования, опуская концентрацию внимания вниз, перемещая её в пол и даже ниже. Напоминайте своим остальным мышцам, чтобы они не напрягались, стойте спокойно и удобно, сохраняя свой центр равновесия внизу. Навыки центрирования, опускания его вниз позволяют успокоиться и перевести мысли и эмоции ниже в центр тяжести.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Увеличение объёма. Постепенное увеличение времени тренировки (холостой или с пулей). Задача прийти к 3-кратному превышению времени стрельбы, отводимого на упражнение.

Через раз холостой. Упражнение выполняется в двойном объёме — за счёт включения холостого выстрела после каждого выстрела с пулей.

Контроль внимания. При выполнении стрелковых упражнений от часа и более, первыми устают не мышцы, а психика. Задача — отслеживать контроль за мыслями во время упражнения, они должны относиться только к технике обработки выстрела.

Посторонние мысли исключаются или мгновенно прекращаются.

Утяжеление без прицеливания. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжелением (чайник, утюг) — в 1,5—2 раза больше веса оружия. Выполняется без прицеливания. Указательный палец в удержании не участвует.

Долгое удержание. Длительное удержание оружия в районе прицеливания — 1 мин и более.

Дисбаланс. Длительное удержание оружия в районе прицеливания с измененной балансировкой (прикрепляем грузики на ствол или на рукоять, например, грузики для баланса автомобильных дисков) — 1 мин и более.

Многократно. Вхолостую удерживаем ровную мушку и многократно нажимаем на спусковой крючок в благоприятные моменты, постепенно увеличивая время прицеливания до 1 мин.

40 секунд. Удержание пистолета 40 сек и выстрел в конце. Отдых 20 сек. Выполняется 20 мин.

Браслет. Тренировка проводится с одетым на запястье ведущей руки свинцовым браслетом.

Резиновая лента. Тренировка проводится с прикрепленной к запястью ведущей руки резиновой лентой, другой конец которой крепится к ноге или полу.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ СПУСКА

Удержание после выстрела. После выстрела пистолет и указательный палец ещё 2—3 секунды остаются на месте, стрелок продолжает удерживать оружие с возможно меньшими колебаниями, чтобы не наступило преждевременного расслабления мышц.

Повторное нажатие на спуск. После выстрела выполним его отметку, ещё раз или два нажать на спуск. Сохраняя ровную мушку в районе прицеливания. Если отметка была хорошая, повторяем в ощущениях сделанный выстрел. Если отметка была не слишком хорошая, то исправляем её уже вхолостую.

Многократное нажатие на спуск. Удерживая ровную мушку, многократно нажимаем на спусковой крючок в благоприятные моменты. Отрабатываем автономность работы указательного пальца.

Стрельба после удержания. Начинаем обрабатывать спуск после предварительного удержания оружия в течение 20—30 с.

Утяжеление спуска. Имитация выстрела с утяжеленным спуском. Стрельба по мишени с утяжеленным спуском.

Упражнение на автономность управление спуском. Прицельные наводятся на светлый фон, Указательный палец во второй фаланге плавно и энергично сгибается и разгибается так, чтобы его движение не отражалось на других мышцах и на устойчивости ровной мушки в прорези прицела.

Способы управления спуском. Стрельба с использованием различных способов управления спуском: непрерывный, пульсирующий, ступенчатый, плавно-возвратный, комбинированный, спуск с предупреждением, свободным ходом различной длины и натяжения.

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТ

Второй выстрел. Техника «второй выстрел» — первый реальный, второй просто нажимаем следом — либо закрепляем предыдущий, либо «исправляем» его, делаем отметку выстрела

Два выстрела. Стрельба, чтобы в сумме два выстрела давали минимум 18 (9+9 или 8+10).

Без отрыва. Делаем 10 (20) выстрелов подряд без отрыва (в 7-ку или 8-ку). Возможно соревнование по данному параметру — у кого меньше отрывов.

Без 8. Стрельба на максимальное количество выстрелов без восьмёрки. Возможно соревнование по данному параметру — сколько выстрелов удалось сделать до первой восьмёрки.

В зону девятки. Стрельба сериями по 5 выстрелов. Засчитывается только серия из пяти выстрелов, которые не вышли из зоны девятки. Упражнение проводится в форме зачёта или соревнования.

5 десяток. Стрельба на серию из 5 десятков подряд за максимум 40 выстрелов.

Мантра. Если не отложил плохой выстрел, пауза 5 минут — сесть с закрытыми глазами, сначала дыхательное упражнение, затем мантра для расслабления, потом мысленное представление ощущений хорошего выстрела по установленному алгоритму.

Отметка выстрела. Упражнение на совпадение отметки выстрела и пробоины. После выстрела ставим фломастером точку на бумажной мишени на столике и смотрим в трубу, тоже ставим точку другим цветом. Соединяем эти две точки (отметка и реальность). Пауза — записываем то, что чувствовали при хорошей отметке и выстреле. Запоминаем и повторяем ощущения качественного выстрела.

Mini-max. Оцениваем и подсчитываем количество выстрелов с максимальной, средней и малой концентраций внимания при обработке выстрела. Делаем отметки на листочке про каждый из 40 выстрелов, например: max — 12, middle — 20, min — 8.

Уменьшенная мишень. Стреляем по уменьшенной мишени, например, по винтовочной мишени № 8 с подсчётом результата по этой мишени.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛИКВИДАЦИЮ ОТРЫВОВ

На максимальный разброс. Стрельба по белому листу или по мишени с подсчётом максимального разброса — определяется в миллиметрах между центрами наиболее удалённых пробоин.

Вырезанные габариты. Стрельба по мишени с вырезанным центром по габариту «9» или «8», чтобы не заниматься подсчётом очков. Всё внимание на недопущение отрывов.

Пристрелка. Независимо от пристрелянности оружия ставится задача максимально «пристрелять» его, т.е. сделать такой выстрел, который гарантированно по отметке и по результату попадёт точно в центр мишени. Упражнение сугубо психологическое, задаёт установку на техническую задачу вместо результатов в очках. Полезно для применения на соревнованиях для снятия «мандража».

Пристрелка 2. Тренер или коллега делает поправки на вашем пистолете, не говоря, сколько их сделал. Ваша задача — за 10 выстрелов вернуть среднюю точку попадания (СТП) на место, определив количество сделанных щелчков.

Сабельные отрывы. Большая часть плохих пробоин у пистолетчика расположены в «сабельной» зоне — на час-два и на семь-восемь. В момент выстрела срабатывают мышцы кисти, поэтому и отрыв, как саблей по мишени. Причина ошибки — движение в лучезапястном суставе, вызванное стремлением сделать выстрел в момент идеального прицеливания. Задача — тренировать умение активизировать автономный нажим указательного пальца при надёжно зафиксированном суставе. Все остальные мышцы сохраняют неизменный тонус. Упражнение состоит в концентрации внимания на автономности движения указательного пальца а) без оружия, б) с оружием по белому листу, в) с оружием по мишени.

Белый лист. Профилактикой ожидания выстрела, вздрагивания, дергунков и других ненужных реакций на выстрел является стрельба по белому листу. Поскольку мишени нет, внимания на совмещение прицеливания с яблоком тоже нет, то нет причин, отвлекающих от качественной обработки выстрела. Концентрация только на ровной мушке и работе нажимательного пальца.

Холостая тренировка. Отсутствие реального выстрела помогает выявить ошибки и лучше проконтролировать обработку спуска.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Мишени Иткиса. Медленное и плавное перемещение ровной мушки по линиям из белой бумаги на темном фоне: крест, кольцо, спираль, вертикальная линия. Линии изготавливаются, например, из малярного скотча, приклеиваемого на чёрную бумагу. Ширина белых линий нужна такая, чтобы на них была видна мушка с просветами от целика. Локтевой и запястный суставы должны быть зафиксированы. Обвод контура фигур учит управ лять мышцами плеча, развивает координацию движения.

Восьмёрка. Вариант мишеней Иткиса — движение ровной мушки по замкнутой линии в форме восьмерки. Цифра 8 распечатывается большим жирным шрифтом светло-серого цвета на листе А4. Восьмёрка располагается вертикально или горизонтально. Ровная мушка перемещается по восьмёрке в одну и другую сторону — как бы рисуется бесконечность. Возможно движение ровной мушкой вокруг ручек шкафа и т. п.

УПРАЖНЕНИЯ ОТ «МАНДРАЖА» НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Данные упражнения предварительно отрабатываются на тренировках.

Выдох длиннее вдоха. Дышим носом, делаем обычный вдох и отсчитываем мысленно и равномерно, сколько он займет. Можно считать по пульсу, можно просто отсчитывать «раздва-три...». Допустим, вдох прошел на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти 5—6 счетов, насколько это позволяют легкие.

Моё дыхание. Первую часть фразы — «Мое дыхание» — произносим на вдохе, вторую часть — «ровное и спокойное» — произносим на выдохе. Время выдоха в 1,5—2 раза больше времени вдоха.

Квадрат. Дышим носом, на вдох, выдох и паузы между ними (задержка дыхания) отводим одинаковое время, например, 4 счёта. Вдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4, Выдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4. Это упражнение подходит, если появилось волнение, участились дыхание и пульс. Если голова кружится, дышим менее интенсивно и помедленнее.

Расслабление. Одновременно с дыхательными упражнениями сознательно расслабляем мышцы. Представляем, как воздух проходит через нос, горло в легкие, как легкие расширяются и сужаются, воздух идёт в обратную сторону. При выполнении переводим фокус внимания с внешних событий на внутренние ощущения.

Тонизация. Если при стрельбе сонливость, ощущение нехватки энергии, делаем акцент на вдохе: он длинный, активный, «накачивающий». Представляем внутри себя насос или резиновую грушу, с помощью которой на вдохе накачиваем себя воздухом и энергией, а выдыхаем просто воздух. Упражнение нельзя делать при повышенном давлении.

Аутотренинг. Упражнения из системы аутогенной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Идеомоторика. Мысленно моделируем ощущения без оружия. Закрываем глаза. Мысленно представляем свою мышечную модель ощущений при выстреле на всех этапах.

Мобилизация на ограничение колебаний. При подготовке выстрела сознательно ограничиваем колебания ствола оружия в пределах того или иного габарита: от «7» до «10». Требуется максимальное сосредоточение внимания, функциональная и психическая мобилизация, что создает установку на минимизацию колебаний.

От пробной к зачетной. Переход от пробной стрельбе к зачетной делаем незаметно, говоря себе, что зачетная стрельба является продолжением пробной. Чтобы переход был наименее заметным,

после пробных стрельба продолжается без перерыва в уже принятом темпе.

Отработка ритма. Тренировка чувства времени с таймером. Делаем выстрел и определяем затраченное на него время в секундах. Сверяем его с истинным временем по таймеру или с помощью тренера или коллеги.

Большая десятка. Делаем мишень с десяткой, которая равна по габаритам девятке, а девятка — по габариту семёрки. Чёрный круг остаётся того же размера. Распечатываем и работаем как обычно. Но результаты при подсчёте оказываются намного больше, выбиваем 98, 99, 100 очков из 100. Подсознание привыкает к таким результатам на тренировках, и на соревнованиях уже не будет дополнительного адреналина и «мандража» после очень хороших серий.

Присутствие зрителей. В качестве зрителей могут быть другие стрелки, тренеры и др. Они наблюдают и обмениваются мнениями по поводу действий стрелка, дают ему советы, «болеют» за него и всячески отвлекают.

Музыка и шум. Поскольку музыка и шум допускаются на официальных соревнованиях, к этому надо готовиться на тренировках. Стрелок в наушниках или без них должен максимально концентрироваться на своей стрельбе и никак не реагировать на внешние звуковые помехи.

Чужие разговоры. Упражнение «включается», когда во время стрельбы возникают чьи-то разговоры, мешающий шум и т. п. Стрелок говорит себе, что это не помеха, а специальное упражнение на концентрацию внимания.

Замечания стрелку. Стрелку во время стрельбы тренер или его коллеги делают официальные замечания и предупреждения в соответствии с действующими правилами. Примеры нарушений:

- использование непроверенного и не допущенного до упражнения пистолета;
- размещение оружия и снаряжения на своём стрелковом месте до приглашения судьи;

- положенный на столик пистолет без вставленной в его ствол лески;
- заступ за линию огневого рубежа;
- высота столика с подставками или кейсом более 1 м;
- протирание рабочего места, оставление на нём маркерных следов;
- использование на линии огня мобильного телефона, электронного таймера, активных наушников, надетых на руку smartчасов, любых электронных устройств (кроме специальных установок для управления мишенями или отображения информации);
- ширина наглазника более 30 мм;
- ширина козырька более 80 мм;
- наличие боковых шор;
- нарушение дресс-кода в одежде (не допускается стрельба в джинсах, камуфляжной одежде, в слишком коротких шортах или юбках — разрешено не более 15 см от середины коленной чашечки; обувь разрешена только низкая — не выше середины боковой лодыжки (щиколотки), сандалии запрещены;
- отсутствие на одежде выданного стартового номера;
- касание пистолетом рукава или запястья;
- внесение изменений в своё оружие, одежду или снаряжение после их проверки;
- оставление оружия на линии огня, с закрытым затвором или без вставленного в ствол флажка безопасности (лески);
- стрельба до команды «Старт» или после команды «Стоп»;
- нарушение техники безопасности: поворот ствола оружия в сторону от мишеней, несоблюдение линии огня, действия без команды, взведенный курок; — оставление оружия без надзора; — перенос не зачехлённого оружия.

УПРАЖНЕНИЯ В ИЗМЕНЁННЫХ УСЛОВИЯХ

Стрельба с приседаниями. Делаем 10 приседаний, потом 2 мин на 2 выстрела, нужно сделать не хуже обычных.

Уменьшаем мишень. Стрельба по мишени уменьшенных размеров. Очки подсчитываются с учётом уменьшенных габаритов.

Увеличиваем расстояние. Стрельба по мишени на увеличенном расстоянии. Очки подсчитываются как обычно.

Меняем высоту. Стрельба по мишени, расположенной на различной высоте.

Стрельба сидя. Сидя на стуле, стрелок наводит оружие в цель. Движения ног и частично туловища исключены, что дает возможность сконцентрировать внимание на удержании оружия и ровной мушки в районе прицеливания.

Без зрительной трубы. Стрельба позволяет концентрироваться на технике и отметках выстрела, а не на результатах в очках. Комфортнее психологически, поскольку результат выстрела меньше влияет на состояние и последующие выстрелы. Каждый выстрел новый.

Другие прицельные. Стрельба с измененной конфигурацией прицельных приспособлений: прорезь полукруглая, прямоугольная, различной ширины и глубины, мушки прямоугольные, трапециевидные, различной ширины. Смена целиков, либо размеров их прорези.

Стрельба из чужого пистолета. Поскольку такие ситуации — реальность на соревнованиях, их нужно отрабатывать на тренировках — обмениваться оружием и выполнять зачётные стрельбы из чужих пистолетов.

Стрельба из пистолета с другой руки. Если вы стреляете с правой, попробуйте сделать серию выстрелов из пистолета с рукояткой для левой руки.

Стрельба из пистолета без рукоятки. Упражнение, полезное для более тесного знакомства с оружием, его и своими возможностями.

Стрельба из винтовки с диоптрическим прицелом, чтобы глаз располагался строго по центру оси прицеливания.

Стрельба по частям. Упражнение разбивается на три-четыре части, после каждой части делается вынужденный перерыв.

Разные промежутки для отдыха. Стрельба с различными промежутками отдыха между выстрелами: 1) несколько выстрелов с отдыхом между подъемами 50 с; 2) несколько выстрелов с отдыхом между подъемами 5 с. Общее установленное регламентом время на всё упражнение должно быть соблюдено.

Отдых на месте. Во время длительной тренировки стрелку не разрешается покидать свое рабочее место, он должен сам находить рациональные действия для своего отдыха.

УПРАЖНЕНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ УСЛОВИЯМИ

Увеличенный тремор. Стрельба происходит с искусственно увеличенным мышечным тремором, который достигается с помощью предварительной физической нагрузки: бега, приседаний, отжиманий. Упражнение начинается сразу без отдыха.

Финал. В тренировки включаются упражнения по требованиям финальных соревнований — на выстрел 50 секунд (ПП-60). Выстрелы делаются по команде. В качестве тренировки делается также ограничение на выстрел 30 секунд и менее.

Ограниченное время на серию. Отстрел отдельных серий из 10 выстрелов в быстром темпе за 5 мин.

Скорострел. Для однозарядного пистолета даётся 20 секунд на выстрел. Нужно успеть сделать 10 выстрелов за 2 мин, иначе засчитываются промахи.

Сокращение срока окончания стрельбы. За 15 минут до окончания упражнения объявляется неожиданное сокращение срока окончания стрельбы: «В связи с техническими причинами до окончания упражнения осталось 5 минут». Тем, кто не успел завершить стрельбу, засчитываются промахи.

Стрельба с другой руки. Не меняя рукоятки, стреляем из пистолета другой рукой. Упражнение развивает способность действовать в непредвиденных ситуациях.

Стрельба в непогоду. Проводится в усложненных метеорологических условиях — сильный ветер, часто меняющееся освещение, слабое или сильное освещение, слишком высокая или низкая температура, атмосферные осадки и др.

Стрельба из-за угла. Укрепите около целика своего пистолета зеркальце под углом в 45 градусов. Согните кисть под 90 градусов по отношению к руке и произведите холостой выстрел в мишень, глядя на прицельные через зеркальце.

Стрельба с закрытыми глазами. Пистолет выводится в зону прицеливания, глаза закрываются и выстрел производится через несколько секунд после этого. Задействуется и контролируется мышечная память

Сбивающие действия. Незаметно для стрелка во время тренировочных стрельб тренер меняет натяжение спуска или вносит поправки в прицел, или подкладывает холостые патроны, или имитирует поломки пистолета, при этом наблюдает за действиями стрелка с последующим их разбором.

Неудобства. Для стрелка создаются условия, которые часто встречается на соревнованиях: стрелку приходится вести стрельбу в неудобном рабочем месте, с неподходящей высотой столика, его местом расположения, малой поверхностью, плохой устойчивостью, со смещением щита с мишенью вбок относительно плоскости стрельбы, неудобная установка трубы, неровная поверхность пола и др.

Непредвиденные ситуации. Тренер инициирует или объявляет неисправность в работе мишенных установок, щитов, освещения; организует ошибочную стрельбу соседа в мишень стрелка, лишние пробоины в его мишени; вынужденные задержки в режиме выполнения упражнения; внезапный перенос по времени контрольных, отборочных и других стрельб; конфликты с судейским аппаратом и пр.

Стрельба из разного оружия. Меняемся пистолетами с коллегами. Стрельба из огнестрельного и пневматического оружия различных марок и калибра, из разных пистолетов и винтовок, не только спортивных, но и любительского уровня.

Участие в разных видах стрельбы. Пистолетчику полезно попробовать себя в других видах спортивной стрельбы: по силуэтам, по кабану, по тарелочкам, из лука, арбалета, в страйкболе, пейнтболе, практической стрельбе, в высокоточной стрельбе (бенчрест, варминтинг, снайпинг).

СТРЕЛКОВЫЕ ИГРЫ

Спарринг. Двое стрелков начинают стрельбу одновременно по команде. Время — 5 (10) мин на 5 (10) выстрелов. Выигрывает тот, кто выбьет больше очков.

Дуэль. Двое стрелков начинают стрельбу одновременно по команде. Количество выстрелов 2. Время 1 мин. Выигрывает тот, у кого будет наивысший результат. Вариант — у кого лучший результат самого худшего попадания. Также возможен турнир.

Турнир. Участвует несколько стрелков, соревнуясь по парам. Результаты записываются в таблицу. Зачетная таблица делится по типу шахматной, за победу в паре — 2 очка, ничья — 1 очко, поражение — 0 очков.

Игра на выбывание. Участвует несколько стрелков примерно с одинаковым уровнем подготовки. Стрелки делают 6 серий по 5 выстрелов. Их результаты записываются в таблицу. После каждой серии тот, кто набрал наименьшее количество очков, выбывает. Если самый низкий результат окажется у двух или более участников, то выбывает тот, у кого наиболее дальний отрыв пробоины от центра мишени.

Игра-соревнование «Коридор». Соревнование на замер горизонтального разброса по белому листу. Участники делают серию из 5 (10) выстрелов. На месте основной кучности пробоин выделяется и закрывается полоской бумаги коридор, по ширине равной диаметру

«8» мишени №9. Учитывается количество выходов пробоин за коридор (полоску бумаги). Соревнование происходит «навылет», выбывает тот, у кого больше вылетов за ширину коридора. Аналогично проводится соревнование на замер вертикального разброса.

Ипподром (Виктор Исаев). Схема игры вывешивается на фанере или листе картона размером 60х80 см. В центре закрепляется сменный лист бумажного протокола стрельбы на предстоящую игру. Количество участников — несколько человек.

Каждый стрелок получает бирку с номером (№1 и т.д.). Бирка закрепляется в клетках дорожки ипподрома и перемещается от «старта» до «финиша» по мере выполнения стрельб.

Всего на дорожке 24 клетки — ступени, каждая из которых означает выполнение упражнения из 5 выстрелов. Время на одно упражнение — 5 мин; «проходной» балл — 35 очков из 50; первый барьер — 40 очков, второй — 41 и третий — 42 очка. Проходные баллы и барьеры могут быть другими, они устанавливаются в зависимости от уровня подготовленности стрелков.

Игра проводится следующим образом. Вначале все бирки закрепляются на линии старта. Затем стрелки производят первую стрельбу по мишени. Например: после подсчета очков оказалось, что Коля Петров имеет 36 очков, — значит, его бирку надо установить на вторую ступень (35 очков — «проходной» балл плюс еще 1 очко, т.е. еще одна ступень). Толя Сидоров имеет 35 очков — значит, его бирку надо установить на первую ступень, Саша Иванов имеет 32 очка, т.е. он не набрал «проходной» балл, и поэтому его бирка остается на старте, и т. д. Затем производится вторая серия стрельб. После подсчета, например, оказалось, что Коля Петров имеет 40 очков и должен переместиться на седьмую ступень. Но на пути первый барьер — 40 очков, и он преодолевает этот барьер. Толя Сидоров имеет 33 очка — значит, его бирка остается на первой ступени. Саша Иванов имеет 39 очков — значит, его бирка устанавливается на пятую ступень, и т. д.

Сначала можно играть без барьеров, затем — с двумя, тремя барьерами. Суммы «проходных» и «барьерных» баллов предварительно обсуждаются с участниками игры, по мере повышения мастерства стрелков нормы возрастают. Эти нормы должны быть высокими, но выполнимыми.

Разновидность этой игры «Ипподром командный», когда перемещение флажка производится в зависимости от суммы очков, набранных всей командой. Тренируется ответственность перед товарищами.



Обозначения:

1 — барьер «41 очко»; 2 — дорожка; 3 — десятая ступень дорожки; 4 — флажок первого стрелка; 5 — барьер «40 очков»; 6 — сменный бумажный протокол игры; 7 — барьер «42 очка»; 8 — фанерный подвесной стенд.

Пунктирные флажки — положение игроков после первой серии стрельбы; флажки сплошными линиями — положение игроков после второй серии стрельбы.

ГЛАВА 6. ФИЛОСОФИЯ СТРЕЛКА

МИССИЯ И ЦЕЛИ СТРЕЛКА

В чем состоит миссия стрелка как атлета? В широком смысле миссия — это внутренне заложенное предназначение, обобщённый образ результата, смысл занятий и источник их целей. Если более конкретно, то миссия есть то, почему и зачем стрелок занимается данным видом спорта.

Миссия обнаруживается тогда, когда спортсмен даёт себе отчёт: «зачем и для чего я занимаюсь пулевой стрельбой». Ответьте на эти вопросы сейчас, повторите их через некоторое время. Миссия штука глобальная и смысловая, она не может быстро меняться. Чтобы она проявилась, нужно время.

Для выполнения миссии ставятся цели.

Цели стрелка-спортсмена

Цель — это предвосхищаемый результат. Какова ваша цель занятий стрельбой из пистолета?

В разные периоды времени возникают разные цели. Вначале они представляют собой количество выбитых очков, занятые места на соревнованиях, выполненные разряды. Только затем, и то, не у всех стрелков, возникает понимание, что это не цели, а лишь фиксация результатов. Целью же выступает внутренние качества спортсмена, их

определённый набор — технических, физических, психологических, волевых и др.

Какие цели важнее — внутренние или внешние? Результаты в виде количества очков, занятых мест или полученных разрядов мало чего значат для подготовки атлета. Они есть просто внешняя фиксация результатов достижения внутренних целей. Именно внутренние цели совершенствования стрелковых навыков являются первичными для спортсмена.

Сформулируйте свою цель. Запишите её в своём стрелковом дневнике. Определите для неё срок выполнения и критерии оценки выполнения.

Моя цель в стрелковом спорте на ближайшие полгода (июнь 2024 года): **научиться стабилизировать ощущение качественного выстрела**. Разберу эту цель по элементам, чтобы знать, на что обращать внимание и что потом диагностировать.

1. Под **качественным выстрелом** я понимаю алгоритм его производства. Отработанный, устойчивый, воспроизводимый алгоритм, в который входит не только хватка, изготовка, прицеливание, обработка спуска и др. Этот алгоритм является воплощением необходимого и достигнутого уровня тренированности. Сам алгоритм разбивается на элементы и отрабатывается вначале по каждому элементу отдельно, а периодически — в комплексе.

2. **Ощущение выстрела** — не сам выстрел, а личностное качество, закреплённый эмоционально образ выстрела, а также умение воспроизводить данное ощущение. Задача — научиться фиксировать ощущение удачного (идеального) выстрела чувствами, образами, словами. Записывать их, уточнять, понимать, что за ними стоит. Затем — повторять, воспроизводить ощущения идеального выстрела, одновременно связывая их с техникой выстрела.

3. Что значит **стабилизировать ощущение выстрела**? Это значит, уметь повторять его стабильно, на протяжении одной серии, всего упражнения, от тренировки к тренировке, от соревнования к соревнованию. *Стабильность — признак мастерства*. Вот этой

стабильности нужно учиться. Одновременно пытаться понимать периоды пиков и спадов полученных результатов, спортивной формы, делать выводы и корректировать планы тренировок.

Достижение этих трёх результатов и есть моя цель занятий стрельбой из пистолета на данный момент. Допускаю, что эта цель, несмотря на её довольно общий характер, будет изменена или откорректирована. Но сейчас она такова.

Смысл этой цели состоит в самореализации себя как спортсмена-пистолетчика.

Для того чтобы диагностировать достижение цели, необходимы контрольные замеры, которые позволяют соотнести цели с результатами. И тут помогают внешние результаты — количество выбитых очков в серии, максимальный разброс по белому листу, время устойчивого удержания пистолета и т. п. Внешние показатели отражают соотношение между целеполаганием и целевыполнением, по ним, как по внешним плодам, можно судить о достижении основных — внутренних целей — качеств спортсмена.

Исключить эмоции

Я заметил, наблюдая за выдающимися стрелками, что во время стрельбы они все как бы «в мантре»: Сергей Пыжьянов, да и на Черноусова посмотрите. Они не просто безэмоциональны, но находятся в каком-то заторможенном состоянии. И в это состояние они себя вводят, без сомнения, это так. Не думаю, что для этого они пишут 3 пункта на бумажке, здесь иное. И не просто аутогенные приёмы. Что-то ещё. Вот это «ещё» и есть проявление их философии.

Приведу цитаты коллег по данной теме.

Философия выстрела

Ночной Диспетчер: Философия спуска! Выстрел, как произведение искусства! Можно ли говорить, что философия спуска, является

составной частью философии выстрела? А сама философия в этом случае выступает «телом» искусства, формирующая сознание стрелка? Или это никакая не философия? Зарядил и пульнул?

Буквари учат, что стрелок должен добиться полной идентичности внутри серий. Стрелок должен исключать все эмоции. Именно эмоции ведут к нарушению установленного порядка вещей. Учат не думать о результате. Если подумаешь, обязательно испортишь группу. Нужно добиваться полной повторяемости в своих действиях, положении своего тела, положении пистолета в пространстве, а восстановление повторяемости на парковке должно являться неким религиозным ритуалом. Но, что же тогда получается? Стрелок, это робот? Каждый раз и всегда одинаково.

Выстрел — не главное. Важны ощущения

Rasty82: Вы должны видеть каждый свой выстрел ещё до того, как увидели дырку. До 1/12 круга и до 1 очка по точности. Ощущать его. Потому что (внимание!) важна не дырка в мишени. Важны ощущения. Мишени нет вообще. Мишень — это такая эфемерная фикция, задача которой сориентировать стрелка в пространстве и показать ему качество его работы. Это — индикатор. Не более. Нас всегда учили стрелять в мишень. И в этом ловушка. Потому что выстрел — не главное. Выстрел — это подпись. Пробоина — это печать. Главное — обработка выстрела. Не нужно выстрела, чтобы тренировать его обработку. Подъем, фокус, дыхание, спуск, парковка. И следим за мушкой, куда ведет. Где она, когда щелкает УСМ? А через полсекунды? Если всё будет безупречно, мишень покажет результат. А пока — не тратьте свинец и кислоту. Приберегите для заочки и контрольных. Больше пахать, меньше развлекаться, если нужен результат. Работайте над выстрелом, шлифуйте детали и дырки сами собой будут где надо. А как только вы начинаете «стрелять», вы перестаёте попадать.

ВЫСТРЕЛ КАК ИСКУССТВО Гармония выстрела

Приведу фрагмент обсуждения.

And:

Теория Дарвина неверна. Никакой эволюции не существует. В декабре на заочке попал 358, думал, дальше будет прогресс. Ан, нет. Устойчивость ухудшилась, точных отметок выстрела мало, зато отрывы никуда не исчезли. В январе на заочке попал 350. Что с этим делать дальше, не знаю.

BigJ: Вы можете послушать безумцев, которые распишут вам анализ всех дырок на мишени и не знать, что с этим делать, а можете послушать себя, и я вам советую послушать себя. Вы правы, так и есть, никакой эволюции стрельбы в очках не существует. Существует только одно единственное важное в этом мире — гармония. Гармония — целостность, согласованность, связь всех частей и элементов формы.

Ваш выстрел или гармоничен, а от этого красив и вы получаете от процесса удовольствие или нет. В моменте, есть только вы и создаваемая из хаоса тысячи движений нервных импульсов гармония, результатом которой будет внутреннее чувство удовлетворения от процесса созидания.

Стрельба — это искусство безыскусности. Со стороны, стрельба выглядит как дырка в мишени в центре десятого габарита, как получение результатов на 1 разряд, КМС, МС, МСМК, но для умеющего стрелять — это искусство отринуть всё вокруг себя и получить кайф от гармонии процесса. Как любой реальный процесс создания из хаоса гармонии, он не может быть идеальным. Как создавая алмаз в природных условиях неизбежны дефекты, так и у вас будут встречаться мелкие и крупные огрехи, потому что идеальное — признак искусственности. Но, как природа приспосабливается к неидеальности условий и всё же создает алмаз, так и вы, приспосабливаясь к внешним

и внутренним условиям, создаете выстрел и по итогу важно только довольны вы им или нет.

Как не способна природа создать две одинаковых снежинки или повторить структуру алмаза, так и вы не можете сделать 60 выстрелов одинаково идеально. Как нельзя дважды войти в одну и ту же реку, так же нельзя дважды создать одну и ту же последовательность пробоев на мишени. Просто смиритесь с этим порядком вещей. Все что вы можете делать — это получать удовольствие от процесса. Это сложно, больно и унижительно местами. Я сам бывал в ситуации, когда сразу после медали был в конце списка из почти 80 человек. Это вас ни как не характеризует, меня, впрочем, тоже. Просто это отличное напоминание, что в следующий раз, когда вы будете стрелять:

- Не думайте о том, как вы стреляли раньше.

- Не считайте очки, серии.

- Не думайте, сколько вам еще стрелять и сколько вы уже сделали выстрелов.

- Думайте об алгоритме гармоничного выстрела.

- Следуйте алгоритму.

В моменте есть ВЫ и только ОДИН выстрел, который ещё не произошёл, и удовольствие от процесса. Сделайте его так, чтобы в конце, после отметки, вы остались довольны собой, техникой, ощущениям. Если вдруг что-то пошло не так — отложите. Как правило, вы ещё в момент, когда решили поднять руку над мишенью, уже знаете, довольны ли вы. Если не отложили, продавили, бабахнули без царя в голове, всё пошло не так — просто забудьте. Хороший стрелок отличается от плохого тем, что он может позволить себе ошибку. Скоро будет следующий выстрел и предыдущий на него никак не влияет. В этом и есть красота стрельбы. Ни ваш выстрел, не выстрел вашего соседа, никто не влияет на ваш результат. Только ваш навык. А на ваш навык влияет только то, сколько внимания и времени вы этому навыку уделили.

And:

Хорошие установки для стрелка. Составил тезисный конспект:

Философия стрелка:

1. Обработай выстрел красиво. Ощути гармонию. Получи удовольствие от процесса.
2. Думай об алгоритме гармоничного выстрела и следуй ему.
3. Отложи, если не чувствуешь гармонии.
4. Каждый выстрел — уникален, отдельное произведение искусства.
5. Создай выстрел и определи, чем в нём доволен, а чем нет. Ты можешь позволить себе ошибку.
6. Не считай очки и количество выстрелов. Следующий выстрел — новое произведение.
7. Не думай о том, как стрелял раньше и сколько надо попасть. Наслаждайся красотой стрельбы.

ФОРМУЛА СТРЕЛКА

Стрелковый спорт, начиная с уровня 1 разряда, становится заметно психологическим. Обнаруживается, что «стреляют мозгами». Одной техники выстрела уже недостаточно и основу подготовки занимает психологическая тренированность и целостная подготовленность тела, души и духа. Существует мнение, что пистолет в стрельбе — это всего лишь 20% успеха; ещё 5% — пули; 25% — физическая составляющая спортсмена, остальные 50% — нервы.

Становится ясно, что причина успехов или провалов на соревнованиях кроется во внутренней саморегуляции, как эмоциональной, так и интеллектуальной и физиологической.

Как спортсмену-стрелку готовиться на данном этапе совершенствования?

Одним из технических элементов такой подготовки выступает формирование собственных формул стрельбы, неких фраз-образов, которые имеют индивидуальный смысл и назначение для каждого спортсмена.

Оптимальное боевое состояние

Вот как предлагает выявлять и создавать собственную формулу А. В. Алексеев^[1]. Философия у автора книги называется ОБС — оптимальное боевое состояние.

Оптимальное боевое состояние складывается из трёх компонентов: физического, эмоционального и мыслительного. У стрелков-стендовиков на физический компонент приходится приблизительно 10%, на эмоциональный — 70%, на мыслительный — 20% процентов.

Как разобраться в своем психическом и физическом состоянии?

Делать это А. В. Алексеев предлагает так. Взять чистый лист бумаги, карандаш или ручку и выбрать какое-либо тихое место, где никто не будет мешать. Затем хорошенько вспомнить своё самое удачное выступление на соревнованиях и, не торопясь, как можно подробнее описать все элементы своего физического и психического состояния в часы успеха. Возможно, что самое хорошее состояние было пережито на тренировке — тогда нужно описать его.

Получив «самоотчет», нужно взять красно-синий карандаш и подчеркнуть красным все положительные моменты, а синим — отрицательные. Важны только положительные элементы в соревновательном состоянии, отрицательные затем переводятся в положительные методом контраста.

После этого составляется формула ОБС. Тренер или сам спортсмен может откорректировать фразы. Например, «я веселая» заменить на «я собранная» и «я серьезная».

Эффективность формул ОБС проверяется на практике. Для этого стрелок выполняет несколько серий, предварительно вызвав у себя ОБС с помощью подобранных формул.

Рабочие формулы шлифуются, уточняются, применяются на соревнованиях. Те формулы ОБС, которые помогли в психической настройке, становятся боевыми на данном этапе.

Научившись мобилизовывать себя на соревнование с помощью личных формул ОБС, спортсмен обращается с ними очень бережно. Не

делится ими ни с кем, они становятся таким же «секретным» оружием, как, новый приём у борца.

В принципе, поделиться своими формулами может любой стрелок, но для других они не будут играть такой же роли, как для него. Формулы полезны для того, кто их вывел для себя, на то они и личные. Со временем такие формулы для конкретного спортсмена могут приобретать форму одного-двух слов. То, что стоит за каждым словом — определённый набор ощущений, характерный только для конкретного стрелка, и для него это будет работать. Так что спрашивать спортсменов лучше не о самих формулах, а о том, как их выработать.

Примеры формул

Приведу примеры рабочих формул, которые я применял на этапах подготовки к соревнованиям и самих соревнованиях. Некоторые из формул имеют характер алгоритма. Сначала этот алгоритм подробный, но по мере его отработки количество слов в алгоритме уменьшается, т.к. они уже не являются необходимыми для вспоминания всего образа, который стоит за каждым из них. Приведу три таких формулы-алгоритма.

Алгоритм 1 (подробный):

1. Вскидываю, проверка тонуca.
2. Над мишенью. Просветы. Плотное наложение пальца.
3. Вползаю под яблоко. Нарастание усилия (не движения).
4. Заморозка на фоне активного пальца. Терпение.
5. Палец постоянно активен. Выстрел происходит сам.

Алгоритм 2 (уточнённый, короткий):

1. Уверен и спокоен.
2. Палец активен.
3. Замер. Выстрел сам.

Алгоритм 3 (строкой):

Заморозка + Активный палец + Выстрел сам.

Алгоритмические формулы применяются для разных случаев. Например, есть алгоритм для соревнований, когда возникает отрыв. В этом случае: перерыв 1 мин, собираюсь, контроль алгоритма, ставлю задачу: воссоздать и вернуть ощущение хорошего выстрела.

Если техника идет непривычно, откладываю и соблюдаю следующий алгоритм:

1. Смотрю на «якорь»: Заморозка + Активный палец + Выстрел сам.
2. Прокручиваю в голове ощущения, превращаю слова из бумажки в ощущения в теле.
3. Делаю алгоритм «идеального выстрела» вхолостую со щелчком.
4. Повторяю алгоритм с пулей.

Мантра стрелка

Формула стрелка может иметь форму алгоритма, «якоря», мантры.

У стрелков такие мантры бывают в памяти или записанные на листе бумажки, которую они кладут перед собой на соревнованиях.

Например, зрители могли увидеть запись на клочке бумажки на столике у Артёма Черноусова во время его выступления на соревновании. На ней было написано:

- Я спокоен и уверен
- Одинаковый тонус
- Удерживаю

В этой формуле из нескольких слов написан некий «якорь», «код программы» для напоминания самому себе, когда такое потребуется. А потребуется во время соревнования, стресса, который притупил ощущения. Спортсмен переключает мозг, возвращает нужный настрой через чтение этого клочка бумаги. Почему именно эти слова написаны

и что за ними стоит — вопросы к спортсмену. Фраза — это для вызова подпрограммы стрельбы.

Ещё один пример. Биг Джей пишет: У меня мантра звучит так:

- мыслей нет
- пустая рука
- держу отстраненно
- отметка

Далее, спортсмен поясняет: Если описать ощущения, то руку поднимаю немного выше мишени с приятной легкостью по всей руке. Сейчас это будет звучать шизофренично, я как бы начинаю слушать руку. Должен быть такой легкий гул мышц, но не напряжение и забитость мышц, а именно как фоновый гул. Что-то сравнимое с гулом в высоковольтных проводах, к которому быстро привыкаешь и перестаешь его особо воспринимать. Дальше я просто сохраняю это ощущение, пока не опущу руку в зону выстрела. Там взгляд концентрируется на прицельных, и я начинаю отмечать про себя, меняется ли этот гул в процессе пульсирующего нажатия на спуск, есть ли какие-то перегибы мышц, зоны напряжения, если есть, то возвращаю тонус к идеальному и прекращаю пульсацию, если все ок, то продолжаю пульсацию, пока не произойдет выстрел. Выстрел в идеальном случае прямо внезапный и на последнем этапе делаю отметку по ощущениям. Спрашиваю себя: удержал? И ещё раз прослушиваю мышцы. И если да. То или десятка, или 9,9 — 9,8 если нет, то отрыв в 9 габарит на тренировке или же в 8 на соревнованиях. Но если ощущаю, что вообще ничего не чувствую, или не могу вернуть этот гул, т.е. тонус потерял — тогда опускаю руку и после прочтения мантры с блокнота стартую по новой.

Таким образом, формула стрелка имеет психологическое, если не ментальное значение. Формула стрелка вырабатывается до соревнования и кратко выражает его концепцию.

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕЛЬБЫ

Пулевая стрельба — высокоэмоциональный вид спорта. Во время соревнований спортсмены испытывают значительные психические напряжения. Готовность к ним необходимо вырабатывать уже на тренировках.

Рассмотрим психологический механизм, который проявляется во время соревнований, и обозначим моменты, которые необходимо отрабатывать на тренировках.

Во время соревнования происходит процесс возбуждения, который поднимает организм на новый уровень, но только на время

Вначале идет состояние возбуждения — пик, потом возникает апатия — падение возбуждения. Задача — научиться правильно управлять этими двумя состояниями.

Приведём тезисные рекомендации.

Психологические установки

— Есть действия, которые нужно делать на соревнованиях, и то, что не нужно, например, не нужно приезжать на соревнованиях, чтобы пообщаться, нужно показать свою подготовленность.

— Выходя на соревнования, в голове должны быть только те мысли, которые помогут максимально качественно реализовать свою технику.

— Желание победить — губит, нужно настраивать себя не на результат в рейтинге, а на инструмент достижения цели. Не нужно представлять себя уже с медалью, пока ты не выступил. Во время соревнования не нужно думать о соперниках, пульках, очках.

— Предварительная готовность. Всё уже должно быть заранее расписано и отработано, чтобы на соревнованиях ни о чём лишнем не думать. Например, составить список вещей, которые нужно взять с собой, чтобы потом не отвлекаться на соревнованиях. Рекомендуется запасной пистолет.

— Перед соревнованиями должны быть отработаны алгоритмы, которые будут использоваться на соревнованиях в особых моментах: план разминки, тайминг выполнения упражнения, действия в различных ситуациях.

— На соревновании всегда должен быть чёткий короткий алгоритм действий выполнения каждого упражнения.

— Отработка оптимального состояния, в которое нужно входить, используя специальные «маячки», формулы, словесные напоминания, образы, например, представить себя скалой, которая замерзает.

— Не допускать при стрельбе совсем не тех мыслей.

— Хороший стрелок может себе позволить промахнуться, не заикливайтесь на промахах. Каждый выстрел — новый старт.

— Техники для успокоения: Дыхание — концентрация на нём. Например, выдох дольше вдоха; техника квадрата — вдох 5 с, задержка дыхания 5 с, выдох 5 с, задержка дыхания 5 с.

— Ставьте свои цели, даже в случае неудачи найдите что-то хорошее, это бесценный опыт.

— Будьте ко всему готовы.

Самое главное, заранее всё прописать, обдумать непредвиденные ситуации, свои действия в них. Всегда должно быть позитивное мышление, не заикливайтесь на поражениях, после стрельбы запишите выводы в стрелковый дневник.

Как снять мандраж

Выдающийся спортсмен и тренер Григорий Максимович Лузин так научился снимать «мандраж» — нервное напряжение перед ответственными стартами. За 2–3 часа до начала соревнований давал организму большую физическую нагрузку. Во время последующего отдыха мышцы тела расслаблялись и предстартовое напряжение исчезало.

Лузин уделял внимание психологической подготовке стрелков. Для этого он использовал свои методы воспитания психологической

устойчивости спортсменов, о чём они, как правило, даже не догадывались. Ученик Лузина и сам впоследствии тренер, мастер спорта СССР Сергей Фёдоров практикует такой метод: за 20 минут до стрельбы организму даётся физическая нагрузка. Потом 15— 20 минут отдых, мышцы расслабляются и тремор уходит. Его подопечные говорят, что стрельба после нагрузки и отдыха становится лучше.

А нужна ли физическая нагрузка после стрелковой тренировки? Если сразу после тренировки с пистолетом, то нет. Существует мышечная память. Память о тонкой работе мышц при стрельбе лучше не перебивать сразу грубыми физическими движениями. Общефизические и динамические упражнения лучше делать не сразу после стрелковой тренировки, а через несколько часов или в отдельные дни.

Цена управления мыслями

BigJ: Реальные психологические проблемы начинаются после того, как ты знаешь, что можешь стрелять 95+ на серию и нужно показать этот результат на соревнованиях.

Чтобы показать 95 на серию и выше, уже недостаточно будет просто стрелять. Нужно удерживать в голове особое состояние, которое тебя опустошает. Чтобы стрелять на очень высокий результат, стрелок должен попасть в некое состояние концентрации на технике, работать как в белую стену или на тренировке, не думая о том, что он стоит на чемпионате страны и результат имеет огромное значение.

Lego: Вот тут я полностью согласен. Это даже не на соревнованиях, на тренировках такое, если стреляешь на зачет. Проиллюстрирую своими картинками. Я достиг такого уровня натренированности, что 95—97 могу стрелять легко и в каждой серии. Это — если говорить о технике. Что же касается психологии, то тут всё гораздо сложнее. Прошлый четверг, обычная тренировка. Ушёл в себя и стреляю. В первой серии лупанул 7 — не расстроился, а только собрался, закончил десяткой и 93 очка. Начал вторую серию: летят сплошные десятки на 12

часов. Делаю поправку — летит 10,9, замечательно! И тут у меня в мозгу возникают образы серии 100 очков, как я запощу эту фоточку в соцсети, пошлю тренеру, да и на форуме похвастаюсь... И? Девятым выстрелом леплю 8. Всё, мечты разрушены. И сделал это я сам, начав представлять будущий результат.

And: Не скажу, что я 95—97 могу стрелять легко. Иногда бывает, но не всегда. Но сама ситуация очень показательна. Она показывает, что стреляют мозгами. И если не управлять ими, не готовить их специально, то после хорошей серии начинается раздраз. У меня явный и ясный пример с недавних областных соревнований. Волнения никакого не было, но первую серию только приноравливался, всего 87 очков. Во второй серии, вдруг, пошли сплошные десятки! Не знаю, почему и как, но очень хорошие отметки выстрела, и, соответственно всё в центр! На 16-м выстреле ищу в трубу пробоину, а её нет! Ну не мог же я промахнуться? Стреляли по 2 выстрела в мишень. Пересчитал разложенные в коробке пульки, всё верно, второй выстрел в мишень был. Оказывается, сдвоил центральную десятку! Пришлось даже судье заявить сдвоение. Потом увидел, что серия была 96 очков. Продолжаю. И тут возникает мысль: а что если всё упражнение так дострелять? Вот ведь охрененный результат будет! И ведь всё идёт как надо. Могу же! Третья серия тоже ничего, хотя уже девяточки пошли, как потом оказалось, 94 очка. А дальше, дальше стрельба почему-то разладилась, по 87—89 очков. Итог 541 очко. А ведь как мог быть совсем другой результат. Почему не вышло? Потому что мозг не тренирован, я не смог совладать с собой при непривычно высоком результате. Нет привычки попадать сплошные десятки и возникли совсем ненужные мысли. Как сказал мне коллега-биолог, надпочечники в таких случаях вырабатывают адреналин, а он уже влияет на физиологическом уровне. Что делать? Коллега подсказал простой психологический приём: «Десятка размером с девятку». Делаешь мишень, в которой габариты десятки как у девятки. А девятка — это обычная семёрка. Чёрный круг остаётся таким же. Техника выстрела — тоже сохраняется. Но! Мозг и сознание, подсознание начинают привыкать к тому, что ты можешь

выбить 98, 99 и даже 100 очков из 100! Поработать так месяц и привыкнуть к высоким результатам как к обыденности. Тогда и на соревнованиях они не вызовут мешающей эмоциональной реакции. Такой приём моему коллеге подсказали во время тренировок в сборной.

Психологические техники

Психология стрельбы обычно связывается с соревнованиями, но не только. Отрабатывать необходимые психологические техники нужно уже на тренировках.

Какая тактика лучше всего обеспечивает достижение успеха на соревнованиях?

В день старта начинает чувствоваться взволнованность. Волнение есть у всех спортсменов. Только одни научились сдерживать волнение, приглушать его волей, а другие поддаются ему и делают ошибки.

Как убрать излишнее волнение?

— Успокаивает нервы активная деятельность. С утра до начала выполнения упражнения должно быть заполнено полезной работой: делаем зарядку, мобилизуем организм. Сразу же после сна стрелять не следует. Лёгкий завтрак не менее чем за 2 часа до старта. Некоторые спортсмены вообще не едят до выступления, чтобы не нагружать желудок работой, только пьют воду.

— После завтрака не должно быть бесцельного сидения или лежания. Лучше прогулка на свежем воздухе или лёгкая пробежка. Полезна работа вхолостую.

— В тир или на стрельбище нужно прийти за 30—60 минут до своей смены и подготовиться к стрельбе, выполнить небольшую разминку. Оставшееся до начала стрельбы время лучше заполнить малозначащими вещами, стараясь отвлечь мысли от соревнований. Крайне необходимо избегать посторонних разговоров. Наденьте наушники с расслабляющей музыкой, чтобы не слышать разговоры присутствующих. Полное сосредоточение внимания на предстоящем упражнении.

— После вызова на огневой рубеж подготовьте своё рабочее место, проверке изготовку. Пока нет уверенности в том, что все в порядке, не приступайте к пробным выстрелам. Не следует торопиться со стрельбой, когда чувствуешь, что волнение не улеглось и оружие сильно колеблется.

— Если во время выполнения упражнения кто-либо подходит к вам или к соседу, отвлекает разговором, отложите выстрел, сделайте паузу.

— Если стрельба не клеится, не паникуйте и не пускайтесь в эксперименты. Неопытные стрелки иногда пробуют по-другому жать на спуск, меняют хват, способ прицеливания и т. д. Ничего такого делать не надо, эксперименты допустимы только на тренировках. Техника стрельбы во всех ее деталях должна быть выработана до соревнований.

— Какие бы трудности ни встретил стрелок в начале соревнования, пасовать нельзя, теряться не следует. Хочешь побеждать, будь упорным по-спортивному наглым и злым в борьбе — настойчивым в достижении цели.

— Концентрация внимания на каждом выстреле и его алгоритме. Недопустима небрежность, которая, как правило, приводит к отрыву.

— Даже титулованный стрелок допускает отрывы. Неопытный стрелок, как правило, добавляет к первому отрыву второй. Неудачный выстрел вызывает досаду. Спортсмену хочется, быстрее исправить результат, он сгоряча снова заряжает оружие и торопится продолжить стрельбу. Такая необдуманная спешка приводит к новым ошибкам, которые дают дополнительную потерю очков. Что надо делать? Появление плохого выстрела равносильно команде «Стой!». При отрыве необходимо приостановить работу, установить причину ошибки, и только потом не спеша приниматься за очередной выстрел, настраивая себя на хорошую стрельбу.

— Чтобы не нарушать вработанности, не следует покидать огневой рубеж во время выполнения упражнения. Вернувшись, нужно позаботиться о восстановлении «вработанности».

— Не желательно допускать длительных перерывов между сериями или делать их после нескольких серий. Лучше применять отдых между

выстрелами 30—40 секунд, создавая в это время психологический настрой на следующий выстрел.

— Трудности обычно вызывают начало и окончание упражнения. Выбор тактики зависит от стрелка и ситуации. Находясь в изготовке, спортсмен видит, стоит ему нажимать на спусковой крючок или нет. Иногда выстрел лучше делать с первого захода. В других случаях требуется его отложить. Чего не стоит делать, так это зацеливать и заставлять себя жать на спуск.

В качестве средства концентрации внимания, помогающего бороться с волнением, некоторые стрелки помещают на крышки пистолетных чемоданчиков плакатики с фразами «Будь внимателен», «Усиленный контроль» и т. п. Применяются также написанные на бумажках фразы.

Непредвиденные ситуации на соревнованиях

Лучше всего их предвидеть заранее и знать, как поступить. Проведите тренировку, ответьте на вопросы и продолжите их. Что вы будете делать, если:

Приезд на соревнования:

- вы опоздали к открытию (жеребьёвке);
- вас нет в списках участников;
- отсутствует информация о времени (месте) вашего выступления;
- встретили знакомого (ую), который (ая) позвал (а) вас вечером поиграть в карты;
- компания ваших коллег перед стрельбой рассказывает анекдоты;
- вам предлагают купить стрелковые принадлежности, еду и др.
- ваше оружие или одежда не прошли требования (превышает размеры, не держит усилие спуска).

Во время выполнения упражнения:

- вы опоздали к началу упражнения;
- забыли взять пульки (наушники, таймер, и др.);
- ваш столик шатается;
- в помещении, где идёт соревнование, жарко;
- пулька зарядилась задом-наперёд и леской не вытаскивается;
- сделали случайный выстрел вхолостую из МР-46 с незакрытым затвором и вылетели резинки;
- внезапно закончилось давление в баллоне, пули летят всё ниже;
- сломались наушники (стрелковые очки и др.);
- сломался пистолет;
- сломалась ваша мишенная установка;
- на пробных не можете пристреляться, отметка выстрелов не совпадает с пробоинами;
- уже после пробных по непонятной причине изменилась СТП — пули летят кучно, но не в центр;
- вы сделали выстрел в чужую мишень;
- судья сделал вам замечание (назовите варианты);
- к спортсмену рядом с вами подошел тренер и что-то с ним обсуждает;
- болельщики кричат, называют ваше имя;
- вы попали очень хорошую серию;
- у вас очень плохой выстрел;
- у вас очень хорошая серия, например, «полтинник»;
- попали подряд 2—3 плохих выстрела;
- после неудачной стрельбы появились мысли о том, чтобы всё бросить (закончить побыстрее);
- устали, а отдыхать некогда;
- попали в цейтнот, на 10 выстрелов осталось 5 минут.

Как не волноваться на соревнованиях? Полное спокойствие на соревнованиях не достижимо. Да и не нужно ставить такую задачу. Нужно добиться того, чтобы волнение не мешало вести стрельбу, а способствовало собранности, концентрации, настойчивости, усиливало спортивную злость стрелка. Что для этого необходимо?

— Воля спортсмена, его желание и умение мобилизовывать себя, своё внимание.

— Постановка чёткой, выполнимой и обоснованной цели перед каждым соревнованием.

— Соревноваться нужно с теми, кто сильнее, борьба с ними развивает волевые качества.

— Проанализировать зачетную стрельбу, удачи и ошибки. Сделать выводы, наметить планы на следующие тренировки и соревнования.

— Накапливать соревновательный опыт, учиться регулировать своё состояние, воссоздавать наиболее успешные ощущения на тренировках и соревнованиях.

ГЛАВА 7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Зачем стрелку соревнования?

Часто можно слышать, что в стрельбе каждый соревнуется сам с собой, чтобы сегодняшний результат был лучше вчерашнего. Однако масштаб доказательств перед собой увеличивается, если ты находишь своё место в рейтинге среди других спортсменов.

Тренировка для себя или соревнование с другими — большая разница. На соревнованиях у спортсмена включаются новые механизмы и отношения, происходит мобилизация его организма. Конкуренция — двигатель стрелковой подготовки. Поэтому новичкам нужно как можно раньше включаться в соревнования, приобретать опыт соперничества. Соревновательный опыт будет стимулировать развитие стрелковых навыков.

Что и как надо сделать при подготовке к соревнованиям?

Цель соревнований — мобилизовать себя на достижение наиболее качественного своего результата. В этом случае возможны результаты, даже превышающие те, которые были на тренировках. Необходимо грамотно сформулировать свои цели. Целью не должно быть «занять место», «выполнить разряд», «попасть столько-то очков». Всё это лишь возможные следствия реализованной мобилизации.

Главный ориентир — на средства, а не на результат! Задача — не выиграть соревнования, а улучшить себя!

В качестве целей на соревнования лучше ставить *технические задачи*, окрашенные личным эмоциональным опытом и устоявшимися

образами. Например, получить удовольствие от выстрела, который происходит сам и неожиданно во время неподвижного удержания пистолета, слово-маячок «выстрел сам». Или — воспроизвести эффективный ритм стрельбы, который был отработан, слово-маячок «ритм». Или — добиться непрерывной активности нажимательного пальца в зоне прицеливания с помощью слова-маячка «терпение».

Думать обо всём этом нужно ДО соревнования. На соревновании — ИСПОЛНЯТЬ! Исполнять то, что уже отработано! Никаких экспериментов на соревнованиях не делают. Качественно исполняем только то, что уже отработано и записано.

До соревнования готовим (записываем и отрабатываем) все *алгоритмы своих действий*: что взять с собой, как размяться, что сделать во время пробных, регламент выстрела, серии, всего упражнения и др. Даже самые мелочи необходимо записать.

Почему нужно записать, а не просто продумать? Потому, что у человека есть 2-я сигнальная система, которую открыл русский физиолог И. П. Павлов. Сигнальное значение слова представляет собой для человека его смысловое содержание. У второй сигнальной системы есть важная особенность: она может заменить раздражители первой сигнальной системы. Т.е. слово способно влиять на человека. Прочитывая, ты погружаешься в то, что написано. К тому же, записанное позволяет лучше осмыслить то, что получилось, сопоставить цели и результаты.

На соревнованиях нужно освободить своё сознание от необходимости думать о ненужном. Поскольку больше 3-х установок держать во внимании не получится, лучше заранее проработать предстоящие действия и записать их в виде алгоритмов.

Основные алгоритмы: а)

организационные;

б) технические — по выполнению упражнения;

в) психологические — погружение в оптимальное состояние.

Все алгоритмы нужно продумать и записать в Стрелковом дневнике. Именно записать. Записать необходимо для фиксации

ориентиров, чтобы потом проанализировать, сделать выводы, дополнить, учесть на будущее.

Приведу перечень необходимых алгоритмов, которые отрабатываются до соревнования.

Алгоритм «Что взять с собой на соревнования»

1. Документы, смартфон, деньги, ключи.
2. Кофр с пистолетом и самым необходимым.
3. Стрелковые принадлежности
4. Сумочка с инструментом и запчастями.
5. Одежда.
6. Питание.
7. Аптечка.

Состав каждой позиции приведу позже отдельно.

Алгоритм «Что делаю на соревнованиях»

Поставить цели, задачи, основные дела, подготовку и участие в упражнениях, встречи и др.

Алгоритм разминки

Записываем все действия и выполняемые упражнения, причём по времени для разных случаев:

- если до начала упражнения остался 1 час, —
- если до начала упражнения осталось 10 мин, —
- если совсем нет времени.

Приведу короткий алгоритм своей разминки на соревновании:

- Обувь, одежда, очки, наушники.
- Подъемы рук: вдох 5 с — пауза 5 с — выдох 5 с.
- Маховые движения с пистолетом.
- Вращение корпуса с пистолетом.

- Удержание на устойчивость с пистолетом.
- Вхолостую: Заморозка + Активный палец + Выстрел сам.
- Идеомоторика: представление алгоритма.

Алгоритм выполнения упражнения

Сюда относится регламент, которого планируется придерживаться при выполнении упражнения, сколько времени на серии, отдых, алгоритм выстрела, действия в различных ситуациях.

Например, список вопросов, которые ты «задаёшь» своим частям тела при проверке тонуса изготровки: устойчив ли корпус, расслаблено ли левое плечо, оптимально ли закрепление большого пальца и т. д.

Нужно знать заранее, а чём будешь думать во время упражнения, в непредвиденных ситуациях! Алгоритмы написать и отработать.

Алгоритм психологического настроя

Соревнования — это мобилизация, а не отвлечение. Поэтому чётко фиксируем направления и действия для своей мобилизации. Всё остальное «побоку».

Обязательно учтите, что далеко не все, кто присутствуют на соревнованиях, имеют задачу своей спортивной мобилизации, многие приезжают на соревнования совсем с другими задачами или вообще без них. Присмотритесь к ведущим стрелкам на соревнованиях, как и чем они занимаются. Вряд ли вы увидите их на соревнованиях в компании, где «травят» анекдоты. Наоборот, они могут быть нелюдимы и неразговорчивы, со стороны могут показаться находящимися в отрешенном состоянии.

Образы

Для воссоздания на соревновании оптимального состояния применяются яркие красочные образы. Кто-то из стрелков представляет

себя неподвижной горой, замерзшим ледником. Другие ассоциируют свою поднятую с пистолетом руку с ломом, водопроводной трубой. Такие образы предварительно обнаруживаются и отрабатываются на тренировках, во время удачных выстрелов или выступлений. Ценность образов в том, что они служат «маячками» при необходимости воссоздать своё оптимальное состояние на соревновании. Достаточно дать команду в одно слово и появляется соответствующее комплексное состояние. Слово-маячок помогает видеть себя со стороны, задавать себе образ: какой я должен быть эмоционально. Примеры: «Я спокойный, уверенный, хладнокровный».

Слова-маячки добавляют эмоции в технический алгоритм. Например, образ лома дополняет понимание и ощущение неподвижной руки с пистолетом, помогает воссоздать устойчивость, окрашенную эмоционально.

Слова-маячки индивидуальны. Одни и те же слова могут вызывать у каждого стрелка разные ощущения. Процесс создания и последующего воссоздания эмоциональных образов — неременная часть тренировочного процесса. Эти маячки нужно создавать и отрабатывать заранее, чтобы они помогали приобретать необходимые состояния на соревнованиях.

Формула стрелка

Психологическое значение имеет формула стрелка. Она вырабатывается до соревнования и кратко выражает его концепцию.

Снимаем перевозбуждение

Если до или во время соревнования, после плохого выстрела или серии возникло эмоциональное перевозбуждение, применяем подходящие техники, например, метод дыхания Бутейко. Приведём примеры дыхательной техники для расслабления:

Выдох длиннее вдоха. Дышим носом, делаем обычный вдох и отсчитываем мысленно и равномерно, сколько он займет. Можно

считать по пульсу, можно просто отсчитывать «раз-два-три...». Допустим, вдох прошел на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти от 5 счетов и дальше, насколько это позволяют легкие.

Мое дыхание. Первую часть фразы — «Мое дыхание» — произносим на вдохе, вторую часть — «ровное и спокойное» — произносим на выдохе. Время выдоха в 1,5—2 раза больше времени вдоха.

Квадрат. Дышим носом, на вдох, выдох и паузы между ними (задержка дыхания) отводим одинаковое время, например, 4 счёта. Вдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4, Выдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4. Это упражнение подходит, если появилось волнение, участились дыхание и пульс.

Отношение к плохому выстрелу

Если на соревновании сделал плохой выстрел, не нужно заниматься самобичеванием. Не надо огорчаться. И вообще не надо думать о таком выстреле, если знаешь, в чём была ошибка. У стендовиков есть фраза: «Хороший стрелок может позволить себе промахнуться». Не нужно в мыслях прогонять ошибки. Каждый новый выстрел — это новый старт. Зафиксировал причину ошибки и идём дальше.

А вот что делать, чтобы дальше стрельба была качественной, об этом надо заранее знать и прописать! Например:

- 1) дыхательное упражнение для расслабления;
- 2) мысленное представление качественного выстрела (идеомоторика);
- 3) холостой выстрел по алгоритму; 4) выстрел с пулькой по алгоритму.

Отношение к проигрышу

Вопрос проигрыша — относителен. Он актуален только в случае, если была поставлена цель выиграть. А такой цели, как мы уже сказали, спортсмену ставить не нужно! Цель — не выиграть, а улучшить себя, свой профессионализм, свою технику, способность мобилизации и др. На каком месте турнирной таблицы ты оказался, это уже следствие твоей работы над собой, а не цель.

Фиксация достижений

Главное после соревнования — обозначить свои достижения по отношению к тем целям, которые были поставлены, а также назвать другие свои достижения, они всегда есть. Поделиться ими с коллегами.

Например, в своих первых выездных соревнованиях после многолетнего перерыва, после окончания упражнения я назвал своим коллегам, что у меня три достижения:

1. Успел отстрелять упражнение.
2. Не вышел из чёрного круга.
3. Впервые за 40 лет принял участие в выездных соревнованиях.

Хотя занял я 10-е место из 11 участников, и выбил всего 346 очков в упражнении ПП-40, я был доволен именно этими достижениями. На соревновании у меня действительно был цейтнот и последнюю серию пришлось делать очень быстро, даже не смотря в трубу.

Перечисленные рекомендации применимы к соревнованиям любого уровня, начиная от зачётных стрельб и заочных соревнований до местных и выездных соревнований.

В качестве доступных для новичков и не только рекомендую [Всероссийские заочные соревнования по пулевой стрельбе из пистолета и винтовки](#), которые проводит Центр «Эйдос». Соревнования открытые и доступные, в них могут участвовать стрелки от 9 до 99 лет с любым уровнем подготовки. Заявки принимаются от команд и индивидуальных участников^[1].

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА СОРЕВНОВАНИЯ

Приведу полный список того, что я беру на выездные соревнования по пулевой стрельбе. В зависимости от конкретных соревнований он может быть откорректирован. Но это всегда легче, чем каждый раз вспоминать, что ещё надо взять.

Список помогает быстро и уверенно собрать всё необходимое накануне поездки. Подчеркну, что все сборы должны быть завершены до дня отъезда.

Основные разделы

- Документы, смартфон, деньги, ключи.
- Кофр с пистолетом и самым необходимым.
- Стрелковые принадлежности —
Сумочка с инструментом и запчастями.
- Одежда.
- Питание.
- Аптечка.

Состав каждой позиции:

Документы, смартфон, деньги, ключи

- Паспорт или Свидетельство о рождении.
- Кошелёк с деньгами и банковской картой.
- Медицинский полис.
- СНИЛС.
- Сертификат и разрешения на провоз оружия.
- Нотариально заверенное родительское разрешение на выезд ребенка с тренером на соревнования (для детей).
- Квитанции об уплате соревновательного взноса (если требуется).
- Билеты, виза (если за рубеж).

— Комплект документов для конкретных соревнований (указаны в их регламенте): заявка с подписями и печатями, справка от врача, страховка от несчастных случаев, рапорт о технике безопасности, сертификат Русада, разрешение на использование личных данных и др.

— Копии всех документов — бумажные, а также электронные сканы на флешке или в смартфоне.

— Смартфон с зарядкой. Проверить баланс телефона. Наушники для смартфона.

— Номера телефонов и адреса: принимающая сторона, оргкомитет соревнований, гостиница, тренер, члены команды, родители, друзья — в смартфоне и продублировать на бумаге.

— Визитки.

— Ключи от дома.

— Папка для документов.

— Поясная сумка для смартфона и документов.

— Сумка на колёсиках или спортивная сумка или рюкзак.

Кофр с пистолетом

— Пистолет (основной и запасной).

— Запасной баллон, штуцер для заправки.

— Паспорт и сертификат на пистолет (копии). —

Пульки 2 банки, пульница.

— Полотенчик, леска (флажок безопасности).

— Таймер.

— Отвертка.

— Шомпол.

— Контейнер для мелочи (зип, беруши, иголки, замочек на кофр и др.)

— Пакетик силикагеля.

Стрелковые принадлежности

— Наушники или беруши.

- Стрелковые очки с ириской и блендой.
- Бейсболка с козырьком.
- Зрительная труба со штативом.
- Средство для очистки линз с салфетками.
- Тренировочные мишени.
- Клеящий карандаш.
- Зажигалка для закопчения мушки и целика.
- Стрелковый дневник (в смартфоне).
- План на соревнования (распечатать и сфотографировать на смартфон).

Сумочка с инструментом и запчастями

- Набор отверток, плоскогубцы, выколотки, нож, стамеска.
- Запчасти.
- Леска и патчи для чистки ствола.
- Клейкая лента, скотч.
- Запасные батареи.
- Мешок для мусора.
- Фонарик.
- Верёвка.

Одежда

- Одежда для дороги (на себе).
- Спортивный костюм.
- Стрелковые ботинки, рожок для обуви.
- Майки, трусы, носки, тапочки.
- Дождевик.
- Верхняя одежда по сезону (на себе).

Питание с собой

- Вода в малой бутылке. Большую бутылку воды купить на месте.
- Яйца варёные вкрутую.
- Гречка в пищевом контейнере.
- Овсянка для заваривания на месте.
- Сало или бекон (без хлеба!)
- Сухофрукты для заварки вместо чая.
- Проверенные протеиновые батончики, гели, изотоники, мюсли.
- Нож, ложка, кружка, тарелка. —
- Пластиковый кейс для еды.

Не рекомендуется на соревнованиях: чай, кофе, квас, кола, шоколад, фрукты, овощи, орехи, любые сладости.

Аптечка

- Бинт, йод, вата, салфетки, лейкопластырь бактерицидный.
- Смекта, лоперамид, активированный уголь.
- Средства от простуды, леденцы от боли в горле.
- Антиаллергенные препараты.
- Обезболивающие лекарства (анальгин).
- Свои лекарства (проверить на запрещённые).
- Спрей от комаров.
- Средство от солнца.
- Средство дезинфекции.
- Термометр.
- Ножницы.
- Косметика.
- Влажные салфетки, туалетная бумага.
- Мыло, расческа, зубная паста и щетка, шампунь, тонкое полотенце.

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Как питаться до и во время соревнований? Специально изучил данный вопрос, поскольку от питания зависит не только состояние организма, но и результаты соревнований.

Основные принципы питания на соревнованиях

— Питание не должно сильно отличаться от привычного. Никаких экспериментов или новых блюд. Но и над привычным питанием следует поработать заранее, выработать его.

— Предпочтение легкоусвояемой пище: зелень, рыба. Например, на завтрак — овсянка или греча, яйца, на обед — курица, на полдник — творог или йогурт, на ужин — рыба.

— Обезвоживание — главный враг стрелка. На соревнованиях — пить воду постоянно и принудительно, до соревнований тоже. Только не во время еды, а за 15 минут до еды или не менее чем через 15 минут после неё.

Меню на соревнованиях

Завтрак. Во время соревнований на завтрак полезно заварить овсянку. Добавить в кашу ложку оливкового или льняного масла.

В течение дня. Во время соревнований рекомендуется питаться часто, например, каждые 3 часа или 5—6 раз в день, но понемногу и только если хочется. Легких перекусов в течение дня достаточно, чтобы не испытывать чувство голода.

За 2 часа перед выполнением упражнения есть нельзя, можно только пить воду.

Если вы стреляете во вторую смену, то лучше пропустить обед.

Есть спортсмены-стрелки, которые до выполнения упражнения вообще с утра не принимают пищу, чтобы не возникало лишней работы желудка, только пьют воду. Такое вполне возможно для организма,

поскольку он в данном случае включает свои внутренние резервы. Отсутствие пищи в течение дня хорошо переносится теми, кто практикует один раз в неделю водный день без пищи.

Маленькими порциями допустимы жиры без хлеба: сало, сыр, авокадо, бекон (где мало мяса и много жира).

Морковь со сметаной — полезна для зрения. В моркови много витамина А, а усваивается он только в жирах, то есть в сметане.

Можно использовать нежирный йогурт без сахара и добавок, сухие крекеры без сахара.

Если жарко, потеешь, то вода сразу уходит с потом. Поэтому есть средства — Регидрон.

Можно заварить и пить отвар из сухофруктов.

Существуют специальные спортивные батончики или гели с медленными углеводами, белками и микроэлементами.

Употреблять их можно только в том случае, если они были заранее проверены и включены в общий рацион спортсмена.

Ужин (или обед, совмещенный с ужином) — обычно главный прием пищи на соревнованиях и основной источник энергии. Поскольку до следующего дня соревнований есть время для переваривания пищи. Салат, рыба, курица, постная говядина. Времени до утра хватит, чтобы забрать из полученной еды все необходимые жиры, белки и углеводы и утром выйти во всеоружии на соревнования.

Не рекомендуется

Не рекомендуется на соревнованиях и перед ними:

— Чай, кофе, квас, кола. Никаких сладких напитков! Только вода!

— Хлеб, мясо.

— Любые сладости, шоколад, фрукты, овощи, орехи, сухофрукты.

Причины запретов данного перечня здесь не излагаю, но они есть и обоснованы. Каждый из перечисленных продуктов наносит отрицательное влияние или излишние трудности для стрелка на соревнованиях.

«Есть или не есть» на соревнованиях?

Лучше быть голодным и злым, чем сытым и тяжелым. Насытившись, организм бросает все силы на переваривание пищи, а на стрельбу остается совсем мало энергии. Поэтому, на соревнованиях только легкоусвояемая пища из привычного рациона и вода.

ПЛАН НА СОРЕВНОВАНИЯ

План стрелка составляется на каждое соревнование и фиксируется письменно в его стрелковом дневнике.

В зависимости от вида соревнования могут быть различные планы, как по содержанию, так и по объёму.

Например, план учитывает специфику видов соревнований:

- Зачётная стрельба.
- Заочные соревнования.
- Местные соревнования.
- Выездные соревнования.

План включает цели, задачи, поминутный регламент каждого значимого этапа. Он содержит необходимые алгоритмы для выполнения упражнения.

План нужен короткий, чтобы его можно было распечатать и взять с собой. Совсем не обязательно в плане писать полные предложения, достаточно тезисно обозначить основные моменты, а то, что стоит за каждым тезисом, стрелок сможет представлять себе вполне ясно и подробно.

Приведу пример своего плана участия во Всероссийских соревнованиях «Открытый Кубок страны по пулевой стрельбе», 12— 23 мая 2024 г., Лисья Нора, с. Игнатово, Московская обл.

План на соревнования, упражнение ПП-60, 19.05.2024

19 мая (вс), Открытый Кубок России, Лисья нора 07:00—08:00

— Подъём. Не завтракаю.

Зарядка: Шея, суставы, наклоны корпуса, плечевой пояс, удержание на одной ноге. С закрытыми глазами.

08:00—10:00. Дорога в Лисью нору. Пропуск, стоянка.

10:00 — Оформление, документы. Проверка оружия (оба ствола).

10:30 — Место для разминки. Переодеться, переобуться.

Разминка:

— Обувь, одежда, очки, наушники, метка для прицеливания.

— Подъемы рук: вдох 5 — пауза 5 — выдох 5 — пауза 5 с.

— Шея, наклоны корпуса, выпады вперед, на носках.

— Ноги вместе: Столб, Корпус, Башня. Разминка глаз.

— Махи пистолетом по вертикали и горизонтали.

— Удержание пистолета на одной ноге, с закрытыми глазами.

— Вхолостую по метке, активный палец.

— Идеомоторика: представление алгоритма.

Подготовка к упражнению Задачи:

Спокойное рабочее состояние. Полное сосредоточение. Забывать сделанные выстрелы и результаты. Внимание только на текущий выстрел, алгоритм его обработки.

Каждый выстрел — новый старт!

Активность и сдерживание, оттягивание выстрела.
Концентрироваться!

Формула: Просветы + Замер + Активность пальца.

Пробные. Проработать Алгоритм. Достичь отметки с выстрелом.
Войти в ритм.

Зачёт. Задача — продолжить ритм. Каждый выстрел — новый старт.
По алгоритму.

Серия 10—12 мин. Отдых 1 мин после 3 серий.

Если отрыв — перерыв 1 мин, дыхание «Квадрат». Воссоздаю и возвращаю ощущение хорошего выстрела.

Если техника идет непривычно, откладываю.

— Смотрю на «якорь».

— Превращаю слова из бумажки в ощущения.

— Делаю алгоритм «идеального выстрела» вхолостую со щелчком.

— Повторяю алгоритм с пулей.

Якорь (алгоритм на бумажке):

— Уверен и спокоен.

— Палец активен.

— Замер. Выстрел сам.

Если проблемы, перехожу к **алгоритму**:

— Вскидываю, проверка тонуса.

— Над мишенью. Просветы. Плотное наложение пальца.

— Вползаю под яблоко. Нарастание усилия (не движения).

— Заморозка на фоне активного пальца. Терпение.

— Палец постоянно активен. Выстрел происходит сам.

После упражнения.

Рефлексия. Анализ. Достижения, проблемы, их причины. Фото протокола.

Результаты выполнения плана

Открытый Кубок России, 19 мая 2024 г.

Упражнение: ПП-60.

Оружие: Baikal MP-46M, Пули JSB S&Wak Light.

Время выполнения зачётных: 14:00—15:13 (73 мин).

Результаты по сериям: 84, 89, 88, 89, 91, 93 = 534.

Итоги по протоколу: 9 место в категории 45+

Анализ

Документацию отдал в секретариат. Мне выдали стартовый номер 428, 3 смена, щит 35. Оружие проверку прошло (оба пистолета).

Разминку вхолостую сделал, до моей смены был почти час времени. Немного опоздал на подготовку смены, все уже стояли, готовились. Началось волнение, увеличенный тремор, учащенный пульс,

недостаточный контроль внимания. Пришлось сесть на стул, сосредоточиться уже во время пробных.

На пробных и первых двух сериях было излишнее волнение. Только к 5-й серии стал спокоен и начал показывать свой обычный результат. Шестая серия лучшая по кучности, много близких девяток.

Ошибки: Увод мушки в сторону из-за колебаний, дёргал спуск. Как решал: Делал упражнение на дыхание «вдох — длинный выдох», старался концентрироваться на отдельных элементах: просветы, плавный спуск — по формуле.

Всё упражнение выполнил с одним хватом и изготовкой без отдыха на стуле. Выносливости хватило вполне. Время выбрал полностью — 73 минуты из 75 отведённых.

В конце упражнения была выборочная судейская проверка спуска у нескольких номеров из смены.

Смотрел финал по пневматическому пистолету у мужчин. За золотую медаль в итоге боролись А. Черноусов и А. Аристархов. Очень спокойны внешне, никаких реакций вообще не проявляют.

Умеют концентрироваться и попадать не просто 10, а 10,9 в финале.

Мои достижения:

- Выступил на всероссийских соревнованиях, получил опыт.
- Занял 9 место в категории 45+.
- Сумел к 5 и 6 сериям выйти на свой обычный тренировочный результат и рабочее состояние.
- Выбил 534 очка (на тренировках было максимально 546).

Планы на будущие тренировки

- Аутогенные упражнения на регулировку пульса — на его уменьшение волевыми усилиями.
- Тайминг: включать не прямой, а обратный счёт таймера, как в соревновательных установках SIUS, чтобы привыкнуть.
- Отрабатывать на тренировке каждый элемент отдельно, с контролем каждой отдельной части. Хват, поводка, спуск, удержание, ритм.

— Добиться однообразия и воспроизводимости комплексного алгоритма обработки выстрела.

— Во время зачетной стрельбы не обращать внимания ни на что, что происходит снаружи. Тренировать концентрацию.

Планы на следующие соревнования

1. При подготовке к упражнению — без питания в этот день. Разминка вхолостую 1 ч.

2. Полное сосредоточение уже до начала упражнения, интравертное состояние, нет общению.

3. Уделить внимание воссозданию спокойного рабочего состояния, отработать дыхательные упражнения.

4. Ставить 1—2 ведущих технические задачи и очень сильно концентрироваться именно на них.

5. Каждый выстрел — новый старт! Забыть про сделанные выстрелы и результаты. Внимание только на текущий выстрел, алгоритм его обработки.

На фото результаты участия в данном соревновании.



РАЗМИНКА НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Задача разминки — привести своё состояние к необходимому для полноценного выполнения стрелкового упражнения. Время на разминку может быть от 15 минут до часа. Иногда такого времени нет и разминку приходится совмещать с пристрелкой во время пробных. Перечислю основные элементы разминки перед выполнением стрельбы на тренировках и соревнованиях.

Первая часть разминки — активизация общей физической работоспособности и эмоциональная саморегуляции.

Физическая активность (ходьба, лёгкий бег, гимнастика) направлена на усиление вегетативных функций: дыхание, кровообращение. Задача: «разогревание» организма. Одновременно происходит необходимый эмоциональный настрой.

Пример первой части разминки (сокращенный вариант):

- Разминка корпуса, шеи, плечевого и тазобедренного сустава. —
- Подъём двух рук вверх с задержкой дыхания вверху и внизу.
- Подъём руки с отягощением, можно взять за ствол пистолет.
- Прицеливание, стоя на одной ноге.
- Упражнения для глаз.

Вторая часть разминки — настройка на выполнение конкретного упражнения с учётом его специфики. Организм, в том числе мозг, настраиваются на проявление стереотипа предстоящих действий. Обычно эта часть разминки реализуется упражнениями вхолостую, а также идеомоторной настройкой.

Особенность идеомоторной настройки заключается и в том, что она конкретизирует внимание спортсмена на технической стороне предстоящей соревновательной стрельбы. Находясь в расслабленном состоянии, сидя, без оружия, стрелок мысленно прокручивает всё, что ему предстоит делать: готовит рабочее место, проверяет хватку и изготовку, заряжает пистолет, поднимает пистолет, встречает ровную мушку, активизирует работу пальца, удерживает пистолет, производит выстрел, делает отметку выстрела, опускает руку, отдыхает.

Идеомоторная настройка предполагает владение приёмами аутогенной тренировки — приёмами саморегуляции.

По направленности разминка включает в себя физическую (общую и специальную), техническую, тактическую и психологическую направленности. Техническая направленность — отработка отдельных элементов техники: изготовления, дыхания, прицеливания, спуска. Тактическая — выбор темпа, ритма стрельбы, интервала отдыха между выстрелами и сериями, вариантов обработки спуска. Психологическая — настройка на качественный выстрел, концентрация внимания на выполнении определённых элементов алгоритма обработки выстрела.

Разминку лучше закончить так, чтобы осталось 10—15 мин на отдых до начала выполнения упражнения.

Перед выполнением упражнения обычно даётся 10 мин на подготовку к нему. Также 15 мин выделяется на пробные. В это время непосредственно на рабочем месте возможно выполнение соответствующей части разминки — небольшая разминка тела, дыхательные упражнения, несколько выстрелов вхолостую. Желательно, чтобы переход от пробных выстрелов к зачетным был незаметным.

Приведу содержание разминки, которое я применяю перед соревнованиями. Для этого распечатаваю план разминки и отрабатываю его предварительно на тренировках. **План разминки на соревнованиях**

Время разминки 30—40 минут.

Разминка заканчивается за 60—90 минут до старта.

1. Физическая разминка: 10—15 минут — привести мышцы в тонус, не накачать, а привести в тонус.

Разминка тела:

- Ходьба за 1—2 часа до стрельбы.
- Шея — повороты влево-вправо, наклоны.
- Верхний плечевой пояс — отвод рук назад, движения двумя руками с закреплёнными плечами в вертикальной и горизонтальной плоскостях.
- Наклоны корпуса вперёд-назад, руками к полу впереди себя и сзади.
- Разминка ног — руки на пояс, выпады вперед, подъем на носках.
- Разминка ЛЗС и плечевого пояса — махи пистолетом по вертикали и горизонтали. Обоими руками.

Дыхательная разминка — руки вверх на вдохе за 7 сек, удержание вверх с задержкой дыхания 7 с, руки медленно вниз на выдохе 7 с.

Разминка глаз — вращение глазами, налево-направо, с носа — на лоб, с близи вдаль.

Включение вестибулярного аппарата: удержание пистолета на одной ноге, с закрытыми глазами.

— СТОЛБ. Ноги вместе, руки по швам, глаза закрыты — наклоны туловища в перед / назад / влево / вправо / по кругу (наклон происходит только в голеностопе). Представить, что ты столб, который управляемо наклоняется только в голеностопе. — 3—

4 минуты

— КОРПУС. Ноги вместе, туловище в позе изготопки, глаза закрыты — без пистолета руку поднимаем вверх (как делаем выстрел), далее опускаем в район прицеливания. Задача при движении руки корпус остаётся неподвижный. — 3—4 минуты.

— БАШНЯ. Ноги вместе, туловище в позе изготопки, глаза открыты — производство холостого выстрела на белом фоне, после останавливаем руку и смещаем корпус влево и вправо, рука не движется. Задача, прочувствовать фиксацию плеча при движении корпуса (представить, что движется башня / основа у танка или крана, ствол / стрела стоит жестко) — 4—5 минут.

2. Специальная техническая подготовка 20—30 минут — активизация вестибулярного аппарата

— СПУСК. Холостые подъемы, имитация выстрела — подъем и удержания пистолета с открытыми глазами, производство выстрела закрытыми. Прочувствовать уверенный спуск курка — 10— 20 выстрелов. 5—7 минут.

— ЛИСТ. Холостые подъемы по белому листу 20x20 — 6 раз (1 мин отдых), 3 подхода. Задача — прочувствовать фиксацию руки и уверенный нажим спуска. 7—10 минут

3. Психологическая разминка — постановка задачи, убедить себя на выполнение поставленных задач.

— Четко поставлена задача и записана на листе, *не более 2-х задач*. Выставленные задачи должны быть достижимы. Главная цель соревнований — постановка задачи и оценка «%» ее выполнения.

— Идеомоторная тренировка — визуальное представление прорабатываемого выстрела.

— План записан на листе — расписана специфика задач по сериям, *время на серию, время на отдых, отдых на между сериями*. Стрелок имеет право отклониться и скорректировать план работы в случае форс-мажора. Но если все идет штатно, нужно идти по плану.

— Всё для выполнения упражнения *подготовлено с вечера*, с утра только проверка, никаких сборов.

План сокращённой разминки (10—15 минут)

Когда времени до старта мало, выполняю сокращённую разминку по такому плану:

— Дыхательная разминка «квадрат»: по 5 с на каждый этап: руки вверх на вдохе, удержание вверху с задержкой дыхания, руки вниз на выдохе, задержка дыхания.

— Наклоны шеи и корпуса. Попеременные выпады на полусогнутых ногах. Приподнятия и опускания на носках.

— Ноги вместе: упражнения Столб, Корпус, Башня.

— Махи пистолетом по вертикали и горизонтали.

— Удержание пистолета на одной ноге, с закрытыми глазами.

— Разминка глаз.

— Вхолостую по белому листу, концентрация на алгоритме.

До соревнования уточняю и распечатаваю план разминки и отрабатываю его предварительно на тренировках.

Поскольку разминка может происходить на соревнованиях в самых разных местах — в специально отведённом помещении, раздевалке и др., беру с собой лист бумаги с кружочками разного размера, которые прикрепляю кнопкой:

Для этой же задачи — холощения во время разминки, внутри моего кофра с пистолетом есть чёрные кружки на клейкой основе, их можно просто прикрепить на стену в любом месте.

КАК ПОЛУЧИТЬ РАЗРЯД?

В России сегодня имеются спортивные звания:

— мастер спорта России международного класса (МСМК);

— мастер спорта России (МС);

и спортивные разряды: —

кандидат в мастера спорта;

— первый спортивный разряд;

— второй спортивный разряд;

— третий спортивный разряд;

— первый юношеский спортивный разряд;

— второй юношеский спортивный разряд;

— третий юношеский спортивный разряд.

Спортивные звания присваиваются пожизненно, а разряды нужно подтверждать: КМС — каждые 3 года, все остальные — каждые 2 года. Юношеские спортивные разряды присваиваются до 18 лет.

Что нужно, чтобы получить разряд или звание?

Шаг 1. Принять участие в официальных соревнованиях, которые включены в Единый календарный план Минспорта или в региональных соревнованиях. Обычно для этого необходимо подать заявку от спортивной организации. От стрелка потребуются медицинская справка о допуске к занятиям, инструктаж по технике безопасности, также, возможно, требование сертификата Русада и страхование жизни.

На соревновании нужно выполнить соответствующий норматив. В таблице приведены нормативы по упражнениям для пневматического пистолета в стрельбе на 10 метров.

Разрядная сетка по упражнениям

Спортивная дисциплина, количество выстрелов	Норма (не менее)													
	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды							
							I		II		III		Юношеский разряд I	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
ПП-20 , стоя с упора (штатив)											168	168	160	158
ПП-30									262	257	252	247	243	240
ПП-40					376	368	363	358	350	343	336	330	324	320
ПП-60	585	578	578	570	568	558	546	538	524	516				
ПП-ПС , пара смешанная; 60 выстр.	585	585	578	578	568	568								
ПП-90 , команд. Сорев. (3 чел. по 30 выстр.)	877	867	867	855										

Шаг 2. После того как вы выполните нормы и требования, нужно обратиться в региональную спортивную федерацию или физкультурно-спортивную организацию и предоставить пакет документов, подтверждающих ваши достижения. В такой пакет включаются копии протоколов соревнования с вашими результатами, заверенный список судей, копии документов, подтверждающих категории судей. А уже Федерация или организация обращается в административные органы, которые будут присваивать разряд или звание

Исключение — юношеские спортивные разряды, они присваиваются сроком на 2 года физкультурно-спортивными организациями по представлению для присвоения спортивного разряда, подписанному тренером-преподавателем, педагогом дополнительного образования, руководителем физвоспитания, тренером, самим спортсменом или его законным представителем.

Шаг 3. Дождаться решения органа, присваивающего разряд или звание. Это может занимать от 15 дней до 3 месяцев.

Комплект документов

Для оформления разряда понадобятся документы:

Severforum.ru

- представление для присвоения спортивного разряда или обращение спортсмена;

- копия протокола или выписка из протокола соревнования, подписанного председателем главной судейской коллегии соревнования (главным судьей), отражающего выполнение норм, требований и условий их выполнения;

- копия справки о составе и квалификации судейской коллегии, подписанной председателем судейской коллегии или главным судьей;

- 2 фотографии размером 3х4 см — для присвоения спортивных разрядов КМС, «первый спортивный разряд»;

- копии второй и третьей страниц паспорта гражданина РФ, а также копии страниц, содержащих сведения о месте жительства.

Для детей до 14 лет — копия свидетельства о рождении;

- копия положения (регламента) о физкультурном мероприятии и (или) спортивном соревновании, на котором спортсмен выполнил нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивного разряда.

ГЛАВА 8. КАК СТАТЬ ТРЕНЕРОМ ПО СТРЕЛЬБЕ

КАКИМ БЫТЬ ТРЕНЕРУ

Когда я начал заниматься пулевой стрельбой ещё школьником, у меня тренера не было. Были инструкторы, они выдавали оружие, патроны, проводили инструктаж, следили за порядком и т. п. А учились мы сами, друг у друга, читали книжки, пробовали что-либо применить из них.

В итоге каждый стрелок-спортсмен занимался либо с тренером, либо был тренером сам себе, либо друг другу. В любом случае тренеру нужны какие-то базовые вещи для занятий со стрелком. Каковы ожидания стрелка от тренера?

Обязательно ли тренер должен быть выпускником физкультурного института? Должен ли он быть спортсменом, хотя бы бывшим? Может ли тренер научить стрелка тому, чего он сам не умеет? В чём стрелок ждёт помощи от тренера по участию в занятиях и продвижению к цели?

Мой опрос коллег по стрелковому спорту привёл к следующим результатам.

Прежде всего, тренер — это педагог. Не обязательно он должен быть действующим спортсменом. Что он должен уметь? Если тренер работает с начальным уровнем стрелка, то он должен не столько сам стрелять не хуже 1 разряда, а НАУЧИТЬ стрелять не хуже 1 разряда. Это совсем другая задача, чем самому так стрелять.

Существует проблема. В массовой системе спортивной стрельбы преобладает авторитарный подход, когда тренер знает что и как делать и предлагает стрелку исполнять его рекомендации. Причём рекомендации иногда носят характер устаревших методик типа «дать знания». Например, в программе для начальной подготовки по пулевой стрельбе 2022 года [\[1\]](#), утверждённой приказом минспорта РФ вместо развития собственных качеств, спортсмену предлагают усваивать информацию. Вот цитаты: «Вторую часть занятия нужно начать с сообщения о механическом заводе в Ижевске,...», «В начале третьего занятия по вопросам проверяется, что усвоено из рассказанного о развитии стрелкового спорта в стране после 1917-го года...». И далее: «Подробно, обстоятельно ведется рассказ о прицеливании...», «Далее нужно рассказать о правильном нажиме на спусковой крючок». Такое ощущение, что в министерстве не имеют представления о современных педагогических методах и предлагают лекционно-рассказательную систему, которая не уместна для современных детей. Неудивительно, что многие из них не задерживаются в стрелковом спорте. Авторы программы даже сами рекомендуют делать отсев, чтобы не «усложнять работу тренера»:

«Уже на этом занятии пройдет первый естественный „отбор“ (отсев): придет меньшее число записавшихся, ибо некоторые „загорелись“ и „остыли“, найдя что-то более привлекательное, интересное. Большое

количество записавшихся усложняет работу тренера на первоначальном этапе, но дает возможность провести постепенный, естественный отсев, когда подростки сами принимают решение уйти, поняв, что их представления о занятиях пулевым спортом не совпадают с реальностью или у них нет данных, обязательных для стрелков. Этот отсев продолжится в течение последующих занятий. Со временем общее число серьезно заинтересовавшихся будет соответствовать нормам наполняемости групп, и не возникнет необходимость делать дополнительный набор, „разрываться“ между новичками и теми, кто должен осваивать новый материал, предусмотренный учебной программой».

Так-то вот, «должен осваивать новый материал». И это не только в официальных рекомендациях, но и в реальности.

Более эффективен другой подход, когда тренер исходит из специфики спортсмена, уделяет внимание диагностике его значимых для стрельбы качеств и организует индивидуальную траекторию подготовки каждого. Причём, одновременно для всех.

Чтобы было взаимное уважение и доверие тренера и спортсмена, тренеру необходимы коммуникативные компетенции, эмпатия. Эти качества необходимы тренеру не меньше, а то и больше, чем специальные стрелковые навыки и разряды.

В советское время стрелковый спорт развивался на уровне клубов, где ценным было сообщество увлечённых людей. Тренер, если таковой был, в клубной системе не назидатель, а старший товарищ и более опытный друг. Нынешняя система школ дистанцирует спортсменов и тренеров друг от друга, делает их отношения более формальными.

В стрелковом клубе не отсеивали ни по возрасту, ни по подготовленности. Если спортсмену помогать развивать себя, опираться на его способности, стремления и результаты, он не убежит из клуба. Это задача именно тренера, да и вообще руководителя спортивной организации, который заботится не только о подготовке спортсменов, но и тренеров.

ЗАКАЗЧИКИ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРА

Каким быть тренеру по стрельбе? Чтобы сформулировать его задачи, нужно, прежде всего, определить заказчиков его подготовки. Кто они?

1. Стрелок — первый и главный заказчик. Пусть даже он не представляет своего заказа, или не может его сформулировать. Но именно он основной ориентир при формулировке задач подготовки тренера. Стрелки бывают разные — как по возрасту, так и по подготовленности. Одно дело семиклассник-новичок, другое дело — зрелый спортсмен. Для каждого из них свой заказ к тренировкам и к тренеру. В чем же специфика заказов разного уровня подготовленности спортсменов? Её нужно будет рассматривать и учитывать при подготовке программ.

2. Работодатель. Тренерская деятельность — это работа. Работодателем может быть спортивная школа или сам спортсмен. Здесь важный момент, если даже свою зарплату тренер получает от организации-работодателя, её заказ все равно вторичен по отношению к заказу самого спортсмена-стрелка.

3. Социум (город, страна, спортивная федерация). На третьем месте по влиянию на задачи подготовки тренера — интересные, которые хотели бы решить свои задачи. Заинтересованными в подготовке тренера могут быть различные учреждения и организации. Иногда эти учреждения формулирует свои узкие интересы, например успешное выступление на мировых соревнованиях, олимпиадах, акцентируют заказ на подготовке тренеров высшего уровня. Также происходит и среди спортсменов, например, олимпийская сборная ставит акцент не на массовом спорте, а на спорте высших достижений. Аналогично и заказ на подготовку тренеров будет разным со стороны разных социальных групп.

4. Мир, человечество. Поскольку тренер — это педагог, наставник, он влияет не только на формирование спортсмена, но и на человечество, как в настоящем, так и в будущем.

Таким образом, при формулировке задач подготовки тренера необходима интеграция ожиданий всех групп заказчиков, в том числе и самого тренера.

КУРС ПЕРЕПОДГОТОВКИ НА ТРЕНЕРА

Тренер — не тот, кто учит других, а тот, кто сам учится быть тренером. Непрерывно. И он понимает, что вклад в свою подготовку, в своё тренерское образование — условие его успеха, и успеха его воспитанников. Такая концепция лежит в основе курса.

Кто может стать тренером? Есть стрелки, которые хотели бы стать ещё и тренерами. Есть уже действующие тренеры и инструкторы, которым необходимо повышение квалификации или профессиональная переподготовка. Есть те, кто хотел бы получить новую специальность и диплом в дополнение к имеющимся. Для всех этих людей Центр «Эйдос» проводит дистанционный курс профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель по стрельбе» с выдачей официального диплома установленного образца. Такой диплом приравнивается ко второму высшему образованию.

Это курс начальной базовой подготовки тренера-педагога по стрелковому спорту. Курс оргдеятельностный, т.е. его задача не столько изучение информации и сдача тестов. Курсант ведёт подготовку своего спортсмена-стрелка согласно получаемым рекомендациям, анализирует результаты вместе с куратором курса.

Курс базовый (2 месяца, 252 ч.), но имеет расширение для подготовки тренера-методиста (1008 ч.).

Участнику курса предстоит определить своего очного стрелка и проводить с ним тренировки по заданиям и рекомендациям. Методическая информация к модулям предоставляется вместе с заданиями, цель курсанта — не выучить и сдать информацию, а применить её для реальной подготовки своего конкретного спортсмена и описать происходящий процесс.

Завершает курс профессиональной переподготовки защита квалификационной работы по результатам деятельности на курсе. В итоге курсант получает официальный московский диплом о профессиональной переподготовке, который позволяет работать по специальности не просто тренером, а тренером-преподавателем.

Запись на курс «Тренер-преподаватель по стрельбе» происходит по предварительной заявке на e-mail: info@eidos.ru.

Программа «Тренер-преподаватель по стрелковой подготовке»

— Новая специальность за 2 месяца.

— Диплом установленного образца. —

Объём программ: 252 часа.

— Форма обучения: дистанционная.

Диплом о профессиональной переподготовке официально приравнивается к документу о дополнительном высшем образовании (ч. 5 ст. 76 Закона №273-ФЗ).

Лицензия №040668 Департамента образования и науки города Москвы.

Требование к поступающим: наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования (по любой специальности).

Если вы — студент. Профессиональная переподготовка возможна в процессе получения высшего или среднего профессионального образования, т.е. ещё будучи студентом. Диплом о переподготовке выдаётся после получения основного диплома колледжа или вуза (ч. 16 ст. 76 Закона №273-ФЗ).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Алексеев А. В. Психологическая подготовка в спорте Преодолей себя. — М.: Феникс, 2006. — 352 с.

Вайнштейн Л. М. Психология в пулевой стрельбе. — М.: Изд-во ДОСААФ, 1981. — 142 с.

Дистанционный курс «Тренер-преподаватель по стрелковой подготовке» // Сайт Центра дистанционного образования «Эйдос». URL: <https://eidos.ru/event/courses/programs/catalog/64125/> Жилина М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. М., 1986. Изд-во ДОСААФ, 1986. — 104 с.

Иткис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. — М.: Издательство ДОСААФ, 1982. — 128 с.

Корх А. Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. — М.: ДОСААФ, 1975. — 70 с.

Поддубный А. П. Аспекты стрельбы из пистолета // Сайт Shooting-UA. URL: https://shooting-ua.com/books/book_5.htm

Пулевая стрельба. Учебное пособие [Видео] // СоюзСпортФильм по заказу Госкомспорта СССР. 1983. 16 мин. <https://ok.ru/video/450626928>

Соревнования по стрельбе // Сайт Центра дистанционного образования «Эйдос». URL: <https://eidos.ru/event/olymp/shooting/>

Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. А. Я. Корха. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 255 с,

Тулумбаджян Л. А. Учись Карташов (молодому тренеру). — Изд. 2е, доп. — 141 с.

Хуторской А. В. Метапредметный подход к подготовке стрелковпистолетчиков в системе многолетней тренировки. Отзыв на автореферат кандидатской диссертации И. А. Сабировой // Вестник Института образования человека. — 2015. — №1. — С. 12.

Хуторской А. В. Педагогика: Учебник для вузов. — 2-е изд. [Электронное издание]. — М.: Эйдос, 2023. — 608 с.: ил. — (Серия «Высшее образование»).

Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 432 с.

ОБ АВТОРЕ



Хуторской Андрей Викторович — доктор педагогических наук, кандидат в мастера спорта СССР по пулевой стрельбе, членкорреспондент Российской академии образования, директор Центра дистанционного образования «Эйдос». Самый цитируемый педагог России по версии РИНЦ.

ВКонтакте: https://vk.com/khutorskoy_av

Телеграмм: <https://t.me/AKhutorskoy>

[1] Научная школа // Сайт Института образования человека.

- [1] См. [https://www.avito.ru/moskva/sport i otдых/kofr dlya pistoleta i zh-46 mr-46m mr-672 3604714351](https://www.avito.ru/moskva/sport_i_otdyh/kofr_dlya_pistoleta_i_zh-46_mr-46m_mr-672_3604714351)
- [2] См. [https://www.avito.ru/kaluga/remont i stroitelstvo/takticheckie passivnye naushniki skladnye 3637147776](https://www.avito.ru/kaluga/remont_i_stroitelstvo/takticheckie_passivnye_naushniki_skladnye_3637147776)

[1] Заочные соревнования для спортсменов от 9 до 99 лет проводит
Центр дистанционного образования
«Эйдос»: <https://eidos.ru/event/olymp/shooting/>

- [1] Источник: <https://shooting-ua.com>
- [2] Поддубный А. П. Аспекты стрельбы из пистолета. Сайт Shooting-UA.

[1] Алексеев А. В. Психологическая подготовка в спорте. Преодолей себя.
— М.: Феникс, 2006. — 352 с.

[1] Соревнования по стрельбе // Сайт Центра дистанционного образования «Эйдос». URL: <https://eidos.ru/event/olymp/shooting/>

[1] Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. — М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. — 179 с.