



I.P.S.C.



После брифинга у вас 3 минуты, чтобы тщательно изучить упражнение и запомнить, где какая мишень. Чемпион мира Эрик Граффел, ЮАР, 2002 г.

Работа интеллекта в практической стрельбе

В практической стрельбе большое значение имеет работа интеллекта. Это подготовка сознания, сосредоточенность во время стрельбы, постоянный контроль и анализ быстро меняющейся ситуации во время выполнения упражнения, мгновенное принятие правильных решений. Если в спортивной стрельбе тренер учил нас отключать мозг, концентрироваться на обработке спуска и контроле мушки, то в практической стрельбе мозг должен работать на полную катушку, как бортовой компьютер на истребителе. Но не горячитесь уважаемые «истребители», не дёргайте, пожалуйста, спусковой крючок: обработку спуска и контроль мушки ещё никто не отменял – это основа для всех стрелковых видов спорта.

Жерар Графел – отец и наставник Эрика Графела, двукратного чемпиона мира в классе «Открытый пистолет» – старательно повторяет иностранным стрелкам на чужом и трудном для него английском языке: «Fifty in hands, fifty in head!». Это означает, что результат в ПС на 50 % зависит от вашей технической подготовки и на 50 % от качества работы вашего интеллекта. Скажу вам больше: в дуэльной стрельбе умение сосредоточиться и взять себя в руки гораздо важнее технической подготовки. Трудно справиться с давлением на психику напряжённой соревновательной атмосферы («match pressure»). Если вы справились, значит, вы намного улучшите свой результат. Для дуэльной стрельбы я бы сделал другое соотношение: 30 % техника, 70 % работа головой. Для стрелка очень важно умение сосредоточиться на своём плане выполнения упражнения и «удерживаться в колее», не сбиваться при стрельбе от влияния случайных отвлекающих факторов, таких, например, как: промахи, нарушения процедуры, осечки, задержки, реплики зрителей и т. д. Любое отклонение от плана – потеря времени и, значит, потеря баллов.

В своей книге, которая готовится к печати, я дам вам методику специальной психологической подготовки. Выполнив несколько упражнений, можно быстро внутренне собраться, сосредоточиться на матче: заменить отрицательные эмоции на положительные, убрать «мандраж», войти в приподнятое «состояние воина» и, тем самым, значительно улучшить качество стрельбы.

Если вы участвовали в соревнованиях по ПС, то, наверное, замечали, как даже у прошедших «горячие точки» офицеров спецназа перед началом упражнения подрагивают руки и потеют ладони. В этом нет ничего необычного. Эти стрелки подавляют в себе излишнее волнение силой воли, затрачивая при этом много энергии. На самом деле можно сохранить эту энергию и приумножить её, меняя с отрицательной на положи-



В дуэльной стрельбе умение сосредоточиться и взять себя в руки гораздо важнее технической подготовки

тельную. Помните, что в ПС ваш внутренний положительный настрой так же важен, как и техническая подготовка. Некоторые стрелки делают это естественным образом, некоторым придётся над собой потрудиться. Но будьте уверены в том, что этого может добиться каждый!

Наверное, вы наблюдали такую ситуацию или сами попадали в неё: Стрелок, занимающийся самостоятельно в тире, отлично выполняет какие-либо технические приёмы, но когда попадает на соревнования, показывает результат гораздо хуже. Он расдосадован и ищет причины



Сложные стартовые стрелковые позиции придумываются, чтобы ввести стрелка в замешательство



У некоторых стрелков работа интеллекта отражается на лице. ЮАР, 2002 г.

вокруг нет, а вы находитесь на тренировке и спокойно, чётко выполняете упражнение. Результат ощутите не сразу, но от упражнения к упражнению он будет лучше и лучше.

3. Перед брифингом вы должны быть полностью собраны: магазины заряжены, оружие в кобуре, очки, наушники, кепка одеты и т. д. Кто знает, может быть вам придётся стрелять первым.

4. Не старайтесь отстрелять упражнение лучше и быстрее чем вы на самом деле можете это сделать. Это может привести к непоправимым ошибкам (см. пункт 1).

5. Не поддавайтесь давлению судьи, если это происходит. Например: судья подгоняет или громко кричит – «приготовиться!»... «внимание!»

6. Внимательно проследите стиль судьи – через какое время после команды «Внимание» судья подаёт сигнал. Один подаёт сигнал спустя секунду после команды, другой спустя 4 секунды.

7. Когда приходите на соревнования, думайте только о первом упражнении. Когда отстреляете первое, готовьтесь ко второму.

8. За предоставленное вам после брифинга время вы должны так изучить и запомнить мишенную обстановку упражнения, чтобы могли легко представить с закрытыми глазами, где какая мишень находится. Мысленно проиграйте в голове весь план действий несколько раз. Если упражнение сложное, с несколькими стрелковыми позициями, то не ленисьте, нарисуйте на бумаге схему вашего плана игры с обозначением порядка поражения мишеней.

9. Когда проигрываете в голове план выполнения упражнения, думайте медленно. Когда будете стрелять, адреналин будет автоматически увеличивать скорость. Если будете думать и планировать свои действия в быстром темпе, то тело не успеет за вашей мыслью.

10. Не нужно смотреть, как перед тобой стреляет предыдущий стрелок. Думайте, как вы будете стрелять. Если не знаете, как правильно стрелять, тогда посмотрите заранее,

неудачи во всём, но только не в себе. Состояние стрелка при выполнении упражнения в тире сильно отличается от состояния стрелка при выступлении на соревнованиях. На матче спортсмен солирует. Он находится в центре внимания. С одной стороны это можно сравнить с выступлением на театральной сцене, с другой стороны с пересечением линии фронта в жёлтой куртке. Давление времени (нужно стрелять как можно быстрее), угроза дисквалификации за

о ш и б к у, внимательные взгляды зрителей, единственный шанс на выполнение упражнения – всё это создаёт огромное предстартовое напряжение, сравнимое, как говорят боевые офицеры, только с напряжением перед боем. Справиться с этим напряжением, сосредоточиться на плане выполнения и отстрелять на максимуме, без ошибок чрезвычайно трудно. Научиться контролировать себя при таком напряжении в спокойной обстановке тира невозможно – там, просто напросто, нет такого напряжения. Поэтому стрелки по ПС стараются как можно больше участвовать в соревнованиях, чтобы набраться матчевого опыта, закалить свой дух, научиться справляться

с предстартовым волнением и контролировать себя в «горячке боя».

Вот для начала несколько советов, которые помогут вам улучшить результаты в ПС за счёт внутренней работы:

1. Надо помнить, что одним упражнением матч не выиграть, но можно его проиграть, наделав ошибок.

2. Перед выполнением упражнения надо представить, что никого

Полностью сосредоточится и выполнить упражнение на максимуме. Чемпионка Филиппин в категории «Открытый пистолет» Аманда Ли



Перед брифингом вы должны быть полностью собраны: магазины заряжены, оружие в кобуре, очки, наушники, кепка одеты и т. д.

как стреляют упражнение хорошие стрелки.

11. Сосредоточьтесь перед стартом на ощущении контакта пальца и спускового крючка. Это помогает снять излишнюю напряжённость.

12. Оставайтесь спокойным, не суетитесь, хотя бы внешне. Позже внешнее спокойствие переходит во внутреннее спокойствие – это физиология.

13. Сложное упражнение разбивайте на «стрелковые позиции» – как бы на отдельные маленькие упражнения. Легче будет запомнить общую картину.

14. Не меняйте план выполнения упражнения перед самым началом, даже если он покажется вам не лучшим.

15. Перед своим выступлением старайтесь удалиться от назойливых собеседников и шутников. Не слушайте ничьих советов и подсказок. Это может разрушить ваш план игры.

16. Перед началом упражнения нельзя концентрироваться на каком-то одном, сложном для вас элементе или мишени. Сосредоточьтесь на выполнении упражнения в целом.

Упражнение на тренировку работы мозга.

Стрелок стоит спиной к мишеням пистолет в кобуре в положении 1 – патрон в патроннике, оружие на предохранителе. На расстоянии от 5 м до 10 м от стрелка расположены 6 картонных мишеней МКПС в свободном порядке. Расстояние между мишенями 1-3 м. Каждой мишени присваивается порядковый номер (виртуально) от 1 до 6. Количество патронов – 9 (один в патроннике, восемь в магазине). После команды «Готов?» судья произносит двухзначное число, состоящее из цифр: 1, 2, 3, 4, 5, 6. Например: 16 или 43. Далее следу-

Упражнение для пистолета на Чемпионате Европы 2001 г. по ПС в Германии. 32 выстрела и множество вариантов решений. Есть где поработать интеллект



ет команда «Внимание» и последующий звуковой сигнал к началу упражнения. Двухзначное число, произнесенное судьей, это стрелковое задание. Первая цифра этого числа – номер мишени, по которой нельзя стрелять, вторая цифра – номер мишени, которую нужно поразить только одним выстрелом. Все оставшиеся мишени стрелок должен поразить двумя выстрелами. Тренировки

должны проводиться на время, в соревновательном режиме, чтобы создать матчевое напряжение. Желательно чаще менять условия упражнения. Скрежет мозговых извилин стрелка, при поиске правильного решения, слышен даже в наушниках метров с пяти.

Желаю Вам успехов!

