



Анатолий Кондрух

# На пути к высоким результатам

Психологическая и физическая подготовка стрелка

*Элементы подготовки стрелка по практической стрельбе включают в себя не только отработку специальных навыков по обращению с оружием. Не менее важную роль играет психологическая и общефизическая подготовка, без которой невозможно добиться хороших результатов.*

## Психологическая подготовка

Для стрелков по практической стрельбе нужна хорошая стрелковая и физическая форма, но ещё более важна хорошая психологическая подготовка. На соревнованиях любого уровня стрелок постоянно встречается с новыми упражнениями, незнакомыми элементами. На него воздействует масса быстро меняющихся факторов. Меняется погода и освещение. Необходимо вовремя почистить и смазать оружие. Надо подготовить и снарядить магазины. Необходимо найти и вовремя переместиться к новому упражнению – да ещё сделать множество дел, и всё это, не нарушая жёстких правил безопасности. Надо уметь расслабиться после выполнения упражнения и собраться

перед следующим. Необходимо предусмотреть даже такие вещи, как тележка для перемещения своих вещей, включая патроны и оружие (затем эти тележки трансформируются в удобное кресло с солнцезащитным козырьком). При себе иметь воду, термос с горячим чаем, запас еды. Это позволяет чувствовать себя комфортно, отдыхать, а значит иметь хороший психологический настрой.

Говоря о психологической подготовке стрелка, можно с уверенностью сказать, что чем больше он тренируется, тем более уверенно он себя чувствует. С ростом результатов в стрельбе стрелок приобретает уверенность в себе, у него появляется желание овладеть всеми тонкостями практической стрельбы.

Обязательными условиями психологической устойчивости стрелка и уверенности в себе являются следующие:

- знание правил по практической стрельбе;
- знание тактико-технических особенностей своего оружия;
- постоянные тренировки и участие в соревнованиях.

Чем больше стрелок будет участвовать в соревнованиях, тем больше приобретёт стрелкового опыта и тем большей психологической устойчивостью будет обладать.

Важнейшим условием успешного выступления на соревнованиях является умение стрелка сконцентрироваться, собраться перед выполнением упражнения и не реагировать на негативное воздействие внешних факторов.

Необходимо преодолеть волнение, которое возникает на старте. Адреналин подстёгивает человека, повышает тонус мышц и заставляет действовать быстрее и энергичнее. Поэтому при выполнении упражнений надо сдерживать себя, чтобы не наделать ошибок. Адреналин и так заставит вас действовать быстрее. Главное – не суетиться и уметь сконцентрироваться.

Психологическая тренировка – это длительный процесс, который позволяет резко повысить результаты стрельбы и побеждать.

### Физическая подготовка

Физическую подготовку я считаю одной из важнейших составляющих подготовки спортсменов в практической стрельбе. Бывают случаи, когда чемпионами мира по практической стрельбе становятся весьма «солидные» господа, фигура которых сильно отличается от «идеальной фигуры» спортсмена. Но, тем не менее, это скорее исключение из правил.

На мой взгляд, можно выделить несколько видов тренировок, которые необходимы стрелкам:

- беговая тренировка;
- силовая тренировка;
- тренировка координации движений;
- растяжка.

Очень коротко остановлюсь на рекомендациях к каждому виду тренировки.

Беговая тренировка должна включать в себя бег на длинные дистанции для выработки общей выносливости и психологической устойчивости. Я рекомендую в неделю устраивать пробежки на дистанции 3-5 км не менее трёх раз. Интенсивность бега зависит от вашего возраста и физических кондиций.

Бег на короткие дистанции необходим, чтобы стрелки могли за минимальное время пробегать участки при выполнении упражнения, преодолевать препятствия и тоннели Купера. При этом очень важно, чтобы дыхание после пробежки было по возможности ровным, а повышение ритма пульса не влияло на твёрдость руки.

Силовая тренировка может осуществляться любыми доступными способами: турник, брусья, гантели, тренажёры... Пожалуй, не рекомендую заниматься тяжёлыми весами, но это спорно. Каждому своё. Силовые тренировки позволяют вам увеличить общую выносливость организма и сохраняют возможности переносить нагрузки

*Стрелку необходима беговая подготовка, причём как на короткие, так и на длинные дистанции*



*Необходимо предусмотреть даже такие вещи, как тележка для перемещения своих вещей, включая патроны и оружие*





во время больших матчей, когда стрелок в течение дня выполняет несколько упражнений, переносит оружие, боеприпасы, снаряжение от одного упражнения к другому (упражнения могут располагаться на значительном расстоянии друг от друга).

Тренировка координации движений включает в себя выработку умения точно рассчитывать свои перемещения в пространстве, умение не глядя проводить различные действия с оружием, умение быстро и чётко наводить оружие на цель.

Есть большое количество способов тренировать выше-названные навыки, приведу лишь несколько примеров: пистолет (незаряженный) наводится на любую прямую линию на пуленепробиваемой стене и затем стрелок плавно ведёт оружие по этой линии, постоянно совмещая мушку и целик.

То же самое, что и в предыдущем примере, но линия может быть волнистой или иметь сложные очертания.

Стрелок может менять стойку, использовать слабую и сильную руки, не перемещаться, менять оружие и т. д.

Доказывать преимущества хорошей растяжки и гибкости у спортсменов нет необходимости. Напомню, что стрелять приходится из низких портов, преодолевать препятствия и тоннели Купера и т. д.

*Независимо от вида оружия выполнение упражнений в практической может потребовать хорошей гибкости и координации движений*

### Тренировка скорости реакции

В практической стрельбе большое значение имеет быстрота принятия решений стрелком. От того, насколько нервная система и мозг стрелка быстро воспринимают внешнюю информацию и выдают команду мышцам, зависит время выполнения упражнения, а значит, и победа. Реакция человека зависит от нервной деятельности и генетической предрасположенности. Это то, что заложено в человека и изменить нельзя. Однако если специально тренироваться, безусловно, можно существенно уменьшить время реакции и увеличить скорость выполнения тех или иных действий. Это напрямую зависит от человека. Чем больше он тренируется, тем большего автоматизма добивается.

Тренировки по практической стрельбе должны постоянно включать элементы, когда стрелок должен мгновенно принимать правильные решения. Часто используется следующий приём. Перед стрелком располагают несколько мишеней с номерами. Инструктор подаёт команду: «Внимание». Затем называет мишени, которые надо поразить, и подаёт стартовый сигнал. Постепенно задания усложняются. Например, инструктор после команды «Внимание» называет мишени, которые не надо поражать, а затем мишени, которые надо поразить, и т. д.

Приведу пример тренировки. Стрелок стоит перед несколькими мишенями, которые обозначены разными цветами, руки находятся за спиной. Инструктор помещает в руку стрелка кубик определённого цвета. По сигналу таймера стрелок смотрит на кубик и поражает мишени, обозначенные цветом соответствующему цвету кубика. По мере натренированности инструктор усложняет задачу. Например, поражаются мишени, кроме тех, которые обозначены цветом, соответствующим цвету кубика, и т. д. Предела совершенству не существует.

Такие тренировки дают умение мгновенно сконцентрироваться и выполнить необходимое задание.

На каждой тренировке надо включать элементы, позволяющие стрелку развивать скорость принятия решения и скорость реакции.

### Тренировка вхолостую

Спортсмены в практической стрельбе, претендующие на высокие достижения, – тренируются 3-4 раза в неделю по 1-2 часа. Перед крупными соревнованиями они делают до 1000 выстрелов в день. А вот холостием они занимаются каждый день. В среднем холостием может занимать 2/3 времени всех тренировок и лишь 1/3 со стрельбой.

Важно соблюдать меры безопасности: холостить необходимо перед пуленепробиваемой стеной, в тире или на стрельбище. Патроны при этом надо убрать подальше. Для тренировки смены магазина используйте пустые магазины или снарядите их холостыми патронами. Тренировка снаряжения ружья осуществляется с помощью холостых патронов.

Не имея под рукой оружия, можно использовать точные копии. Единственное отличие макета от оригинала (кроме того, что они не стреляют) – вес. Поэтому для тренировки необходимо утяжелить макет. Это можно сделать, поместив внутрь необходимое количество, например, свинца.

Вхолостую можно тренировать почти все операции с оружием, кроме собственно стрельбы: отработка стойки, хвата пистолета, выхватывания пистолета, навыков принятия стойки для стрельбы «слабой» и «сильной» рукой, стрельба через порт, из-за укрытия и т. д. Часто для охлаждения используют пневматическое оружие, макеты оружия, а последнее время пистолеты, оснащённые лазером.

### Выполнение упражнений

Выполнение любого, даже короткого упражнения – это необходимость применения всего комплекса навыков, полученных на многочисленных тренировках и соревнованиях.

Несколько советов для успешного выполнения упражнений:

- выполнив очередное упражнение, надо о нём забыть и думать только о следующем упражнении;
- перед выполнением упражнения надо приготовить снаряжение, оружие, снарядить магазины. Может случиться, что вы будете стрелять первым. Если вы не готовы, то начнёте суетиться и обязательно ошибётесь;
- внимательно прослушайте брифинг, разберите задание, если есть вопросы, то обязательно спросите у судьи;
- пройдите всё упражнение, чётко разберитесь, где расположены мишени, обязательно посчитайте количество выстрелов, которые указаны в брифинге, иначе рано или поздно вы пропустите мишень;
- составьте план выполнения упражнения. Старайтесь не включать рискованные и неотработанные элементы. В соответствии с планом решите, где вы будете менять магазин (дозаряжать ружьё);
- несколько раз пройдите упражнение, мысленно стреляя и меняя магазины (помните, что при ознакомлении

с упражнением в руках не должно быть каких-либо предметов). После этого мысленно в голове несколько раз «проиграйте» упражнение. Вы должны чётко помнить расположение мишеней и последовательность их поражения;

- после того как вы составили свой план, не меняйте его, даже если вам покажется, что есть лучший вариант;
  - не надо смотреть на предыдущего стрелка, лучше проверить стрелковое снаряжение и похолостить в зоне безопасности (не прикасаясь к патронам);
  - заранее посмотрите стиль судьи, как быстро он подаёт команды;
  - если, находясь на исходном рубеже, вы не готовы, то скажите об этом судье и попросите время собраться и сконцентрироваться;
  - принимая стартовую позицию, встаньте напротив самой трудной мишени, затем развернитесь в сторону той мишени, по которой будете стрелять сначала, не меняя положения ног. После того как вы поразите «лёгкую» мишень, необходимо, не меняя положения ног, повернуться к «трудной» мишени. В этом случае вы будете стоять в «классической» удобной стойке;
  - когда вы выполняете упражнение, старайтесь всё делать чётко и не спеша. Адреналин заставит вас всё делать быстрее;
  - во время выполнения упражнения сосредоточьтесь на прицельных приспособлениях и на контакте пальца и спускового крючка (не забывайте убирать палец со спускового крючка во время движения);
  - после того как вы закончили стрелять, не опускайте оружие. Если есть возможность, то осмотрите мишени. В случае быстрого обнаружения промаха – можно пере-стрелять.
- Удачного упражнения!



Перед упражнением у стрелков есть время составить план его выполнения, пройдя его «вхолостую»