



Виталий Крючин

Ответы на незадаанные вопросы

Уважаемые начинающие стрелки! Я обращаюсь и к тем спортсменам, кто уже тренируется и участвует в соревнованиях, и к тем, кто только сделал первые шаги в нашем спорте. К нам приходят достойные спортсмены из разных видов стрелкового спорта, и некоторые из них десятки лет пользуется стрелковым оружием. Многие новые стрелки уже умеют делать точный выстрел. Но когда включается новый критерий стрельбы – время – у них вдруг начинают возникать характерные стрелковые ошибки, тщательно запрятавшиеся под многолетней практикой «спокойной» стрельбы. Появляются промахи и неудовлетворённость, ведь в практической стрельбе при подсчёте результатов набранные очки на упражнении делятся на время выполнения упражнения.

В практической стрельбе, чтобы развиваться гармонично, надо находить баланс между точностью и скоростью стрельбы. Работая на острие этого баланса, вы достигнете больших успехов. Почувствовать и уметь удерживать его при стрельбе на соревнованиях – это и есть основа мастерства практической стрельбы.

Как найти этот баланс? С необходимостью его определения вы столкнётесь на первой тренировке, сразу после стартового звукового сигнала таймера. Захочется стрелять так же быстро, как на видеовыступлениях мастеров. Возможно, что вам удастся «стрельнуть» быстро, но попадания, скорее всего, будут не очень хорошие. И тогда вы будете пытаться подобрать такой темп, чтобы попасть

в мишень. Это и есть начало работы над мастерством. Но на соревнованиях тот баланс, который вы нашли на тренировке, будет разрушен на первом же упражнении, потому что в отличие от тренировки на соревнованиях добавляется ещё одна составляющая – матчевое напряжение. Поэтому настоящий баланс точности, скорости и матчевого напряжения вы сможете определить только на соревнованиях.

Например, если вы на матче стреляете упражнение и у вас все «альфы» (лучшие попадания), то время, скорее всего, будет заметно большим по отношению ко времени выступления других спортсменов вашего уровня. Это значит, что ваш баланс смещён в сторону точности. Когда вы хорошие очки поделите на большое время, результат будет неудовлетворительный. На следующем упражнении вы попробовали ускориться, в спешке попали в штрафную мишень (как мы её в шутку называем, в «бабушку»), а кроме того на некоторых мишенях у вас были «дельты». Время в этом случае может быть заметно лучше, но очков будет мало и результат получится опять неудовлетворительный. Это значит, что баланс вашей стрельбы перекосячился в сторону скорости. А ваш лучший результат на данном этапе развития находится где-то посередине между первой и второй попытками.

По каким признакам можно определить баланс точности и скорости на выступлениях? Всем, кто хочет добиться прогресса, нужно как можно чаще выступать на соревнованиях всех уровней по практической стрельбе. Баланс на матчах можно приблизительно определить по попаданиям в зачётные зоны мишени. Например, если вы стреляете на обычном среднем упражнении (16 выстрелов), то хороший баланс для серийного класса 3-4 «чарли», а остальные «альфы». Это при условии, что вы старались изо всех сил.

В целом, если подходить к определению приближённо, то на длинных и средних упражнениях наилучший баланс характеризуется следующими цифрами: 15-20% попаданий в зону «чарли», а остальные «альфы». Это относится к опытному стрелку в серийном классе.



В стандартном классе с мажорным фактором мощности цифра может сместиться к 30-40% «чарли» за счёт того, что при «мажоре» начисляется больше очков за попадания в зачётные зоны (в миноре – А-5, С-3, D-1, в мажоре – А-5, С-4, D-2).

Сразу ответу на попутный вопрос: «А если стрелок стреляет по картонной мишени и заметил, что одно попадание в зону «А», а другое в зону «D», то надо ли ему стрелять ещё раз, что бы попасть в «А» или лучше не тратить время и продолжать выполнять упражнение? Что выгоднее?». Для этого утвердим некоторые начальные условия: 1. Спортсмен продвинутый или опытный; 2. Стреляет в серийном классе; 3. Пробоину в «D» он заметил моментально. В этом случае для стрелка выгоднее будет «стрельнуть» ещё раз, поразить зону «А» и продолжать упражнение. Во всех других случаях надо поэкспериментировать на тренировке – с помощью калькулятора посчитать результаты всех вариантов, сравнить их между собой и уже после этого утвердить для себя тактику поведения на матче, если такая ситуация вдруг возникнет.

Есть ли способы достижения наилучшего баланса? Да, есть, но их всего два основных. Первый способ достижения баланса – это двигаться к острию баланса от



скорости стрельбы. То есть начинающий стрелок старается стрелять как можно быстрее, пытаясь достичь скорости опытных спортсменов, делает много промахов и ошибок на упражнениях. Со временем промахов становится меньше, но некоторые стрелковые ошибки закрепляются и становятся трудно исправимыми. Так обычно стреляют импульсивные стрелки, которые привыкли быстро всего добиваться прямо здесь и сейчас. Такой стрелок после нескольких лет тренировок выигрывает на больших матчах некоторые упражнения, но никогда по-настоящему не выигрывает соревнований. Его спортивная жизнь полна разочарований с редкими проблесками единичных успешных выступлений («на этот раз повезло»).

Спортсмены, идущие по первому пути, не добившись быстрых результатов, охлаждаются к тренировкам. Через какое-то время они перестают заниматься практической стрельбой или застревают на каком-то уровне и изредка тренируются для поддержания уровня, иногда выступая на матчах.

Второй способ – это достижение наилучшего баланса стрельбы отталкиваясь от точности стрельбы. Стрелок, вставший на этот путь, на тренировках должен всегда аккуратно поражать мишени, стараясь попадать только в «альфу», а все стальные мишени сбивать с первого раза. Первое время у такого стрелка будет «большое» время выполнения упражнений. Но постепенно, от одного матча к другому у него будет закрепляться навык аккуратной стрельбы и привычка попадать. Будет расти стрелковое мастерство и автоматически(!) будет возрастать скорость стрельбы без потери точности. Это тяжёлый небыстрый путь, требующий выдержки и терпения, но зато полный творческих открытий и ведущий к истинному мастерству.

Двигаясь по этому пути, спортсмен будет ощущать всё большую силу и желание стрелять ещё быстрее. Поддавшись этому желанию, он «срывается», проваливает

соревнование и дальше довольно долго восстанавливается, постоянно перестраховываясь, стреляя по три раза в мишень, и потом длительное время чувствует неуверенность, шагнув из-за этого срыва на несколько ступеней назад. Поэтому на пути развития «от точности» спортсмен должен упорно сдерживать себя от желания сильно ускориться и «показать класс!». Но это не означает, что по упражнениям надо «ползать как муха».

А каков ключ к успеху при движении к мастерству от точности? И что такое «смена скоростей стрельбы»? Ключ к успеху – это максимально быстрое, на пределе сил, выполнение на упражнении всех действий не связанных с выстрелом (перемещение, смена стрелковой позиции, преодоление препятствий и др.) и аккуратная стрельба. Стрельба по разноудалённым мишеням тоже делится на агрессивную по близким мишеням и более внимательную (я не говорю «медленную») по сложным и дальним мишеням. Обобщённо можно передать смысл ранее сказанного одной фразой: «Агрессивные передвижения и аккуратная стрельба». При таком подходе начинает расти мастерство «смены скоростей». То есть умение быстро переключаться от агрессивной стрельбы по близким мишеням к аккуратному поражению сложных мишеней. А также вырабатывается навык быстро успокаивать активно двигающееся тело, моментально делать аккуратный выстрел и затем снова резко стартовать в сторону следующей стрелковой позиции. Это умение переключаться с активных и агрессивных действий к спокойным и аккуратным и обратно – есть одна из основных составляющих мастерства практической стрельбы.

Чтобы нарабатывать умение быстро менять скорости стрельбы, в арсенале российской школы практической стрельбы есть специальные учебные упражнения и педагогические приёмы.

Занимаясь практической стрельбой, все спортсмены сталкиваются со стрелковыми ошибками. Главная ошибка – это реакция организма на ожидаемый выстрел («кивок», «дерготня» и т.д.). В этом случае мышцы стрелка при выстреле напрягаются и он «кивает» пистолетом вниз, попадания перемещаются вниз-влево у правой и вниз-вправо у левой.

В следующих выпусках мы расскажем о самом эффективном способе избавления от этой стрелковой ошибки.

