

Итак, мы рассмотрели забег дуэльной стрельбы, разобрав его по элементам. Рассмотрим теперь некоторые тактические вопросы, касающиеся выполнения этого сложного упражнения в целом.

Поскольку со времени подачи команды «Марш!» спортсмен производит первый выстрел на 9—10-й сек., то, естественно, выполнить все элементы забега с достаточной четкостью в столь короткий отрезок времени очень трудно. Поэтому опытные стрелки-дуэлянты для усиления самоконтроля за своими действиями каждый забег мысленно разбивают на отдельные этапы и, несмотря на скоротечность протекания всех элементов дуэльной стрельбы, ставят перед собой ряд ближайших конкретных задач, переходя от одной к другой по мере их выполнения. Так, например, сразу после старта спортсмен концентрирует внимание только на том, что через 8—10 шагов ему нужно быстро и правильно надеть ремень. Отметив в уме, что петля надета хорошо, он сосредоточивается на открывании затвора, как только ступит ногой на огневой рубеж. Затем мысли направляет на то, чтобы свалить винтовку влево и быть аккуратным при зарядании и т. д. Такая система самоконтроля намного повышает четкость выполнения элемента и в значительной мере гарантирует от грубых ошибок.

Выходя на линию старта, не следует оглядываться на противника, бегущего под тем же номером, и прикидывать его силы и мастерство в сравнении со своими. Не следует также подразделять противников на категории — сильнее или слабее себя и в зависимости от этого перестраивать уже выработанный темп и сложившийся характер своего забега. Часто на соревнованиях молодая сильная команда при встрече с «прославленной» командой вдруг начинает стрелять из рук вон плохо; так

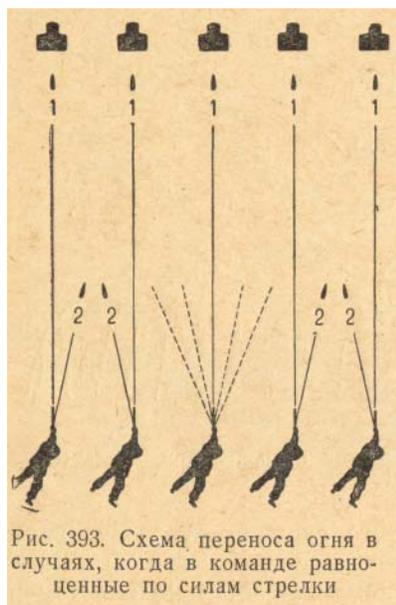


Рис. 393. Схема переноса огня в случаях, когда в команде равноценные по силам стрелки

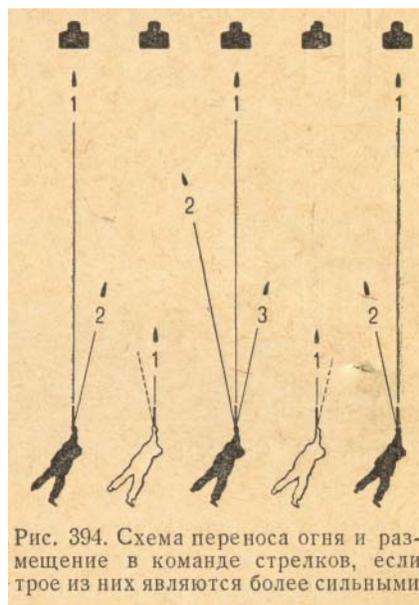


Рис. 394. Схема переноса огня и размещение в команде стрелков, если трое из них являются более сильными

случается потому, что команда-лидер своим авторитетом настолько психологически воздействует на молодых спортсменов, что они, проявляя излишнюю нервозность и суетливость, стремятся как можно скорее выстрелить, резко изменяют темп и характер стрельбы и допускают промахи. Бывает и так, что стрелки сильной команды при встрече со слабой смотрят на нее свысока, а та мобилизует силы, выдержку и внимание при обработке выстрела и выбивает лидера одним залпом. Поэтому стрелок-дуэлянт должен всегда помнить, что нет сильных и слабых противников, а есть просто противник, которого нужно побеждать неизменно ровным, четким и быстрым выполнением всех элементов забега. Единственно, когда один забег должен отличаться от прочих, — это при особо ответственных, решающих встречах, и то лишь тем, что при таком забеге нужно максимально усилить контроль за своими действиями, не сделать какой-ни-

будь грубой ошибки и проявить максимальную выдержку, чтобы в погоне за быстротой не допустить излишней поспешности и не дернуть за спусковой крючок.

Исходя из всего сказанного, капитанам команд не следует особенно мудрить с тактикой, перед забегами менять стрелков местами соответственно местам предполагаемых лучших стрелков команды противника или, например, поручать заведомо сла-

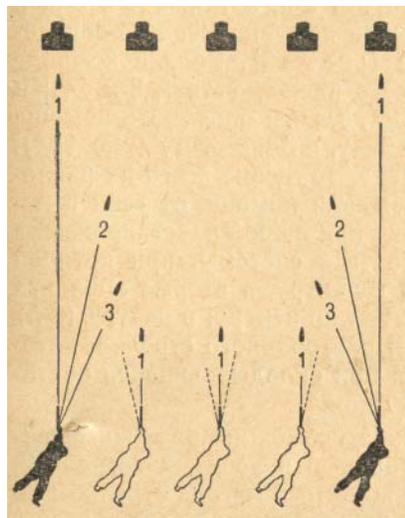


Рис. 395. Схема переноса огня и размещение стрелков в команде, если двое из них являются более сильными

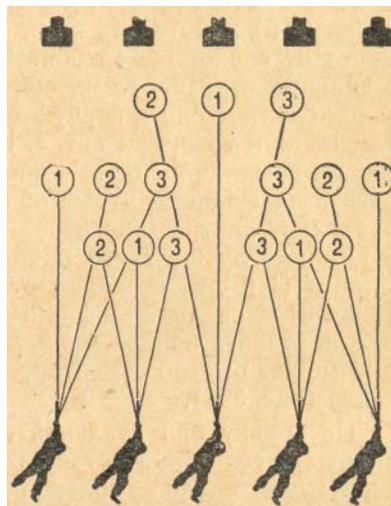


Рис. 396. Примерная принципиальная схема переноса огня при дуэльных стрельбах

бому спортсмену своей команды стрелять раньше всех чуть ли не в воздух, чтобы «спугнуть» противника и этим заставить его проявить поспешность с производством выстрела: время подобных фокусов уже миновало, и в результате возросшей культуры стрельбы такие выходы ничего хорошего команде дать не могут.

Вместе с тем команде, в частности ее капитану, обязательно нужно правильно и заблаговременно решать некоторые тактические вопросы, касающиеся расстановки сил внутри команды, договориться о последовательности оказания друг другу помощи огнем. Часто команды терпят поражение при забеге лишь потому, что после первого залпа спортсмены стреляют по оставшимся, не сбитым мишеням бессистемно, не рассредоточивая огня по всем целям, а ошибочно стреляя в какую-нибудь одну из них; этим они дают возможность противнику производить последую-

щие выстрелы, которые подчас бывают решающим для данного забега.

Существует много схем расстановки стрелков и последовательности оказания помощи товарищу переносом огня по мишени его противника. Рассмотрим наиболее распространенные из них. В тех случаях, когда в команде все 5 стрелков равноценны по силам, лучше всего обязанности распределять так, чтобы оказывали помощь друг другу стрелки 1 и 2-й, а также 4 и 5-й, а центр (3-й) работал на себя, оказывая помощь соседу в зависимости от сложившейся обстановки (рис. 393). Если в команде 3 сильных стрелка, то их лучше всего располагать 1, 3 и 5-м; в таких случаях они в первую очередь должны оказывать помощь ближайшим товарищам, т. е. 1-й — 2-му, а 5-й — 4-му (рис. 394). Если в команде 2 сильных спортсмена, то лучше всего их располагать на флангах, чтобы они оказывали помощь от себя в направлении центра (рис. 395). Вообще при любой расстановке сил в команде лучше всего придерживаться системы, при которой фланги (1 и 5-й) стреляют от себя к центру, а вторые с фланга (2 и 4-й) — сначала по флангу, а затем по центру; в центре (3-й) нужно ставить наиболее опытного и расторопного стрелка, который может быстро ориентироваться при складывающейся обстановке (рис. 396).

Поскольку при дуэльной стрельбе возможны различные варианты и сочетания оставшихся мишеней и «сбитых» стрелков, спортсмен должен не только придерживаться метода стрельбы по ближайшим от себя мишеням, но и научиться чувствовать обстановку и углом глаза следить во время стрельбы за тем, что делается вокруг. Если обнаружится, что сосед не «сбит» и уже прицеливается, то нужно смело переносить огонь на мишень через одну от этого стрелка. В тех же случаях, когда стрелок дезориентирован и не знает, в какую мишень стрелять, а другие товарищи по команде уже прицеливаются, целесообразно переждать какое-то мгновение, чтобы после выстрелов соседей «добить» оставшуюся мишень.

Конечно, схем расстановки и переноса огня можно составить очень много; все они будут себя оправдывать, если помогут стрелкам команды вести правильную стрельбу, достигая поражения мишеней одиночными, а не сдвоенными или даже строенными попаданиями.

Наконец, нужно предупредить стрелков, чтобы они при длительных дуэльных стрельбах, несмотря на жажду, воздерживались пить много воды; в таких случаях лучше прополоскать рот водой и сделать один-два глотка. Для поддержания физических сил рекомендуется между забегами съесть несколько кусочков сахара или шоколаду, которые быстро усваиваются организмом и восстанавливают силы.

Глава II

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА (РЕВОЛЬВЕРА)

СТРЕЛЬБА ИЗ ПРОИЗВОЛЬНОГО (МАТЧЕВОГО) 5,6-мм ПИСТОЛЕТА

Медленная стрельба из произвольного (матчевого) 5,6-мм пистолета обычно ведется по мишени с черным кругом на 50 м, реже — на 25 м.

Наиболее сложно и трудно выполнимо упражнение МП-6, стрельба по мишени с черным кругом на 50 м — 75 патронов (15 пробных и 60 зачетных). На выполнение его отводится 3 часа. Ниже мы рассмотрим технику и тактику выполнения этого упражнения.

Необходимость произвести 60, только зачетных, выстрелов, когда обработка каждого в отдельности требует подчас неоднократного подъема и удерживания на весу пистолета в вытянутой руке, заставляет стрелка затрачивать значительные физические и волевые усилия. В связи с этим спортсмен должен заранее тщательно все продумать, выработать свой, вполне определенный стиль стрельбы с учетом индивидуальных особенностей, чтобы в процессе выполнения упражнения рационально расходовать силы и, таким образом, сохранять стрелковую работоспособность на протяжении всей стрельбы.

Перед стрельбой, особенно утром, в первую смену, обязательно нужно сделать разминку, чтобы восстановить после сна кровообращение, необходимую быстроту реакции. Разминка должна носить и общий характер (комплекс упражнений, входящих в обычную утреннюю зарядку), и специальный (определенную дозу статической нагрузки для мышц правой части плечевого пояса и мышц правой руки). С этой целью опытные стрелки утром, после зарядки, несколько минут стоят с пистолетом и прицеливаются, щелкая «вхолостую». Помимо того, желательно дать дополнительную нагрузку для мышц — сгибателей указательного пальца: сгибая и разгибая в быстром темпе указательный палец по несколько десятков раз с перерывами между сериями таких движений, имитировать нажатие на спусковой крючок. Полезно и в то же время удобно производить разминку мышц — сгибателей указательного пальца перед стрельбой из армейского служебного револьвера, несколько десятков раз подряд быстро нажимая пальцем на спусковой крючок. Если же сразу после сна вести стрельбу без разминки, то изготовка в целом не обладает достаточной неподвижностью, правая рука, особенно кисть в запястье, колеблется значительно больше обычного.

Рассмотрим теперь в общих чертах некоторые вопросы техники и тактики медленной стрельбы из пистолета с момента выхода стрелка на огневой рубеж.

Всякий раз перед началом стрельбы из пистолета обязательно нужно проверять правильность принятой изготовки по отношению к цели, чтобы избежать излишнего и вредного мышечного напряжения, при котором руку с пистолетом все время будет тянуть в какую-нибудь сторону от центра мишени, что плохо отразится на характере и величине колебаний оружия. Нужно также проверить и хватку в отношении положения и работы указательного пальца: не смещается ли пистолет от движения пальца при нажатии на спусковой крючок. После указанной проверки спортсмен может непосредственно приступить к стрельбе.

Залогом успешного выполнения упражнения при стрельбе из любого вида спортивного оружия является, как уже говорилось, соблюдение одного неперемного условия: при производстве каждого в отдельности выстрела стрелок должен правильно и как можно однообразнее выполнять все стрелковые приемы - изготовку, прицеливание, задержку дыхания и нажатие на спусковой крючок. Соблюдению этого принципиально важного условия необходимо подчинять все действия на огневом рубеже при выполнении того или иного спортивного упражнения.

Совершенно очевидно, что производство точного выстрела находится в прямой зависимости от степени неподвижности тела спортсмена с оружием при изготовке к стрельбе. Однако чтобы хорошо отстрелять все упражнение, вести длительную стрельбу из пистолета или револьвера большим количеством патронов, необходимо уметь сохранять от выстрела к выстрелу не только устойчивую, но и однообразную изготовку. Поэтому-то стрелок и должен, приступив к отстрелу серии выстрелов, стараться в изготовке сохранять по возможности все неизменным: не сходить с места (или в точности восстанавливать перед каждым выстрелом ранее принятое расположение стоп ног), однообразно откидывать туловище влево, сохранять неизменной хватку, стараться однообразно загружать мышечный аппарат, в первую очередь — правой части плечевого пояса и правой руки, т. е. создавать одинаковые условия для производства каждого в отдельности выстрела.

Однако во время стрельбы сохранять свою изготовку неизменной невозможно, так как после каждого выстрела или очередной вскидки руки при попытке произвести выстрел стрелок нарушает изготовку из-за необходимости отдохнуть и перезарядить пистолет. Поэтому-то в процессе стрельбы огромное значение приобретает умение восстанавливать свою изготовку для следующего выстрела. Для этого нужно перед каждым выстрелом проделывать ряд последовательных движений — откидывать туловище влево, изгибаясь в пояснице, поднимать правую руку с пистолетом несколько вверх, а затем, наводя «ровную мушку» в район прицеливания (опуская или поднимая руку), добиваться собранности и окончательного фиксирования подвижных звеньев своего тела в позе

изготовки; причем весь комплекс этих движений следует отработать до автоматизма, чтобы все они выполнялись каждый раз совершенно одинаково, однообразно. Как показала практика лучших стрелков, целесообразнее всего весь комплекс движений при обработке выстрела завершать за 4—6 сек.

Если проследить за комплексом движений, совершаемых опытными стрелками при обработке выстрела, то нетрудно заметить, что все они перед тем, как придать наибольшую неподвижность вытянутой руке с пистолетом, производят ею несколько колебательных движений; эти движения у различных стрелков бывают разными и по величине, и по частоте, но они всегда производятся, причем при обработке каждого выстрела характер их одинаков (см. рис. 405). Дело в том, что такие нарочитые колебательные движения рукой требуют попеременной работы мышц-сгибателей и мышц-разгибателей и способствуют лучшему взаимодействию между двигательными центрами коры больших полушарий и, как следствие, более согласованной работе мышечных групп по обеспечению наибольшей степени неподвижности руки на время, необходимое для производства меткого выстрела.

Прицеливание, особенно при стрельбе из пистолета и револьвера, как известно, в большой мере является актом двигательного порядка, заключающимся в том, что стрелок четко воспринимает глазом нарушение во взаиморасположении прицельных приспособлений и цели и восстанавливает соответствующим движением руки линию прицеливания. Во время прицеливания свое внимание следует сосредоточивать не только на уменьшении колебаний руки с пистолетом, но и на том, чтобы постоянно выдерживать «ровную мушку». Чтобы лучше выполнять это неперемное требование при стрельбе, необходимо взгляд фокусировать на прицельные приспособления, отчетливо видеть мушку в прорези прицела, несколько пренебрегая отчетливой видимостью «яблока» мишени. Добиться наибольшей точности в стрельбе можно, завершив прицеливание в течение 7—9 сек., по истечении 12—15 сек. точность прицеливания снижается, причем не только потому, что притупляется острота зрения стрелка, но и потому, что наступает утомление мышц правой руки, отчего усиливается общий размах колебаний ее. Поэтому, особенно при медленной стрельбе, следует добиваться точности не за счет длительного прицеливания, а за счет уверенной обработки выстрела в первые секунды (4—6 сек.) прицеливания, так как размах колебаний руки с оружием в это время, как правило, наименьший.

Задерживать дыхание при производстве выстрела нужно, как правило, на неполном выдохе; несколько раз глубоко вдохнув, а затем медленнее обычного выдыхая воздух, следует задержать дыхание надо не более чем на 12—15 сек. Если в течение этого времени не удастся выстрелить, нужно прекратить прицеливание, хорошо провентилировать легкие несколькими глубокими вдохами и выдохами и дать себе отдых перед очередной попыткой произвести выстрел.

Спуск курка, как и при стрельбе из винтовки, должен быть плавным и строго согласованным с правильным прицеливанием. Каким бы способом управления спуском стрелок ни пользовался, чтобы обеспечить плавное нажатие на спусковой крючок, следует научиться завершать его в течение 1,5—2,5 сек. Выбрав наиболее благоприятный момент, когда оружие испытывает наименьшие колебания и «ровная мушка» находится в районе прицеливания, нужно смело и уверенно, но обязательно плавно, без рывка нажимать на спусковой крючок. Очень важно для успешного выполнения стрелкового упражнения приобрести умение вовремя прекращать нажатие на спусковой крючок, как только спортсмен почувствует, что время, благоприятное для производства выстрела, истекло. Если в течение 10—12 сек. с начала уточнения прицеливания не удалось выстрелить, нужно заставить себя прекратить дальнейшую обработку выстрела, отвести палец со спускового крючка, опустить руку с пистолетом и отдохнуть.

Полагаясь на практику ведущих стрелков, следует считать наиболее рациональной, с точки зрения расходования сил на всем протяжении выполнения упражнения, такую стрельбу, при которой спортсмен производит выстрел быстро, в общей сложности затрачивая на него 12—16 сек. (с момента подъема руки до выстрела). Однако чтобы с успехом выполнять стрелковые упражнения, важно не только вообще экономно расходовать силы при производстве каждого выстрела, но и уметь их в наибольшей мере восстанавливать по ходу стрельбы. Поэтому большое значение приобретает вопрос, касающийся количества вскидок руки при попытках выстрелить, продолжительности перерывов между выстрелами и сериями выстрелов, а также темпа и ритма стрельбы.

Как бы хорошо ни был технически подготовлен стрелок, как бы ни был уверен в своих силах, при современном высоком уровне спортивных результатов он не рискует всегда стрелять с первой же вскидки руки с пистолетом. Обычно, если не удалось выстрелить в течение 15—17 сек. с момента подъема руки с пистолетом, стрелок прекращает прицеливание и, опустив руку, отдыхает, а затем делает очередную попытку. Так, конечно, и следует вести стрельбу, не допуская затягивания с выстрелом. Однако нужно помнить, что многократные попытки произвести выстрел — довольно опасный путь, который может привести к чрезмерному утомлению зрительного аппарата и мышц правой руки задолго до окончания упражнения. Больше всего выматывают спортсмена при длительной стрельбе именно такие бесплодные многократные попытки. Поэтому следует всячески стремиться поскорее втянуться в процесс выполнения упражнения, в такой режим стрельбы и в

такое рабочее состояние, при котором появится чувство уверенности, что в ближайший отрезок времени, необходимый для завершения плавного нажатия на спусковой крючок, «рука не подведет», не произойдет какого-либо резкого неожиданного движения. Внутренняя уверенность в том, что рука с оружием может оставаться относительно неподвижной на протяжении несколько большего времени, чем нужно для производства меткого выстрела, позволяет спокойно стрелять, как правило, с первой или, реже, со второй попытки. Как показала практика выступлений ведущих стрелков, именно при таком режиме стрельбы и были показаны наиболее выдающиеся спортивные результаты.

Поскольку не всегда удается втянуться в такую стрельбу, то каждый стрелок должен в процессе тренировки, считаясь с индивидуальными особенностями, выработать вполне определенный стиль стрельбы, в частности и в отношении количества вскидок руки в попытках произвести выстрел. С этой целью следует установить для себя определенную, допустимую раскладку вскидок руки при отстреле тех или иных серий выстрелов, усилиями воли заставляя себя не злоупотреблять количеством попыток, чтобы хватило сил и времени для выполнения всего упражнения, не снижая качества стрельбы. Конечно, выдерживать вообще в точности одну и ту же раскладку вскидок руки при каждой стрельбе невозможно из-за различного состояния стрелка и складывающейся обстановки. Однако в принципе манера стрельбы того или иного спортсмена должна оставаться одинаковой, характерной для него, что подтверждается наблюдениями за опытными спортсменами. Если стрелок выработал в себе стиль быстрой стрельбы с определенным количеством вскидок руки при обработке каждого выстрела, то он и закончит выполнение всего упражнения, скажем, за 1,5 час. плюс-минус 10—15 мин. на сложившиеся особенности стрельбы в этот день. Он просто не сможет резко изменить привычный для него режим стрельбы с таким увеличением числа вскидок перед каждым выстрелом, чтобы полностью использовать отведенное время на выполнение упражнения — 3 час. Попытка сильно изменить сложившиеся навыки и увеличить физическую нагрузку приведет лишь к резкому снижению качества стрельбы.

Ниже в табл. 34 приводятся данные о количестве вскидок руки с пистолетом при выполнении упражнения некоторыми ведущими стрелками в определенный день стрельбы. Эти данные в значительной мере характеризуют стиль того или иного спортсмена, так как они придерживаются его со сравнительно небольшими отклонениями при каждом выступлении.

Как видно из таблицы, ведущие стрелки в подавляющем большинстве производят выстрел с первой попытки, значительно реже — со второй и совсем редко — с третьей-четвертой, что и позволяет им сохранить силы на протяжении выполнения всего упражнения. Опираясь на опыт более широкого круга ведущих

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

стрелков, можно сказать, что наиболее эффективна стрельба, при которой спортсмен делает с первой попытки примерно 50% выстрелов, со второй — 30—40% и с третьей — 10—20%. Следует

Таблица 34

Количество вскидок руки с пистолетом во время выполнения

Стрелок	Дата и место выступления	Количество вскидок в серии						Общее количество вскидок на 60 выстрелов	Общая продолжительность стрельбы
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й		
Умаров М.	Первенство Ленинграда, VI—59 г.	10	11	12	11	13	10	66	—
	Зачетная тренировка, 28/VII—59 г.	11	11	11	11	14	10	68	2 ч. 00 мин.
	II Спартакиада народов СССР, 8/VIII—59 г.	10	13	14	12	12	14	75	2 ч. 15 мин.
	Первенство СССР, 7/VII—60 г.	17	13	11	12	16	20	89	2 ч. 41 мин.
Ясинский А.	Первенство Ленинграда, VI—59 г.	12	13	11	10	10	13	69	—
	Зачетная тренировка 28/VII—59 г.	12	11	10	14	11	12	70	2 ч. 40 мин.
Амбросенок А.	Зачетная тренировка, 28/VII—59 г.	11	13	11	13	12	13	73	2 ч. 31 мин.
	Первенство СССР, 7/VIII—60 г.	16	19	12	10	16	12	75	2 ч. 37 мин.
Гущин А.	Первенство СССР, 7/VII—60 г.	19	15	11	12	12	19	88	2 ч. 25 мин.

твердо помнить, что успеха можно достичь не за счет многократных попыток произвести выстрел, а за счет экономного расходования сил, минимально затрачивая их на каждый выстрел и тем самым сохраняя силы на протяжении всей стрельбы.

Если конструкция произвольного пистолета не позволяет перезаряжать его, не изменяя хватки, то после очередного заряжания нужно особенно внимательно следить за сохранением ее однообразия от выстрела к выстрелу. При стрельбе из револьвера и спортивного пистолета все операции, связанные с заряжанием и взведением курка, желательно делать левой рукой, чтобы сохранить неизменным хват рукоятки пистолета кистью правой руки.

Во время отдыха между выстрелами либо очередными вскидками руки при попытке произвести выстрел нужно следить за тем, чтобы не нарушалось однообразие в изготовке: угол разворота тела по отношению к цели, а также взаиморасположение стоп ног по возможности должны оставаться неизменными. Чтобы отдых был наиболее полноценным, следует принимать такую позу, которая позволяет, не сходя с места, не меняя взаиморасположения ног, в достаточной мере расслабить мышцы ног, плечевого пояса и, главным образом, мышцы правой руки, чтобы дать им возможность восстановить свою работоспособность. В тех случаях, когда стрелок делает непродолжительный перерыв между очередными вскидками, а также при стрельбе в условиях порывистого ветра, когда нужно все время быть начеку, чтобы произвести выстрел в период затишья между порывами ветра, целесообразнее всего приспускать правую руку с пистолетом, опираясь ею о полку.

Во время перерыва между выстрелами нужно давать отдых не только мышцам, удерживающим в горизонтальном положении руку, но и мышцам кисти. После нескольких выстрелов следует освободить кисть и положить пистолет на полку.

Чтобы отдых между выстрелами или очередными вскидками руки был эффективным, перерывы между ними должны быть достаточно продолжительными и, по возможности, через равные промежутки времени. В противном случае мышцы правой руки и плечевого пояса не будут успевать

восстанавливать свою работоспособность, что приведет к преждевременному утомлению мышечного аппарата. Часто не совсем опытные спортсмены, затянув на первых сериях выполнение упражнения и попав в «цейтнот», стараются на последних сериях наверстать упущенное время за счет сокращения перерывов между вскидками руки. Такая поспешность дает совершенно обратные результаты: от мысли, что времени остается мало, а рука с пистолетом «ходит» и стрелять нельзя, не отдохнув как следует в период чрезмерно короткого перерыва между вскидками, стрелок торопится вновь поднять руку с пистолетом и тут же опускает ее, так как рука не обеспечивает необходимой устойчивости пистолета для производства точного выстрела. Учащенные попытки выстрелить при таких обстоятельствах приводят лишь к еще большей бесцельной потере времени. В подобных случаях, несмотря на то, что стрелок попал в «цейтнот», нужно заставить себя стрелять только после продолжительного перерыва между выстрелами, причем с первой-второй вскидки руки.

Выше были изложены в общих чертах некоторые вопросы техники стрельбы при производстве нескольких выстрелов. Рассмотрим теперь, также в общих чертах, технику и тактику стрельбы из произвольного пистолета при выполнении упражнения МП-6 в целом.

Стрельба пробных выстрелов, как уже было сказано, всегда является одним из ответственных моментов при выполнении любого стрелкового упражнения. Поэтому, чтобы правильно пристрелять, пистолет, пробные выстрелы всегда следует обрабатывать точно так же и при таком режиме стрельбы, как и зачетные. Вместе с тем, пробные выстрелы не следует рассматривать только как пристрелочные. Они служат средством для втягивания стрелка в общий, привычный для него и ранее выработанный им стиль стрельбы. Поэтому-то опытные спортсмены до пробных выстрелов большей частью щелкают «вхолостую», а уж затем, когда изготовка приобретает необходимую устойчивость и восстанавливается правильная зрительно-двигательная координация, приступают непосредственно к стрельбе. В этом отношении показательна стрельба пробных заслуженного мастера спорта М. Умарова. Обычно он выполняет упражнение быстро, затрачивая на каждую зачетную серию (10 выстрелов) 11—14 мин., а стрельба пробных, при которой он, как правило, не отстреливает всего количества патронов, у него занимает 24—26 мин. Столь продолжительное время Умаров использует именно на втягивание организма в процессе обработки выстрела, причем за счет многократных вскидок руки и щелканья «вхолостую».

При стрельбе пробных не следует торопиться вносить поправку в установку прицела по 1—2 выстрелам; при резком расхождении СТП по сравнению с предыдущей стрельбой следует проверить свою изготовку, и в первую очередь хватку, а затем после еще 2—3 выстрелов, твердо убедившись, что пистолет бьет не по месту, вносить поправку в установку прицела.

Стреляя пробные (а затем и зачетные), нужно обязательно согласовать отметку выстрела с местоположением пробоины; если отметка не совпадет с истинным местоположением пробоины, значит, пистолет бьет не по месту и требуется внести поправку в установку прицела.

При стрельбе, особенно такой длительной, как упражнение МП-6, нужно экономно расходовать пробные. В течение трех часов, отводимых на упражнение, может существенно измениться метеорологическая обстановка или состояние стрелка, что приведет к изменению привычного стиля стрельбы. Следствием этого бывает появление преждевременной усталости, необходимость в длительном перерыве, после которого вновь требуется стрелять пробные. Поэтому большинство ведущих спортсменов перед началом зачетной стрельбы производят 7—10 пробных выстрелов, оставляя в резерве на непредвиденные случаи остальные патроны.

После пробных не нужно делать перерыва перед зачетными выстрелами, чтобы этот переход был по возможности наименее заметным.

Если руководствоваться лишь соображениями сохранения сил в процессе стрельбы, то, очевидно, лучше всего стрелять в строго размеренном темпе, производя выстрелы через равные промежутки времени и полностью используя время, отведенное на упражнение. Однако в любой день стрельбы редко могут так сложиться обстоятельства, чтобы можно было осуществить ритмичную стрельбу. Поэтому спортсмен должен приобрести умение, считаясь с обстановкой, самочувствием и индивидуальными данными, изменять в какой-то мере общий темп и ритм стрельбы.

Если спортсмен почувствует на первых же выстрелах, что стрельба у него пошла легко, следует продолжать обработку выстрелов в таком же темпе, с первой-второй вскидки руки, всемерно стремясь подольше сохранить установившуюся зрительно-двигательную координацию своих действий. Вместе с тем, как бы хорошо ни шла стрельба, спортсмен всегда должен быть осмотрительным, не проявлять беспечности при обработке выстрелов, чтобы не допустить срыва.

Конечно, при длительной стрельбе, как уже было сказано, невозможно обойтись без отдельных неудачных выстрелов, однако при каждой неудаче нужно отдавать себе отчет, почему она произошла. Если спортсмен, стреляя в строго размеренном темпе и не чувствуя усталости, произвел плохой выстрел, который является случайным при хорошо наладившейся стрельбе, то надо, не обращая на него особого внимания, продолжать стрелять в прежнем темпе. Если же спортсмен, увлекшись своей хорошей стрельбой, стреляя в ускоренном темпе и не придавая должного

значения наступившей усталости, стремится и дальше продолжать стрельбу, руководствуясь соображениями - сохранить прежний темп «пока хорошо идет стрельба», то неизбежно появится плохой выстрел. Его уже нужно рассматривать не как случайное, а как вполне закономерное явление, на которое следует реагировать совсем иначе. Прежде всего необходимо заставить себя не спешить после неудачного выстрела, подавить желание как можно скорее выстрелять, чтобы компенсировать плохую пробойку дальнейшей хорошей стрельбой; поспешность при наступившей усталости приводит лишь к повторению срыва. В таких случаях после плохого выстрела нужно отдохнуть, а затем начать стрелять в более медленном темпе, с учетом того, чтобы перерывы между выстрелами были по своей продолжительности вполне достаточными для восстановления необходимой работоспособности мышц руки.

Если в начале стрельбы спортсмен чувствует, что ему трудно производить выстрелы, рука с пистолетом еще не устоялась и стрельба идет тяжело, не следует особенно торопиться; нужно некоторое время переждать, пощелкать «вхолостую», пока не появится чувство уверенности в том, что все действия при обработке выстрела стали достаточно согласованными, а затем уверенно начать стрелять в несколько ускоренном темпе с первой-второй вскидки руки, чтобы наверстать упущенное время.

Несмотря на то, что на выполнение такого упражнения, как МП-6, отводится 3 часа, некоторым стрелкам при определенных условиях, особенно на соревнованиях, этого времени все же не хватает. Причиной этого чаще всего бывают трудности, возникающие у спортсмена в согласованном действии прицеливания и нажатия на спусковой крючок, когда он, при хорошей устойчивости руки с пистолетом, упускает один за другим благоприятные моменты для выстрела, перегружая руку чрезмерно частыми безуспешными попытками его произвести. Чтобы при таких обстоятельствах не попасть в «цейтнот», в самом начале стрельбы нужно вести борьбу с нерешительностью и излишней осторожностью при нажатии на спусковой крючок. Как и при стрельбе из винтовки стоя, иногда в качестве крайней меры рекомендуется заставлять себя решительно производить первый выстрел с первой же вскидки руки, пусть даже с определенным риском, что он будет недостаточно точным. Обычно стоит в таком случае вначале стрельбы пересилить себя, как улучшается согласованность действия при нажатии на спусковой крючок и стрелок начинает спокойно и уверенно стрелять. Вообще, в принципе, следует стрелять в размеренном, но несколько ускоренном темпе, чтобы у стрелка всегда был определенный запас времени — так значительно спокойнее стрелять.

Наиболее благоприятным темпом для стрельбы из произвольного пистолета является такой, при котором на отстрел серии в 10 выстрелов в среднем затрачивается 12—18 мин. В качестве примера в табл. 35 приводится темп стрельбы некоторых ведущих стрелков, которого они, в основном, придерживаются при выполнении упражнения МП-6.

Все изложенное о темпе стрельбы относится к тем случаям, когда стрельба проводится при благоприятных метеорологических условиях.

Чтобы выполнение любого стрелкового упражнения было успешным, спортсмен должен руководствоваться правилом — при резком изменении погоды никогда не спешить; хорошенько оценить создавшуюся обстановку, а уж затем, остановив свой выбор на том или ином тактическом приеме, уверенно продолжать стрельбу в новых условиях.

Необходимость вести стрельбу при порывистом ветре тре-

Темп стрельбы ведущих спортсменов при выполнении упражнения
МП-6 при благоприятных метеорологических условиях
(матчевый* пистолет, 15+60)

Стрелок	Дата и место выступления	Время, расходуемое на стрельбу серии, мин.						Среднее время на 10 выстрелов, мин.	Чистое время отстрела 60 патронов	Общая продолжительность стрельбы
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й			
Умаров М.	Первенство Ленинграда, VI—59 г.	14	9	10	12	12	10	11	1 ч. 07 мин.	
	Зачетная тренировка, 28/VII—59 г.	11	14	11	11	12	10	11,5	1 ч. 09 мин.	2 ч. 00 мин.
	II Спартакиада народов СССР, 8/VIII—59 г.	12	15	19	16	14	17	14	1 ч. 24 мин.	2 ч. 15 мин.
	Первенство СССР, 7/VII—60 г.	32	21	18	13	16	19	19,8	1 ч. 59 мин.	2 ч. 41 мин.
Ясинский А.	Первенство Ленинграда, VI—59 г.	16	17	15	16	15	15	15,7	1 ч. 34 мин.	
	Зачетная тренировка, 28/VII—59 г.	19	16	15	17	16	17	16,6	1 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.
Амбросенок А.	Зачетная тренировка, 28/VII—59 г.	15	14	19	21	18	17	17,3	1 ч. 44 мин.	2 ч. 31 мин.
	Первенство СССР, 7/VII—60 г.	23	27	15	13	22	13	18,8	1 ч. 53 мин.	2 ч. 37 мин.
Гущин А.	Первенство СССР, 7/VII—60 г.	34	19	10	13	14	24	19	1 ч. 54 мин.	2 ч. 25 мин.

бует от стрелка умения производить меткий выстрел в более ограниченное время, 5—7 сек. Успешная стрельба в подобных условиях возможна лишь в том случае, если стрелок в периоды затишья между порывами быстро изготавливается и делает прицельный выстрел. Для стрельбы в такой сложной обстановке следует, прежде всего, найти позу, при которой лучше всего отдыхать и переждать порыв ветра, чтобы при наступлении затишья можно было быстро изготавливаться и стрелять. Стрелку нужно также уметь вести стрельбу в быстром темпе, с минимальным количеством вскидок руки; это необходимо, например, чтобы закончить выполнение упражнения засветло, если по каким-либо причинам последняя смена начала стрелять с опозда-

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

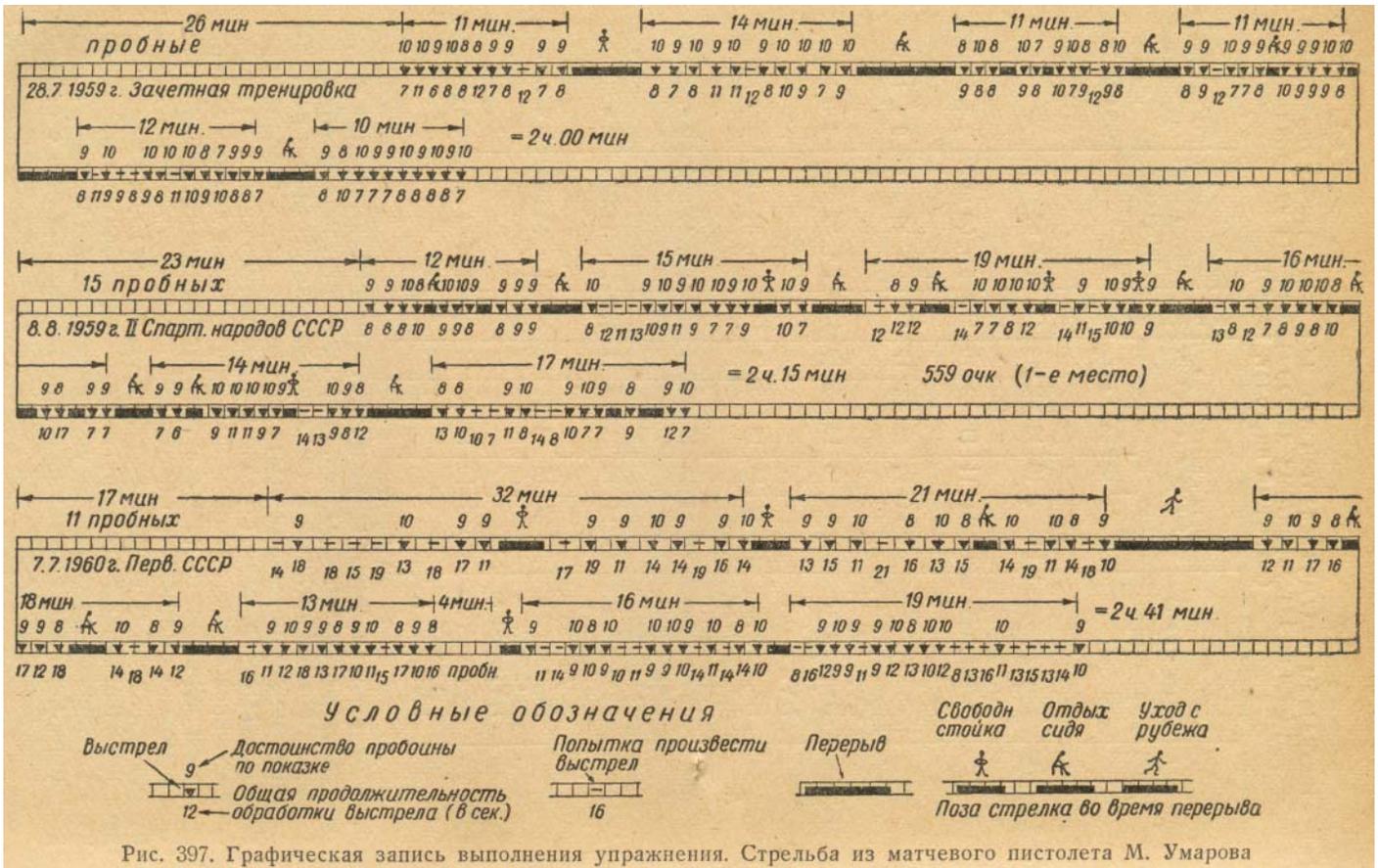


Рис. 397. Графическая запись выполнения упражнения. Стрельба из матчевого пистолета М. Умарова

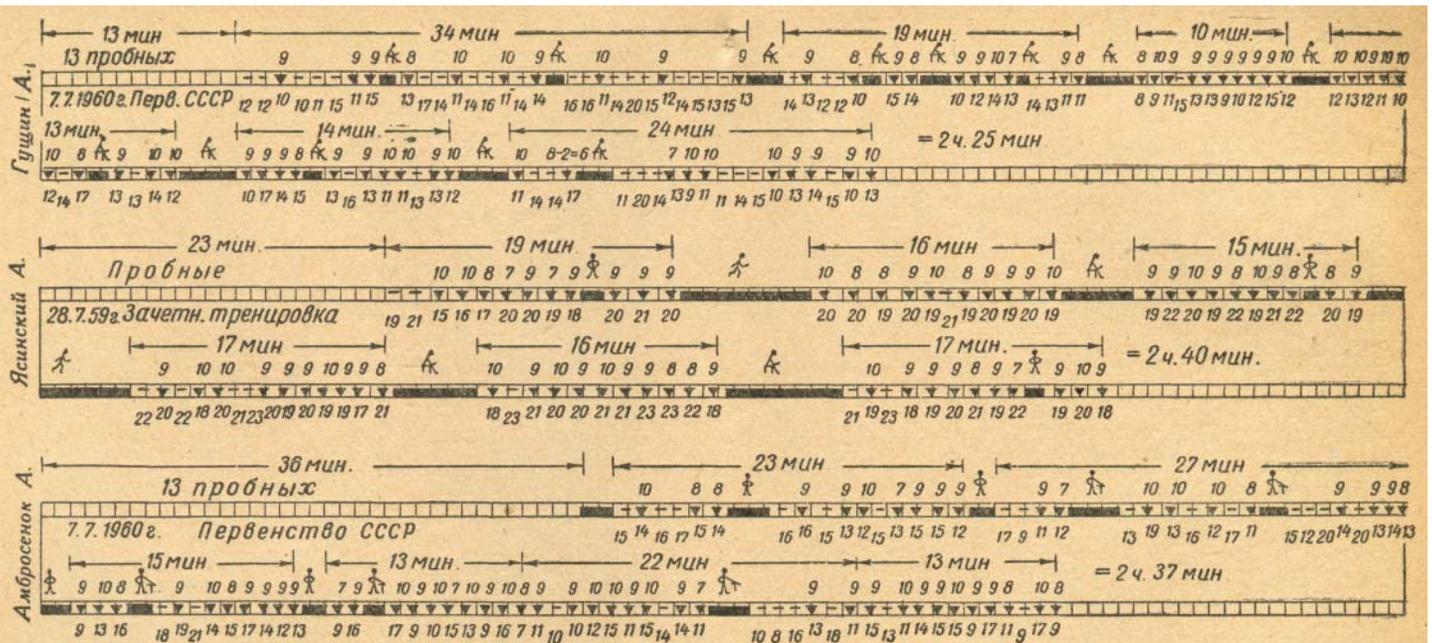


Рис. 398. Графическая запись выполнения упражнения. Стрельба из матчевого пистолета А. Гушина, А. Ясинского, А. Амбросенка

нием или надвигающаяся к концу дня плотная облачность грозит ускорить наступление темноты.

Следует также научиться вести неритмичную стрельбу; особенно это важно для выступления в условиях порывистого ветра, когда необходимо максимально использовать время в период затишья, то производя в быстром темпе один-два выстрела, то делая продолжительные перерывы для пережидания неблагоприятного для стрельбы времени.

Успешное выполнение упражнения при такой длительной стрельбе, как МП-6, требует в процессе стрельбы перерывов той или иной продолжительности. Они крайне необходимы для восстановления работоспособности мышц, в первую очередь — правой руки и плечевого пояса, восстановления остроты зрения и т. д.

Учитывая практику опытных pistolетчиков, молодым стрелкам можно рекомендовать делать перерывы в стрельбе (при благоприятных условиях), исходя из следующего.

Если в самом начале упражнения стрельба идет хорошо, нужно стремиться делать непродолжительные перерывы между сериями (не более 5 мин.), в противном случае перед следующей зачетной серией нужно будет опять производить пробные выстрелы. Отдыхать во время таких кратковременных перерывов лучше всего сидя на табурете, положив пистолет на полку, чтобы дать отдых мышцам правой руки. После первых трех серий рекомендуется более продолжительный перерыв (10—15 мин.), во время которого лучше всего не сидеть на месте, а походить, промассировать правую руку, сделать небольшую разминку, выполнив несколько вольных движений. Перед началом зачетной серии после перерыва нужно пощелкать «вхолостую», произвести 2—3 пробных выстрела, а затем вновь приступить к зачетной стрельбе, однако с более продолжительными интервалами между выстрелами, чтобы дать возможность мышечному аппарату лучше восстановить свою работоспособность.

Если стрельба с самого начала идет тяжело, то все упражнение следует условно разбить на три части, делая продолжительные перерывы после каждых 20 выстрелов.

Некоторые ведущие стрелки вообще делают перерывы в течение 5—7 мин. после каждых 10 выстрелов, обходясь вообще без продолжительных перерывов в процессе стрельбы. Каждый стрелок должен сам решить, какой тактики в отношении количества и продолжительности перерывов следует придерживаться, считаясь со своими данными, степенью тренированности и внешними условиями для стрельбы.

Выше мы рассмотрели в общем и в деталях некоторые элементы техники и тактики выполнения одного из сложнейших упражнений при стрельбе из произвольного пистолета. Однако при этом нельзя ограничиваться лишь рассмотрением в отдельности тех или иных элементов, так как каждый из них находится с другими в определенной взаимосвязи: так, стрельба в быстром темпе требует длительных перерывов между сериями выстрелов; ритмичная стрельба со значительными интервалами между выстрелами предопределяет менее продолжительные перерывы между сериями выстрелов; обработка выстрелов, сопровождаемая многократными вскидками руки, требует удлинения общего времени на выполнение упражнения и т. д.

Чтобы иметь представление о том, какого стиля стрельбы придерживаются отдельные спортсмены, на рис. 397 и 398 приводится в графической записи хронометраж выполнения упражнения МП-6 ведущими стрелками. Из графиков видно, что стиль каждого спортсмена, несмотря на различно складывающуюся обстановку при стрельбе, в принципе остается почти одинаковым. В то же время выполнение упражнений различными стрелками по своему характеру значительно различается между собой, что обуславливается индивидуальными особенностями стрелка в отношении физического развития, волевых качеств, состояния нервной системы, выносливости и т. д. Поэтому каждый стрелок должен выработать стиль стрельбы, соответствующий своим индивидуальным особенностям, и придерживаться его.

СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ САМОЗАРЯДНОГО ПИСТОЛЕТА ПО СИЛУЭТАМ

Скоростная стрельба из пистолета по силуэтам ведется на 25 м по мишеням-силуэтам. Удерживая выпрямленную правую руку с заряженным пистолетом опущенной под углом 45°, стрелок докладывает: «Готов!» После этого через 2—3 сек. мишени-силуэты появляются (разворачиваются), и стрелок самостоятельно открывает огонь, производя 5 выстрелов — по одному в каждую мишень. Стрельба ведется в очень ограниченное время: спортсмен должен произвести 2 серии по 5 выстрелов за 8 сек. каждую, 2 серии — за 6 сек. и 2 серии — за 4 сек. Упражнение МП-5 предусматривает выполнение такой стрельбы дважды.

Особенность стрелковых упражнений такого типа — очень быстрый темп стрельбы в сочетании с переносом огня по каждому из 5 силуэтов, что требует от стрелка твердо выработанного чувства времени и безукоризненной техники стрельбы, доведенной в каждом ее элементе до автоматизма.

Рассмотрим технику и тактику выполнения этого быстротечного и динамичного стрелкового упражнения с момента выхода спортсмена на огневой рубеж.

Прежде всего, выйдя на огневой рубеж и подготавливаясь к стрельбе, спортсмен ни на минуту не должен забывать, что предстоит стрельба скоростная, в очень ограниченное время, в

которое невозможно исправить какую-либо оплошность, допущенную при подготовке оружия и патронов. Поэтому прежде всего следует начинать с подготовки своего «рабочего места» — столика на огневом рубеже, где должны находиться пистолет, заранее тщательно откалиброванные патроны, ветошь для вытирания рук, масленка, отвертка и другие принадлежности. Непосредственно перед стрельбой еще раз нужно проверить оружие, обращая особое внимание на состояние, смазку и чистоту подвижных частей его, чтобы пистолет не отказал в самый ответственный момент — при отстреле серии выстрелов.

Дальнейшие действия, связанные с заряданием пистолета и проверкой его готовности, надо всегда производить в строгой последовательности, сосредоточиваясь на каждой операции в отдельности, тщательно себя контролируя и не полагаясь на ранее выработанный автоматизм действий: стрелковая практика знает немало случаев, когда спортсмены, забывая по рассеянности дослат патрон в патронник, не подняв предохранитель, безнадежно портили свой результат. Поэтому перед каждой серией нужно внимательно и последовательно выполнять следующее: зарядить магазин и проверить, чтобы в нем были все пять (или шесть) патронов; вставить магазин в рукоятку пистолета, дослав его под защелку; вытереть насухо правую ладонь тряпкой или ветошью; оттянуть затвор и дослат патрон в патронник; проверить плотность запирания патронника затвором; проверить, не спущен ли предохранитель. Придавая большое значение такой последовательной проверке своих действий, некоторые, даже такие опытные стрелки, как мастер спорта В. Насонов, на внутренней стороне крышки своего стрелкового чемоданчика наклеивают плакатик с перечислением всех этих пунктов.

Поскольку изготовка для скоростной стрельбы по силуэтам (см. стр. 289) должна обладать, вместе с повышенной жесткостью, достаточной эластичностью, необходимой для плавного вращательного движения туловища с рукой при переходе на очередной силуэт, большое значение имеет правильное ориентирование тела стрелка по отношению к силуэту. В стрелковой практике последних лет, как уже было сказано, нашли распространение два способа ориентирования изготовки — по первому силуэту и по среднему.

Изготовка с ориентированием по первому силуэту целесообразна тем, что при ней спортсмен создает себе наиболее выгодные условия для первого выстрела, наиболее сложного по технике (см. ниже) и решающего для качества выполнения всей серии. Изготовка по среднему силуэту выгодна тем, что не требует чрезмерного закручивания тела в поясице к концу отстрела серии — при переносе огня на последние силуэты.

Хотя изготовка с ориентированием по первому силуэту более широко распространена, практика ведущих стрелков (см. табл. 36) показывает, что и при изготовке по среднему силуэту можно достичь выдающихся результатов. Поэтому каждый стрелок должен сам проверить оба вида изготовки, остановиться на том, который ему больше подходит, и постоянно придерживаться его. Данные о последовательности в стрельбе по силуэтам и ориентированию изготовки ведущих стрелков приводятся в табл. 36.

Таблица 36

Последовательность в стрельбе ведущих стрелков по силуэтам и ориентирование изготовки по отношению к



Стрелок	Последовательность в стрельбе по силуэтам	Ориентирование изготовки по силуэтам
Вольнский Г.	Справа налево	По первому справа
Забелин А.	То же	То же
Калиниченко Н.	" "	" "
Крихели Б.	" "	По среднему
Кропотин А.	" "	" "
Сорокин В.	" "	По первому справа
Насонов В.	Слева направо	По первому слева
Хайдуров Е.	Справа налево	По среднему
Черкасов Е.	" "	По первому справа
Шептарский П.	" "	По среднему

Предварительная изготовка в позе «готов» должна быть (за исключением положения правой руки) как можно более приближена к изготовке для стрельбы, чтобы подъем руки и переход к окончательной изготовке не сопровождался резким перемещением общего центра тяжести тела стрелка (см. рис. 277).

Правильность изготовки относительно первого (или третьего) силуэта выверяется обычным путем: если при подъеме руки в позе «готов» стрелок обнаружит, что ствол пистолета направлен куда-то в сторону силуэта, направление ствола следует изменять не перемещением руки, а изменением угла разворота всего туловища по отношению к силуэту за счет перестановки стоп

ног. Затем, проверив еще раз изготовку, естественным, наиболее свободным движением двух-трех кратным подъемом правой руки с пистолетом и убедившись, что это движение руки при подъеме достаточно плавное, можно считать, что стрелок полностью готов к стрельбе.

Однако перед тем как подать сигнал «Готов!», нужно внимательно осмотреться, чтобы не пришлось вести отстрел серии в неблагоприятных условиях — при порыве ветра, который может резко снизить меткость стрельбы. Следует всегда помнить, что с появлением силуэтов спортсмену приходится стрелять, независимо от сложившейся обстановки. Поэтому подачу сигнала «Готов!» надо приурочивать, как правило, к периоду затишья.

Рассмотрим теперь технику стрельбы при производстве первого выстрела.

Правильная обработка первого выстрела является одним из основных элементов при отстреле всей серии. Сложность в производстве первого выстрела обусловлена, во-первых, тем, что путь, проходимый правой рукой с пистолетом при вскидке, значительно больше пути, проходимого рукой при переносе огня на очередной силуэт; во-вторых, производство первого выстрела должно занимать определенное время, чтобы не нарушить необходимый темп стрельбы при отстреле всей серии; в-третьих, от качества обработки, меткости первого выстрела зависит качество отстрела всей серии. Действительно, стоит только спортсмену затянуть с первым выстрелом, как нарушится привычный темп стрельбы, поскольку, опасаясь, что времени на отстрел не хватит, стрелок неизбежно начнет излишне торопиться. Вместе с тем, если спортсмен впопыхах допустит небрежность в обработке первого выстрела, то, как правило, будет испорчена и вся серия, ибо за оставшееся время, одновременно с переносом руки на очередной силуэт, стрелок не сумеет исправить ранее допущенную неточность в своих действиях, и стрельба пойдет «вкривь и вкось». Поэтому первому выстрелу всегда следует уделять самое серьезное внимание.

Подъем руки при восьми- и шестисекундных сериях должен носить характер быстрого, но мягкого рывка с постепенным плавным замедлением движения по мере приближения «ровной мушки» к «десятке», а затем кратковременной остановки руки для производства прицельного выстрела. Начало подъема руки, напоминающее по своему характеру «подброс», не должно быть очень резким, чтобы рука на подъеме не имела боковых отклонений от вертикальной плоскости, а также чтобы не было вызвано заметных колебаний туловища. Стрелка из-за резкого перемещения его общего центра тяжести.

Однако сложность техники производства первого выстрела связана не только с подъемом руки, но и с тем, что это же время необходимо использовать еще и для выполнения двух действий: движения указательного пальца для нажатия на спусковой крючок и выравнивания мушки в прорези прицела.

Очевидно, что меткий выстрел и при скоростной стрельбе возможен лишь в том случае, если нажатие на спусковой крючок будет достаточно быстрым и обязательно плавным. Если стрелок начнет нажимать на спусковой крючок тогда, когда подъем руки будет завершен и «ровная мушка» окажется доведенной до «десятки», то процесс плавного нажатия на спусковой крючок будет протекать слишком долго. Стремление выиграть время за счет сокращения срока спуска курка приведет лишь к рывку, дерганью и резкому смещению пистолета в самый ответственный момент производства выстрела. Поэтому, чтобы выиграть время, необходимое, для плавного спуска курка, начинать нажимать на спусковой крючок следует вместе с подъемом руки. Движение указательного пальца при нажатии на спусковой крючок по своему характеру должно походить на движение руки при подъеме (вначале быстрое и энергичное с последующим замедлением нажатия ко времени завершения подъема руки), чтобы при остановке руки требовалось незначительное дополнительное усилие для мягкого, плавного выжима спуска курка. В согласованном действии подъема руки и одновременного с ним движения указательного пальца при нажатии на спусковой крючок, в основном, и заключается искусство производства первого выстрела при скоростной стрельбе.

Способ обработки выстрела, основанный на согласованном действии подъема руки и движения указательного пальца при нажатии на спусковой крючок, требует специальной отладки спускового механизма (см. стр. 61).

Опираясь на опыт ведущих стрелков, можно принять в отношении спуска следующие рекомендации. По своему характеру он должен быть мягким, натяжением 150—250 г, без предупреждения, и длинным, с рабочим ходом спускового крючка 3—5 мм. Достаточно длинный спуск необходим, чтобы стрелок, полагаясь на выработанную мышечную память, по движению пальца мог безошибочно определить приближение момента завершения спуска курка и производства выстрела.

Время при подъеме руки следует также использовать для облегчения дальнейшего прицеливания по силуэту. Приняв изготовку в позе «готов», стрелок должен устремить взгляд на нижнюю часть силуэта, по которому будет произведен первый выстрел. Как только появятся силуэты и начнется подъем правой руки, взгляд нужно немедленно перебросить на прицельные приспособления, используя время при подъеме руки на выравнивание мушки в прорези, чтобы к моменту завершения подъема уже была «ровная мушка». Если не использовать это время на отыскание и выравнивание мушки в прорези, стрелок рискует встать перед фактом, когда при полностью поднятой руке мушки вовсе не окажется в прорези, и придется потратить понапрасну немало времени и усилий на поиски

мушки и выравнивание ее в прорези. Чтобы обеспечить нахождение мушки в прорези, а также необходимую точность прицеливания для стрельбы по силуэтам, нужно применять достаточно широкую мушку — 2,75—3,5 мм и прорезь в соотношении примерно 1:2 к видимой ширине мушки (см. стр. 334).

Птак, выше был рассмотрен комплекс действий стрелка при производстве первого выстрела в восьми- и шестисекундных сериях.

Теперь рассмотрим технику обработки первого выстрела в четырехсекундной серии. Сложность производства выстрела в этом случае обусловлена очень ограниченным временем, отводимым на отстрел всей серии, а следовательно, и тем небольшим отрезком времени, который можно выделить на первый выстрел без явного ущерба для качества всей серии выстрелов. Дело в том, что при четырехсекундной серии стрелок фактически имеет меньше 4 сек.: период между началом зрительного восприятия появления силуэтов и ответным действием — началом подъема руки занимает,

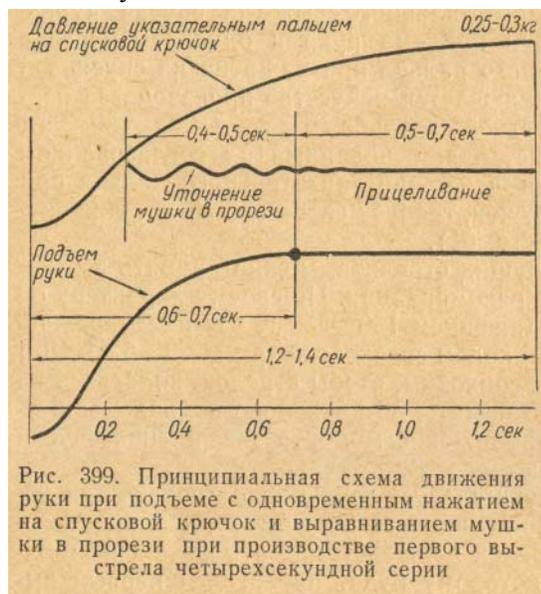


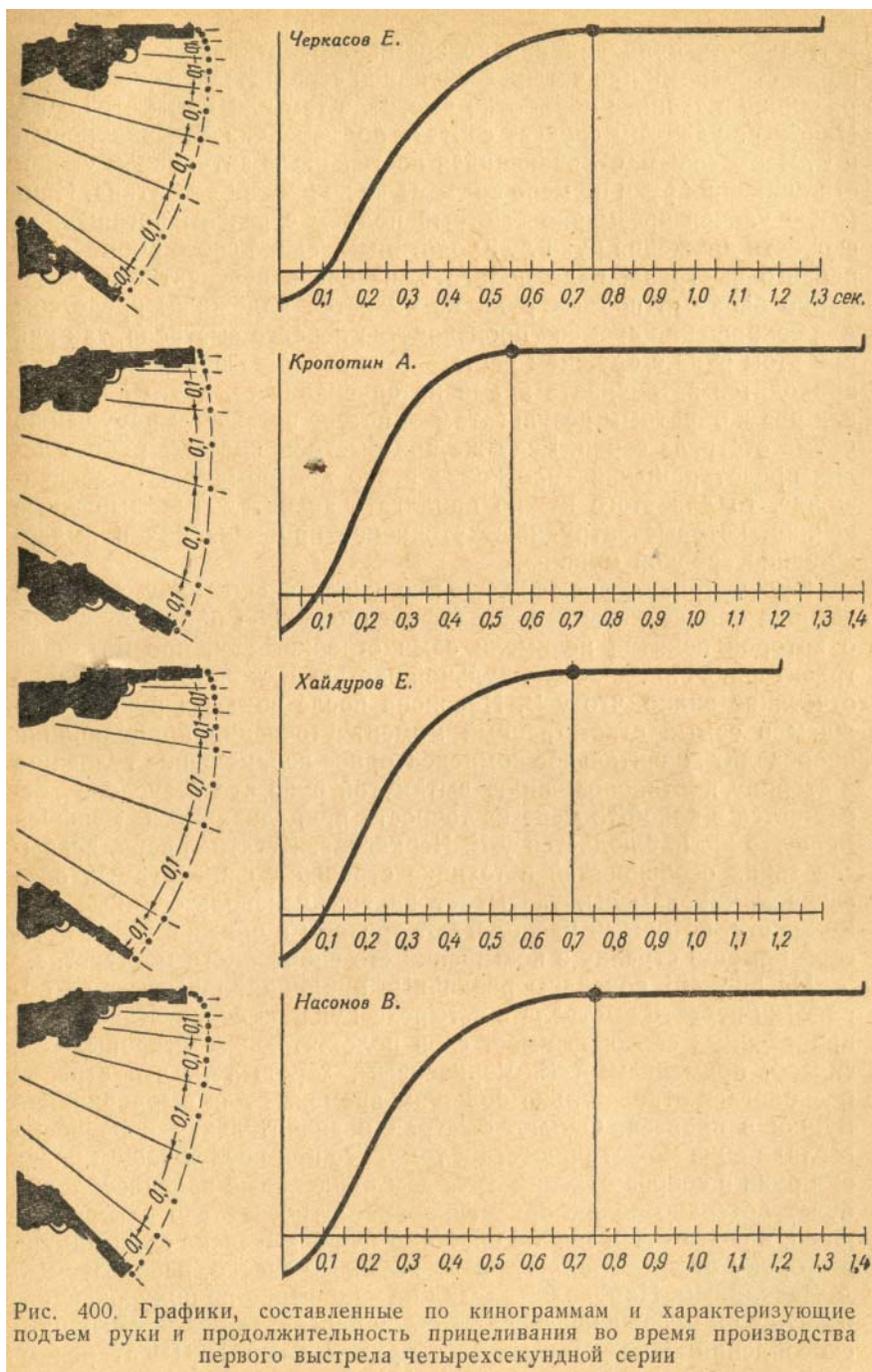
Рис. 399. Принципальная схема движения руки при подъеме с одновременным нажатием на спусковой крючок и выравниванием мушки в прорези при производстве первого выстрела четырехсекундной серии

даже при очень хорошей реакции стрелка, не менее 0,2 сек.; чтобы пуля долетела до силуэта, необходимо 0,1—0,5 сек. Следовательно, для отстрела четырехсекундной серии стрелок располагает не 4 сек., а примерно 3,7 сек. Из этого становится очевидным, какие трудности встают перед стрелком при производстве первого выстрела за тот малый промежуток времени, который можно выкроить из скудного общего бюджета времени, отведенного на отстрел всей серии.

Обработка первого выстрела в четырехсекундной серии в принципе близка к восьми- и шестисекундным сериям, только производится в еще более сокращенные сроки. Подъем руки при четырехсекундной серии по своему характеру такой же, с кратковременной остановкой «ровной мушки» в «десятке»; движение указательного

пальца более энергичное, однако при ограниченном времени завершение спуска курка должно быть без рывка. Перехватывать взглядом пистолет приходится уже при более пологом положении руки, что несколько снижает возможность своевременного выравнивания мушки в прорези из-за недостатка времени, так как при запаздывании с производством первого выстрела стрелок рискует качеством отстрела всей серии. Принципальная схема согласованного действия — подъема руки, нажатия указательным пальцем на спусковой крючок и выравнивания мушки в прорези при производстве первого выстрела в четырехсекундной серии дана на рис. 399.

На рис. 400 показаны графики, составленные по кадрам скоростной киносъемки и характеризующие подъем руки и продол-

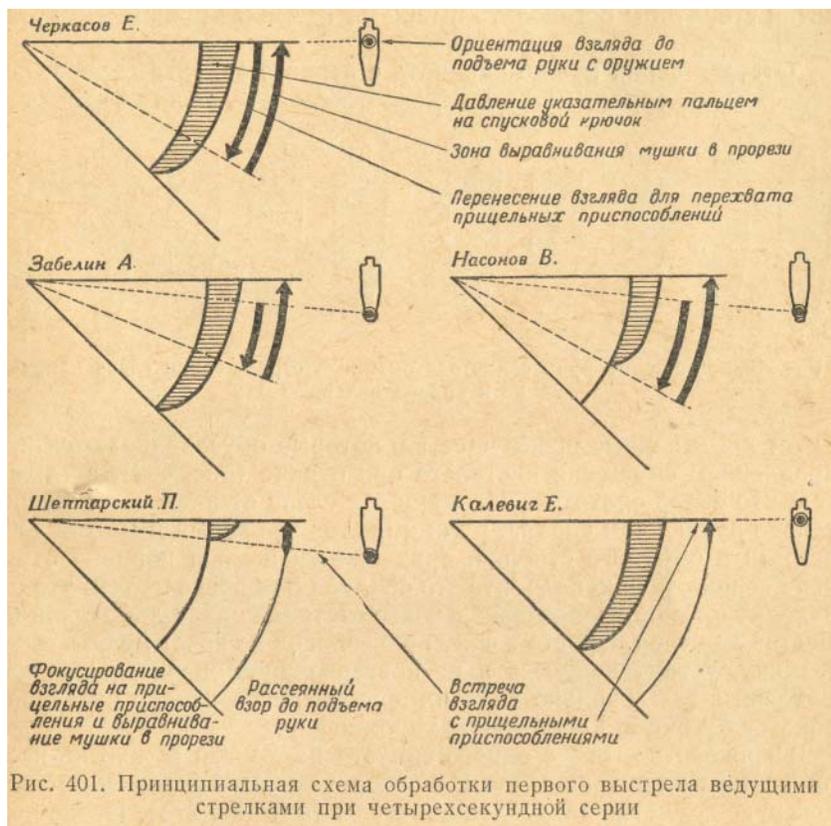


жительность прицеливания во время обработки выстрела ведущими стрелками при четырехсекундной серии. Из графиков видно различие в технике обработки выстрела тем или иным стрелком. Наиболее удачным следует считать подъем руки Е. Хайдуровым и Е. Черкасовым, отличающийся постепенным затуханием скорости движения руки по мере подъема ее до уровня «десятки». Наименее удачен чрезмерно быстрый подъем с резким погашением скорости движения руки А. Кропотиним. Такой способ обработки первого выстрела, надо полагать, не очень перспективен: чрезмерно быстрый подъем руки не является надежным средством для сокращения времени производства первого выстрела, так как при этом рука с оружием часто «проскакивает» центр мишени, и приходится затрачивать время на опускание ее, а это приводит как раз к обратным результатам — потере времени и нарушению ритма отстрела серии. Если же при быстром подъеме руки в целях предотвращения «проскока» резко притормаживать ее движение, то для этого нужно прилагать значительные мышечные усилия, которые затрудняют уточнение прицеливания и выдерживание «ровной мушки».

Просматривая рис. 400, можно увидеть еще одну деталь в технике обработки выстрела, зафиксированную при киносъемке, о которой понятия не имели сами стрелки. Так, просматривая траекторию, описываемую дульной частью пистолета, совершенно отчетливо видно, что у В. Насонова после подъема руки с оружием в самый ответственный момент уточнения прицеливания происходит значительное компенсаторное перемещение туловища в сторону, противоположную вытянутой руке, что, безусловно, отражается в какой-то мере на точности прицеливания. В меньшей мере это же наблюдается у Е. Черкасова. Кстати говоря, вскрытие таких особенностей в технике стрельбы, фиксируемых объективом кинокамеры, указывает на еще неиспользованные возможности, которыми располагают тренеры в оказании практической помощи стрелку в повышении его спортивного мастерства.

На рис. 401 показаны различные принципиальные схемы обработки первого выстрела в четырехсекундной серии. Каждый из приведенных способов имеет свои положительные стороны. Так, способ, применяемый Е. Черкасовым, хорош тем, что стрелок располагает относительно большим временем для выравнивания мушки в прорези. Однако быстрая и значительная переброска взгляда вниз может привести к тому, что при последующем подъеме руки и сопровождении взглядом прицельных приспособлений будет потеряно общее ориентирование относительно центра мишени, в связи с чем рука с оружием будет выведена куда-нибудь в сторону от «десятки». Гораздо выгоднее способ, используемый А. Забелиным. Направляя взгляд не на центр, а на нижнюю часть мишени, он меньше переносит его для перехвата прицельных приспособлений. Интересен способ, применяемый П. Шептарским.

Стрелок смотрит рассеянным (неотфокусированным) взором на нижнюю часть мишени; затем, когда прицельные приспособления встретятся со взглядом, по мере подъема руки начинает фокусировать взгляд на прицельные приспособления, уточняя взаиморасположение мушки в прорези. Способ Е. Калевича также представляет несомненный интерес. Стрелок вовсе не перебрасы-



вает взгляда вниз, а встречается им с прицельными приспособлениями на уровне «десятки». При наблюдении за спортсменом во время стрельбы кажется, что он медленно поднимает руку и выстрел будет произведен с запозданием. На самом же деле выстрел производится быстро, причем как бы «с ходу». Надо сказать, что при таком способе рука с оружием очень точно выводится на «десятку», отчего требуется минимальное время на уточнение прицеливания. Как видно, при этом способе положительно сказывается свойство зрительного анализатора в отношении корректирования и контроля за выполняемым движением. Здесь имеет место то же, что и при езде на велосипеде, когда в одном случае велосипедист смотрит на переднее колесо и еле-еле сохраняет равновесие, а в другом — смотрит вперед и уверенно едет почти по прямой.

Учитывая большое значение первого выстрела для отстрела всей серии, необходимо перепробовать несколько способов обработки его, чтобы остановить выбор на наиболее приемлемом для себя.

Отстрел серии нужно начинать с первого силуэта справа, перенося огонь справа налево. Такая последовательность в стрельбе

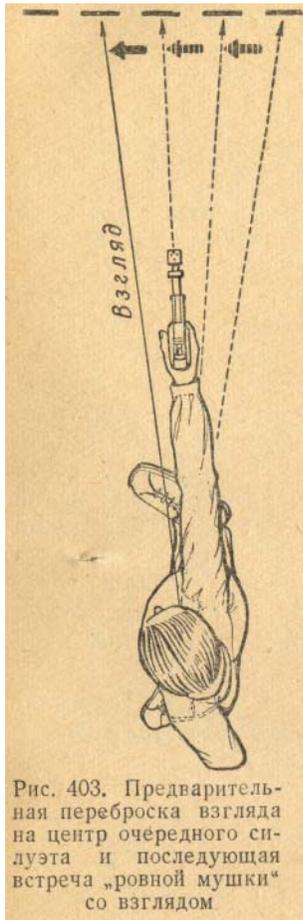


имеет несомненные преимущества, которые обуславливаются направлением смещения пистолета при отдаче (рис. 402), а также тем, что обзор силуэтов, находящихся слева от пистолета, значительно лучше, чем справа. Если в настоящее время и можно еще встретить опытного стрелка, придерживающегося порядка отстрела серии слева направо, то это объясняется вовсе не тем, что он находит в такой последовательности отстрела какие-либо преимущества для себя. Просто в силу

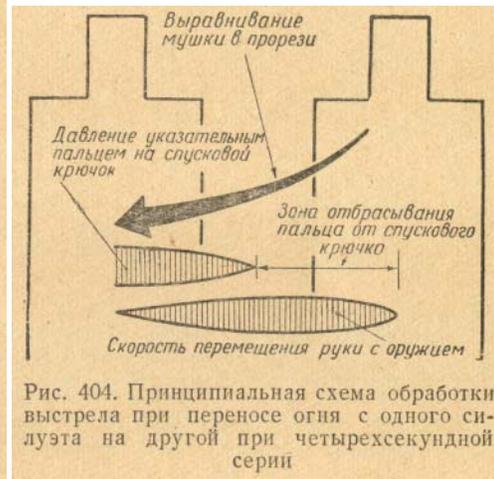
привычки он не хочет менять свою технику, установившуюся и не претерпевшую значительных изменений с тех довольно далеких времен, когда начало культивироваться у нас это спортивное упражнение.

Переносить огонь с одного силуэта на другой нужно не изолированным движением руки, а поворотом всего туловища с правой рукой, жестко закрепленной с ним (см. рис. 275). После выстрела спортсмен должен быстрым, но эластичным вращательным движением повернуть туловище с рукой в сторону очередного силуэта, с последующей кратковременной остановкой «ровной мушки» на нем, фиксируя при этом всякий раз на каждом силуэте очередную изготровку к стрельбе. В этом и заключается в определенной мере сложность переноса огня с силуэта на силуэт: его следует производить не непрерывным вращательным движением туловища, а чередованием плавного движения с затуханием с четкими, «пунктирными» остановками туловища с рукой на каждом силуэте, что требует строго согласованных и четких действий, основанных на твердо выработанных зрительно-двигательных навыках.

Чтобы обеспечить более строгий контроль за точностью поворота туловища с рукой с последующей остановкой его, многие ведущие стрелки сразу же после выстрела переносят взгляд на центр очередного силуэта, встречая «ровную мушку» около «де-



сятки» и одновременно с этим затормаживая движение туловища с рукой (рис. 403). Техника спуска курка при переносе-огня с одного силуэта на другой должна быть такой, чтобы можно было рационально использовать время, затрачиваемое на движение туловища с рукой. Следовательно, нажатие на спусковой крючок в принципе должно быть таким же, как и при обработке первого выстрела. Прежде всего, необходимо выработать привычку после выстрела немедленно отводить палец от спускового крючка на 2—3 мм, чтобы предотвратить



задержку в стрельбе из-за того, что спусковой крючок не был ослаблен. После такого отбрасывания нужно немедленно наложить палец на спусковой крючок. Быстрое движение указательного пальца («отброс» от спускового крючка и наложение на него) следует совершать во время движения руки на пути между силуэтами. Вслед за этим нужно сразу начинать энергичное, но плавное нажатие на спусковой крючок, чтобы произошел меткий выстрел. Принципиальная схема отработки выстрела при переносе огня с одного силуэта на другой показана на рис. 404. Из нее видно, насколько выгоден такой способ

стрельбы с точки зрения рационального использования времени на «прицеливание и спуск курка: в целом он сокращает время, необходимое на производство прицельного выстрела.

Рассмотрим теперь вопросы, касающиеся ритма и темпа стрельбы при отстреле восьми-шести и четырехсекундных серий.

Успех в выполнении любого стрелкового упражнения скоростного характера находится в прямой зависимости от того, насколько развито у стрелка чувство времени и ритма, которое позволяет ему в наиболее полной мере использовать то ограниченное время, которым он располагает при скоростной стрельбе. Чувство времени и ритма вырабатывается при тренировке и в последующем закрепляется. Спортивная практика показывает, что опытный стрелок-скоростник может выдерживать время при отстреле 4-секундных серий с точностью до 0,1—0,2 сек.; такая точность в определении времени в сочетании с высокой техникой стрельбы позволяет стрелку правильно и рационально распределять время на производство каждого из 5 выстрелов при отстреле серии. Однако, учитывая, что стрелок все же допускает некоторую неточность в оценке времени, особенно в условиях выступления на соревнованиях, целесообразно заведомо идти на некоторое сокращение времени для отстрела серии, приучая себя вести стрельбу в более быстром темпе, чтобы всегда иметь небольшой запас времени. При таком запасе спортсмен стреляет более уверенно и спокойно, не опасаясь, что последняя мишень останется непораженной. В целях ознакомления с техникой стрельбы ведущих спортсменов в этом упражнении, в табл. 37 приводятся данные, позволяющие судить о темпе их стрельбы при отстреле той или иной серии.

Таблица 37

Темп стрельбы ведущих стрелков при скоростной стрельбе

Стрелки	Серии выстрелов					
	8-секундные		6-секундные		4-секундные	
	1-й выстрел	5-й выстрел	1-й выстрел	5-й выстрел	1-й выстрел	5-й выстрел
Вольнский Г.	2,1	7,0	1,8	5,6	1,4	3,8
Забелин А.	2,2	7,8	1,6	5,7	1,3	3,7
Калиниченко Н.	2,4	7,6	2,0	5,6	1,4	3,8
Калевич Е.	2,2	7,5	2,0	5,7	1,3	3,9
Крихели Б.	2,1	7,0	1,7	5,7	1,1	3,8
Кропотин А.	2,1	7,0	1,9	5,2	1,4	3,6
Насонов В.	2,2	7,2	1,9	5,5	1,4	3,7
Черкасов Е.	1,9	7,6	1,5	5,8	1,3	3,8
Хайдуров Е.	2,1	6,7	1,8	5,6	1,4	3,8
Шептарский П.	2,5	7,7	1,7	5,8	1,3	3,8
Сорокин В.	2,1	7,4	1,7	5,5	1,4	3,8

Принимая во внимание положительные и отрицательные стороны ускоренного и замедленного темпов стрельбы, следует считать наиболее выгодным такой темп, при котором в среднем стрелок расходует:

при 8-секундной серии: на 1-й выстрел — 2,2 сек., на всю серию — 7,5 сек.;
при 6-секундной серии: на 1-й выстрел — 1,8 сек., на всю серию — 5,6 сек.;
при 4-секундной серии: на 1-й выстрел — 1,3 сек., на всю серию — 3,8 сек.

Конечно, выдерживать каждый раз точно один и тот же темп стрельбы при одноименных сериях практически невозможно. Сообразуясь с тем, сколько времени было израсходовано на первый выстрел, стрелок должен, полагаясь на выработанное чувство времени, несколько изменять темп стрельбы, чтобы, с одной стороны, рационально использовать время на отстрел всей серии, а с другой, — уложиться в отведенное для стрельбы время. Однако эти колебания в темпе стрельбы должны быть незначительными, чтобы спортсмен мог приучить себя к вполне определенному, своему, темпу стрельбы при отстреле той или иной серий, что позволит ему довести до автоматизма свои действия, связанные с движением руки, прицеливанием и согласованным с ним движением указательного пальца при нажатии на спусковой крючок.

При этом следует иметь в виду, что расходование времени при отстреле серии можно регулировать, как правило, только за счет изменения темпа стрельбы, но не за счет изменения ритма в производстве выстрелов — промежутки времени между выстрелами должны быть одинаковыми. Только при таких условиях возможна хорошая стрельба — без «проскока» руки с пистолетом или «недоноса» ее до района прицеливания при переходе на очередной силуэт.

Пристрелку пистолета, а также стрельбу пробных необходимо вести в темпе скоростной стрельбы, при том же общем режиме, что и зачетные выстрелы, так как СТП при медленной стрельбе может значительно отличаться от СТП при ускоренной. Это связано, в основном, с различным характером нажатия на спусковой крючок. Кроме того, в процессе тренировки следует тщательно изучить себя и постараться добиться, чтобы СТП в восьми-, шести- и

четырёхсекундных сериях не имели расхождения между собой. Часто даже у очень опытных стрелков определенное расхождение в СТП имеется, что требует принимать соответствующие меры во избежание потери очков из-за несовмещений по сравнению с СТП всей серии. Так, например, у В. Насонова при нормально пристрелянном пистолете иногда первый выстрел идет левее, пробоина оказывается на габарите «десятки»; у П. Шептарского при затягивании с выстрелом пуля ложится в «девятку на 7 часов».

Как показывает практика, лучше всего пристреливать пистолет так, чтобы точка прицеливания совпадала с точкой попадания. Так пристреливают пистолеты большинство ведущих стрелков.

При стрельбе пробных лучше всего заказывать показ силуэтов на все время, отведенное для пробных, т. е. на 3 мин. Затем, тщательно проверив правильность изготовления по отношению к силуэтам несколькими подъемами руки с пистолетом и изготовившись в позе «готов», следует отстрелять пробные в темпе восьми- или шести секундных серий, тщательно сличая свою оценку времени с показанием секундомера. Скорректировав таким образом свой темп стрельбы, спортсмен может приступать к отстрелу зачетных серий, памятуя о том, что перед каждой серией нужно тщательно и в определенной последовательности выполнять каждую операцию с заряданием и подготовкой оружия к стрельбе, чтобы впопыхах или по рассеянности не допустить какой-либо ошибки в своих действиях, которая может существенно испортить результат.

СТРЕЛЬБА ИЗ АРМЕЙСКОГО СЛУЖЕБНОГО РЕВОЛЬВЕРА (ПИСТОЛЕТА) ПО МИШЕНИ С ЧЕРНЫМ КРУГОМ И ПО СИЛУЭТУ

Наиболее популярно при стрельбе из служебного револьвера (пистолета) упражнение РП-5 — стрельба по мишени с черным кругом и силуэту, 60 выстрелов (30 + 30). Оно состоит из двух частей: стрельба на 25 м по мишени № 4 (6 серий по 5 выстрелов), 6 мин. на каждую серию, и стрельба на 25 м по силуэту — мишени № 1 (6 серий по 5 выстрелов), причем на каждый выстрел дается 3 сек., после чего мишень скрывается на 7 сек. Следовательно, упражнение РП-5 содержит в себе элементы и медленной стрельбы (по мишени с черным кругом) и скоростной (выстрелы по силуэту), о которых уже было сказано выше. Поэтому здесь мы остановимся лишь на специфических особенностях, присущих именно этому упражнению.

Стрельба по мишени с черным кругом. Несмотря на то, что при выполнении упражнения РП-5 стрельба по мишени с черным кругом относится к категории медленных, ее нужно вести в значительно более быстром темпе, чем при других медленных стрельбах. Это обуславливается не только довольно ограниченным временем, отведенным на серию выстрелов по условиям выполнения упражнения, но и тем, что вторая часть упражнения — стрельба по силуэту — требует от стрелка определенного втягивания в процесс ускоренного производства выстрела.

При выполнении этого упражнения стрелку больше чем когда-либо следует стремиться не менять взаиморасположения стоп ног и ориентирования тела относительно цели.

Учитывая, что отдача оружия при стрельбе из револьвера ощутимо может сказываться на меткости, а также, что при револьверных стрельбах нельзя применять ортопедическую рукоятку, нужно уделять особое внимание сохранению одинаковой хватки. Охватывать пальцами рукоятку нужно не только однообразно и с постоянной силой, но и достаточно плотно.

Сохраняя в принципе неизменным, по сравнению с более медленными видами стрельбы, весь комплекс действий и движений для производства выстрела, при выполнении этого упражнения спортсмен должен посвящать обработке каждого выстрела значительно меньше времени. Это диктуется следующими соображениями. Устойчивость руки с оружием на первых же секундах прицеливания, как правило, достаточно надежна и может гарантировать при своевременном ускоренном (но обязательном плавном) нажатии на спусковой крючок хороший выстрел. Стремление улучшить качество выстрела за счет продления времени прицеливания не всегда приводит к положительным результатам: при длительном прицеливании возрастает вероятность наступления того критического момента, после которого нужно прекратить обработку выстрела и отдохнуть. Причем чем дольше стрелок обрабатывает выстрел, тем продолжительнее нужно отдыхать перед очередной попыткой его произвести. Учитывая же ограниченное время на отстрел серии (6 мин. на 5 выстрелов), спортсмен не имеет возможности совершать многократные попытки произвести выстрел. Поэтому и следует приучить себя к такому ускоренному режиму производства выстрела, который может обеспечить точный выстрел при минимальном количестве попыток. Кроме того, стрельба при ускоренном режиме обработки каждого выстрела и, как правило, с первой попытки приучает стрелка к решительным действиям, что является хорошей подготовкой к последующему выполнению второй части упражнения — стрельбе в очень ограниченное время по силуэту.

Чтобы иметь представление о том, при каком режиме лучше всего обрабатывать выстрел во время стрельбы из револьвера, на рис. 405 приведены графики, представляющие собой принципиальную схему обработки выстрела ведущими стрелками. Как мы видим, большинство ведущих спортсменов при выполнении этого упражнения стреляют быстро. Полагаясь на практику более широкого круга ведущих стрелков, можно рекомендовать молодым спортсменам вырабатывать такую

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

технику стрельбы, при которой на выстрел (считая от момента подъема руки до выстрела) будет затрачиваться 9—11 сек., в том числе на прицеливание — 5—7 сек.

Темп стрельбы при отстреле серии должен быть несколько ускоренным: стрелок всегда должен иметь некоторый запас времени на всякие непредвиденные обстоятельства — учатившиеся порывы ветра и т. п. Кроме того, запас времени должен быть и для того, чтобы при неудачной попытке произвести выстрел, особенно на последних патронах, было еще некоторое время для отдыха мышц руки и возможности благодаря этому без спешки

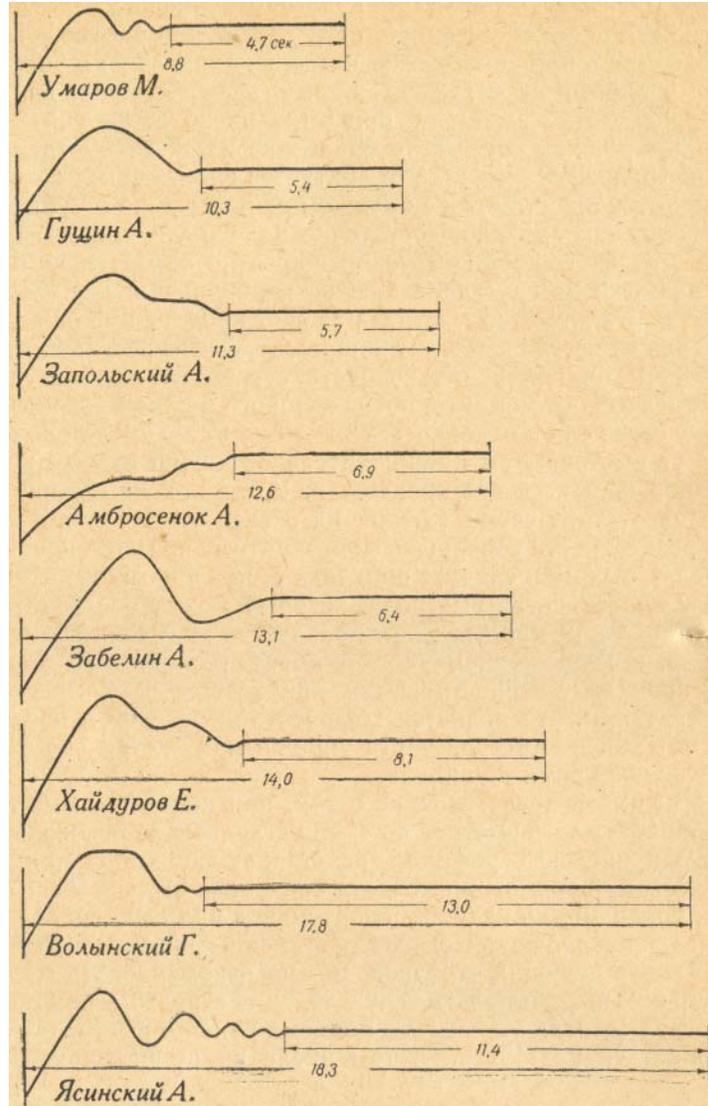
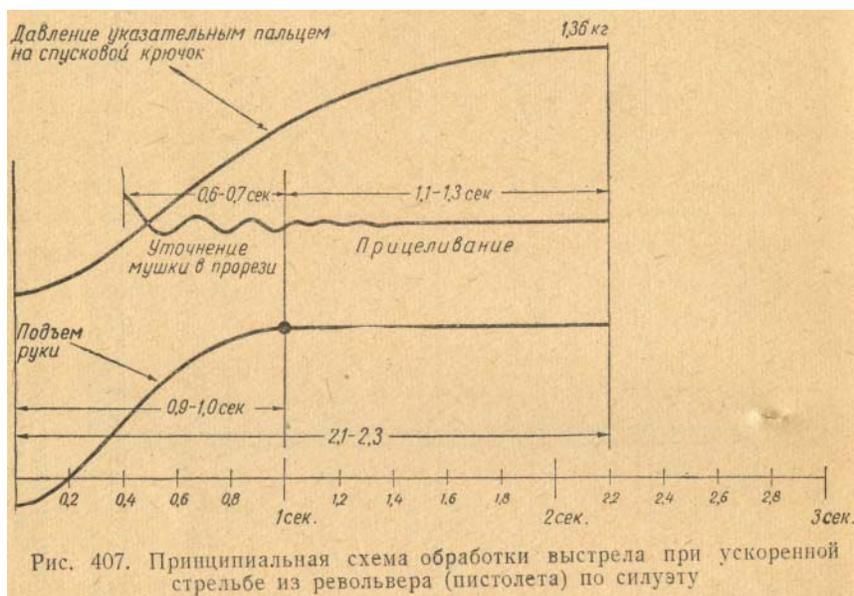


Рис. 405. Принципиальная схема обработки выстрела при стрельбе из револьвера (РП-5) по мишени с черным кругом. Время с начала подъема руки до выстрела (по наблюдениям на II Спартакиаде народов СССР)

сделать полноценный выстрел. И вообще при ограниченном времени на отстрел серии спортсмен всегда будет намного спокойнее чувствовать и увереннее стрелять, если знает, что у него есть некоторый запас времени. Поэтому лучше всего придерживаться такого темпа стрельбы, чтобы отстрел всей серии из 5 выстрелов производился за 4—4,5 мин.

Учитывая особенности выполнения упражнения, заключающиеся в ускоренном режиме производства выстрела и, как пра-



вило, с первой прикладки, желательно вести стрельбу ритмичную, с равными промежутками времени между выстрелами.

На рис. 406 в графической форме приводятся хронометражи выполнения этого упражнения ведущими стрелками страны, графика видно, что большинство ведущих спортсменов производят отстрел серии в ускоренном темпе, оставляя резерв времени в 1-1,5 мин. Даже когда по каким-либо причинам стрельба идет тяжело и не всегда удается произвести выстрел с первой попытки, все равно у них еще остается некоторый запас времени.

Стрельба по силуэту. Производство выстрела по силуэту содержит в себе те же специфические особенности, что и ранее описанное производство первого выстрела при скоростной стрельбе из произвольного пистолета по силуэтам. Однако все элементы выполняются в несколько замедленном темпе, но так, чтобы уложиться в отведенное время — 3 сек.

Подъем руки из положения «готов» в положение изготовления

должен носить характер «подброса» с последующим замедлением движения.

Чтобы в столь ограниченное время произвести меткий выстрел, нужно во время подъема руки начать нажимать указательным пальцем на спусковой крючок и, перехватив взглядом прицельные приспособления, к концу подъема выровнять мушку в прорези.

Несмотря на ограниченное время (3 сек.), выстрел следует производить в менее короткий срок, чтобы стрелять без опасения, что мишень скроется до выстрела. Поэтому, как показала практика, обработка выстрела должна занимать 2,2 сек. плюс-минус 0,2 сек. Чтобы уложиться в такое время, лучше всего отрабатывать выстрел с такой раскладкой времени, как показано на рис. 407.

Спортсмен будет с успехом выполнять это упражнение, если научится производить каждый выстрел при одном и том же режиме его обработки, тождественно выполняя каждое действие и укладываясь в одно и то же время, с незначительным колебанием в нем. Конечно, по ходу выполнения упражнения может возникнуть необходимость изменить темп стрельбы — обрабатывать выстрел в более сжатое время или наоборот, однако изменение времени на производство выстрела должно быть процессом управляемым, но вовсе не таким, чтобы выстрел происходил «как получится» — то быстрее, то медленнее; при такой стрельбе трудно добиться кучности и стабильности боя.

На рис. 408 дан в графической форме хронометраж выполнения ведущими стрелками страны второй части упражнения - ускоренной стрельбы из револьвера по силуэту. Из графика видно, за какое время каждый спортсмен обрабатывает выстрел, на сколько по времени отличается производство одного выстрела от другого; видно также, что в большинстве случаев, если стрелок сбился со своего темпа, то выстрел получается неудачным.

Из всех приведенных графиков видно, что каждому стрелку присуща своя манера ведения стрельбы. Поэтому молодым спортсменам, используя в качестве исходных данных помещенные нами материалы о технике стрельбы некоторых ведущих спортсменов, нужно выработать свой стиль стрельбы, соответствующий их индивидуальным особенностям.

РАЗДЕЛ V

**ТРЕНИРОВКА И ВЫСТУПЛЕНИЕ СТРЕЛКА НА
СОРЕВНОВАНИЯХ**

Глава I

ТРЕНИРОВКА

Научиться метко стрелять — не простая задача. И вовсе не следует считать, что, прочитав соответствующее учебное пособие по стрельбе, можно сразу же овладеть искусством меткого выстрела.

Чтобы стать действительно хорошим стрелком, способным показывать неизменно высокие и стабильные результаты, нужно научиться практически выполнять все стрелковые приемы и закрепить в себе определенные навыки. А для этого нужно тренир о в а т ь с я .

Вместе с тем процесс тренировки не должен ограничиваться лишь техническим ростом спортсмена. Часто хорошо технически подготовленный стрелок молодой команды резко снижает свои результаты на соревнованиях. Это происходит потому, что он не сумел справиться с волнением, охватившим его при стрельбе в необычной для него соревновательной обстановке. Поэтому организация тренировки обязательно должна предусматривать развитие и укрепление моральных и волевых качеств спортсмена, психологическую подготовку его к предстоящей спортивной борьбе.

Очень трудно, если не сказать невозможно, дать такой универсальный рецепт, который подошел бы для каждого стрелка и распространялся бы на все стрелковые упражнения; организация тренировок требует строго индивидуального подхода к человеку. Поэтому какой-либо единой, шаблонной системы организации и проведения тренировок для стрелков-спортсменов нет и быть не может. Однако, несмотря на различие в деталях и методах, в основе спортивной тренировки есть много общего, распространяющегося на всех без исключения спортсменов, о чем и будет сказано ниже.

**О НЕКОТОРЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ФОРМИРОВАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ**

Спортивная тренировка представляет собой многократное, специально организованное повторение ряда действий, направленное на овладение определенными движениями, а также на развитие, закрепление и поддержание на должном уровне тех или иных двигательных умений и навыков.

Тренировка вызывает перестройку во всех физиологических проявлениях деятельности организма. Эта перестройка является следствием приспособления организма к выполняемой работе.

Совершенствование мышечной деятельности, улучшение согласованности в движениях, повышение работоспособности и выносливости человека, происходящие при регулярной тренировке, являются следствием разносторонних изменений в организме, обусловленных, прежде всего, образованием новых условно-рефлекторных, временных связей в центральной нервной системе. В процессе их образования совершенствуется взаимодействие, улучшается подвижность и уравновешенность основных нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Поэтому ведущая роль в перестройке организма под влиянием тренировки принадлежит нервной системе, и в первую очередь деятельности высшего ее отдела — коре больших полушарий.

В процессе тренировки в результате мощного потока нервных импульсов, возникающих при раздражении двигательного, зрительного, вестибулярного и других анализаторов, деятельность нервной системы перестраивается. Эта перестройка, направленная на совершенствование мышечной деятельности, охватывает различные отделы центральной нервной системы, которые тесно связаны между собой. Функциональная перестройка центральной нервной системы, направленная на совершенствование мышечной деятельности, возможна лишь при том неременном условии, если тренировка будет регулярной и достаточно интенсивной по нагрузке.

Условно-рефлекторные временные связи, формирующиеся в ходе выполнения того или иного упражнения, складываются в динамический стереотип — слаженную уравновешенную систему

корковых процессов (см. стр. 373).

Стрелку следует знать, что разносторонняя тренировка, выполнение спортивных упражнений, содержащих отдельные элементы тех движений, которые он выполняет в своем основном виде стрельбы, способствует укреплению в целом ранее образованного динамического стереотипа, а односторонняя тренировка может привести к тому, что уже выработанный динамический стереотип будет обедняться и даже постепенно разрушаться.

При тренировке улучшается различительная деятельность анализаторов, происходит повышение чувствительности органов чувств. Особенно заметно повышается в процессе тренировки чувствительность двигательного анализатора, что очень важно для спортсмена. Вместе с тем, как показали специальные наблюдения, сформировавшаяся для данного упражнения острота мышечно-суставного ощущения значительно притупляется, если спортсмен применяет при вспомогательных упражнениях чрезмерно большие физические нагрузки с отягощениями (Коробков, 1957г.)¹. Это значит, что стрелок, долгие годы развивающий тонкую различительную способность двигательного анализатора, может значительно понизить ее, если будет применять в качестве вспомогательных те виды спорта, которые связаны с большими физическими перегрузками (снарядовая гимнастика, тяжелая атлетика и т. п.).

В процессе тренировки повышается пластичность коры больших полушарий, другими словами, повышается ее способность к более быстрому образованию новых временных связей и переделке старых; вместе с этим развивается способность к более тонкой и соответствующей по силе реакции на раздражение, связанное с работой мышц. При этом тренировка, связанная с преимущественной деятельностью одного органа чувств, может оказывать прогрессивное влияние на деятельность связанных с ним других органов чувств. Поэтому стрелок в процессе тренировок должен всемерно стремиться разнообразить отдельные стрелковые приемы, так как этим повышается его способность к последующему более быстрому усвоению новых движений и улучшению выполнения ранее известных. Это обеспечит, в конечном счете, рост спортивных результатов и стабильность их при различных условиях ведения стрельбы. В процессе тренировки формируются стойкие условно-рефлекторные связи, со временем, как уже было сказано, складывающиеся в динамический стереотип. Следует иметь в виду, что в начальный период тренировки, когда временные связи в коре еще не окрепли, побочные внешние раздражители, вызывая побочные очаги возбуждения, могут разрушить эти еще не окрепшие связи. Однако в дальнейшем ходе тренировки условные рефлексы прочно закрепляются, выполнение упражнения автоматизируется и посторонние раздражители уже не оказывают вредного влияния. Следовательно, в начальный период тренировки стрелку нужно создавать наиболее благоприятные условия для совершенствования техники стрельбы, причем отрабатывать отдельные элементы выстрела так, чтобы они прочно закрепились и автоматизировались, а уже затем, после освоения в комплексе всех действий с обработкой выстрела, начинать тренироваться во все усложняющихся условиях: при неблагоприятной метеорологической обстановке, в соревновательной, в умышленно усложненной и т. д. Таким образом будут выработаны стойкие условно-рефлекторные связи, прочные двигательные навыки.

Основой формирования двигательного навыка является образование новых условно-рефлекторных связей в центральной нервной системе. Разучивая технику выполнения какого-либо упражнения, человек последовательно производит ряд движений, из которых и складывается все упражнение. Когда при постоянном повторении движений связь между ними укрепляется, становится возможным все спортивное упражнение выполнять слитно, поскольку все части упражнения вступают между собой в органическую взаимосвязь вследствие образования динамического стереотипа условных рефлексов. Динамический стереотип, обладая известной козностью, обуславливает сравнительно постоянную технику выполнения упражнения, отчего стойко закрепленный двигательный навык трудно переделывается. Однако благодаря пластичности высшей нервной деятельности переделка навыка все же возможна, динамический стереотип при определенных обстоятельствах может изменяться. На этом основана переделка навыков, исправление ошибок.

Различные упражнения, в зависимости от структуры лежащих в их основе условно-рефлекторных связей, могут влиять на основной навык как положительно, так и отрицательно. Поэтому стрелок должен внимательно следить за подбором вспомогательных видов спорта и стрелковых упражнений. Если, например, для стрелка основной является скоростная стрельба из пистолета по силуэтам, то такое вспомогательное для него упражнение, как медленная стрельба из матчевого пистолета, принесет только пользу, поскольку будет способствовать упрочению навыков, направленных на повышение устойчивости вытянутой руки с оружием. Если же, наоборот, для стрелка основной является медленная стрельба из матчевого пистолета, то такое вспомогательное упражнение, как скоростная стрельба из пистолета по силуэтам, зачастую может принести вред, ибо будет расшатывать сложившиеся навыки в движении указательного пальца при нажатии на спусковой крючок.

¹ Яковлев Н. Н., Коробков А. В., Янанис С. В. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. ФиС, 1957.

Основой устойчивости двигательного навыка является автоматизация движений. Как уже говорилось (см. стр. 376), выполнение автоматизированного движения почти не осознается. Вместе с тем, человек может в любое время осознать и отдельные части упражнения, и выполнение всего упражнения в целом, если специально будет сосредоточивать на этом внимание. Закрепленные автоматизированные условно-рефлекторные связи окружаются в коре больших полушарий как бы тормозным валом (Квасов, 1952 г.), изолирующим эти связи от действия других раздражителей, не связанных с выполнением данного движения. Автоматизация тех или иных движений создает психофизиологическую основу для расширения контроля со стороны сознания за выполнением упражнения в целом, окружающей обстановкой и т. д. Однако двигательный навык, выработанный в предельно однообразных условиях, может легко деавтоматизироваться², если эти условия будут внезапно изменены. Чтобы этого не произошло, нужно в процессе тренировки нарочито разнообразить манеру стрельбы. Так, очень важно стрелку отрабатывать, например, упражнение «стандарт» как из армейской, так и из произвольной винтовок, имеющих различное натяжение спуска, применять различный темп и ритм стрельбы при различной метеорологической обстановке, что в целом способствует развитию достаточно широкого диапазона и устойчивости двигательного навыка.

Следует сказать, что изучение специалистами физиологических основ автоматизации движений привело к выводу, что усиление автоматизации приводит к увеличению функциональной изоляции условно-рефлекторных связей, лежащих в основе данного навыка (из-за развития вокруг них тормозного вала), и вследствие этого к прекращению дальнейшего совершенствования двигательного навыка.

Спортивная практика в различных видах спорта свидетельствует о том, что с применением ограниченного круга упражнений возможен быстрый, но зато сравнительно непродолжительный рост спортивных результатов, так как он происходит за счет совершенствования условно-рефлекторных связей, обеспечивающих выполнение только данного движения, без широкого использования функциональных возможностей организма в целом. Поэтому тренировка стрелка-спортсмена будет эффективной лишь в том случае, если во время нее постоянная работа над автоматизацией движений будет сочетаться с разносторонней физической подготовкой — занятиями вспомогательными видами спорта и выполнением вспомогательных стрелковых упражнений, при условии, конечно, их правильного выбора.

Следует иметь в виду, что при тренировке имеет место явление переноса навыков. Оно выражается в том, что при одновременном формировании двух или более двигательных навыков они могут влиять друг на друга. Кроме того, ранее образованный навык может воздействовать на формирование последующих, или наоборот. Различают положительный и отрицательный переносы навыков, в зависимости от того, способствует ли ранее приобретенный навык усвоению нового или, наоборот, затрудняет его формирование. В основе явления положительного и отрицательного переноса двигательных навыков лежит сходство или различие в структуре динамических стереотипов. Переделка уже сложившихся двигательных реакций, как уже было сказано, весьма затруднительна. Поэтому и спортсмену и тренеру приходится сталкиваться с большими трудностями при переучивании какого-либо упражнения. Нередко наблюдаются случаи, когда после переучивания и овладения более совершенным приемом выполнения, когда новый прием, казалось бы, хорошо освоен, спортсмен в наиболее ответственные моменты на соревнованиях во время угрожающей ему опасности и т. д. возвращается к старым привычным действиям (Коробков и др., 1957 г.).

Общеизвестно, что переучивать всегда труднее, чем научить. Поэтому во время учебно-тренировочной работы нужно внимательно следить за тем, чтобы отработка стрелковых упражнений и занятий вспомогательными видами спорта проводилась с учетом специфических особенностей, присущих основным стрелковым упражнениям, в которых совершенствуется стрелок, и тем самым, насколько возможно, предотвращать формирование вредных для данного упражнения двигательных навыков.

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ

В настоящее время уровень спортивных результатов настолько высок, что сохранение спортивной формы и дальнейший технический рост стрелка требуют непрерывной круглогодичной тренировки. Однако совершенно очевидно, что стрелок-спортсмен не имеет возможности тренироваться с равной интенсивностью на протяжении всего года, да и сроки наиболее ответственных соревнований приурочены главным образом к летнему периоду. Поэтому спортивный год стрелка подразделяется на три периода: подготовительный, основной и переходный. Вполне естественно, что степень напряженности тренировок в каждый из этих периодов различна.

Особенно интенсивна тренировка в основном периоде, охватывающем предсоревновательный и соревновательный этапы ее; в это время и происходят наиболее существенные сдвиги и перестройка в деятельности организма под воздействием стрелковых упражнений.

Несмотря на разнообразие существующих методов тренировки в различных видах спорта, в

² Термин автора (прим. Lmd)

связи со спецификой стрелкового спорта (малоподвижность, статическая работа мышц) в последние годы утвердилось два метода, тесно связанных между собой. Это методы повторной и соревновательной тренировки.

Первый метод заключается в систематическом повторении упражнений. Благодаря повторению одних и тех же движений возникают и закрепляются новые условно-рефлекторные связи, происходит автоматизация движений и формируются двигательные навыки. Этот метод позволяет отрабатывать отдельные, узловыи части двигательного навыка и этим создавать наиболее благоприятные условия для разучивания по частям и в целом всего упражнения. Следовательно, этот метод предусматривает разучивание и отработку отдельных элементов техники стрельбы, поиски новых и наиболее выгодных для себя технических и тактических приемов выполнения упражнения.

Второй метод заключается в том, что стрелок в соревновании с другими членами команды (при соблюдении всех правил соревнований) выполняет стрелковое упражнение с максимальной мобилизацией своих сил и возможностей. Этот метод предусматривает укрепление моральных и волевых качеств спортсмена, а также подготовку организма к перенесению сильных и разнообразных раздражителей, которые, как правило, отрицательно сказываются на протекании двигательных реакций, нарушая согласованность в движениях стрелка при производстве выстрела.

Совершенно очевидно, что первый метод — повседневные занятия стрелка на огневом рубеже, обеспечивает дальнейший рост его мастерства, а второй метод направлен главным образом на то, чтобы стрелок смог в условиях соревнований показать результаты на уровне своей технической подготовленности. Поэтому во время организации тренировок нужно предусматривать разумное сочетание этих двух методов, не вдаваясь в крайности и не злоупотребляя ни одним из них.

Как показала практика последних лет, спортивная тренировка на современном уровне технических результатов оказывается эффективной, только если она будет достаточно напряженной, предусматривающей значительную физическую и психофизиологическую нагрузку. При этом такая напряженная тренировка должна быть постепенной, последовательной и регулярной.

Требование постепенности в нарастании нагрузки на тренировках вытекает из того, что по мере повышения тренированности реакция организма на данную нагрузку будет все уменьшаться в связи с приспособлением его к выполняемой работе. Поэтому повышение стрелковой работоспособности требует непрерывного увеличения нагрузки.

Однако тренировка, построенная на принципе большой и все возрастающей нагрузки, должна применяться очень осторожно, в противном случае вместо роста спортивных результатов она может привести к снижению их.

Спортивная стрельба, где необходима точная обработка каждого выстрела, особенно при таких длительных упражнениях, как «стандарт» и стрельба из матчевого пистолета,— очень утомительное занятие: длительное сосредоточение внимания, громадное напряжение воли, нервной системы, зрения, частая задержка дыхания и многократные попытки произвести выстрел требуют от стрелка большого расходования сил и энергии.

При правильно построенной тренировке после выполнения длительного стрелкового упражнения обычно наступает определенное физиологическое утомление. Оно временно снижает работоспособность, которая после отдыха полностью восстанавливается; такое утомление не вызывает каких-либо болезненных изменений в организме. Постепенно с наступлением тренированного состояния момент утомления отодвигается, и спортсмен может при выполнении стрелкового упражнения работать дольше и напряженнее, а уставать меньше.

Если тренировка строится неправильно (когда нагрузка превышает физические и психофизиологические возможности организма стрелка), не соблюдается принцип постепенности и последовательности, то после нее стрелок испытывает сильное переутомление. Исследования динамики восстановительных процессов (Н. Г. Медведева, 1959—1960 гг.) показывают, что восстановление функционального состояния и зрительного анализатора, а также статической выносливости у стрелков происходит через 20—40 часов после выполнения упражнений «стандарт» из произвольных винтовок и стрельбы из матчевого пистолета. Вполне естественно, что при ежедневном выполнении этих упражнений отдых между тренировками не дает возможности стрелку восстановить свою работоспособность. Если тренировка будет продолжаться с такой интенсивностью, то спортсмен переутомится. Переутомление сопровождается появлением чувства усталости, желанием прекратить тренировку, сонливостью. Постоянная перегрузка нервной системы, вызванная чрезмерно усиленными тренировками, приводит к нарушению равновесия между протеканием возбуждательных и тормозных процессов в центральной нервной системе, иногда — к преобладанию процесса возбуждения, в результате чего спортсмен начинает страдать бессонницей. И если вовремя не снизить нагрузку при тренировке, то систематическое переутомление приведет к очень неприятному явлению — перетренировке.

Проф. А. Н. Крестовников указывает, что одним из признаков перетренировки является расстройство координации движений. В таких случаях говорят, что у стрелка «разладилась» стрельба: он не попадает нажимая на спусковой крючок, появляются нерешительность и боязнь произвести выстрел.

Вместе с нарушением двигательных навыков, согласованности движений при тренировке

наблюдаются и отрицательные явления со стороны психики: плохое настроение, угнетенное состояние, вялость, безразличие. У некоторых спортсменов, наоборот, возникает повышенная раздражительность, вспыльчивость. Все это сопровождается отвращением к тренировкам, отсутствием желания обрабатывать выстрелы, стрелок не может заставить себя «тянуть» на высокий результат. Естественно, такое состояние в первую очередь отражается на спортивных показателях, которые вместо того, чтобы расти, начинают неуклонно снижаться.

Поэтому на тренировках спортсмен должен внимательно наблюдать за собой, а тренер — считаться с индивидуальными особенностями стрелка, давать ему посильную нагрузку при тренировках и прислушиваться к заявлениям и высказываниям его, следить за ростом результатов, чтобы вовремя обнаружить и предотвратить переутомление и его последствия — перетренировку. При этом необходимо иметь в виду, что существует определенный предел и для обычной, усиленной, но посильной для стрелка тренировки. Если спортивные результаты неуклонно снижаются, если спортсмен устал, потерял желание тренироваться, если стрельба для него становится в тягость, необходимо прекратить тренировку. В таких случаях необходимо сделать небольшой перерыв в тренировке, хорошенько отдохнуть от выстрела, а затем с новыми силами приступить к дальнейшим занятиям.

Стрелковая практика, особенно последних лет, показала, что наиболее эффективна система тренировок, при которой стрелок сочетает действительную стрельбу патронами с тренировкой «вхолостую» — без стрельбы, которые дополняют друг друга и очень нужны для дальнейшего спортивного роста спортсмена.

Тренировка «вхолостую» имеет свои положительные стороны и не может быть подменена стрельбой патронами. Только при тренировке без патронов — «вхолостую» можно обнаружить ряд ошибок в технике производства выстрела, дефекты пуска, облегчить и ускорить закрепление многих навыков, которые крайне необходимы для стрельбы. И, несмотря на то, что подобная тренировка не очень увлекательное занятие, подавляющее большинство ведущих стрелков не обходится без нее, систематически и тщательно отрабатывают все элементы техники производства меткого выстрела «вхолостую».

В отношении тренировки «вхолостую» заслуженный мастер спорта А. Богданов пишет: «Благодаря тренировке без выстрела выработал в себе большую выносливость, а сочетание стрельбы из боевой и малокалиберной винтовок позволило не делать ошибок, неизбежных при стрельбе из одной только боевой винтовки»³. Заслуженный мастер спорта М. Иткис также считает, что боевой патрон является лишь средством проверки работы, проделанной во время подготовки к стрельбе. Тренировку без стрельбы боевыми патронами он проводит так: на стекло окна приклеивает черный кружок (величиной в канцелярскую кнопку), становится в положение стоя или принимает изготовку для стрельбы с колена в 4—5 м от окна и имитирует стрельбу.

Особенно необходима тренировка «вхолостую» для совершенствования изготовления и плавного нажатия на спусковой крючок, согласованного с правильным прицеливанием, а также для поисков более выгодных для себя вариантов изготовления.

Ведущие стрелки придают большое значение выполнению таких имитационных упражнений. Поскольку дневная нагрузка на огневом рубеже во время тренировки остается почти неизменной (выполнение упражнения или часть его), нарастания интенсивности они обычно достигают различным дозированием тренировки «вхолостую». Такие спортсмены, как М. Иткис, В. Борисов, В. Романенко, после тренировки на огневом рубеже буквально часами тренируются в домашней обстановке, щелкая «вхолостую».

Однако вовсе не следует переоценивать этот вид тренировки и делать вывод, будто он может полностью заменить действительную стрельбу, так как ничем нельзя подменить те психофизиологические процессы, которые протекают в организме спортсмена при самом выстреле. При тренировке «вхолостую», когда условный выстрел не сопровождается сильным звуком и ударом в плечо от отдачи оружия, в организме стрелка совсем иначе протекают нервные процессы, а следовательно, не так изменяется и тонус мышц, как при действительной стрельбе в момент, предшествующий выстрелу. Кроме того, при тренировке «вхолостую» спортсмен не чувствует должной ответственности за качество выстрела и не так тщательно его обрабатывает. Поэтому каждому стрелку нужно найти правильное соотношение этих двух видов тренировки в учебно-тренировочном процессе, не переоценивая ни тот, ни другой и не пренебрегая ими. Тренируясь в течение года между спортивными сезонами дома в стрельбе «вхолостую», следует изыскивать возможность хотя бы один-два раза в неделю стрелять патронами.

Прежде всего, приступая к тренировкам, не следует считать, что спортивный рост достигается производством большого количества выстрелов; такое «натаскивание» за счет стрельбы «вообще» наименее эффективно и ведет лишь к бессмысленному пережогу патронов. Можно стрелять с утра до ночи и нисколько не продвинуться вперед, если стрельба ведется бездумно, формально, без сосредоточения внимания стрелка на отшлифовку тех или иных элементов производства выстрела.

Поэтому успехи в тренировке достигаются не за счет количества, а за счет качества выстрелов;

³ Мастера спорта делятся опытом. Воениздат, 1953.

очень важно сразу приучать себя к тщательной обработке каждого выстрела, без которой стрелок не может выработать и закрепить в себе необходимых навыков. При этом нужно иметь в виду следующее.

Многие спортсмены на тренировках стреляют несколько безответственно, непринужденно и в ускоренном темпе, зная, что их выстрелы не фиксируются и не идут в зачет. При переходе на стрельбу при зачетной тренировке или на соревнованиях от такой непринужденности не остается и следа, спортсмен начинает тщательно обрабатывать выстрелы, резко меняя тем самым характер обработки выстрела. Это выбивает его из ранее приобретенного рабочего ритма, влечет за собой перемещение СТП и служит причиной излишней нервозности. Поэтому в процессе тренировок нужно тщательно обрабатывать выстрелы, выработать и закрепить свой стиль стрельбы, которого и придерживаться на тренировочных и зачетных стрельбах.

Опытные стрелки, как правило, строго планируют свой тренировочный день, ставят перед собой на каждой тренировке вполне конкретные задачи по отработке техники стрельбы. Так, о своей системе тренировки А. Богданов пишет:

«Проводя тренировочную стрельбу, мы обращали особое внимание в каждом занятии на один из составных элементов ее (положение руки, головы, пальца на спусковом крючке, фиксацию выстрела и т. п.), и все мое стремление было направлено к наиболее совершенной отработке этого элемента. Ставил себе определенную задачу и на длительный отрезок времени и стремился выполнить ее как можно скорее»⁴.

Делясь своим опытом тренировок, заслуженный мастер спорта Б. Андреев указывает на необходимость строгого планирования тренировок:

«Хочу прежде всего посоветовать стрелку-спортсмену: задался целью добиться хороших результатов, расчетливо планируй свое время, используй малейшую возможность для тренировки и в первую очередь отработывай наиболее трудные приемы и те положения, в которых чувствуешь себя менее уверенным...

...Каждый вечер я разрабатывал план тренировки на завтра. Он состоял из трех разделов: что проверить на предстоящей тренировке, за чем особенно наблюдать, чего добиться... На первый взгляд может показаться, что такое планирование лишь усложняет тренировку. В действительности же оно приносило хорошие результаты; работа на огневом рубеже стала целеустремленной, удалось методически и последовательно выяснить все неясные вопросы. В итоге повышалось мастерство, культура стрельбы»⁵.

Именно такая система тренировки по строго продуманному плану, предусматривающему решение стрелком на каждой тренировке вполне определенных задач, критический анализ каждого произведенного выстрела, и способствует быстрому спортивному росту или быстрому восстановлению «спортивной формы» стрелка после перерыва в тренировках.

Стрелку крайне необходимо выработать в себе умение вдумчиво и критически подходить к каждому выстрелу, находить причины, влияющие на меткость стрельбы. Без тщательного изучения своих действий, без разбора своей стрельбы, особенно плохой, нельзя стать хорошим спортсменом; необходимо отдавать себе точный отчет в том, что видишь, что чувствуешь, доискиваться до причин неудачной стрельбы. Некоторые стрелки хорошо запоминают свои хорошие тренировочные мишени, носятся с ними, а плохие мишени, которых у таких стрелков обычно больше, с пренебрежением бросают в мусорный ящик, не удосуживаясь как следует поразмыслить над тем, почему

⁴ Мастера спорта делятся опытом. Воениздат, 1953

⁵ Там же