

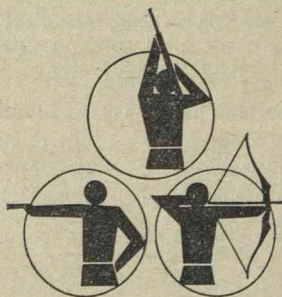
РАЗНОЦВЕТНЫЕ МИШЕНИ



1981

РАЗНОЦВЕТНЫЕ МИШЕНИ 1981

СБОРНИК СТАТЕЙ И ОЧЕРКОВ
ПО ПУЛЕВОЙ, СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ
И СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА



Москва
«Физкультура и спорт»
1981

ББК 75.723
Р17

Редакционная
коллегия:

Составитель
Ю. Т. Шитов

А. Ш. Балов
В. Ф. Быковский
Г. А. Гордиенко
Г. Г. Козлов
Е. А. Петров
К. Е. Рачинский
В. Н. Саблин
Б. И. Струк

На 1-й стр. обложки
фото Е. Волкова и Р. Максимова

РАЗНОЦВЕТНЫЕ МИШЕНИ

СБОРНИК СТАТЕЙ И ОЧЕРКОВ ПО ПУЛЕВОЙ, СТЕНДОВОЙ СРЕЛЬБЕ
И СРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

Составитель Юрий Тихонович Шитов

Заведующая редакцией З. В. Дворцева. Редактор В. К. Ячковская. Художник Ф. Д. Елдинов. Художественный редактор Ю. В. Архангельский. Технический редактор Т. Ф. Евсенина. Корректор М. В. Доценко. ИБ № 1193. Сдано в набор 28.01.81. Подписано к печати 29.05.81. А 07045. Формат 60×90/16. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 5,0. Усл. кр.-отт. 5,5. Уч.-изд. л. 5,93. Тираж 30 000 экз. Издат. № 6599. Зак. 107. Цена 30 коп. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Разноцветные мишени: Сб. статей и очерков по
Р17 пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука
/Сост. Ю. Т. Шитов; Редкол. А. Ш. Балов и др. —
М.: Физкультура и спорт, 1981. — 80 с., ил.

Авторы сборника — ведущие специалисты пулевой, стендовой стрельбы, стрельбы из лука, а также журналисты — знакомят с итогами Игр XXII Олимпиады, их лауреатами, передовым опытом в этих видах спорта, методиками обучения, арсеналом оружия и инвентарем, историей и статистикой.

Издание предназначено спортсменам и тренерам.

60902—079

Р 009[01]—81

98—81

4202000000

ББК 75.723

7А7.7

ИТОГИ МОСКОВСКОЙ ОЛИМПИАДЫ



Игры XXII Олимпиады, которые впервые проходили на земле социалистического государства, стали выдающимся событием в международной спортивной жизни. Они удивили мир своей четкой организацией и высокими достижениями, с большой силой отразили известное стремление народов к дружбе и миру. Организаторы и участники олимпиады за свой самоотверженный труд получили высокую оценку Генерального секретаря ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР Л. И. Брежнева, сердечно поздравившего их с успешным проведением Игр XXII Олимпиады.

Советские спортсмены на Московской олимпиаде завоевали 80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых медалей. Свой достойный вклад в общую копилку внесли и представители стрелкового спорта.

Первые выстрелы участников олимпийских соревнований раздались 20 июля в 9 часов утра в 50-метровом тире, а через час — на площадках траншейного стенда.

По традиции первым упражнением у стрелков была стрельба на 50 м из произвольного однозарядного пистолета.

Участникам предоставлялась возможность обновить мировой (577 очков) и олимпийский (573 очка) рекорды. Именитых претендентов было

достаточно, и все же решение такой задачи оказалось под силу лишь одному.

Затратив значительно меньше положенного времени, первым покинул огневой рубеж спортсмен из Советского Союза, житель города Фрунзе (Киргизская ССР), 25-летний динамовец А. Мелентьев. Его не обескуражили первые неудачные выстрелы, он последовательно от серии к серии наращивал результаты и блестяще закончил стрельбу, имея на демонстрационном табло 581 очко. Этот предварительный результат подтвердился после тщательной проверки международного жюри. Так были сокрушены оба главных рекорда — мира и олимпиад. Так была завоевана золотая медаль из самого первого комплекта наград начавшихся состязаний Игр XXII Олимпиады 1980 года. Это успех и тренера А. Курбанова, многие годы работающего с А. Мелентьевым (со школьного возраста). Громадный труд обоих — и стрелка и тренера — завершился блестящей победой на олимпийском огневом рубеже.

Явно ниже своих возможностей выступил известный, пожалуй наиболее стабильный за последние 8—10 лет, спортсмен из ГДР Х. Фолльмар. Он вновь, как и в Монреале, завоевал серебряную награду за свои 568 очков, в которых первые три серии выстрелов были наименее результатив-



Чемпион в стрельбе из произвольного пистолета А. Мелентьев (справа) дает интервью

ными (по 93 очка). Вот явно излишнее стартовое волнение!

Приятной неожиданностью было успешное выступление молодого, но уже ставшего известным в последние годы болгарского стрелка Л. Дякова. Он хорошо финишировал последней серией выстрелов (97 очков) и этим опередил соперников, выбивших равные с ним результаты — 565 очков, и завоевал право получения бронзовой награды. Этими соперниками были спортсмены из КНДР Гиль Сан Со и финн С. Сааренпяя. Они заняли 4-е и 5-е места.

Вторым советским стрелком, пожалуй самым молодым из всех участников в этом упражнении, был победитель юниорского форума Европы 1979 года солдат С. Пыжьянов. Нахлынувшее на него стартовое волнение уже сказалось на первоначальных пробных выстрелах, но, постепенно улучшая меткость в последующих сериях и гася эмоциональную возбужденность, он все же смог выбить 564 очка, что дало возможность ему войти в заветную шестерку стрелков.

Оспаривать право на олимпийские

медали в этом упражнении вышло 33 сильнейших стрелка из 20 стран.

Другое упражнение из произвольного пистолета, но самозарядного, со скоростной стрельбой по пяти появляющимся фигурным мишеням-силуэтам замыкало программу состязаний пулевиков.

Как и на многих форумах, эта стрельба являлась для претендентов на победу «твердым орешком». Никому из участников не удалось даже близко подойти к рекордным достижениям — мировому (598 очков) и олимпийскому (597 очков). Слишком трудно справиться стрелку со своим волнением в считанные секунды, отданные на выполнение упражнения, да еще выполняемого в два дня равными частями.

В первый день лидерство захватили с одинаковым результатом (по 299 очков) румын К. Ион и стрелок из ГДР Ю. Вифель. Но продолжить свое выступление во второй день на таком же уровне они не смогли. В итоге оба выбили по 596 очков. С таким же результатом закончил упражнение австриец Г. Петрич. Это потребовало организовать дополнительную перестрелку, которая и определила обладателя золотой медали. Им стал румынский спортсмен, соавтор мирового рекорда К. Ион, серебро досталось Ю. Вифелю, а бронза — Г. Петричу.

А как же советские стрелки? В первый день А. Кузьмин выбил «девятку» в 8-секундной и две «девятки» в 4-секундной сериях. Его партнер В. Турла сделал больше: 4 выстрела дали ему потери только по одному очку во всех сериях стрельбы. Во второй день А. Кузьмин также выбил 100 очков в 6-секундной серии, а в остальных потерял по очку. В результате за два дня — 595 очков. В. Турла стрелял замыкающим в последней смене. Он только один раз попал в «девятку» в первой 4-секундной серии

и тоже закончил стрельбу с 595 очками. В итоге В. Турла занял 4-е место, а А. Кузьмин — 6-е. А на 5-е место вышел итальянец Р. Феррарис (595 очков).

Несмотря на блестящую индивидуальную технику стрельбы и высокие показатели, в олимпийском сезоне советским стрелкам не хватало волевого усилия для того, чтобы снять излишнее напряжение. А оно было явно заметно по дальним отрывам в относительно спокойных 8- и 6-секундных сериях выстрелов. Как видно, у наших стрелков результаты в этом упражнении за последние 20 лет не повысились, а снизились. После серебряной награды, полученной Е. Черкасовым в Мельбурне, из наших «скоростников» только трое смогли завоевать бронзовые медали: в Риме — А. Забелин, в Мехико — Р. Сулейманов, в Мюнхене — В. Торшин.

Следует сказать о настойчивости и трудолюбии ветерана этого упражнения заслуженного мастера спорта Ю. Запендзкого (ПНР), двукратного олимпийского чемпиона (1968 и 1972 гг.), сделавшего попытку завоевать медаль и на четвертой своей Олимпиаде, но... удалось только удержаться в конце первой трети участников.

Всего боролось за медали 40 спортсменов из 24 стран. 17 стрелкам удалось выбить более 590 очков.

В стрельбе из малокалиберной винтовки лежа победу с повторением мирового и олимпийского рекордов одержали венгр К. Варга и спортсмен из ГДР Г. Хайльфорт. У обоих по 599 очков, но первый выбил «девятку» во второй серии, а второй — в предпоследней: золото вручено К. Варге, серебро — Г. Хайльфорту. На очко меньше у бронзового призера П. Заприанова, стрелка из Болгарии. Столько же очков у поляка К. Стефяняка (4-е место). Финн Т. Хагман опередил А.

Мастянина лучшей четвертой серией выстрелов. Они заняли 5-е и 6-е места.

В этом упражнении участвовало 56 спортсменов из 32 стран.

В упражнении стандарт 3×40 выстрелов ожидалась острая борьба между многими известными «снайперами» из разных стран. Так оно и сложилось. Уже в первом положении — стрельба лежа, 40 выстрелов — датчанин Х. Клаусен сумел повторить мировой абсолютный рекорд — 400 очков. Кроме него еще несколько стрелков имели по 399—397 очков, дающих возможность успешно продолжать борьбу за высокую сумму очков из всех трех положений.

Но по окончании 40 выстрелов при стрельбе стоя положение изменилось. Чемпион мира швед С. Юханссон вышел вперед, от него не отставали финн М. Реппянен и советские стрелки В.



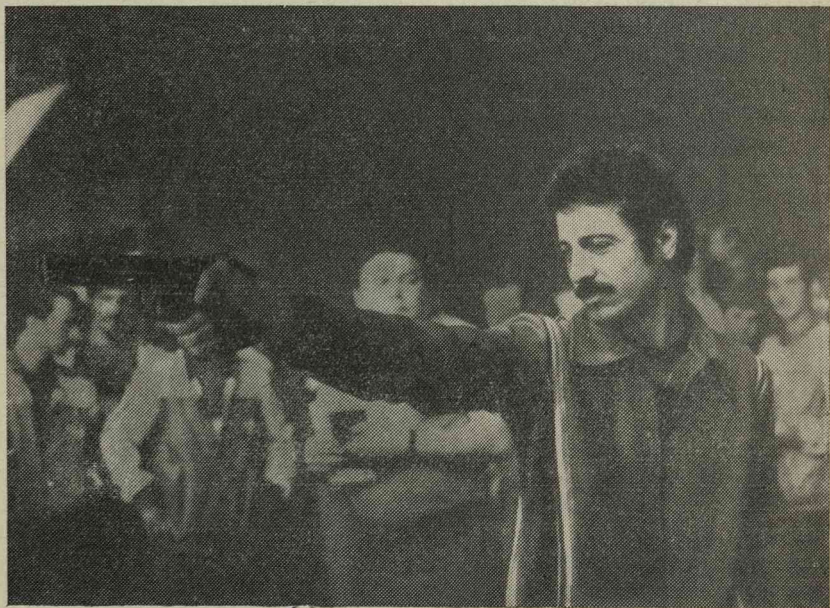
Чемпион в стрельбе из малокалиберной винтовки в стандарте из трех положений В. Власов



Чемпион в стрельбе лежа, 60 выстрелов из малокалиберной винтовки К. Варга (Венгрия)

Власов и А. Митрофанов. При стрельбе с колена С. Юханссон в первой серии увеличил отрыв от соперников, выбив 100 очков, и на этом его бурный натиск закончился. В последующих сериях начались потери очков, в итоге он выбил 388 очков, а всего очков из трех положений — 1165 очков и стал бронзовым призером. Стрелок из ГДР Б. Хартштайн в положении стоя обошел на одно очко С. Юханссона. У него 1166 очков и серебряная медаль. М. Реппянен и А. Митрофанов закончили стрельбу одинаково, но в последней серии Митрофанов выбил на одно очко меньше. Они заняли 4-е и 5-е места. Чемпионка Европы и рекорсменка мира. Н. Матова уступила ближайшим соперникам одно очко, заняв 6-е место.

А как стрелял с колена В. Власов? Надо сказать, что он буквально превзошел самого себя. Спокойно выцеливая каждый выстрел и не меняя положения, он в первой, третьей и четвер-



Чемпион в скоростной стрельбе из пистолета К. Йон (Румыния)



Чемпион И. Соколов, серебряный призер Т. Пфеффер (слева) и бронзовый призер А. Газов в стрельбе по мишени «бегущий кабан»

той серии потерял только по одному очку. В результате В. Власов повторил мировой и установил личный рекорд — 397 очков. Он единственный стрелок, преодолевший «гроссмейстерский» рубеж — 1170 очков с новым мировым и олимпийским достижением — 1173. Золотая награда заслуженно завоевана капитаном советской команды. За шесть лет этот стрелок после провала в стрельбе лежа на 41-м чемпионате мира 1974 года в Швейцарии своим громадным трудолюбием, настойчивостью, упорством, выдержкой с помощью тренера В. Евдокимова смог подняться до вершин мастерства.

Всего за медали боролись 39 стрелков из 21 страны.

Скоростная стрельба по движущейся мишени «бегущий кабан» все

больше привлекает внимание спортсменов-стрелков. Уровень их подготовки с каждым годом растет. Высшее достижение Олимпийских игр в Мюнхене превысили 12 стрелков, а более высокое в Монреале — 8.

Наивысшие рекордные достижения на Олимпиаде-80 показали два спортсмена: серебряный призер чемпионата Европы 1979 г. советский стрелок студент Башкирского нефтяного института И. Соколов и экс-рекордсмен мира Т. Пфеффер из ГДР. Они выбрали по 589 очков. На верхнюю ступеньку пьедестала почета поднялся И. Соколов. Его последние серии были лучше, и чемпионом стал он. Т. Пфеффер — серебряный призер, А. Газов (СССР) — бронзовый, отставший от них на два очка. Венгры А. Дошешалл и Т. Боднар заняли 4-е и 5-е места. У них по 584 очка. С таким же результатом на 6-е место вышел финн И. Лиевонен.

В этом зрелищном упражнении участвовало 20 стрелков из 11 стран Европы, Азии и Южной Америки.



Чемпионы Л. Джиованнетти (Италия) (слева) в стрельбе на траншейном стенде и Х.-К. Расмуссен (Дания) в стрельбе на круглом стенде

У стрелков по «тарелочкам» трехдневная борьба на траншейном стенде была упорной. И все же, несмотря на изобилие «знаменитостей» — многократных победителей всевозможных мировых турниров, — советскому стрелку из Узбекистана инженеру Р. Ямбулатову удалось войти в число призеров с результатом 196 очков. Таких оказалось трое. Дополнительная двухкратная перестрелка дала ему право завоевать серебряную медаль, а бронзовая досталась стрелку из ГДР И. Дамме. Стрелок из ЧССР П. Гойни отстал от него на первой серии перестрелки (4-е место).

Золотую награду вручили лидеру с первой и до последней серии выстрелов итальянскому спортсмену Л. Джиованнетти за 198 разбитых в полете «тарелочек».

Второй советский стрелок А. Асанов замкнул зачетную шестерку стрел-

ков, имея 195 очков. Его обошел таким же числом разбитых мишеней испанец Э. Вальдуви.

Право получения олимпийских медалей оспаривало 34 стрелка из 18 стран.

В стрельбе на круглом стенде победу одержал датчанин Х.-К. Расмуссен, прекрасно выигравший перестрелку двумя сериями по 25 попаданий. 2-е место завоевал швед Л.-Й. Карссон, а бронзовую награду получил кубинец Р. Кастрильо. В первой серии перестрелки сдали свои позиции чехословацкий спортсмен П. Пулда и стрелок из Италии Ч. Джиардини. У них 4-е и 5-е места. Шестерку замкнул кубинец Г. Торрес.

Советские стрелки — Т. Имнаишвили и А. Соколов — закончили это упражнение неудачно. Успешно начав выступление в первый день, они в последующие два дня вышли из числа лидеров.

В этом упражнении участвовало 46 спортсменов из 25 стран.

Итак, на стрельбище в г. Мытищи было разыграно семь комплектов ме-

далее. Борьба привлекла спортсменов из 38 стран, они приняли 268 стартов!

За семь дней состязаний пулевики обновили три мировых, три олимпийских, повторили два мировых и один олимпийский рекорд.

* *
*

В Московском олимпийском турнире по луку приняли участие 38 мужчин из 25 стран и 29 женщин из 18 стран. Среди них многие сильнейшие стрелки мира: итальянцы Д. Феррари и С. Спигарелли, финн К. Лаасонен, М. Шелига из ПНР и многие другие.

Захватывающая спортивная борьба развернулась с первого же дня соревнований. В женском секторе советские лучницы К. Лосаберидзе и Н. Бутузова, лидируя попеременно, ушли далеко вперед от своих соперниц, претендуя на медали высшего достоинства.

Роль лидера со старта взяла К. Лосаберидзе, но последними стрелами на 70 м Н. Бутузова обошла ее и до последней серии на 60 м была впереди. В финале же с преимуществом в одно очко выиграла К. Лосаберидзе. Во второй день их результаты дважды становились равными, но К. Лосаберидзе, стрелявшая увереннее на коротких дистанциях и особенно на 30 м, по результатам первой половины соревнований в упражнении М-1 лидировала с отрывом в 6 очков. В третий день Н. Бутузова в одной из серий в стрельбе на 60 м вышла вперед. Однако затем уступила лидерство и в конечном счете золотую медаль К. Лосаберидзе, проиграв ей 14 очков. Но «серебро» Н. Бутузовой было высокой, надежной пробы. От третьего места, которое заняла финка П. Мерилуото, ее отделяли 28 очков.

Советские спортсменки в сложнейших условиях добились абсолютной победы. При этом следует особо отметить огромную выдержку, твердость,



Чемпионка К. Лосаберидзе (слева) и серебряный призер Н. Бутузова в стрельбе из лука

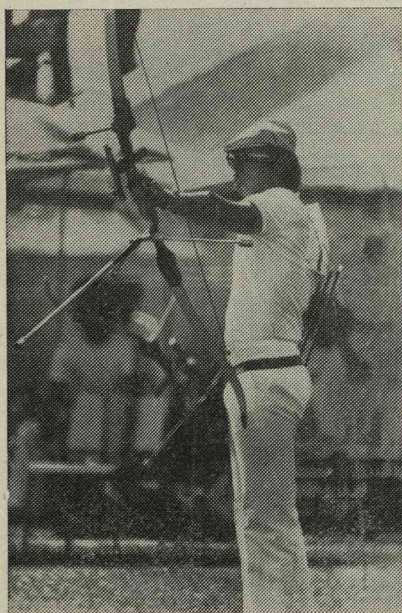
хладнокровие и стабильное мастерство ветерана сборной К. Лосаберидзе, которая принесла своей команде первую олимпийскую золотую медаль в стрельбе из лука.

В мужском секторе в начале соревнований лидерство захватил Р. Свенсон из Швеции, однако уже в пятой серии на дистанции 90 м вперед вышел юный финн Т. Пойколайнен, и только на одну серию по результатам первой дистанции мужской турнир возглавил Б. Надь из Венгрии.

Во второй день упорнейшая борьба за лидерство разгорелась между Б. Надем и М. Бленкарном из Великобритании. Шесть раз в течение дня их результаты становились равными. М. Бленкарн трижды выходил вперед, но после заключительной серии на 30 м уступил Б. Надю одно очко. В. Ешеев был на третьем месте и отста-



Чемпион Т. Пойколайнен (Финляндия) в стрельбе из лука



Серебряный призер в стрельбе из лука Б. Исаченко

вал от лидера на три очка, а Б. Исаченко — на восьмом.

Третий день принес успех советским лучникам, а их болельщикам — облегчение и радость. Б. Исаченко шел впереди — 1818 очков, за ним В. Ешеев — 1800 очков. Им нужен был большой отрыв от других лучников, чтобы таким дуэтом и закончить соревнования. Но рядом находился Б. Надь — 1798 очков, Т. Пойколайнен — 1796 очков, не отставали М. Бленкарн — 1792 очка и Д. Феррари — 1787 очков.

И все же отрыв Б. Исаченко от Б. Нады в 20 очков внушал оптимизм — золотая медаль казалась достаточно близкой и реальной.

Последний день соревнований собрал большинство зрителей в мужском секторе. У женщин все было ясно. В результате отстрела первой дистанции дня 50 м Б. Исаченко набрал лишь 300 очков, заняв 19-е место, но удерживал лидерство в упражнении М-2, в котором у него была хорошая сумма — 2118 очков. Следом за ним шел Т. Пойколайнен — 2113 очков, затем В. Ешеев — 2106, Б. Надь — 2105, М. Бленкарн и Д. Феррари — оба по 2102 очка.

Последняя дистанция 30 м, как обычно, не предвещала серьезных перемен. В первой серии выстрелов Б. Исаченко выиграл у Т. Пойколайнена еще одно очко. Разрыв в 6 очков сохранялся до седьмой серии, а в восьмой советский спортсмен проиграл два очка. Напряжение усилилось, но тем не менее ровная его стрельба не вызвала никаких опасений, девятая серия также изменений не принесла. Б. Исаченко и Т. Пойколайнен, словно сговорившись, стабильно выбивали по 28—29 очков.

Оставалось послать в цель 9 стрел. На рубеж шли лучники группы «А», в которой оба советских спортсмена и финн. Только поднимали луки, как в од-

ну секунду все над Крылатским потемнело, налетел шквальной силы ветер с холодным ливневым дождем. Казалось, стрелять невозможно. Но на три стрелы лучнику отпущено 2,5 мин, и не стрелять нельзя. В этой ситуации понадобилось редкое самообладание спортсменов.

Все внимание было направлено на Б. Исаченко. Он медленно поднимал лук, долго целился, потом опускал. И так, наверное, раз шесть. Стрелять он начал, когда в запасе у него осталось всего 32 сек. И три из этих роковых выстрелов принесли ему только 20 очков.

А Т. Пойколайнен имел железную выдержку. После десятой серии у него 2397, а у Б. Исаченко — 2395 очков. Новый лидер выиграл у прежнего 8 очков. В последующих сериях финский лучник был точнее и одержал заслуженную победу. Его результат 2455 очков. Б. Исаченко закончил выступление серебряным призером — 2452 очка. 3-е место занял Д. Феррари — 2449 очков. Далее места распределились: 4-е — М. Бленкарн (2446), 5-е — Б. Надь (2446), 6-е — В. Ешеев (2432 очка).

Так завершили свои соревнования лучники.

Игры XXII Олимпиады стали еще одной страницей истории мирового спорта. Но спортсмены не складывают оружие, впереди новые соревнования, новые достижения.

ЧЕМПИОНЫ МОСКОВСКОЙ ОЛИМПИАДЫ

Стрелковый спорт

Произвольный пистолет

1. А. Мелентьев (СССР)	581	МР
2. Х. Фольмар (ГДР)	568	
3. Л. Дяков (Болг.)	565	
4. Гиль Сан Со (КНДР)	565	
5. С. Сааренпяя (Финл.)	565	
6. С. Пыжьянов (СССР)	564	

Малокалиберная винтовка, лежа, 60 выстрелов

1. К. Варга (Венг.)	599	МР
2. Г. Хайльфорт (ГДР)	599	
3. П. Заприанов (Болг.)	598	
4. К. Стефанияк (Пол.)	598	
5. Т. Хагман (Финл.)	597	
6. А. Мастянин (СССР)	597	

Малокалиберная винтовка, из трех положений 3×40

1. В. Власов (СССР)	1173	МР
2. Б. Хартштайн (ГДР)	1166	
3. С. Юханссон (Швец.)	1165	
4. М. Реппянен (Финл.)	1164	
5. А. Митрофанов (СССР)	1164	
6. Н. Матова (Болг.)	1163	

Скоростная стрельба из пистолета

1. К. Йон (Рум.)	596	
2. Ю. Вифель (ГДР)	596	
3. Г. Петрич (Австр.)	596	
4. В. Турла (СССР)	595	
5. Р. Феррарис (Ит.)	595	
6. А. Кузьмин (СССР)	595	

«Бегущий кабан»

1. И. Соколов (СССР)	589	МР
2. Т. Пфеффер (ГДР)	589	
3. А. Газов (СССР)	587	
4. А. Долешалл (Венг.)	584	
5. Т. Боднар (Венг.)	584	
6. Й. Лиёвонен (Финл.)	584	

Траншейный стенд

1. Л. Джованнетти (Ит.)	198	
2. Р. Ямбулатов (СССР)	196	
3. Й. Дамме (ГДР)	196	
4. Й. Гойни (Чехосл.)	196	
5. Э. Вальдуви (Исп.)	195	
6. А. Асанов (СССР)	195	

Круглый стенд

1. Х.-К. Расмуссен (Дан.)	196	
2. Л.-Й. Карлссон (Швец.)	196	
3. Р. Кастрильо (Куба)	196	
4. П. Пулда (Чехосл.)	196	
5. Ч. Джиардини (Ит.)	196	
6. Г. Торрес (Куба)	195	

Стрельба из лука

Женщины

1. К. Лосаберидазе (СССР)	2491	
2. Н. Бутузова (СССР)	2477	
3. П. Мерилуото (Финл.)	2449	
4. Э. Палевцова (Чехосл.)	2405	
5. Гуанг Сун О (КНДР)	2401	
6. К. Флорис (Нидерл.)	2382	

Мужчины

1. Т. Пойколайнен (Финл.)	2455	
2. Б. Исаченко (СССР)	2452	
3. Д. Феррари (Ит.)	2449	
4. М. Бленкарн (Великобр.)	2446	
5. Б. Надь (Венг.)	2446	
6. В. Ешеев (СССР)	2432	

О СТРЕЛКАХ И СТРЕЛЬБЕ

Г. Пожидаев



ВИКТОР ВЛАСОВ,
ЗАСЛУЖЕННЫЙ
МАСТЕР СПОРТА

На эту золотую медаль наши специалисты, руководители спорта, честно признались, не рассчитывали. Последний раз советские стрелки выиграли из малокалиберной винтовки стандарт (3×40 выстрелов) на Олимпиаде в Риме в 1960 году. Тем радостнее была убедительная победа Виктора Власова в Москве с новым мировым и олимпийским рекордами.

Как приходят в спорт? Какие чувства испытывает спортсмен, став олимпийским чемпионом? Долог ли путь к высшему пьедесталу? На эти и другие вопросы я попросил ответить В. Власова. Вот что он рассказал:

— Для меня, коренного москвича, не было проблемы с выбором спортивных занятий. В школе играл в волейбол, а на стадионе «Труд», что был недалеко от нас, гонял с ребятами в футбол. Захотел заняться борьбой — пошел в секцию вольной борьбы. Разонравилась борьба — не стал заниматься.

В восьмом классе оказался в секции стрельбы городского Дворца пионеров. Тренер устроил всем записавшимся в секцию конкурсный отбор — стреляли лежа с упора тремя патронами. Я прошел этот конкурс. Однако за год занятий ничего не добился, даже третьего разряда. «Добился» лишь того, что... надел очки. Стал щуриться в классе, врачи проверили мое зрение, оказалось близорукость — 0,3. Надо было бросить стрельбу, но не хотелось расставаться с ребятами,

с которыми успел подружиться. Решил попробовать стрелять в очках. Неожиданно результаты пошли вверх. На ближайших же соревнованиях первым в группе выполнил второй взрослый разряд, а вскоре стал и перворазрядником.

Учась в школе, выступал за команду Московского округа ПВО, в 1968 году стал чемпионом Вооруженных Сил среди юношей в стрельбе из пневматической винтовки. В 1970 году был призван в армию и начал стрелять под руководством тренера ЦСКА Владимира Михайловича Евдокимова, у которого тренируюсь и сейчас. Через два месяца занятий у В. Евдокимова в 1970 году выполнил норму мастера спорта. В 1972 году после демобилизации выступал за ДОСААФ. На первых своих международных соревнованиях выполнил в двух упражнениях норму мастера спорта международного класса. Выиграл чемпионат СССР и вошел в сборную команду страны. В 1973 году вернулся в армейский коллектив. Все шло как будто хорошо. Но в 1974 году у меня произошла большая неудача. На чемпионате мира в Швейцарии выступил очень плохо — подвел и себя и команду. Сказалось отсутствие опыта выступлений в крупных официальных соревнованиях, излишне волновался, перегорел. Года два после этого результатами не блистал, поэтому ни-

каких разговоров об участии в Олимпиаде-76 не было. В 1977 году наметился рост в результатах, но главные достижения пришли в 1979 году. Однако был и элемент невезения. На Спартакиаде народов СССР в двух упражнениях показал одинаковый результат с победителем, но по результатам в последних сериях был назван вторым. В подобной же ситуации на чемпионате Европы стал лишь четвертым. В 1979 году выиграл зимнее и весеннее первенство СССР и занял третье место на чемпионате страны в июне. Последний результат вызвал сомнение у руководства, включать меня в олимпийскую сборную или нет. Назначили контрольную стрельбу, где я победил с результатом 1174 очка. Это все и решило.

В день соревнований Олимпиады было тихо, почти безветренно, освещение мишеней ровное. Стрелял я достаточно спокойно, и в первом положении лежа выбил 398 очков — это было третьим результатом. При стрельбе стоя получилось похуже. Дело в том, что на последних соревнованиях я очень стабильно стрелял из этого положения и на контрольной стрельбе за 17 дней до старта выбил 390 очков. Как ни странно, подвела мысль, что могу выступить здесь хорошо. И перестарался. Передерживал, все уточнял и уточнял, и в итоге набрал 378 очков. Это был третий результат в стрельбе стоя, но ниже на 6—7 очков того, какой я обязан был показать. После двух положений я оказался вторым, уступив лидеру С. Юханссону одно очко. На три очка меньше было у болгарской спортсменки Н. Матовой. Оставалась стрельба с колена, которая в последнее время у меня не клеилась. Н. Матова же отличалась очень высокими результатами именно в стрельбе с колена. На последнем первенстве Европы она выиграла стандарт с результатом 1172 оч-

ка и с колена — 397 очков. Ей, видимо, и прочили победу сейчас.

Я понял, что предстоит очень тяжелая работа. Появилась злость — для чего я здесь? Не для того ли, чтобы показать все, на что способен, иначе не стоило бороться за право выступать в сборной. Начал стрелять пробные — не пошло. Встал. Еще раз начал — опять не получается. В общем, до первого зачетного выстрела прошло более 40 минут, чего раньше у меня никогда не было. И первой зачетной оказалась девятка. На 5—6-м выстреле обнаружил: некоторые участники уже закончили соревнования. Первая серия у меня была 99 очков, вторая также 99. Мысли о том, что могу победить, не было, но появилась надежда, что стрельну хорошо. Третья серия — 100 очков. Я думал только о том, чтобы дотерпеть до конца. Патроны не считал, поэтому не знал, когда подошел последний выстрел. Спокойно сделал его, нажал на кнопку, вызывая следующую мишень, а она не появилась. И тут почувствовал громадное облегчение от того, что все мучения кончились. Выбил 397 очков. По тому, как товарищи бросились меня поздравлять, понял, что победил, но не знал еще, что с мировым рекордом — 1173 очка. Второе место занял спортсмен из ГДР Б. Хартштайн (1166 очков). Н. Матова была шестой (1163 очка). В этот день за пять с половиной часов стрельбы я потерял в весе 4 кг.

Хочу сказать доброе слово о создателях отечественного патрона «Олимп», которыми стреляло большинство участников нашей команды, в том числе и я. Кстати, наши советские пистолетки давно уже стреляют только из отечественного оружия. Дело теперь за мастерами, изготавливающими винтовки. Думаю, что и они в ближайшие годы сумеют создать оружие самого высокого класса.

Мечта моя, конечно, сбылась. Ничто не может сравниться с олимпийскими играми. Родилась новая мечта — еще раз выступить на олимпиаде. Ближайшие планы — закончить институт физкультуры, где учусь заочно на 5-м курсе, дальнейшие — со спортом не расставаться.

Для увлечений свободного времени мало — слишком много забирают тренировки и учеба. Однако стараюсь найти время для чтения. С детства страстно люблю книги, родители даже считали, что я читал в ущерб учебе. Сейчас зачитываюсь Паустовским.

Люблю музыку — и эстрадную и классическую. Думаю, что ее можно с успехом использовать для создания необходимого настроя спортсмена перед соревнованиями. Конечно, разные виды спорта требуют своей настройки. Для пловцов и бегунов, наверное, полезней яркая ритмичная музыка, а для стрелков, думаю, напротив, серьезная и торжественная, как, скажем, органная музыка Баха или сочинения Бетховена. Финал произведения должен вдохновлять, давать необыкновенный прилив сил.

В. Пашинин



СТРЕЛОК И МИШЕНЬ

Это было порядочно лет назад, на крупном международном турнире по стрелковому спорту, где я работал руководителем пресс-центра. Во время аккредитации мой знакомый кинооператор на вопрос, где и что именно он намерен снимать, лишь горько покачал головой:

— Лучше бы всего — нигде и ничего. Вот ведь работенка досталась, будь она неладна...

Это был большой мастер своего дела. С кинокамерой он прошел по многим фронтам войны, после нее исколесил чуть ли не весь шар земной, снимал и в небе, и под водой, и бог знает где еще, и я невольно удивился:

— Что так-то?

— Сытый голодного не разумеет, — вновь невесело усмехнулся мой товарищ. — Это вам, пишущей братии, работы где угодно навалом. Вот здесь, например: о каждом выстре-

ле — а их сколько? — по строчке нацарапал — и будь здоров, репортаж в кармане. Дуй к телефону: «Алле!» А нам что снимать прикажешь? Стрелок здесь, а мишени у черта на куличках, да еще надо, чтоб попали в нее.

— Попадут, попадут, не сомневайся...

— А мне-то что за радость? Все равно пробоину не покажешь. Расстояние! Вот теперь объясни, пожалуйста, как борьбу отразить? И хоть двигались бы они, а то стоят, будто их в землю врыли. Никакой динамики. Эх, то ли дело хоккей! Там из трех планов прямо-таки шекспировский сюжет сделать можно.

Повторю: это был большой мастер документального кино, человек ищущий, думающий. Уже через пару дней при встрече он взволнованно говорил мне с немалой долей изумления:

— Вообще-то есть что поспинать. Но, понимаешь, не дают!

— Кто тебе не дает? У тебя же проход всюду. Ну, приходи в пресс-центр. Еще одну печать на пропуск...

— Да не в проходе дело! — нетерпеливо перебил меня мой друг. — Что я, в проходах торчу, что ли? Я рядом со стрелком. Около лидера, конечно. И тут же зрители гурьбой. Такие все тихие, муха пролетит — слышно! А теперь посмотри, что дальше происходит: стрелок поднимает винтовку, я камеру... Ну скажи: много шуму от моей камеры? Стрекочет вроде кузнечика, ну и что? Они же из своих винтовок палат — оглохнуть можно, я ваты из ушей не вынимаю... А тут, видите ли, — не мешайте стрелку! И только что за шкурку меня не тащат, будто я королевский камелеопард какой-то, — помнишь у Марка Твена?

Да, таких тихих, сосредоточенных зрителей, как на стрелковых соревнованиях, не встретишь, пожалуй, и в шахматном клубе. Вооруженные биноклями, зрительными трубами, они молча наблюдают за происходящим, а коль скоро вспыхнет среди болельщиков оживленный разговор полусшепотом — тотчас рядом встанет судья с табличкой (ныне зажигается световое табло): «Просьба соблюдать полную тишину».

Стрелок на огневом рубеже — весь внимание. Ничто не должно отвлекать его. Это я давно знал и поэтому мог только посочувствовать товарищу:

— Ты какую-нибудь «дальнобойную» оптику принеси. Чтобы подальше стать и...

— Подальше, говоришь? Нет, брат, наоборот. Я поближе подберусь. Так подберусь, — рассеянно, словно отвечал сам себе, проговорил он и заторопился: — Пока. Дел по горло!

Видно было, что он чем-то беспре-

дельно увлечен, а спустя некоторое время он сказал мне восторженно:

— Драматургии — вагон! Я, понимаешь, в перерыве между выстрелами снимать стал. Он опустит винтовку, а я сразу за камеру. Все снимаю: как пот со лба вытрет, как на мишень взглянет и ноготь покусает. Как думает, переживает... Ну, в общем, все. И — чудо! — это же человек крупным планом получается, понимаешь? Человек крупным планом!

— А как же хоккей? — не удержался я. — Вратарь под маской, а на ней переживания? И какой здесь план?

— Ладно тебе, — улыбнулся товарищ, хлопнув меня по плечу. — Но вот что тебе скажу: удивительная это штука — спорт. Тут, если внимательно присмотреться, такие человеческие страсти увидишь, такие характеры, что прямо за душу берет.

Об этом любопытном для меня разговоре я вновь вспомнил недавно, на олимпийском турнире стрелков в Москве.

...Анатолий Богданов, многократный чемпион мира, олимпийский чемпион 1952 и 1956 годов, не раз заставлял меня удивляться. Необычным было наше знакомство, сначала заочное.

1952 год. С олимпийского стрельбища Мальми, что близ столицы Финляндии, приходит краткое сообщение: «В стрельбе из боевой произвольной винтовки с новым олимпийским рекордом победил советский стрелок Богданов».

Мне, работнику газеты «Советский спорт», нужно дать об этом информацию в номер. Тут вроде бы особых затруднений нет: надо добавить имя и немного подробнее рассказать о том, из чего складывались победные 1123 очка.

Ленточки агентств бегут по телегайке, цифр предостаточно, и тут вопроса, как говорится, нет. Имя?

Ну кто же не знает, как зовут заслуженного мастера спорта ленинградца Богданова, который в составе советской делегации стрелков? Так и пишу: «Николай». По ходу дела кое-что требуется уточнить, звоню в Спорткомитет. Да, все точно, результаты правильные, ленинградский спортсмен...

— Поздравьте Николая, — прошу товарища, с кем говорил.

— Какого Николая?

— Как это какого?

— Да его же зовут Анатолий! Ты перепутал. Это другой Богданов! Молоденький. Но он тоже из Ленинграда, из «Трудовых резервов»...

Вот тебе, бабушка, и Юрьев день! Начинай все сначала — кто, откуда?

Оказывается, паренек — сирота, рос в детском доме, где ему и дали фамилию, днем рождения установили 1 января 1931 года, потом, в осажденном Ленинграде, стал воспитанником военных моряков...

Удивительное событие в стрелковом спорте, где издавна считалось, что победы в наиболее трудных упражнениях могут добиваться лишь зрелые спортсмены, а не 20-летние юнцы!

Дальше — больше. Через год Богданов изумляет спортивный мир своим результатом — 1143 очка. И это в то время, когда мировой рекорд был 1124, а специалисты строили расчеты: 1130 возможны или нет? Но, пожалуй, самая невероятная история приключилась с ним на олимпийском стрельбище в Мельбурне. Он был уже многократным чемпионом мира, и, добавляю в скобках, к этому времени мы крепко подружились.

Неожиданно для Анатолия тренерский совет предложил ему в интересах команды выйти на огневой рубеж не с боевой произвольной винтовкой, к чему он долго готовился, а с малокалиберной.

Не буду говорить, как воспринял

эту новость Богданов. Скажу лишь, что настроение у него накануне старта было не самое прекрасное, и вечером он сказал мне:

— Приезжай на стрельбище. Много интересного не напишешь, но хоть рядом побудешь. Стрельбище-то бог знает где, наши туда вряд ли доберутся, так-то хоть один болельщик рядом будет.

Анатолий ошибся. Болельщики (наши спортсмены) все же приехали, хотя, конечно, их было немного. Приехали и журналисты, кинооператоры. Стрелки уже отстреляли часть упражнения малокалиберный стандарт 3×40. Богданов отдыхал. Я вошел к нему в кабину.

Он сидел на раскладном стуле и лениво жевал печенье, густо посыпая его глюкозой. Лицо осунулось, пряди волос прилипли к мокрому лбу. Видно было, что он зверски устал. Я и спрашивать не стал, как идут дела. На таблицах у входа в тир были вывешены результаты — Богданов далеко отставал от лидирующей группы.

Мы поговорили. О том, о сем. О том, что траву на стрельбище скосили, и не видно, куда ветер дует, что солнце ярко светит, и лучше бы набежали облака, что... В общем, ни о чем. О чем тут было говорить?

Подожел кинооператор Юрий Леонгард. Навел свою камеру на Анатолия.

— Зачем ты меня снимаешь?

— А тебе какое дело? У тебя свои заботы, у меня свои. А если хочешь знать по правде — мне чемпион нужен.

— Так я...

— Все равно выиграешь. Сиди и не мешай работать.

В дальнейшем Анатолий рассказывал и писал об этом в своей книге «Визу цель» так:

«Тон, каким было сделано предсказание, вселил в меня уверенность.

А действительно, почему бы не попытаться?.. К тому же и лидеры могут сильно сдать в стрельбе стоя. А-а, была не была! Только злее работать!

Анатолий Богданов стал олимпийским чемпионом. А что значит «злее работать»? Это и есть то удивительное, ради чего я и затеял весь этот рассказ.

Вечером я приехал поздравить Богданова, и можете себе представить мое изумление, когда Анатолий сказал мне с обидой:

— Почему тебя на стрельбище не было? Ведь просил же. А еще друг называешься.

— Послушай, Толя... А ты уверен, что я не приезжал?

— Ну, начинаются журналистские байки! Что еще веселенького расскажешь?

— Спроси Бориса Переберина. Он же с нами в кабине был.

— Вот-вот, еще Переберина! Вдвоем вы черта с рогами разыграете. А со мной этот номер не пройдет.

Поразительно!

Богданов мог точно сказать, куда легла пуля на 17, 59, 111-м или на любом другом выстреле, но ничего больше не видел, не слышал, не запомнил. Разве что слова Леонгарда — но опять же о победе. Только ей была подчинена каждая клеточка его нервов, мозга, — и он победил!

Прошли годы. За это время Богданов установил еще несколько мировых рекордов, окончил философский факультет Военно-политической академии, снова неожиданно удивил всех, став видным специалистом по стрельбе из лука. Теперь, казалось, он ничем удивить меня уже не мог. И все же...

Мы сидим вместе на трибунах олимпийского стрельбища. Выполняется малокалиберный стандарт 3×40 — то самое упражнение, в котором вторым призером Игр в Хель-

синки был Борис Андреев, а в Мельбурне чемпионом Игр стал Анатолий Богданов, за ним в Риме — Виталий Шамбуркин, а потом... Потом 20 лет победы здесь у нас не было.

Как на беду, дела и сейчас идут не лучшим образом. Если быть точным, то два наших стрелка Виктор Власов и Александр Митрофанов в группе лидеров, но первым все же идет швед Свен Юханссон. Отрыв 2—3 очка, может быть, на очко больше или меньше, это станет известно после контрольной проверки мишеней, но все же ясно — он впереди.

Мы сидим так, что нам хорошо видны кабины и Юханссона, и Власова. Кроме того, на стрельбище великолепная информация. Сделает спортсмен выстрел — и через несколько секунд над его головой зажигается световое табло с указанием достоинства пробоины.

У Юханссона в основном «десятки». У Власова тоже. Но ведь остаются последние выстрелы с колена — и все, а разрыв не сокращается.

Неприятное ощущение видеть, как уходит победа.

Мимо нас с Анатолием проходит какой-то любитель спорта, наводит фотоаппарат на Богданова.

— Не меня, чемпиона снимайте, — сердито говорит Анатолий и рукой показывает на Власова. — Его и снимайте.

— Толя, а ты уверен...

— А ты сам не видишь? — удивляется Богданов.

Честное слово, ничего не вижу! Нет, вижу, конечно: очередная «десятка» у Юханссона. Киваю на нее Богданову. Он невозмутимо пожимает плечами.

— Ну и что? Сейчас он посыплется. Знаешь почему? Посмотри, что он будет после выстрела делать.

Смотрю. Выстрел. Юханссон прильнул к зрительной трубе.

— Очки считает, — говорит Богданов. — А это — конец. Раз начал считать, сколько набрал, сколько потерял, значит, о том, как отработать выстрел, не думает. Механически стреляет.

До чего же все просто! И сколько раз мы слышали, читали об «очковой» болезни, которой бывают подвержены спортсмены. Но во время, например, баскетбольного матча поди разберись, кто и когда начал считать очки, уж не думая о точности паса, меткости броска... Очки, только очки! А вот здесь видно...

Но увидел-то это Богданов! Он всем своим существом, разумом, да что там разумом — прямо-таки кожей чувствует происходящее на огневом рубеже.

— Он уже ни за что не сойдет. Он сейчас необычайный прилив сил ощущает. — Богданов сжимает кулак так, что хрустят пальцы. — Эх, даже завидно!

Все произошло так, как предсказал Богданов: Юханссон после выстрела долго смотрел в зрительную трубу, и уже «девятки» у него пошли, и даже «восьмерка» проскочила. А Вла-

сов все наращивал темп, если так можно говорить о попаданиях в стрельбе, где ни 11, ни 12 очков ведь не выбьешь, но из 10 уже не выходил. Общий результат — 1174 очка. Это победа, это новые мировой и олимпийский рекорды.

Взволнованными покидали мы стрельбище. Я вспомнил: у Толстого есть слова о том, что вдохновение — это когда человек может сделать больше, чем может. Об этом и сказал Анатолию:

— Ну, знаешь ли... Толстой — это Толстой, а нас таких... Хотя если просто о вдохновении — то, пожалуй, тут есть над чем подумать: вдохновение и спорт.

— Ты попроще возьми, — уже смеюсь я. — Стрелок и мишень.

— Нет. Вдохновение и спорт, — упрямо повторяет Богданов. Потом смеется: — Ну, начинаются шуточки. Пулю кто-то посылает, пуля сама свистит...

Настроение у нас отличное. Стали свидетелями долгожданной победы. Сами для себя что-то новое открыли. Чего же теперь не пошутить, не пошутиться?

В. Кучмий



ОДИН НА ОДИН С СОБОЙ

Они вышли на огневой рубеж. Вскинули оружие. «Яблочко» мишени замаячило перед глазами. И отрешились от всего. Каждый остался один на один с собой. Так бывает на любом стрелковом турнире. Так было и на Олимпиаде-80, где снайперам предстояло «охотиться» за пятью комплектами олимпийских наград.

...Дверь в большой спорт он распахнул неожиданно, но решительно.

В 1978 году на Спартакиаде народов СССР Александр Мелентьев из Фрунзе в стрельбе из произвольного пистолета выиграл дуэль у двух олимпийских и трех мировых чемпионов и стал победителем.

Случайность? — недоумевали многие. Но весной 1979-го упорный Мелентьев, посрамив скептиков, устано-

вили рекорд страны (581 очко), который превысил высшее мировое достижение. И, наконец, позднее — новый успех: на чемпионате СССР этот стрелок получил две золотые медали — в личном и командном зачете. Победы открыли перед снайпером заветную дверь в олимпийскую сборную СССР.

Александр признается: «Многие считают стрельбу несколько суховатым видом спорта. Пистолет в руках, мишень перед глазами, голый расчет и никаких эмоций. Это заблуждение. Выступление на огневом рубеже требует огромного нервного напряжения воли и мысли. Иной раз, сделав последний выстрел, чувствуешь, что не в силах дойти до стула. Но истинного стрелка отличает умение скрывать эмоции...»

Стоит вспомнить забавный случай. Однажды Мелентьев тренировался в тире. Вдруг там появился его знакомый, известный оружейный мастер, с пистолетом в руках начала прошлого века. Встал рядом у стойки, прицелился, нажал на спуск. Раздался грохот, повалил густой дым. Когда он рассеялся, все увидели: Мелентьев стоит в той же позе, что и прежде, вскинув руку с пистолетом. Лишь сделав выстрел, он как ни в чем не бывало повернулся к изрядно напуганному оружейному мастеру: «Отчего здесь так много дыма? Он мешает...»

Итак, хладнокровие, выдержка... Но разве он никогда не попадал в критические ситуации?

Еще какие! Но все равно убежден: в любой сложной обстановке победить соперника можно, лишь победив себя.

...Спартакиадный турнир в Мытищах. Уверенно лидирует Х. Фолльмар из ГДР — олимпийский призер Монреала. Преследователи безнадежно отстали. Шанс догнать лидера оставался лишь у Мелентьева. Нашему

стрелку надо было в последней, самой сложной серии стрелять практически безошибочно. Трудная задача! Мелентьев стоял, скрестив руки на груди, в притихшем тире. Как рассказывал потом Александр, он заставил себя вспомнить забавные истории. А затем, словно очнувшись, взял в руки пистолет и всадил восемь пуль в «девятку» и лишь две в «девятку». Фолльмар был побежден!

Незадолго до Московской олимпиады я беседовал с А. Мелентьевым.

На вопрос: «Почему же из всех видов спорта Александр выбрал именно стрельбу?», — он ответил:

— Тут сказалось мальчишеское упрямство. На школьных соревнованиях во Фрунзе я стрелял хуже всех. Даже хуже девчонок. Самолюбие было задето. Тогда я и пришел в школу «Динамо» с просьбой научить меня стрелять. А пистолет? Его мне дал в руки мой тренер Александр Курбанов. «Это оружие для тебя», — сказал он. А слово тренера — закон...

Тренер и его ученик избрали для себя нелегкий путь. Ведь как раз в упражнении, которое называется МП-6, советская стрелковая школа имеет особенно богатые традиции. А. Гушин в Риме, Г. Косых в Мехико принесли нам золотые олимпийские медали. Эти победы ко многому обязывают новое поколение стрелков, к которому принадлежит и Мелентьев.

— Не пугает ли груз ответственности?

— Напротив, — говорил Александр, — есть на кого равняться и у кого учиться. Мы помним и другое. Ведь в стрельбе из произвольного пистолета будет разыграно одна из первых медалей Игр.

— Какой результат, на ваш взгляд, обеспечит победу в олимпийском турнире?

— Полагаю, 580 очков. На семь очков больше, чем заработал победи-

тель Игр в Мюнхене У. Поттек из ГДР. Стрельба ведь бурно прогрессирует.

— И кто же претендует на такой результат?

— Претендентов много. Прежде всего это те же Фолльмар и Поттек, швед Сканакер, финн Палокангас,

швейцарец Миндер. Среди лидеров, конечно же, и советские стрелки.

...Не прошло и трех недель после нашего разговора с Мелентьевым, как золотая медаль из первого комплекта Московской олимпиады была завоевана Александром, при этом с мировым и олимпийским рекордами,

Е. Романцов



ХАРАКТЕР ЧЕМПИОНА

Когда на стрельбище в Мытищах в круговерти олимпийских будней я попробовал поговорить с Иоганом Ивановичем Никитиным, одним из наставников Игоря Соколова и его товарищей по команде, то получил краткий ответ:

— Наши ребята сдаваться не собираются...

Здесь требуется пояснение. Диалог с тренером проходил перед началом второго дня соревнований, когда стрелки повторно собирались выполнять упражнение «бегущий кабан». А ситуация, честно говоря, после первого дня складывалась для советских спортсменов не блестяще. Лидерство захватил известный стрелок из ГДР Томас Пфедер. Олимпийский чемпион Монреаля Александр Газов уступил ему четыре очка, а Игорь Соколов — два. К тому же Игорь в первой части упражнения при быстром беге «кабана» угодил в «семерку». А такое для классного стрелка в столь ответственных турнирах равно катастрофе. Но тем же утром И. Никитин напоследок сказал:

— Игорь возьмет упрощенку. «Се-

мерка» только подхлестнет его. Уж это я знаю...

И. Никитину, одному из сильнейших в прошлом «охотников на кабана», наверняка помнился давнишний случай на досаафовском чемпионате России по пулевой стрельбе. Игорь, тогда еще никому не известный, «перестрелял», как говорится, его самого. И подспудно у нынешнего тренера чемпиона отложилось: Соколов — парень с характером. Но это лишь маленькая деталь. Настоящий экзамен на прочность Игорь сдал три года назад. По чистой случайности на соревнованиях в Киеве тяжелый мишенный щит «кабана» свалился Соколову на ногу. И это оказалась не просто царапина, а серьезная травма. Почти полгода Игорь был прикован к постели. Пришлось перенести две операции. И можно лишь догадываться, какие горькие мысли овладевали им.

И вот тогда, в критический момент, отец Игоря, Александр Евментьевич, знакомый со спортом не понаслышке, сумел вдохнуть в сына веру в будущие победы. Ныне преподава-

тель физического воспитания в Уфимском энергетическом техникуме, мастер спорта по биатлону, Александр Евментьевич знал цену спортивному мужеству. В первый день, как только Игорь после больницы появился дома, отец, глянув на костыли, спросил:

— Не хочешь ли заменить эти «игрушки»?

И, не дождавшись ответа, достал макет спортивной винтовки. Весила винтовка прилично (сделана она была из железного бруса).

— Ну-ка попробуй...

Этот кусок железа, как потом признался сам Игорь, был для него в ту пору лучшим подарком. Здесь же, дома, начались первые тренировки после такого долгого перерыва. А сколько пота пролил Игорь, когда, страхуемый отцом, подтягивался на перекладине! Уже, казалось, нет сил. Но рядом снова был отец, который не давал поблажки. Все это не прошло бесследно: в 1978 году Игоря включили в сборную страны среди взрослых, и он выиграл почти все соревнования, в которых участвовал.

Годом позже во Львове на приз газеты «Советский патриот» открылась еще одна грань упорного характера спортсмена. Случилось так, что вплоть до выхода на огневой рубеж никто из «охотников на кабана» не провел тренировку на мишенной установке: был поврежден электрический кабель. Но Игорь и в этой ситуации сумел поразить «кабана», повторив мировой рекорд (581 очко).

...С Александром Евментьевичем Соколовым я встретился в счастливую для него минуту. Он тоже вместе с товарищами Игоря подбрасывал сына вверх, радуясь победе. Но думали тогда отец, что его «колобок» (так иногда в детстве любовно называли сына родители) взойдет на высшую



Чемпиона Олимпиады-80 И. Соколова (слева) поздравляет отец Александр Евментьевич

ступеньку олимпийского пьедестала почета?

— О таких высотах сына, конечно, не мечтал, — говорит Соколов-старший. — Ведь в сборную олимпийскую команду, насколько мне известно, Игоря включили после долгих споров между тренерами...

Александр Евментьевич вспоминал, что двенадцать лет Игорь играл на хоккейной площадке в тройке лучших нападающих. Именно хоккеем с шайбой стал его первой ступенькой в большой спорт.

Потом были поездки в Сибирь, на родину отца. В таежных глухих краях Игорь впервые взял в руки винтовку. Однако охотиться ему пока не позволяли. Но он видел, как метко стрелял отец по волчьей стае. Видел и разъяренного кабана.

После поездки в Сибирь Игорь (он тогда был в восьмом классе) попросил отца сводить его в стрелковый тир. Здесь, в Уфимском областном стрелково-спортивном клубе ДОСААФ, и начался отсчет побед нового олимпийского чемпиона. А первым тренером его стал Анатолий Петрович Банников. Он тоже, как и отец Игоря, был свидетелем олимпийского триумфа спортсмена на стрельбнице в Мытищах.

— Да, мне было тяжело, — скажет Игорь, — но помогли собранность и вера в победу...

Вот они рядом — олимпийский чемпион Игорь Соколов, серебряный призер Олимпиады-80 Томас Пфедффер и Александр Газов, получивший бронзовую медаль. Все они, намного превысившие прежний мировой рекорд, достойны быть героями. Но чемпион есть чемпион. И мы очень волновались, когда Игорю Соколову уже после выступления Томаса Пфедффера предстояло сделать последние три выстрела. Только в «десятку»! И это при «быстром беге кабана»! Выстрелы он сделал предельно хладнокровно и сумел добыть олимпийское «золото».

А потом, уже после вручения на-

рады, Игорь по-мужски обаялся с отцом. Оба улыбались...

Золотая медаль Олимпиады-80. Что может быть для спортсмена выше этой награды? А завоевана она Игорем Соколовым, воспитанником оборонного общества ДОСААФ, 22-летним студентом нефтяного института из Уфы, в упорнейшей борьбе с достойными соперниками.

Впереди новые поединки, и все они будут для Игоря главными. И чтобы пришла победа, как совсем недавно на Олимпиаде-80, нужно прежде всего победить себя. Игорь это сделал. И мы верим, что Соколов сумеет сделать такое в будущих стартах. Перукой тому, конечно, характер чемпиона.

Е. Сметанин



МИГ, В КОТОРОМ ВСЯ ЖИЗНЬ

Миг свершения, достижения цели, когда ставишь последнюю точку или ступаешь на вершину, — это и миг осознания, что дорога уже позади. Быть может, и самый счастливый, но все же миг. А путь — долгий и упорный труд на пути к заветной цели — наполняет смыслом и этот миг, к которому мы стремились, и саму жизнь.

Звание олимпийского чемпиона — высшая цель в спорте, высочайшая его вершина.

* * *

Прокручивая в памяти самые яркие эпизоды Московской олимпиады, мы не раз еще вспомним ее незабываемые, кульминационные момен-

ты — яркие проявления мужества и силы человека. И одна из самых драматичных, волнующих картин — строй лучников и лучниц на зеленом газоне в Крылатском, стреляющих в далекие мишени сквозь шквальный ветер, внезапно обрушившийся на спортсменов вместе с холодным проливным дождем. Когда стрелять было невозможно, а не стрелять нельзя — всего только две с половиной минуты отводится на серию из трех стрел.

Многие тогда дрогнули в этот шквал, отнявший, к примеру, перед самым финишем золотую медаль у ставшего вторым Бориса Исаченко. А вот Кетеван Лосаберидзе стреляла точнее, чем мужчины, — 29 очков из

30. И когда шквал внезапно сник, стало ясно, что никаких случайностей больше не произойдет, — лидерство ее непоколебимо. И озябшую, в намокшем и прилипающем к телу белом платье, еще минуты назад торжественно-парадным, под оранжевым зонтом нашей команды все обнимали, целовали, поздравляли первую среди советских лучниц олимпийскую чемпионку.

Потом уже, правда, она скажет мне, что самым трудным моментом для нее был не этот, а тот, когда она всего на одну серию, на два очка, уступила лидерство Наталье Бутузовой и, собрав волю, пошла на рубеж с твердой решимостью: «Сегодня или никогда».

* * *

Конечно же, ни Баграт Лосаберидзе, ни покойная его жена Бабило, подарившая мужу четырех сыновей и пять дочерей, не могли даже подумать о том, что одна из их девочек станет олимпийской чемпионкой. Тем более Кето — такой спокойный, рассудительный ребенок. Да и вообще в семье никто особенно спортом не увлекался. Не до того было. Сам Баграт, мастер золотые руки, всю жизнь проработал на шахте неподалеку от родного села Кирови. Еще в тридцатые годы одним из первых в Ткибульском районе был награжден орденом Ленина. Рано ушла из жизни его Бабило. Девятерых оставила, один другого меньше. И так уже повелось в семье, что старшие дети нянчили младших. А труд все узнали сызмальства.

Кето, предпоследний ребенок, не была исключением. В шесть лет умела уже и ведро воды, и вязанку дров поднести. Всех любил Баграт, но Кето особенно гордился — за ее редкие способности к учению. На лету все

схватывала девочка, двухзначные числа в уме умножала, как на счетах считала. И школу в Кутаиси окончила с серебряной медалью. Да, не думал Баграт, что это далеко не последняя медаль его Кето.

А она и сама не догадывалась, что суждено ей потом бороться за медали самого высокого спортивного достоинства. Здоровьем, как и всех Лосаберидзе, судьба ее не обидела. Но на школьных уроках физкультуры Кето ничем не выделялась. Прыгала, бежала — ребенок как ребенок. Кто знал, что у нее такая твердая рука и взгляд зоркий как у орлицы?

Все началось в институте. Поступила Кето в Кутаиси на физмат в педагогический. И на первую же, вводную лекцию по физкультуре пришел к студентам Шалва Леванович Джашиашвили. Шалва-масавлебело, как принято говорить в Грузии. Шалва — учитель, значит. Немолодой уже человек, подполковник в отставке, военное дело вел. Но была у него одна страсть: сам отменный стрелок из огнестрельного оружия, он вдруг, уже далеко не в спортивном возрасте, увлекся луком — оружием предков. По всей Грузии собирал прапрадедовские луки. Зачем? Плохо у нас тогда было с луками. Шалва-масавлебело пытался смастерить самый современный, самый меткий лук. Конечно, не очень-то получалось, если иметь в виду действительно современные луки. А они у нас со временем появились. Хотя и тогда, лет пятнадцать назад, учитель с большим трудом покупал их за собственные деньги, чтобы учить стрельбе других.

Вот такой человек пришел на первое занятие студентов по физкультуре, чтобы пригласить первокурсников к себе в секцию. Показал лук. Дал примериться к нему. И среди тех, кому он пришлось по руке, была Лосаберидзе.

Когда пишут о стрельбе из лука — сравнительно молодом у нас в стране виде спорта, почему-то нередко вспоминают романтику, Робин-Гуда. Но, наблюдая со стороны за тренировкой лучников, ничего романтического вы не увидите. Это занятие для людей терпеливых, в нем много внешнего однообразия, и захватывает оно не сразу. А состязания — это скрытая борьба нервов и темпераментов. И нередко в этой борьбе характеров складываются прекрасные по своему драматизму сюжеты, как это и было, например, на олимпийском турнире в Москве.

Поначалу же лук для Кето был игрой. И Шалва Леванович чаще, чем другим, повторял ей: «Кето, золото мое, относись к занятиям по-серьезней, из тебя, золото мое, может выйти толк». Тренер уже разглядел в этой на редкость невозмутимой, вдумчивой девушке незаурядный талант стрелка. Как она взяла в руку лук — будто тростинку держит, не дрогнет, не шелохнется! Будто лук — продолжение руки. И пальцы чувствуют тетиву тонко, как у виртуозного скрипача они чувствуют струну. Вот только характер — тихая-тихая, а все делает по-своему. Оттренируется полтора часа на уроках физкультуры — и сверх того не заставишь. Некогда ей, видите ли, — учеба, лекции, сестрам по хозяйству помочь.

«Кето, золото мое, ты можешь хоть чуточку разозлиться, есть в тебе честолюбие или нет?» — пытался расшевелить ее тренер. А она в ответ: «Шалва-масавлебело, злиться будешь — мазать будешь. Зачем злиться?»

Да, учеба, математика для Кето были важнее, но она любила отдыхать от лекций в тире, спокойно, словно разговаривая с собой, посы-

лая в цель стрелу за стрелой: «Ой, девочки, какие у нас красивые мишени! Как радуга. И надо попасть в желтый цвет, в самую середину».

Важно заметить, что и по сей день для Кетеван характерно во время стрельбы такое сосредоточенное, самоуглубленное состояние, словно состязается она не с соперницами, а с собой. И это не раз выручало ее в моменты наивысшего нервного напряжения, когда у других, кто часто поглядывает в ее сторону, энергия внутреннего горения исчерпана.

Со временем Джашиашвили великолепно поставил ей левую руку (до сих пор это образец «левой руки»), научил многим премудростям меткой стрельбы. В соревнованиях к ней пришли, наконец, азарт охотника и стремление быть первой. И прогресс ее был поистине стремителен.

В 1967 году Кетеван Лосаберидзе выигрывает первенство Грузии и становится перворазрядницей, а в 1971 году она уже мастер спорта международного класса и седьмая на V Спартакиаде народов СССР; ее вводят в состав сборной с прицелом на олимпийский Мюнхен. С этого момента и начинается путь к достигнутой ныне цели — серьезная работа: «В сборной ты отвечаешь за результат не только перед собой».

* * *

Тренер сборной Арсент Шуганович Балов рассказывал: «Кето привлекла наше внимание несколько раньше. Техника у нее, правда, нестандартная. Щипок довольно своеобразный, чуть в сторону от подбородка, а не за плечо, как у всех, но характер — надежней не встречал. И работоспособность выдающаяся. Если в то время лучшие лучницы выстреливали за тренировку до ста стрел, то Кетеван нередко выполняла двойную норму. А каждый выстрел — уси-

лие в двадцать килограммов. Вот и прикиньте».

Твердость характера Кето показала сразу же, как только ей предложили поменять технику щипка: «Не вижу смысла, мне так удобнее». И до сих пор стреляет «неправильно». Штрих немаловажный, судя по тому, что совсем недавно грустная Валентина Ковпан объяснила свой относительный спад в минувшем сезоне (не попала на Олимпиаду и на первенство Европы) именно тем, что поменяла технику — новое не нашла, а к старому вернуться тоже не так-то просто.

Конкуренция в сборной команде наших лучниц и тогда была высока: достаточно сказать, что костяк ее составляли такие именитые спортсменки, как Эмма Гапченко, Алла Пеунова, Эндела Вейленд. И все же Кетеван безоговорочно была отдана одна из путевок в олимпийский Мюнхен — в год своего международного дебюта она уверенно выиграла первенство Европы.

И еще тогда, в Мюнхене, удача светила Кетеван до последних серий на олимпийском лукодроме. И померкла, когда до золота оставалось продержаться совсем немного, — нервы, натянутые, как тугая тетева, не выдержали четырехдневного напряжения. У тех, кто был опытнее, они оказались крепче; и Кетеван пропустила вперед сначала американку Дорин Уилбер, потом польскую лучницу Ирену Шидловску и нашу Эмму Гапченко. До бронзовой медали ей не хватило всего очка. Плакала, бедная, — уж очень расстроили ее назидательные слова Арсента Балова: «Золото — потеряла, серебро — отдала, бронзу — подарила». Правда, она в тот же год еще раз доказала, что ее притязания на олимпийскую медаль были отнюдь не случайными — стала

первой на Кубке страны. Но утешение, согласитесь, слабое.

Спустя год Кетеван вышла замуж и переехала в Тбилиси, работает с тех пор в университете на кафедре общей математики. Жизнь шла своим чередом, как в межолимпийском цикле. Были отдельные неудачи, но она по-прежнему оставалась одной из кандидаток в олимпийцы и готовилась к тому, чтобы в Монреале взять реванш. Судьба же распорядилась иначе: за год до Игр Кетеван пережила большое несчастье. Муж ее, Юрий, считая, что лучшим лекарством для Кето будет покой, настоял на том, чтобы она хотя бы на время оставила спорт. И Кетеван согласилась: решила «спеть свою лебединую песню» — в конце предолимпийского года выиграла международный турнир в Италии «Кубок Амбразано» — и повесила лук на стену в своей маленькой уютной квартирке.

Жизнь, конечно, не замерла, но потекла непривычно тихо и размеренно. А телевизор, газеты, радио доносили вести с разных чемпионатов и турниров лучников, — и хотя она старалась их не слышать, шумный мир спорта стучался в тихие двери. И она нет-нет да думала, что могла бы быть там.

* * *

И все-таки через два года она сняла со стены свое самое мирное и красивое оружие. На семейном совете было решено, что так для Кетеван будет лучше, хотя, надо заметить, у нее самой были сомнения, сумеет ли она вернуться в строй лучниц на прежнее место. За это время результаты сильнейших возросли на сто очков, да и сам лук модернизировался — тетива другая, появились амортизаторы. Однако ей хотелось выступить за команду родной Грузии на VII летней Спартакиады народов

СССР, до которой оставался целый год. Можно ли наверстать упущенное?

Какой же переполох был в стане лучников, когда на первом же официальном старте — первенстве «Буреви-стника» Лосаберидзе повторила мировой рекорд Валентины Кавпан на 30-метровой дистанции. Конечно, все за нее радовались, но многие при этом не верили: «Признайся, Кето, что где-то подпольно ты тренировалась». А она в этот миг была счастлива: возвращение состоялось.

* * *

На олимпийский рубеж от страны допускается по две спортсменки. Почти на всех турнирах, предшествовавших Играм, о своих правах на эти места чаще других заявляли Наталья Бутузова и Кетеван Лосаберидзе. Наталья, как правило, становилась первой, а Кетеван «наступала ей на пятки». Кандидатуры обеих не вызывали сомнений ни у тренера сборной Арсена Балова, ни у тренерского совета. И тем не менее перед подачей заявочного списка на заседании федерации возник вопрос: Лосаберидзе или Рогова, которая выиграла у Кетеван накануне в товарищеской встрече с польскими лучницами.

Спор, как говорится, внутрисемейный, но, думается, рассказать о нем стоит, поскольку он ярко показывает характер олимпийской чемпионки: «Сначала мне стало обидно, почему же мне не доверяют, потом я разозлилась, а потом успокоилась. Раз кто-то требует контрольной пристрелки, докажи, что ты действительно сильнее, в очном поединке». К счастью, ни Кетеван в себе, ни тренеры в ней не ошиблись.

* * *

После Олимпиады я побывал у наших лучниц в Сухуми, где они го-

товились к первенству Европы, которое, кстати, выиграла Наталья Бутузова. Наташа очень одаренная спортсменка. «Самая-самая, — говорит о ней Кетеван. — Опередить ее страшно трудно».

Тут поневоле задумаешься, что же все-таки позволило Лосаберидзе быть сильнее в самый нужный, ответственный момент? Более весомый опыт, выдержка, решимость (вспомните ее слова «сегодня или никогда»)? Умение абстрагироваться от всего, что способно помешать, — тот самый взгляд в себя, внутрь? Да, но все это, думается, производное от сердцевины ее на редкость ровного, невозмутимого, дружелюбного характера — от щедрости душевной и доброты, излучающей спокойный и мягкий свет на всех, кто с ней рядом. Валентина Ковпан, знающая ее многие годы, так и не смогла припомнить случая, когда бы Кетеван вышла из себя, с кем-то поссорилась: «У нас коллектив женский, сложный, легко обидеть и обидеться. А она всех нас примиряет, рядом с ней все маленькие невзгоды кажутся суетой».

— Катя, — просит тоненьким голоском хрупкая, как девочка, Зебиниссо Рустамова, — привези с базара арбузика. Очень хочется.

И вечером мы с великим наслаждением съедаем два спелых-преспелых арбуза, которые Катя (так называют Кетеван в команде), полагаю, доставила с рынка не без мытарств.

Бескорыстие и добросердечность Кето за десятилетие в сборной обросли легендами.

— Она два новых лука отдала Роговой и Перщуковой, — очень многозначительно сказала мне Зебиниссо Рустамова. — А себе оставила старый — привыкла к нему.

И, как бы чувствуя, что я не до конца ее понимаю, с уверенностью добавила:

— Лук отдать — лучше этого ничего не бывает.

Она так и сказала — «лучше», потому что, по ее понятию, нет цены такому подарку.

А я вспомнил, как серебряный призер Московской олимпиады, совсем еще молоденький Борис Исаченко, войдя в комнату, где Кетеван за вязанием неторопливо рассказывала мне о своем детстве, нечаянно задел

ногой лежащий на полу лук, и Кето с действительно потрясающей невозмутимостью, полузадумчиво, не отвлекаясь от вязания, негромко сказала:

— Не ломай, генацвале, не ломай. Это лук золотой, его беречь надо.

— Да я не ломаю, — смутился Боря. — Говорят, арбуз привезли. Арбузика бы, а? Очень хочется арбузика...

ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ

М. Жилина, кандидат педагогических наук, мастер спорта международного класса



МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕЛКА

Психическое состояние стрелка оказывает большое влияние на результат выстрела. Стрелки высокого класса могут управлять своим состоянием и показывать высокие и стабильные результаты. Эту способность они приобретают в процессе тренировок, в которых совершенствуют техническую подготовку одновременно с психологической.

Известно, что обычное психическое состояние не способствует максимальному проявлению навыков и качеств, которыми обладает стрелок. Необходимо, чтобы психическое состояние перед стартом и во время соревнований имело оптимальный уровень возбуждения. Такое психическое состояние называется состоянием боевой готовности. Оно не приходит само собой, в него нужно научиться входить. Поэтому, чтобы управлять процессом повышения спортивного мастерства, необходимо

овладеть всем комплексом средств и методов психологической подготовки. Психологическая подготовка является составной и обязательной частью комплексной подготовки стрелка.

В зависимости от условий спортивной деятельности условно можно выделить три этапа проведения психологической подготовки: 1) на тренировочных занятиях вне сбора; 2) в период централизованных сборов; 3) во время соревнований и перед стартом.

Основными задачами психологической подготовки в условиях тренировок являются изучение психофизиологических изменений, происходящих в организме стрелка в предстартовом периоде, и их влияния на технику стрельбы; индивидуальный подбор средств и методов для регуляции психического состояния. В период соревнований и перед стартом необходимо создать оптимальное психиче-

ское состояние, способствующее достижению максимального результата на соревнованиях.

Предстартовое состояние, как правило, вызывает определенные изменения в организме стрелка, которые в некоторой степени отрицательно действуют на технику стрельбы и нередко разрушают непрочно закрепленные навыки. Так, например, чаще всего меняется время прицеливания, характер нажима на спусковой крючок, ритм и темп стрельбы, увеличивается колебание руки с оружием, уменьшается точность подъема руки с оружием на первую мишень и при переносе оружия в скоростной стрельбе. Отсюда вытекает и соответствующая задача тренера: выявить индивидуальные формы проявления предстартового состояния спортсмена. Характерные признаки предстартового состояния, в наибольшей степени влияющие на результат стрельбы,— это расслабление мышц кистей рук, голеностопа; перенапряжение мышц туловища; запотевание ладоней; раскоординация действий («палец не жмет»); потеря устойчивости изготовления; увеличение частоты сердечных сокращений; увеличение тремора рук, замедленная или ускоренная реакция и т. д.

В процессе тренировок необходимо вести постоянные наблюдения за техникой стрельбы и реакцией стрелка на участие в соревнованиях, так как эта связь индивидуальна и различна в разные периоды в зависимости от степени его подготовленности.

Задачи психологической подготовки стрелка решаются при помощи специальных средств. Выбор их зависит от цели и методической направленности тренировочных занятий (отработка специальных технических приемов для совершенствования техники стрельбы; развитие специальных физических качеств, обеспечива-

ющих многократное выполнение стрелковых упражнений; овладение рациональной техникой стрельбы и техникой выстрела с максимальным результатом; овладение прочным навыком многократного выполнения выстрелов с максимальным попаданием в «десятку»; тренировка устойчивости нервной системы стрелка к плохим и хорошим выстрелам).

Подобная методическая направленность тренировочного процесса может быть решена с помощью следующих средств: стрельба по заданию (стрелок должен выполнить определенное количество выстрелов с определенным результатом); проведение различных турниров с выполнением части или целого упражнения в соответствии с игровым методом; контрольная стрельба; аутогенная тренировка; тренировка в различных метеоусловиях, в разных временных интервалах дня; моделирование соревновательных условий на тренировке и др. Из перечисленных средств психологической подготовки заслуживает внимания моделирование соревновательных условий на тренировке, которое достигается двумя способами: «психической атакой» и дозированной физической нагрузкой. «Психическая атака» создает повышенный эмоциональный фон на тренировке: стрелки получают задание, которое выполняют поочередно (стрельба «соло») при зрителях (зрителями становятся остальные стрелки). В это время тренер громко комментирует стрельбу, объявляет лидера, делает прогноз и т. д. Все это, естественно, вызывает у стрелков некоторое возбуждение, сходное с предстартовым состоянием. Дозировка физической нагрузки выбирается индивидуально для получения адекватного изменения физиологических характеристик (ЧСС, частота дыхания и др.). Кратковременные изменения

этих показателей могут быть достигнуты при помощи бега, приседаний, отжиманий и других физических упражнений, после которых сразу же выполняется часть стрелкового упражнения по заданию тренера. Целесообразно во время проведения психологической подготовки на тренировках не только фиксировать результаты, но и вести наблюдения за техникой стрельбы. Моделирование соревновательной деятельности позволяет научить стрелка приемам саморегуляции состояния.

Психологическая подготовка стрелков в условиях тренировки строится в соответствии с общим планом тренировочного процесса, в котором для нее отводится определенное время. Так, например, в первой половине тренировочного сбора ей уделяется примерно 10—15% времени каждого второго занятия, затем каждого занятия. К концу сбора это время увеличивается до 30—50%, а на отдельных занятиях тренировочное время полностью отводится на психологическую подготовку и отбор в состав команды (контрольная стрельба).

Для реализации средств и методов необходимо поурочное планирование. Для этой цели составляется план-конспект тренировочного занятия (можно типовой на несколько тренировок). Психологическую подготовку в тренировочном процессе необходимо проводить во второй половине основной части занятия. Во время соревнований и перед стартом психологическая подготовка включает дополнительные мероприятия.

Для ведения зачетной стрельбы составляется график отстрела упражнений в медленных стрельбах с учетом индивидуальной подготовленности спортсмена. Он представляет собой примерное распределение времени на выполнение выстрелов и отдых после выстрела и между сериями.

Одно из наиболее действенных методов, используемых во время соревнований, — установка на соревновательную деятельность, основным средством которой является беседа. Беседа может быть общей и индивидуальной, проводится она, как правило, тренером или психологом команды вечером накануне соревнований. Цель беседы: а) проанализировать предстоящие и возможные действия стрелка; б) предусмотреть неожиданное возникающие ситуации, способные вызвать резкое усиление психического напряжения, и предполагаемые действия стрелка. В беседе необходимо напомнить стрелкам о правильной технике выполнения упражнения, о выдерживании привычного темпа и ритма стрельбы при отсутствии помех со стороны метеословий или других причин, о соблюдении мер безопасности стрельбы, настроить их на борьбу до последнего выстрела, на самостоятельное принятие решения в неожиданной ситуации в отсутствие тренера или представителя команды.

Главное в психологической подготовке этого этапа — регуляция предстартового состояния. Для этого используются следующие средства: психорегулирующая (аутогенная) тренировка, психотерапия, массаж (возбуждающий или успокаивающий), электростимуляция, специальные физические упражнения и др.

Более подробно остановимся на практическом применении физических упражнений как наиболее доступных широкому кругу спортсменов.

Специальные физические упражнения являются составной частью предсоревновательной разминки. Интенсивность ее зависит от предстартового состояния спортсмена: если оно ближе к стартовой лихорадке, то разминка более спокойная, и, наоборот, если у стрелка наблюдается

предстартовая апатия, то разминка интенсивная, с резкими движениями. Предсоревновательная разминка решает следующие задачи: включить в специфическую работу нервную и мышечную системы; повысить общую работоспособность стрелка; сократить время вработывания; восстановить ощущения правильной техники выстрела (или серии); снять нервное напряжение.

Разминка состоит из следующих частей: 1) общие физические упражнения; упражнения с предметами и без предметов, легкий бег, ходьба (20 мин); 2) специальная разминка с оружием, желательно с выстрелами, длительное удержание оружия в изоготовке (15—20 мин); 3) разминка, регулирующая психическое состояние: бег трусцой, приседания, отжимания — 20 раз (10—15 мин).

Расчет нагрузки производится с учетом частоты сердечных сокращений; например, если накануне старта ЧСС составляла 140—150 уд/мин, а физические упражнения увеличили ее до 150—160 уд/мин, то после небольшого отдыха (10—15 мин) ЧСС должна составить 110—120 уд/мин, что соответствует уровню боевой готовности. Кроме того, необходимо учитывать изменение уровня работоспособности и рассчитать разминку и ин-

тервал отдыха после нее так, чтобы начало соревнований (старт) совпадало с наступлением фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления) работоспособности стрелка.

Разминку необходимо подбирать индивидуально, учитывая физическую и техническую подготовленность стрелка, время восстановления его работоспособности после дозированной нагрузки, и апробировать ее в конце предсоревновательного периода подготовки. В разминку можно включать и другие специальные упражнения, снимающие нервное напряжение: например, глубоко вдохнуть, задержать дыхание на 5—6 сек. и напрячь мышцы, затем медленно выдохнуть и одновременно расслабить как можно больше мышц всего тела. Упражнение повторить 9—10 раз.

Таким образом, психологическая подготовка стрелка должна обеспечивать надежное выступление его на соревновании.

Комплексная подготовка стрелка с учетом основных факторов надежности его психологической подготовки позволит уменьшить воздействие сбивающих факторов на функциональное состояние стрелка и стабилизировать технику стрельбы в условиях соревнований.

**Ю. Шитов, мастер спорта,
судья всесоюзной
категории**



С ЧЕГО НАЧАТЬ

Организация кружка стрельбы из лука в коллективе физической культуры (кфк) на первый взгляд кажется

трудоемким и дорогостоящим делом. Но это только на первый взгляд. Каждой общеобразовательной шко-

ле, предприятию, учреждению вполне под силу создать кружок и даже секцию лучников, нужно только желание.

К первому занятию в новой секции или кружке должна быть подготовлена материальная база. Без этого начинать работу нет смысла. Это не значит, что в распоряжении занимающихся должен быть Дворец спорта, крытый манеж или специализированный тир. Несколько лет можно заниматься и без этого, а уж когда в секции появятся разрядники, то для их подготовки в зимний период действительно потребуются тир и залы, позволяющие тренироваться в стрельбе на длинных дистанциях (90, 70 и 60 м).

Вспоминается опыт эстонских лучников конца 60-х годов. Среди них были прославленные стрелки из лука, неоднократно защищавшие честь Советского Союза на крупных международных состязаниях. Они имели для тренировок в зимнее время всего лишь коридор шириной 3—4 м и длиной 20—25 м.

Читатель может возразить: сейчас не то время и не те результаты. А я готов с ними поспорить и убедить в том, что и подобные условия для подготовки в зимнее время вполне нормальные.

Естественно, что летняя площадка, где можно было бы стрелять на длинных дистанциях, необходима. Устроить ее несложно. Любая поляна или стадион могут быть легко превращены в площадку для стрельбы из лука...

Для занятий в коллективе физической культуры вполне достаточно иметь любое (даже подвальное) помещение или часть коридора длиной 18—25 м и шириной 3—4 м. Высота должна быть не менее 2,5—3 м. Здесь можно проводить тренировоч-

ные занятия как в зимнее так и летнее время (в непогоду).

На одной стене (если ширина помещения небольшая) необходимо смонтировать стационарные тренажеры. Они могут быть разными, но из тех, которые я смело могу рекомендовать, — это тренажеры, сконструированные Г. Петросяном, Б. Струком и В. Резниковым¹. Кроме них существуют тренажеры, о которых нигде не опубликовано, но успешно используются тренерами.

Например, тренажер, сконструированный А. Холодовым. Этот тренажер полностью воспроизводит выпуск стрелы из лука без выстрела.

Устроен он очень просто. Обыкновенный лук и обыкновенная стрела. Но лежит она не на «полочке», а помещена в кольцо, установленное вместо «полочки» на луке. Передний конец стрелы зафиксирован пружиной или резиновым жгутом, прикрепленным к амортизаторам сверху и снизу так, чтобы стрела (за счет натяжения пружины или резинового жгута) не смогла вылететь из лука. Это необходимо для того, чтобы не рвалась тетива. Дальше все происходит как обычно. Лучник натягивает тетиву (вместе со стрелой) и делает выпуск, но стрела не летит к мишени. Ее удерживает сила пружины или резинового жгута. А правильность выпуска тетивы контролируется тренером. Происходит полная имитация выстрела из лука.

В торцевой части помещения ставятся мишенные щиты, собранные из древесно-волокнистой плитки (или другого подобного материала). Собираются эти щиты по принципу книжки. Толщина щита должна быть не менее 30—40 см. Такой щит не пробьет стрела. По краям щита деревян-

¹ См. сборник «Разноцветные мишени», М., «Физкультура и спорт», 1979.

ные стяжки толщиной 40—50 мм, а стягивают их металлические стержни диаметром 8—10 мм с резьбой на концах (можно применять стержни с резьбой на одном конце, другой конец расклепан, чтобы шляпка не проминала доску — ножку щита. Центр мишени должен быть на расстоянии 130 см от земли (пола).

Щиты могут быть как переносными, так и стационарными. Принцип крепления их тот же самый, только стяжки расположены вертикально, а не горизонтально, как у переносных щитов. Когда середина щита выбивается, щит следует разобрать и разбитую плитку заменить новой. Для этого всегда необходимо иметь запас древесно-волокнуистой плитки. В процессе работы щиты следует периодически обильно поливать водой. Плитка впитывает воду и разбухает, щит вновь становится пригодным для стрельбы.

Размеры переносных щитов должны быть такими, чтобы большая (диаметром 122 см) мишень полностью умещалась на плитке. Как правило, ширина и высота щита по 130—135 см (без досок-ножек). Длина стяжек в этом случае 140 см.

Позади переносных щитов целесообразно повесить занавес из плотной ткани (типа брезента), транспортерной ленты и тому подобного материала, чтобы стрелы, не попавшие в щит, не портили стены и не разбивались.

Если помещение используется и для других целей, впереди щитов можно повесить декоративный занавес, который на время тренировок раздвигается.

Мишенные щиты для стрельбы из лука можно изготовить из картона (по тому же принципу), старой мешковины и даже из соломы.

Для таких щитов необходимо сначала сделать каркас в виде ящика

(размеры ящика 135 × 135 × 30 — 35 см), а затем этот каркас-ящик заполнить старой мешковиной, ветошью или другими подобными материалами. В некоторых спортивных секциях пытались использовать в качестве заполнителя щитов поролон, но, во-первых, это очень дорого, а во-вторых, поролон разбивается и крошится, поэтому такие щиты быстро выходят из строя.

Заполнять щиты лучше всего секциями-матами. Делают их так: сначала идет 10—12 слоев мешковины, затем слой картона или гофрированной плотной бумаги, потом опять 10—12 слоев мешковины и так далее. Набрав таким образом 40—45 слоев, их необходимо прошить суровой ниткой. Чем больше будет стежков, тем долговечнее окажется мишенный щит. Прошивать заполнитель проволокой не рекомендуется, так как попадающие в нее стрелы будут портиться.

Из таких секций-матов и набирается мишенный щит. Между этими секциями можно насыпать стружку или крупные опилки, ветошь, но так, чтобы все это не высыпалось.

Дно каркаса-ящика (тыльную часть мишенного щита) следует сделать из какого-нибудь упругого и прочного материала: транспортерной ленты, грубой листовой резины, плотного брезента. Фанеру и доски для этой цели применять нельзя, так как если стрела, пробив заполнитель, вонзится в заднюю стенку щита, вытянуть ее будет очень сложно, а наконец стрела обязательно останется в щите.

Переднюю (обращенную к стрелку) часть щита необходимо усилить 2—3 листами картона и обтянуть дополнительно 5—6 слоями мешковины. Вот так делается щит.

Мишенные щиты из соломы по сей день (хотя и редко) применяются да-

же на международных соревнованиях, но их изготовление очень трудоемкий процесс. Правда, они легкие и удобные в обращении. Делают их так: берут пучки соломы и скручивают жгутами, прошивая эти жгуты суровой ниткой. Затем отдельные жгуты соединяют (сшивают) между собой и составляют единый длинный жгут, который укладывается по кругу от края к центру, сшивается в своеобразную циновку. Четыре-пять таких циновок накладывают друг на друга и сшивают между собой — получается мишенный щит. Толщина соломенного мишенного щита должна быть не меньше 30 см. Тыльную часть щита также необходимо усилить упругим, прочным материалом.

Для облегчения веса мишенных щитов и для их долговечности специалисты пытались использовать синтетические материалы, но у таких щитов было больше недостатков, чем достоинств, поэтому широкого распространения они не получили.

И последнее, что нужно стационарно установить в помещении (тире) для стрельбы из лука, — это приспособление для надевания и снятия тетивы. Его также можно изготовить собственными силами.

На расстоянии 100 см друг от друга в стене (у линии стрельбы) прикрепляются два металлических стержня толщиной 12—15 мм и длиной до 20—25 см. На эти стержни надевают и фиксируют два свободно вращающихся валика. Поверхность валиков должна быть мягкой, лучше резиновой.

Лучник укладывает плечи лука на валики и нажимает одной рукой на рукоятку. Лук сгибается, и другой рукой можно надеть тетиву или снять ее. Такой способ прост и исключает возможность перекоса плеч и поломку лука, поэтому даже новички

могут самостоятельно выполнять эту операцию.

Вот, пожалуй, и все, чем нужно оборудовать простейший тир для занятий стрельбой из лука.

Кроме того, нужна сухая, отапливаемая комната для хранения и ремонта лучного инвентаря. Лучше, если комнат будет две; в одной — мастерская для ремонта, а другая — для хранения лучного инвентаря.

Лучный инвентарь хранят в специальных пирамидах для луков и стрел. Можно сделать отдельные ящики — хранилища для каждого отдельного стрелка или группы стрелков. Это уже творчество руководителя — тренера секции. В хранилищах луки помещаются горизонтально. Это условие обязательно для пластиковых луков.

Стрелы хранятся подобранными по комплектам для каждого стрелка. Нужен и шкаф для хранения лавсана, хвостовиков, оперений, клея и других мелочей, которые всегда необходимы лучнику на тренировках и соревнованиях. Все это должно быть разложено отдельно, чтобы легко было найти необходимое.

Не обойтись и без небольшого столика, на котором лучник мог бы разложить свой инвентарь, готовя его к тренировочным занятиям. Для ремонта, подгонки и отладки лучного инвентаря необходим верстак или большой стол, набор инструментов, различных клеев и материалов.

Конечно, нужно иметь несколько луков с комплектами стрел (9—12 штук к каждому луку), лавсан для намотки тетив, запас оперений и особенно хвостовиков — это обязательный минимум.

Мишени на первых порах не нужны и даже вредны, так как начинать обучение стрельбе из лука сразу по мишеням не следует. Это может привести к приобретению лучником цело-

го ряда вредных навыков, отучить от которых позднее будет чрезвычайно сложно. Один из них — подавливание центра мишени. Могут появиться и другие ошибки.

Полезно иметь плакаты по технике стрельбы из лука, различного рода методическую литературу, кинокольцовки, запечатлевшие технику выполнения выстрела из лука ведущими спортсменами.

И еще нужен станок (приспособление) для намотки тетивы. Изготовить его своими руками нетрудно. Потребуется обыкновенная доска толщиной не менее 40—50 мм и длиной до 2 м. На одном ее конце необходимо прикрепить металлический стержень, а на другом сделать прорезь для того, чтобы по ней мог свободно двигаться болт, крепящийся в любом месте «приставку» с двумя металлическими стержнями. Длина прорези должна быть не меньше 50—60 см. Для каждого лука и каждого стрелка нужна тетива соответствующей длины. Перемещая приставку, можно найти возможность сплести любую по длине тетиву.

Тетива во время выстрела выдерживает значительные усилия, поэтому должна обладать большой прочностью. Кроме того, тетива должна быть легкой, во время выстрела как можно мягче передавать вибрацию лука на стрелу и в то же время минимально растягиваться. В настоящее время тетиву делают из нитей лавсана, дакрона, кевлара.

Правильно изготовленная (при хорошем содержании) тетива должна выдерживать 5000—10 000 выстрелов.

Наматывать нити нужно круговым движением руки с аккуратным равномерным натягиванием. Для изготовления тетивы необходимо набрать нужное количество нитей, ко-

торое можно определить по таблице, заимствованной у Г. А. Гордиенко¹:

Сила лука в кг	Количество нитей (Могилевского комбината)
9,0—11,3	8
11,3—15,8	10—12
15,8—20,3	12—14
20,3—24,8	14—16
24,8—36,1	16—18

Намотав необходимое количество нитей для изготовления тетивы, ее петли и середину оплетают крученой шелковой, капроновой, нейлоновой или катушечной нитью № 10.

Вначале оплетают петли тетивы и только после этого ее середину. Оплетку можно производить просто рукой, но это сложно и долго. Лучше иметь специальное приспособление, которое посильно сделать самостоятельно.

Сначала приставку с двумя металлическими стержнями следует развернуть на 90°. Затем конец нити для оплетки укладывают вдоль волокон будущей тетивы и, захлестывая его оплеткой, постепенно обматывают одно ушко тетивы. Оплетенное ушко перемещают на противоположный стержень и оплетают второе ушко тетивы. Для луков большой силы оплетку следует делать дважды (в два слоя). Длина обмотки петель правилами соревнований не ограничивается, но опыт подсказывает, что она должна быть не более 15—20 см.

Середину тетивы начинают оплетать так же: кладут конец нити для оплетки вдоль волокон (нитей) тети-

¹ Гордиенко Г. Лук спортивный. — Сборник «Разноцветные мишени». М., ФИС, 1978.

вы и, захлестывая его, обматывают тетиву. Перед оплеткой середины тетивы приставку с двумя стержнями возвращают в первоначальное положение, чтобы создать необходимое натяжение тетивы. Можно оплести середину тетивы, надев ее на лук. Этот способ даже лучше.

Тетива, надетая на лук, не должна иметь провисающих нитей, а это может случиться, если при намотке усилие было неодинаковым. Следует помнить, что слишком тугая оплетка укорачивает срок службы тетивы.

Готовую тетиву целесообразно натереть воском — это предохранит ее от влаги и продлит срок пользования. Натирать тетиву воском нужно осторожно, чтобы случайно не порвать нити.

Затем, надев тетиву на лук, необходимо сделать гнездо для стрелы. Делается это так: стрела кладется на полочку лука под прямым углом к тетиве, а место соприкосновения хвостовика стрелы с тетивой отмечается карандашом. Потом с учетом диаметра стрелы делается по краям хвостовика дополнительная оплетка. Толщина этой оплетки должна быть такой, чтобы стрела, захватившая хвостовиком тетиву, висела и не спадала с нее. Слишком тугая оплетка не нужна — будут ломаться хвостовики, а стрела в момент вылета (срыва с тетивы) обязательно отбросится в сторону и при полете будет вилять, ухудшая баллистические качества.

По краям гнезда делаются утолщения, которые ограничивают перемещение стрелы по тетиве. Расстояние между этими утолщениями должно быть несколько больше диаметра хвостовика, так как при растяжении тетивы хвостовик (при размере гнезда, равном диаметру хвостовика) зажмется гнездом и вылет стрелы будет затруднен. Зазор между хвосто-

виком и границами гнезда должен быть в пределах 0,2—0,4 мм. При большем допуске появится вертикальный разброс стрел.

Делая гнездо, следует знать, что иногда стрела, поставленная под прямым углом к тетиве, не определяет правильного положения гнезда, хотя это бывает очень редко. В этом случае положение отыскивается путем проб. Ориентиром может быть только характер полета стрелы. Наблюдать полет стрелы лучше всего стоя сзади лучника, но обязательно в плоскости стрельбы (выстрела).

Для проверки правильности установки гнезда есть и другой способ. Нужно сделать несколько выстрелов с расстояния 3—5 м в точку, расположенную на высоте, равной расстоянию от земли до положения стрелы под подбородком лучника. Стрела при правильной установке гнезда воткнется в мишенный щит перпендикулярно. Если стрела входит под углом снизу — нужно поднять гнездо, а если сверху — опустить его.

Если длина тетивы выбрана правильно, а тетива изготовлена и подогнана качественно и соответствует характеристикам лука, полет стрелы будет ровным, без покачивания, и тетива не будет издавать никакого шума при выпуске стрелы.

При короткой тетиве стрела летит ровно, но скорость ее полета заметно меньше, а при длинной тетиве обращает на себя внимание характерный звук (шлепок) и стрела летит очень неровно.

Для каждого лука необходимо подобрать оптимальный размер тетивы, который легко проверить, изменив расстояние от упора в рукоятке лука до тетивы. Оно должно быть в пределах 18—25 см. Это расстояние — «база лука» — должно быть постоянным. Его необходимо (как до стрельбы, так и в процессе ее) прове-

рять специальной линейкой. Но бывают случаи, и нередко, когда тетива, намокнув от дождя либо пересохнув на солнце, меняет размеры. В этом случае «базу лука» следует привести к норме путем скручивания или раскручивания тетивы, но делать это можно в пределах 30—35 оборотов (закруток).

Луки для начинающих стрелков лучше всего использовать с небольшой силой натяжения. Для взрослых — это 12—15 кг, а для юношей — 8—12 кг. Это обязательное условие для качественного освоения основных элементов техники выстрела из лука, и в первую очередь выпуска тетивы.

Обычно после 10—12 занятий начинающие лучники просят дать им луки с большей силой натяжения, объясняя это тем, что из «легкого» лука стрелять неинтересно. На самом деле причина совсем в другом. «Легкие» луки требуют большой активности и подвижности костно-мышечного аппарата, а самое главное — более тонкой координации движений, особенно при выпуске тетивы. Если при более сильном натяжении тетива сама срывается с пальцев правой руки (при левосторонней стойке), то при слабом натяжении требуется более координированная и чистая работа, а это очень трудно, особенно для новичка. Малейшая погрешность в выпуске стрелы заметно снижает результат попадания. А новичку сразу хочется посылать все стрелы только в «десятку».

Новички, как правило, в любом возрасте очень мягкий и податливый «материал». Специфические ощущения выстрела из лука для них в новинку, и они легче смогут исправить свои ошибки, чем те, кто уже закрепил их. Первоначальная работа с «легким» луком позднее значительно

ускорит рост мастерства и принесет больше пользы.

Кроме того, «легкий» лук исключит излишнюю скованность, и спортсмену легче будет управлять своим телом и отдельными группами мышц. Более того, сначала в «тяжелом» луке просто нет необходимости. Лук силой даже 8 кг добросит стрелу на 25—30 м, а этого для новичка вполне достаточно.

Использовать для начальной подготовки лучше (даже с первых занятий) комбинированные стеклопластиковые луки. Они выпускаются промышленностью с комплектом всех необходимых приспособлений и никакой модернизации не требуют, кроме центровки. Можно использовать как цельные, так и разборные луки.

Центровка лука производится перемещением полочки относительно его оси. Делается это так: стрелу вставляют в тетиву и укладывают на полочке. Затем тренер (спортсмен) смотрит на положение стрелы относительно оси лука (линия, проведенная через середину плеч и рукоятки вдоль лука) и тетивы. Если тетива и продольная ось лука находится в одной плоскости со стрелой, то лук оцентован, а если этого не получается, нужна подгонка лука, т. е. его центровка.

Когда стрела отклоняется вправо, полочку нужно сместить влево. Обычно это делают за счет подклейки под полочку одного, двух (или сколько необходимо) слоев кожи. Если же стрела отклоняется влево — полочку нужно сместить вправо. Сделать это можно, аккуратно вырезав необходимое по величине углубление в рукоятке лука. Вырезать углубление нужно очень аккуратно и с таким расчетом, чтобы стрела при вылете не задевала рукоятку лука. Углубление не должно быть большим, так как утоньшение рукоятки (даже незначи-

тельное) ослабляет ее, а ведь на рукоятку падает большая нагрузка при выстреле.

В последнее время стали применяться выдвижные полочки, что значительно упростило центровку луков. Боковина такой полочки оборудована специальным винтовым устройством, при помощи которого можно изменить ее положение. Сделать такую полочку своими руками можно и, пожалуй, нужно, чтобы избежать (при многократной смене стрел и центровке лука) подрезаний рукоятки, а за-

тем наклеивания кожаных пластинок и так далее. Луки от этого только портятся.

Конечно, настоящая статья не охватывает всех вопросов, связанных с организацией и функционированием кружка или секции стрельбы из лука. Здесь ничего не сказано о подгонке стрел, изготовлении напальчников краг и другого инвентаря. Автор имеет намерение обобщить практику использования спортивного инвентаря и рассказать о ней в следующих выпусках ежегодника.



СТРЕЛОК, ВОЗДЕРЖИСЬ ОТ ПЛОХОГО ВЫСТРЕЛА!

Массовая сдача норм ГТО все больше привлекает молодежь в тир. Многие становятся частыми посетителями их, стремясь стать и стрелками-разрядниками. Ведь такая тяга к развитию и проявлению меткости заложена в человеке с детства, а уж в юношеском возрасте каждый хочет стать спортсменом и иметь разрядный значок на груди, поэтому мы и обратились к заслуженному тренеру СССР Георгию Георгиевичу Козлову с просьбой поделиться с молодыми любителями пулевой стрельбы некоторыми мыслями по подготовке к выступлению в соревнованиях.

— Георгий Георгиевич, что можно посоветовать начинающим стрелкам и спортсменам-разрядникам?

— Многолетняя практика участия ведущих спортсменов в крупных ответственных встречах выработала ряд заповедей, о которых необходимо всегда помнить и новичку, и мастеру. Попробую их напомнить, чтобы стре-

лок мог воздержаться от плохого выстрела:

1. Не гнушайся изучением основ теории стрельбы. Знай закон рассеивания. Будет легче находить и уяснять причины неточных выстрелов.

2. Знай свое оружие, его устройство, особенно устройство спускового механизма и прицельных приспособлений — мушки и прицела. В этом поможет тебе книга А. П. Данилова: «Современное спортивное оружие и его отладка» (М., ДОСААФ, 1968).

3. Готовясь к соревнованиям, проверь свое оружие за 3—8 дней до зачетной стрельбы. Не откладывая проверку оружия на канун дня соревнований. Тщательно проверь исправность деталей спускового механизма, изношенность трущихся поверхностей взаимодействующих частей, их крепление.

4. На огневом рубеже еще раз проверь состояние прицельных приспособлений: крепление мушки в на-

мушнике и диоптра в угольнике прицела на винтовках; мушки и целика на пистолетах, нет ли люфта (холостых щелчков) в работе угольника и целика. Прочисть все пазы в ствольной коробке. Проверь работу экстракторов — выбрасывателей гильз, надежность подачи патронов из магазина в патронник; крепление крюка затылка приклада и «шампиньона» на винтовке.

5. Не выступай с новым, необкатанным оружием. К нему надо привыкнуть и сделать из него 300—500 выстрелов. Тогда ствол «сядет» на место, части притрутся, и ты сможешь использовать его для подготовки к ответственным соревнованиям.

6. ЗИП¹ и другие принадлежности всегда бери с собой на огневой рубеж. И трубу оптическую не забудь.

7. Одежда и обувь стрелка должны быть обношенными, свободными и не стеснять во время стрельбы.

8. Если стреляешь утром, в первую смену, подумай заранее, что и когда съесть на завтрак. Помни: после приема пищи уже через 20 минут желудок активно начинает переваривать ее, а это повышает пульсацию. Лучше взять с собой кусочки сахара (тем более если ты «стандартист»), ими подкрепляться во время стрельбы.

9. Не стремись брать на зачет «сверточные», но неизвестные тебе патроны. Стреляй теми, которые подошли к твоему стволу и проверены неоднократной стрельбой.

10. Заранее узнай или договорись сам — кто, кроме тренера, будет находиться около твоего стрелкового места. Возможно, потребуется помощь, да и в перерыве между сериями полезно обменяться мнениями.

А пистолетчику-скоростнику нужна регистрация точного времени первого и пятого выстрелов. Может быть, потребуется заменить пистолет, если при стрельбе появятся осечки.

11. Выйдя на огневой рубеж, проверь удобство стрелкового места: наличие подстилки, подколенника, видимость мишеней в открытом тире (не мешает ли высокая трава?). При скоростной стрельбе по силуэтам проверь, нет ли на мишенях тени от укрытия — козырька.

12. Ширину (диаметр кольцевой) мушки и диаметр тарели подбирай в зависимости от освещенности. Умело используй светофильтры и диоптры. Читай книги А. А. Юрьева (их уже три!): из них узнаешь о фильтрах и многом другом, полезном для тебя.

13. В открытом тире пользуйся цветными светофильтрами: дымчатыми — при яркой освещенности мишеней и желто-зелеными — в пасмурную погоду. Но нельзя это делать впервые на зачетной стрельбе!

14. При переменной облачности и разной освещенности мишени выбери наиболее удобное и однообразное освещение для выстрела. В предгрозовую погоду ускорь темп стрельбы, чтобы до прихода тучи и дождя закончить ее. Или, наоборот, сделай перерыв, а уйдет туча, стихнет ветер, восстановится освещение — продолжай стрельбу оставшихся серий. А если скоростная стрельба из пистолета или по мишени «бегущий кабан»? Не спеши с докладом «Готов!» для принятия команды о начале стрельбы.

15. Следи за своим номером стрелкового места на мишени, найди дополнительный ориентир и проверь наводку (прицеливание) именно по своему щиту-мишени. Были случаи ошибочных выстрелов на 2—5 щитов в сторону.

16. Наблюдай за ветром. Определяй силу ветра по флажкам, дви-

¹ Футляр с принадлежностями к винтовке или пистолету.

жению травы, умело выбирай разнообразные моменты для выполнения выстрела.

17. Не затягивай выстрел, особенно лежа, — ведь шейные мышцы и позвонки находятся в необычном положении, нарушая кровообращение и подачу крови к глазу. Затянул — отложи оружие, отдохни. Подготовься вновь.

18. Если сделал неудачный выстрел, не спеши его исправить, отложи оружие, продумай, найди причину, изготопись 2—3 раза без патрона и лишь после этого заряди оружие для очередного выстрела.

19. Следи за временем, оно не стоит. Держи привычный выработанный темп стрельбы. Не всегда на огневом рубеже есть часы, поэтому имей свои и записывай начало стрельбы.

20. Если «не пошла» стрельба, подумай, поговори с тренером и постарайся выяснить причины.

21. О неполадках в блиндаже, связанных с показом достоинства пробоин, подачей мишеней, спокойно сообщи судье, попроси тренера или дежурного (возле тебя) стрелка принять меры к их устранению. Сам в это время отдыхай, мыслями отвлекись от неполадки: устранят ее без тебя.

22. При неисправности мишенной установки судьи могут перевести тебя на запасное стрелковое место. Переходи не спеша. Все проверь вновь.

23. Помни всегда: если вышел на огневой рубеж и взялся за выполнение упражнения, доведи его до конца с максимально возможным для тебя результатом.

24. Закончив стрельбу, перед тем как сдать оружие на склад (и при получении со склада), тщательно проверь: не остался ли патрон в патроннике? Редко, но, увы, бывает...

— Георгий Георгиевич! А какие

можно дать рекомендации тренерам?

— На это коротко ответить трудно. Все зависит от уровня подготовленности стрелков, условий и места проведения занятий. Если это постоянно работающая группа, команда разрядников, то тренеры должны проводить тренировочные занятия с постепенным повышением нагрузки и интенсивности, уплотняя время тренировок, создавая условия, близкие к соревновательным. В зависимости от уровня подготовленности спортсменам возможна и полезна также индивидуализация тренировок. В период учебно-тренировочных сборов необходимо выделять время для организованного отдыха, общефизической подготовки (игры, плавание, кроссы, походы) и культурных мероприятий.

Специфика спортивной стрельбы, особенно в открытых тирах, требует проведения групповых тренировок в точно назначенное время. Это условие необходимо соблюдать как молодым, так и ведущим спортсменам. Своевременная явка «асов» на занятия и соревнования — хороший пример для молодых спортсменов.

Тренеры повседневной работой со стрелками должны воспитывать у них чувство патриотизма и долга перед Родиной. Прививать им любовь к своему виду спорта, добиваться сознательной дисциплины, трудолюбия.

Тренер должен помогать стрелку анализировать свои поступки и действия в повседневной жизни, быту, но главное — на огневом рубеже. Помощь тренера необходима во всем: в овладении техникой выстрела и тактикой выступления в соревнованиях, в совершенствовании мастерства, в изучении соревновательного опыта ведущих мастеров.

Тренер обязан не допускать, чтобы ученик слепо преклонялся перед со-

перником или пренебрежительно относиться к нему. Стрелок должен уважать соперника независимо от его спортивного титула и звания. Тренер обязан воспитывать в ученике умение держаться среди соперников, не показывая свою слабость, боязнь или плохое самочувствие. Соперников надо держать в напряжении — пусть они боятся. Тренер должен внушать стрелку веру в успех, стремление к совершенству, к победе. Когда спортсмен уверен в своем мастерстве, его морально-волевая, психическая устойчивость будет на высоком уровне. Вот научить, подвести стрелка-спортсмена к стабильным высоким результатам — основная задача тренера.

Стрелку надо давать время для личного совершенствования, выявления и устранения имеющихся ошибок в технике стрельбы, а тренеры обязаны помочь выявить ошибки и умело и спокойно подсказать пути их устранения.

Овладевая высотами спортивной стрельбы, тренеру и стрелку всегда надо помнить, что это искусство, требующее громадного упорства и настойчивости, колоссального труда, иногда отречения от многих соблаз-

нов, умения подчинять личные интересы интересам команды. Не механическая работа, а жажда меткого выстрела и вдохновение помогут спортсмену стать настоящим мастером и раскрыть во всей полноте свой талант!

Для тренера большое значение имеет правильное формирование команды. При наличии равноценных кандидатов решающим является технический уровень подготовленности спортсмена и умение стрелка управлять своим эмоциональным состоянием на огневом рубеже. Только спортсмен, умеющий выдерживать напряжение борьбы и способный управлять своими чувствами, эмоциями и сосредоточиваться на данном выстреле или серии выстрелов (особенно заключительной серии!), может рассчитывать на успех в любых соревнованиях. И это должно быть конечной целью любого стрелка. Этому поможет подлинная любовь к своему спорту, одержимость, даже фанатизм!

Зрелость спортсмена, его бойцовский характер проверяется не днями, а годами.

Беседу вел Е. Егоров

**В. Резников, тренер
сборной команды СССР,
заслуженный тренер УССР
Г. Петросян, мастер
спорта**



ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА ИЗ ЛУКА

В настоящее время, когда техническая и психологическая подготовленность ведущих наших стрелков находится почти на одном уровне, решающую роль в борьбе за победу стала играть тактическая подготовка. Тактика может меняться в зависимо-

сти как от условий соревнования, так и от поставленных целей — победить в многоборье или же на отдельной дистанции.

Для определения своего поведения на соревновании стрелку прежде всего необходимо знать свои возможнос-

ти и возможности предполагаемых соперников. Свои возможности стрелок может определить по результатам предыдущих соревнований с учетом состояния тренированности, а также путем консультаций с тренером и врачом-специалистом. Контрольные стрельбы, практикуемые некоторыми спортсменами и тренерами перед соревнованиями, не обязательно проводить по полной программе. Достаточно за несколько дней до соревнования сделать по 3—4 контрольные серии на каждой дистанции.

Тактическая борьба начинается задолго до первого выстрела. Прибыв на стрельбище, стрелок должен оценить внешние условия — температуру и влажность воздуха, направление и силу ветра, освещенность и т. п. Место стрелка на огневом рубеже — существенная деталь. Хотя крупные соревнования проводятся с выходом на рубеж по одному участку, бывают ситуации, когда спортсмены стреляют по двое и более в одну смену. В этом случае преимущество будет иметь тот стрелок, который умеет стрелять с любого места на огневом рубеже.

Выйдя на огневой рубеж, спортсмен должен прежде всего проверить изготовку. К этому нужно подойти с большой ответственностью, помня, что пробное натягивание тетивы является окончательной разминкой и проверкой готовности стрелка к началу соревнования.

Пробные выстрелы нужно выполнять так же, как зачетные. Подобными выстрелами проверяются варианты сноса стрел ветром, определяется район выноса при прицеливании. Не стоит делать поправку прицела на ветер, если он неустойчивый, часто меняет силу или направление; в этом случае целесообразнее работать на вынос. Стрельба на вынос требует определенных навыков. Их нужно приобретать в процессе тренировок.

При производстве пробных и особенно зачетных выстрелов необходимо отключиться от внешних раздражителей (особенно когда на линии стоят два стрелка и стреляют в одну мишень). Если стрелок реагирует на посторонние слуховые или зрительные раздражители, на действия соседа, зрителя и т. п., значит, он не настроился на выстрел и его необходимо отложить, чтобы не допустить ошибки. Для того чтобы исключить влияние помех соседа по рубежу, выстрелы необходимо производить поочередно.

Некоторые стрелки при неудачном начале стрельбы начинают экспериментировать, менять технику стрельбы, подгонку лука. Как правило, это не приводит к улучшению попаданий. В тех случаях, когда спортсмену трудно производить правильные по технике выстрелы, нужно в перерыве между сериями поработать с резиной, переносными тренажерами или понатягивать лук с прикладкой до тех пор, пока не будет восстановлена согласованность системы «стрелок — оружие». После этого рекомендуется вести стрельбу в несколько ускоренном темпе.

При длительной стрельбе возможны отдельные неудачные выстрелы. Однако при этом не следует проявлять нервозность, торопиться, желая как можно скорее компенсировать плохое попадание дальнейшей хорошей стрельбой. Это приводит к повторению срывов. После плохого выстрела нужно взять себя в руки, суметь преодолеть все отрицательные эмоции и сосредоточиться на следующем выстреле.

В процессе тренировок следует обращать внимание на подготовку к стрельбе при желтом свете светофора, когда до конца серии остается 30 сек. Чаще всего такая ситуация складывается при плохой погоде, когда стрелок вынужден выбирать благоп-

приятные моменты для производства выстрела. На тренировке стрелок должен научиться делать 2—3 качественных выстрела за 30—35 сек, преодолевая боязнь желтого света и светфора. Примером может служить стрельба чемпиона мира Д. Пейса, который в ненастную погоду тратил на производство трех выстрелов 40 сек.

Во время соревнований нужно внимательно следить за изменением направления и силы ветра. Стрелку следует помнить, что ветер только при небольших скоростях (до 4 м/сек) перемещает частицы воздуха по параллельным траекториям. При скорос-

ти ветра свыше 4 м/сек воздушный поток имеет завихрения, при которых пути отдельных струй пересекаются, создавая значительные трудности для определения величины сноса стрелы. Сильный ветер также порывист, т. е. характеризуется резкими изменениями скорости. Слабый же ветер отличается неустойчивостью, часто меняет направление.

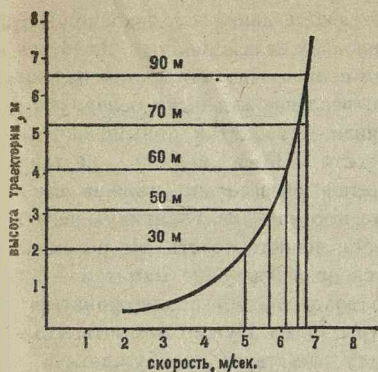
Стрелок из лука должен уметь по внешним признакам определять силу ветра, для того чтобы заранее знать примерную величину сноса стрелы. Эти признаки приводятся в табл. Бофорта.

Таблица

Сила в баллах	Название ветра	Скорость в м/сек	Внешние признаки
0	Штиль	0	Дым поднимается вверх не отклоняясь; листья и флаги неподвижны
1	Тихий	1	Ощущается легкое дуновение; по дыму можно определить направление ветра; листья и флаги неподвижны
2	Легкий	2,5	Слегка колеблются флаги и листья на деревьях
3	Слабый	4,5	Флаги полощутся; колеблются небольшие деревья
4	Умеренный	6	Втягиваются небольшие флаги; ветер поднимает пыль и клочки бумаги
5	Свежий	8,5	Вытягиваются большие флаги; колеблются большие голые ветви деревьев
6	Сильный	11	Свистит между домами и неподвижными предметами
7	Крепкий	14	Колеблются стволы больших деревьев без листьев; гудят провода
8	Очень крепкий	17	Ломает ветки и сучья; заметно затрудняется движение
9	Шторм	20	Ломает большие голые сучья деревьев; двигает легкие предметы; повреждает крыши

При хорошей устойчивой погоде ветер в течение дня меняется. До 14—15 часов ветер усиливается, а затем начинает ослабевать. Усиливаясь, ветер обычно изменяет направление вправо, а ослабевая — влево. Следует

также знать, что воздушный поток, соприкасаясь с поверхностью земли, несколько задерживается. Поэтому с высотой скорость ветра увеличивается. Так как высота траектории полета стрелы возрастает с увеличением дис-



танции стрельбы, действие ветра на длинных дистанциях сказывается еще больше. На рисунке показан график изменения скорости ветра в зависимости от высоты над местностью и приводятся средние высоты траектории стрел на различных дистанциях стрельбы. Как видно из графика, скорость слабого ветра по высоте траектории стрелы может меняться до 2 м/сек.

Длительные наблюдения за ветровой обстановкой на различных стрельбищах при различных погодных условиях дают возможность сформулировать следующие выводы:

1. Если ветер дует в сторону мишеней, а за ними лес, здания или другие препятствия, то образуется обратный ветер, действующий на расстоянии, приблизительно равном высоте препятствия.

2. Ветер, пересекающий наискось стрельбище, находящееся между двумя преградами, отклоняется в середине между преградами в их направлении.

3. Легкий ветер неустойчив. При затихающем ветре отдельные порывы и полосы ветра указывают направление нового, который вскоре задует.

4. Кучевые облака сопровождаются усилением слабого ветра.

5. Встречный ветер опускает точку попадания.

6. Попутный ветер поднимает точку попадания.

7. Даже самый легкий ветер изменяет траекторию полета стрелы.

8. Ветер, особенно порывистый, мешает устойчивости лука, прицеливанию и правильному производству выстрела.

Чем быстрее стрелок ориентируется в этой обстановке, тем успешнее он будет выступать.

При стрельбе при порывистом ветре спортсмен должен выбрать благоприятный момент для выстрела. Это требует от него умения стрелять неритмично: то производить выстрелы в быстром темпе в паузах между порывами, то делать продолжительные перерывы, пережидая неблагоприятные условия. Такому стилю стрельбы нужно обучиться на тренировочных занятиях.

Стрельба в дождливую погоду требует от лучника предельной внимательности. Капли дождя на плечах лука, на тетиве или на стреле могут значительно опустить точку попадания. Некоторые типы клеев, используемые для наклейки оперения, теряют свою прочность в условиях повышенной влажности. Во избежание ненужных потерь очков после каждой серии необходимо тщательно проверять стрелы, особенно оснащенные резиновым оперением. Затем, что это излишне делать и при стрельбе в хорошую погоду, так как стрела с надорванным резиновым пером, как правило, приносит нулевую пробойну.

Соревнования — это борьба, борьба с соперником, борьба с самим собой. Одни стрелки при этом предпочитают сами вести учет своих очков и очков соперников, другие полагаются в этом на тренера. Выбор той или иной тактики целиком зависит от психологических особенностей и подготовки спортсмена. Вот два примера из практики. Стрелок за серию до кон-

на дистанции знал, что для установления рекорда СССР ему нужно выбить 24 очка из 30 возможных. При его подготовке это была несложная задача. Зная это, он выбил в последней серии 23 очка. Другой стрелок, чтобы показать результат 1200 очков в упражнении М-1, должен был в последних трех сериях набрать по 29 очков. Тренер, предвидя возможную ситуацию и учитывая, что стрелок на последних сериях может оказаться под большой психологической нагрузкой, взял на себя подсчет очков. Стрелок спокойно закончил упражнение, превысив норматив на 1 очко. Совместными усилиями спортсмена и его тренера задача была выполнена.

Соревнования по стрельбе из лука длятся обычно целый день. Они начинаются утром, когда сравнительно прохладно, и заканчиваются в 15—16 часов. В этот период происходят значительные изменения температурных условий. Конструкция современных луков такова, что они реагируют на изменение температуры окружающей среды — с повышением ее лук становится слабее и потому стреляет ниже. Перегрев лука может привести к непоправимым его дефектам. Поэтому лук всегда необходимо закрывать от прямых солнечных лучей, используя для этого белое полотно, полотенце и т. п. Ни в коем случае нельзя закрывать лук в солнечную погоду пластическими пленками, так как они создают парниковый эффект, при котором лук оказывается в атмосфере повышенной температуры и влажности. Пластиковые пленки можно применять лишь в дождливую погоду.

Существенное значение в период соревнования имеет питание спортсмена. В каждом конкретном случае по этому поводу целесообразно посоветоваться с врачом команды. Общие

же рекомендации следующие. Перед стрельбой нельзя плотно наедаться и много пить. Плотная еда и излишнее употребление жидкости ослабляют организм, приводят к повышенной потливости. После первой дистанции стрелок обязательно должен выпить горячего чая или тонизирующего напитка, немного поесть. Не рекомендуются возбуждающие напитки — кофе, шоколад; следует воздерживаться от острых блюд. Нужно помнить, что эта пища действует возбуждающе на нервную систему, ухудшает сон, способствует увеличению психологической нагрузки.

По этой же причине не следует подвергать себя излишним волнениям в процессе соревнований. Стрелковый марафон длится четыре дня. И преимущество будет иметь тот спортсмен (при прочих равных условиях), который сумеет в острой борьбе за победу мобилизовать свою нервную энергию для достижения высокого результата. Иногда можно видеть, как стрелок, задержавшись у мишени, бегом возвращается к огневому рубежу и, не передохнув, начинает вести стрельбу. Этого делать не нужно, так как по правилам соревнований стрелку разрешается спокойно, не спеша, вернуться к рубежу. Руководствуясь правилами соревнований, стрелок не должен также нервничать, если на линии огня произошла неисправность в материальной части. Он должен спокойно поднять лук или флажок и ждать, когда техническая комиссия подойдет к нему, разберется в неисправности и даст время на ее устранение.

Тактическая подготовка стрелков должна занимать существенное место в тренировочном процессе. Можно рекомендовать тренерам следующие средства тактической подготовки:

1. Использование литературных источников по вопросам тактики спор-

тивных соревнований, рассказов опытных стрелков о различных соревновательных ситуациях.

2. Проведение тренировочных занятий при различных метеорологических условиях.

3. Обучение приемам определения силы, направления ветра и величины сноса стрелы при различных условиях.

4. Проведение стрельбы в заданном темпе (в том числе и в неравномерном), с выносом (по определенному месту мишени), на заданный результат, на помехоустойчивость.

**В. Пыжов, кандидат педагогических наук
Д. Верховский, мастер спорта СССР, Львов**



Создать правильное представление об изучаемом упражнении помогает принцип наглядности в обучении. Тренер наряду с показом действий, сопровождающимся объяснением, прибегает к помощи кинограмм, фотографий, схем, рисунков и т. п. Но не только. Намного улучшают наглядность и ускоряют процесс обучения приемы непосредственного воздействия на обучаемого через систему тактильных рецепторов. Эти приемы тренеры часто используют в тех случаях, когда, несмотря на образцовый показ и пояснения, ученик все же не понимает упражнения и допускает ошибки. Это касается различных видов спорта, в том числе и стрельбы из лука.

В литературе мы не нашли описания приемов непосредственного воздействия при исправлении ошибок в технике стрелковых упражнений начинающих стрелков. Однако нельзя не

5. Проигрывание на тренировках ситуаций с условной поломкой материальной части.

Конечно, тактика, принятая спортсменом на соревнованиях, не остается постоянной. Стрельба длится продолжительное время, в течение которого могут существенно изменяться погодные условия, физическое и психологическое состояние спортсмена, условия борьбы за победу. В том-то и заключается искусство тренера, чтобы суметь научить стрелка правильно и своевременно реагировать на происходящие вокруг него изменения.

ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ НАЧИНАЮЩИХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА ИСПРАВЛЯЕТ РУКА ТРЕНЕРА

вспомнить в этой связи работы заслуженного мастера спорта СССР Н. А. Калининченка, заслуженного тренера УССР М. К. Хускивадзе, которые давали рекомендации по исправлению ошибок в технике стрелков из лука высокого класса.

Мы поставили перед собой задачу обобщить опыт тренеров по использованию этих приемов в работе с начинающими лучниками, классифицировать приемы непосредственного воздействия и провести отбор наиболее эффективных из них.

На основании исследований, проб, сопоставлений и ряда экспериментов с группами начинающих лучников — студентов Львовского лесотехнического института и лучников городов Львова, Винницы, Запорожья, Новой Каховки — были разработаны методические приемы по исправлению наибо-

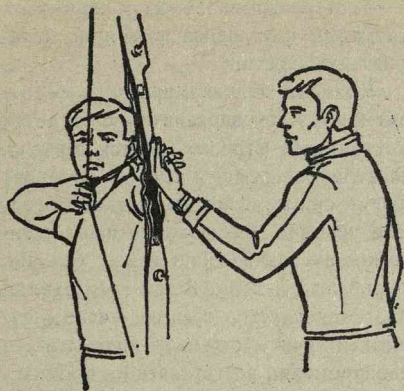


Рис. 1.

лее типичных ошибок у начинающих стрелков из лука.

I. Обучение правильному положению левой руки

1. Ошибка: излишние усилия при удержании пальцами рукоятки лука во время выстрела (подхватывание лука).

Методические приемы исправления: *1-й вариант* — тренер, стоя позади ученика, снизу берет левой рукой четыре пальца левой кисти ученика, а правой — большой, разводит пальцы в стороны и легко удерживает их во время стрельбы;

2-й вариант — тренер, стоя позади ученика, левую руку держит ребром, не касаясь сгиба большого и указательного пальцев ученика, и препятствует захвату лука. При этом дается указание не касаться пальцами руки тренера в момент выпуска (рис. 1).

2. Ошибка: левый локтевой сустав чрезмерно супинирован. Центр левого плечевого сустава намного выше линии натяжения («высокое плечо»). При этом возникает недостаточная опора на сустав, в результате чего затрачивается много сил на удержание лука. Исправляется одновременно

неправильное положение локтевого и плечевого суставов.

Методический прием исправления: тренер, стоя позади ученика, накладывает кисть правой руки сверху на его левый плечевой сустав, а кистью левой руки снизу захватывает локтевой сустав обучающегося. Одновременно слегка нажимает правой рукой вниз на плечевой сустав, а левой выполняет пронацию (вращение) локтевого сустава до положения оптимальной опоры удержания лука.

3. Ошибка: изменение линии упора левой руки. При этом лук сдвигается влево, а центр левого плечевого сустава — вправо (относительно линии натяжения).

Методический прием исправления: тренер, стоя позади ученика, левой рукой снизу захватывает левый запястный сустав лучника. Во время выпуска стрелы тренер легко удерживает левую руку обучающегося, помогает исправить ошибку и сдерживает движение, изменяющее линию упора.

4. Ошибка: уменьшение оптимального натяжения тетивы и одновременное движение лука вправо («складывание»).

Методический прием исправления: тренер, стоя позади ученика, левой рукой препятствует движению левой руки ученика вправо.

II. Обучение правильному положению правой руки

1. Ошибка: отсутствие подчелюстной фиксации правой кисти перед дотягиванием и выстрелом.

Методический прием исправления: *1-й вариант* — ученик держит лук левой рукой, правая свободно опущена вниз. Тренер находится справа от ученика, лицом к нему, левой рукой опирается о правое плечо обучающегося, а правой — захватывает тетиву лука и производит правильную

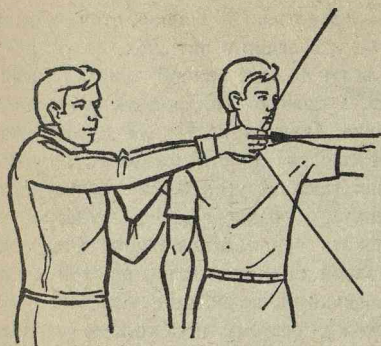


Рис. 2.

фиксацию под челюстью ученика, затем дотягивание и выстрел своей рукой. При этом старается передать правильные ощущения (рис. 2);

2-й вариант — тренер, стоя справа от ученика, лицом к нему, левой рукой легко поддерживает правый локоть лучника, несколько приподняв его относительно продольной оси, добиваясь мягкого прилегания правой кисти ученика над челюстью. Положение высоты локтя зависит от индивидуального строения руки и челюсти обучаемого;

3-й вариант — тренер, стоя впереди лучника, лицом к нему, правой рукой снизу фиксирует кисть ученика под челюстью, легко прижимая кисть к его шее, и это же выполняет во время дотягивания и выстрела.

2. Ошибка: напряженная правая кисть во время фиксации, согнутые пальцы во всех суставах (такое положение называется «горсточкой»).

Методический прием исправления: тренер, стоя впереди ученика, лицом к нему, накладывает снизу правую руку на правую кисть лучника (на пястные суставы) и, слегка сдвигая ее, выравнивает и добивается оптимального положения. Вначале прием полезно выполнять без лука у зеркала, затем с резиновым жгутом, выполняющим роль тренажера.

3. Ошибка: неправильное положение локтя правой руки в горизонтальной плоскости относительно линии упора левой руки.

Методический прием исправления: тренер, стоя лицом к правому боку ученика, берет правой рукой снизу за плечо у локтевого сустава и тянет руку ученика во время дотягивания, помогая выполнить правильное движение локтем. Выстрелы вначале производятся без подчелюстной фиксации. В этом приеме лучник выполняет только захват тетивы пальцами правой руки; мышцы спины, которые производят удержание тетивы и дотягивание, полностью не включены в работу. Основное усилие прилагает сам тренер.

4. Ошибка: неправильная работа оттягивающей группы мышц или подключение ненужных мышц-антагонистов приводит к тому, что локоть правой руки (во время и после выпуска стрелы) описывает траекторию вниз, вправо или назад.

Методический прием исправления: тренер, стоя справа лицом к ученику, легко держит его за локоть произвольно во время прикладки, дотягивания и выпуска, помогая выполнить правильное движение локтя по траектории в направлении дотягивания. Тренер лишь легко касается локтя, как бы сопровождая его и передавая ощущения, характерные для правильной техники выстрела (рис. 3).

5. Ошибка: чрезмерное напряжение бицепса до и во время выпуска стрелы.

Методический прием исправления: тренер, стоя позади справа лицом к ученику, касается снизу правой рукой бицепса обучаемого. Словесными указаниями акцентирует внимание на необходимом расслаблении бицепса (рис. 4).

6. Ошибка: неправильное положение правой лопатки — нижний угол

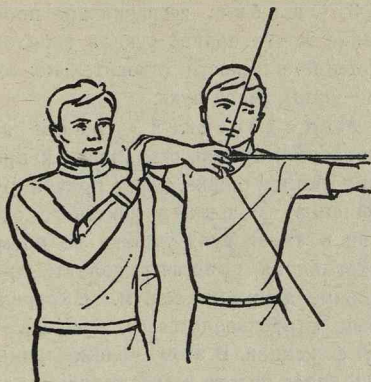


Рис. 3.

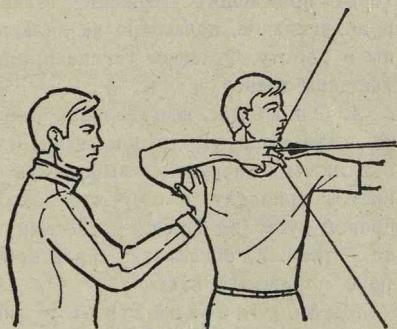


Рис. 4.

отведен в сторону от позвоночника (ошибка получается из-за неумения включать мышцы спины, необходимые для правильного удержания лука).

Методический прием исправления: *1-й вариант* — тренер, стоя позади ученика лицом в затылок, правую руку накладывает на нижний угол правой лопатки обучаемого во время фиксации. Вращая кисть, поворачивает лопатку, приближая ее нижний угол к позвоночнику и во время дотягивания и выпуска продолжает это движение. При этом обращается внимание ученика на ощущения, характерные для верного и неверного положения. Обучаемый должен почувствовать, что при верном положении лопатки сил как бы прибавилось;

2-й вариант — тренер, стоя позади ученика лицом в затылок, левую руку кладет на угол правой лопатки ученика, а правую — на локоть его правой руки. Вращая кисть, он поворачивает лопатку до оптимального положения (нижний угол ближе к позвоночнику), одновременно удерживая локоть при подчелюстной фиксации правой кисти лучника (при этом могут возникнуть небольшие болевые ощущения, поэтому необходимо заранее предупредить о них ученика). При дотягивании и выпуске стрелы тренер продолжает вращать лопатку и помогает оптимальному движению правого локтя;

3-й вариант — тренер стоит перед учеником лицом к нему, ученик имитирует (без лука) правой рукой положение подчелюстной фиксации. Тренер правой рукой берет пальцы правой руки ученика и удерживает их, а левую руку накладывает на его правый локоть и отводит от себя, растягивая мышцы предплечья. При этом правая лопатка ученика примет оптимальное положение.

III. Обучение правильному положению головы

1. Ошибка: неправильное положение головы — голова опущена, наклонена вправо, слишком влево или вниз-направо и т. п. Это не дает возможности правильно произвести подчелюстную фиксацию правой кисти, положение лица относительно тетивы и соответственно произвести правильное прицеливание.

Методический прием исправления: тренер, стоя справа лицом к ученику, обеими руками берет его за голову (ладони наложены на уши) и поворачивает или наклоняет ее, приводя в оптимальное положение. При этом акцентируется внимание на необходимом запоминании ощущений,

характерный для верного и неверного положений.

2. Ошибка: втягивание головы, поднимание плеч при чрезмерном напряжении ромбовидной мышцы спины и дельтовидных мышц. При этом линия упора сильно искривлена относительно линии натяжения. Эти ошибки отрицательно влияют на ощущения красоты полета стрелы.

Методический прием исправления: 1-й вариант — тренер, стоя позади лицом в затылок ученику, накладывает обе ладони на дельтовидные мышцы по обе стороны головы обучаемого сверху, затем слегка надавливает руками вниз с одинаковым усилием;

2-й вариант — тренер, стоя позади левой руки обучаемого, кладет левую руку снизу на локтевой сустав лучника, правую — сверху — на левый плечевой сустав. Встречным легким движением рук (левая — вверх, правая — вниз) тренер «ставит» плечо ученика в правильное положение. При необходимости так же «ставляется» и правое плечо, только при этом тренер меняет положение рук, т. е. левую руку кладет на правый плечевой сустав, а правую — под правый локтевой сустав. У начинающих лучников с недостаточной хорошей координацией движений исправлять эту ошибку необходимо поочередно, вначале положение левого, затем, если это необходимо, правого плечевого сустава;

3-й вариант — тренер, стоя позади ученика, кладет ладони на ромбовидную мышцу лучника, слегка сдавливает ее и дает словесные указания о необходимости ее расслабить. Все три варианта приемов непосредственного воздействия полезно выполнять без лука, с резиновым жгутом.

3. Ошибка: Упирание подбородком в тетиву в момент дотягивания. Это напрягает мышцы шеи. Пов-

торение ошибки приводит к так называемому «замку», а во время выпуска стрелы — «рывку» или «складыванию».

Методический прием исправления: тренер, стоя впереди справа от ученика лицом к нему, проводит правую руку под правой рукой ученика и накладывает ладонь (четыре пальца вверх) на правую грудино-ключично-сосцевидную мышцу шеи обучаемого, четыре пальца левой руки упираются в затылок, а большой палец располагается ниже наружного затылочного выступа, кисть образует свод, который выполняет роль амортизатора. Это позволяет ученику понять, что во время дотягивания голова должна отходить назад. При этом тренер одновременно проверяет правой рукой степень расслабления грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Полезно повторить несколько раз движение головы назад без лука в направлении дотягивания.

IV. Обучение правильному положению туловища, ног и общему согласованию движений

A. Смещение тела во фронтальной плоскости.

1. Ошибка: неравномерное распределение веса тела на обе ноги. Это приводит к другим ошибкам и ухудшает точность стрельбы. У подростков такое положение тела может привести к чрезмерным искривлениям позвоночника (сколиозу).

Методический прием исправления: если вес тела перенесен на правую ногу, тренер, стоя позади лицом в затылок ученику, правую руку кладет на бок ученика в подмышечную впадину, а левую — на левый бок под левую подмышечную впадину и легким надавливанием перемещает тело влево до необходимого положения.

Если вес тела перемещен на левую ногу, то выполняется аналогичный

прием, только движение руками тренер выполняет вправо.

2. Ошибка: смещение таза влево (вправо).

Методический прием исправления: если вес тела перенесен на правую ногу и таз сместился вправо, тренер, стоя позади лицом в затылок ученику, левую руку кладет на левый бок ученика в подмышечную впадину, а правую — на правый подвздошный гребень таза. Перемещение туловища осуществляется легким давлением рук навстречу друг другу. Если вес тела перенесен на левую ногу и таз сместился влево, то выполняется аналогичный прием, а руки перемещаются как при зеркальном показе.

Б. Смещение тела в сагиттальной плоскости.

1. Ошибка: перенесение веса тела на пятки.

Методический прием исправления: тренер, стоя позади ученика лицом в его затылок, кладет правую руку между лопатками ученика, слегка надавливая на спину и наклоняя туловище обучаемого вперед. При этом акцентируется внимание на необходимом оптимальном положении туловища.

2. Ошибка: отведение таза назад с одновременным прогибом спины и отклонением головы назад. Все мышцы туловища напряжены.

Методический прием исправления: а) вначале исправляется положение верхней части туловища (прогиб в пояснице и наклон вперед). Тренер, стоя позади, правую руку кладет между лопатками ученика ближе к шее, а левую, проведя под левую руку обучаемого, — на грудь и дви-

жением рук навстречу друг другу (давление производить больше правой) исправляет ошибку; б) исправляется положение нижней части туловища. Левая рука тренера находится на животе ученика, правая — на крестцовом отделе таза. Придерживая правой рукой таз, тренер легко давит левой рукой на живот до тех пор, пока ученик не примет оптимальное положение. Второй прием не всегда необходим, так как обучаемый может принять оптимальное положение и после первого приема.

3. Ошибка: чрезмерное выпячивание живота, большой прогиб в пояснице, приподнятая грудная клетка, мышцы туловища, в частности межреберные, напряжены.

Методический прием исправления: тренер, стоя позади, предлагает ученику принять изготровку с задержкой дыхания после выдоха, затем правую руку кладет между лопаток пальцами вверх, левую (проводит под левой рукой обучаемого) — ладонью на грудь (пальцы горизонтально) в области мечевидного отростка грудины и легким движением рук навстречу друг другу исправляет положение тела. При этом акцентирует внимание на расслаблении грудных и межреберных мышц. Живот обучаемый вытягивает по предложению и прикосновению тренера.

К исправлению ошибок начинающих стрелков следует подходить творчески, учитывая их индивидуальные особенности телосложения, воспитания. Дальнейшие исследования в этом направлении позволят выработать единство взглядов на методику обучения,



ПОЛЕНИЛСЯ...

Два года подряд я выступал с опытным образцом спортивной винтовки. Знал все ее достоинства и недостатки. Удобная форма ложи, удачное расположение центра тяжести, что так важно при стрельбе навскидку, мягкий спусковой крючок — все это способствовало успешным выступлениям на соревнованиях в стрельбе по мишени «бегущий кабан».

Особенно нравился мне овальный лоток ствольной коробки: как ни бросишь патрон — остается лишь только затвор закрыть, лоток сам его направит в патронник.

Претензии же были к устройству затвора. Чувствовалось, что форма бойка недоработана.

На одной из тренировок к III Спартакиаде народов РСФСР я обнаружил, что боек развалился на две части. Поразмыслив, я вложил обе части бойка в затвор и вновь вышел на огневой рубеж. Винтовка стреляла. Решив на досуге изготовить новый боек, я продолжил тренировку.

Винтовка стреляла и на другой день, и на третий. И я забыл о сломанном бойке.

...Беда случилась на четвертой, последней серии выстрелов зачетной стрельбы Спартакиады. Осечка. Что ж, бывает. Судьи возвращают мишень. Вторая осечка. Это уже плохо. Судьи еще раз возвращают мишень. Согласно правилам соревнований таких «поблажек» больше не будет. Что делать? Я-то знаю, что у меня сломан боек. Заявляю об этом. Дают

мне пять минут на исправление поломки. За это время я лишь смог убедиться, что обе половинки бойка значительно наклепаны, от этого и осечки. Не у кого взять запасной боек или затвор, образец-то опытный, единственный.

Вот когда я ругал себя за непросчитанное легкомыслие!

Из оставшихся шести выстрелов два вновь были осечками, и теперь уже их засчитали мне как промахи. В итоге лишь бронзовая медаль. А чемпиону проиграл всего 4 очка.

Надо же! Поленился!

МАСТЕР — ВСЕГДА МАСТЕР

Петр Николаев. Я уважаю этого человека за многие черты его характера. Коренной сибиряк из Улан-Удэ, он виртуозно владел стрельбой из различных видов оружия. Именно он был первым советским «оленебоем», защищавшим честь Советского Союза на Олимпиаде в Хельсинки в 1952 году. После Олимпиады он настолько овладел стрельбой из пистолета на 50 метров, что стал призером традиционных весенних соревнований и был базоговорочно включен в состав профсоюзной команды.

Предстояли крупнейшие всесоюзные состязания. Мы все находились в неплохой форме, тренировались мало, а в свободное время разгуливали по улицам Львова, знакомясь с городскими достопримечательностями,

За день до соревнований, во время очередной прогулки, порывом ветра Петру Николаеву засорило глаза пылью. Мы быстро нашли медпункт, где дежурная сестра удалила угольные, как оказалось, частички (целых шесть штук!), накалила глазных капель и сделала повязку: «Не снимать три дня!» Мы охнули: «Глаз-то зачетный!» Сестра недоумевающе смотрела на нас.

Дружно решили не открываться тренерам и ждать до утра. Утром, сняв повязку, Петр долго моргал правым глазом, потом выдал: «Вижу

плохо». Подумал еще и добавил уже уверенней: «Но стрелять буду!» — и посвятил нас в свой удивительный замысел.

На огневом рубеже никто и не догадывался, что у Николаева не работает правый, зачетный глаз. Он уверенно выцелил выстрел за выстрелом, прицеливаясь... левым глазом. Мы, знаящие об этом, были потрясены мастерством и находчивостью нашего старшего товарища. А Николаев так разошелся, что хотя и не оказался в лидерах, но результат его значительно превышал мастерский рубеж.

НАУКА И СПОРТ

М. Мишуков, В. Саблин,
Ю. Аршавский



ИССЛЕДОВАНИЕ АКТИВАЦИИ СИМПАТО- АДРЕНАЛОВОЙ СИСТЕМЫ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ

По мере роста спортивных результатов и усложнения в связи с этим процесса подготовки спортсменов высшей квалификации тренерам и научным работникам необходимо наряду с традиционными средствами контроля применять и те, которые в настоящее время еще носят название нетрадиционных.

Особенно это стало очевидно после проведения Игр XIX Олимпиады в Мехико, когда впервые процесс контроля за всеми компонентами подготовленности спортсменов (спортивные ре-

зультаты, здоровье, функциональное состояние, уровень специальной, физической, технической, тактической и психологической подготовленности) подвергся широкому всестороннему научно-экспериментальному изучению во многих странах мира.

Полученные данные заставили внести ряд новых, более совершенных и информативных средств контроля за состоянием спортсмена, позволяющих не только объективизировать, но и в определенной мере управлять процессом подготовки высококвалифи-

цированных спортсменов. Новые нетрадиционные средства контроля заставляют пересмотреть и теоретические положения целого ряда важнейших вопросов системы тренировки и непосредственной подготовки к важнейшим соревнованиям.

Всем известно, что успех выступления в тех или иных соревнованиях во многом зависит от одаренности спортсмена, совершенства системы его тренировки, степени квалификации тренера и наличия условий для проведения тренировочной работы. Но кроме перечисленных компонентов, для удачного выступления в соревнованиях спортсмену необходимо правильно спланировать этап непосредственной подготовки к соревнованиям, который в пулевой стрельбе равен примерно двум месяцам.

Одной из основных задач этапа непосредственной подготовки является обеспечение оптимальных условий для реализации всех сторон готовности — физической, технической, тактической и психологической, что в итоге находит отражение в спортивном результате, показанном стрелком.

Без эффективных средств контроля сегодня невозможна оптимизация состояния спортсмена, соответствующая данному моменту подготовки. Основной целью контроля является получение достоверной информации о состоянии спортсменов в данный момент подготовки и использование ее для корректировки тренировочного процесса.

Теоретические вопросы контроля в пулевой стрельбе в настоящее время разработаны в недостаточной степени. Так, например, информация, получаемая тренером от спортсмена, порой включает лишь текущий тренировочный или соревновательный результат. Возможны и наблюдения со стороны за поведением стрелка, что лишь в относительной степени отражает истин-

ное состояние спортсмена. В связи с этим воздействие тренера на спортсмена бывает подчас неадекватно характеру состояния стрелка.

Пулевая стрельба относится к высокоэмоциональным видам спорта. Спортсмены в пулевой стрельбе подвержены сильному эмоциональному воздействию как в предстартовом периоде, так и во время соревнований. Установлено, что во время соревнований у спортсменов наблюдается порой значительная потеря веса. А. Юрьев (1962) связывает потерю веса с физической работой, затрачиваемой на подъем и удержание оружия. А. Гандельсман и К. Смирнов (1970) относят пулевую стрельбу к видам спорта с предельно напряженной деятельностью центральной нервной системы при весьма малых внешних физических нагрузках. Более того, авторы считают, что пулевая стрельба не относится к видам спорта, в которых выполняются физические упражнения, поскольку двигательный компонент выражен здесь в малой степени.

Большое внимание в пулевой стрельбе уделяется совершенствованию функций центральной нервной системы. Изменения, происходящие в организме стрелка в предстартовом периоде, так же как и во время соревнований, являются, видимо, следствием эмоциональных факторов, степень которых в пулевой стрельбе до настоящего времени учитывается недостаточно. До последнего времени оценка эмоционального возбуждения определялась только общепринятыми психофизиологическими методами, что не позволяло в полной степени определить уровень стрессорных реакций.

В настоящее время лаборатория теории и методики стрелкового спорта совместно с лабораторией спортивной эндокринологии ВНИИФКа при-

меняет новый метод, заключающийся в исследовании симпато-адреналовой системы стрелков в различных видах спортивной деятельности. Подобных исследований в пулевой стрельбе до настоящего времени не проводилось.

Задачей исследования является оценка деятельности симпато-адреналовой системы (САС) у стрелков в предстартовом периоде и во время соревнований по экскреции с мочой гормона мозгового слоя надпочечников — адреналина и медиатора симпатической нервной системы, норадреналина, их предшественников ДОФА и дофамина, а также метаболитов, метанефрина и норметанефрина.

Результаты исследований показали, что в состоянии относительного покоя у спортсменов величины экскреции адреналина, норадреналина, их предшественников и метаболитов в норме. Статистически достоверные различия между величинами экскреции: в период относительного покоя (с 7 до 10 час) и во время тренировки (с 7 до 14 час) отсутствовали. В день соревнований в утренние часы у спортсменов были отмечены существенные изменения активации САС, которые проявлялись в увеличении экскреции дофамина и выделения метанефрина. Было установлено также, что уменьшение метаболизма катехоламинов, о котором мы судили по снижению метанефрина у тренированных людей, является адактивной реакцией организма, направленной на повышение активных форм гормонов и медиаторов САС. У большинства спортсменов (90%) выявлена значительная активация САС. Она осуществлялась за счет преимущественного повышения активности мозгового слоя надпочечников, что выражалось в повышении экскреции адреналина с мочой.

За время исследования не было обнаружено случая достижения высо-

кого результата на фоне незначительной активизации системы. При участии спортсмена в многодневных соревнованиях во второй день предстартовые изменения, как правило, выражены значительно ярче, чем в первый. Особенно сильно активизируется во второй день мозговой слой надпочечников. Выделение адреналина повысилось в среднем на 500%. Существенных изменений в выделении норадреналина выявлено не было.

Следует отметить, что во время соревнований второго дня дальнейшей активации САС по сравнению с предстартовым периодом не наблюдалось, хотя по сравнению с периодом тренировки было обнаружено увеличение выделения адреналина, дофамина и ДОФА.

В третий день соревнований значительных изменений в работе САС (как в предстартовом периоде, так и во время соревнований) обнаружено не было. Отсутствие значительных изменений симпато-адреналовой активности можно объяснить снижением функциональных возможностей организма в результате чрезмерного напряжения в первые два дня соревнований.

Таким образом, анализ наших наблюдений показал, что у стрелков в предстартовом периоде первого дня соревнований отмечается резко выраженная активация САС преимущественно за счет мозгового слоя надпочечников. Она сопровождается адекватной мобилизацией резервов катехоламинов (увеличение выделения ДОФА и дофамина), что является положительным фактором и способствует поддержанию высокого уровня гормонов и медиаторов при дальнейшем участии в соревнованиях.

В первые два дня соревнований активация САС и ее резервов достаточно высока, в третий день соревнований она не была обнаружена.

В результате многочисленных исследований было выявлено огромное различие в деятельности организма во время тренировочной и соревновательной работы.

Считавшееся до сих пор мнение о том, что контрольная стрельба является моделью соревнований, подлежит сомнению. Сдвиги в работе САС во время контрольных стрельб по сравнению с тренировочными статистически недостоверны, хотя при наблюдениях за спортсменом во время различных турниров и тренировочных стрельб на результат кажется, что все «почти как на соревнованиях».

Анализируя исследования, проводимые с 1976 года, мы попадаем в замкнутый круг: с одной стороны, для удачного выступления стрелка необходимо сохранять его нервную энергию, а с другой — необходима ежедневная дозированная тренировка эмоций, т. е. трата этой же энергии.

В процессе исследования выявляется следующее: спортсмен, проводящий ежедневные тренировки, основное внимание уделяет повышению устойчивости оружия, совершенствованию процесса прицеливания, отработке спуска курка и т. д., т. е. совершенствует свое техническое мастерство. Но на соревнованиях его функции, в том числе и САС, перестраиваются на работу в новом, непривычном режиме. Далеко не каждый организм может справиться с этим. Отсюда и происходит, что «устойчивость отличная, но палец не жмет», теряется чувство ритма и т. д. И как следствие всего — неудачное выступление стрелка.

Обычно в тренировке удается создать соревновательную обстановку лишь приблизительно. Во время соревнований значительно полнее используются рабочие потенциалы организма. Например, у одного из членов сборной команды стрелка А. экскреция адреналина и норадреналина бы-

ла высока даже на соревнованиях очень низкого ранга. Поэтому можно сказать, что только в соревнованиях можно развить способность побеждать и подниматься «выше своих возможностей».

Подводя итоги проведенного эксперимента по регуляции раннего предстартового состояния, которое контролировалось биохимическим методом, мы пришли к выводу, что не последнее место в достижении высоких результатов на предстоящих соревнованиях отводится оптимизации предстартового состояния. Поэтому желательно, чтобы спортсмены не избегали тренировок в усложненных условиях (в условиях низких и высоких температур, в дождь, при резкой смене ветра и т. д.).

Необходимо также, чтобы команды, подаваемые на тренировках, полностью соответствовали соревновательным, тренировки проводились бы в часы будущих соревнований. У спортсмена необходимо постоянно воспитывать самостоятельность, позволяющую преодолевать трудности на соревнованиях в отсутствие тренера, целенаправленно укреплять убеждение в том, что он правильно готовился к данным соревнованиям и способен к достижению высоких результатов. Вместе с тем важно проводить мероприятия по отвлечению мыслей спортсмена от предстоящих соревнований (прогулки в лес, посещение кино и т. д.). Большое внимание необходимо уделять непосредственной подготовке к старту (разминка, прожог оружия, пробные выстрелы). К соревнованиям спортсмены, по нашему мнению, должны подходить с достаточно высоким уровнем активации САС.

Мы считаем, что исследования САС у стрелков в дальнейшем нужно проводить в следующих направлениях:

1. Индивидуальная оценка состояния активности САС спортсмена на различных этапах подготовки и в процессе соревнований.

2. Выявление оптимальных уровней реагирования САС в предсоревновательном периоде и во время соревнований на основе предшествующего изучения корреляции между спортивным результатом на соревнованиях и уровнем экскреции катехоламинов. Это позволит, на наш взгляд, осуществить подход к решению следующих задач: а) прогнозирование спортивных

достижений стрелка и моделирование его подготовки; б) отбор кандидатов в сборные команды СССР и основного состава для участия в крупнейших международных соревнованиях; в) совершенствование системы оценки объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Выводы исследования САС можно использовать не только в качестве средств контроля, но и как критерий отбора спортсменов во всех видах стрельбы.

М. Зыков, кандидат философских наук
В. Саблин, кандидат педагогических наук
Л. Локшин



ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ЦЕНТРАЛЬНОСТИ СТРЕЛБЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА

В пулевой стрельбе, так же как и в других видах спорта, решающим фактором достижения высоких спортивных результатов является уровень технической подготовленности спортсмена. Для оценки этого уровня используется количество выбитых очков на мишени. Однако это не позволяет раскрыть качественную сторону подготовки стрелка и охарактеризовать соотношение сильных и слабых сторон его мастерства.

В последние годы специалисты стрелкового спорта и тренеры ведут интенсивные поиски информативных критериев оценки уровня технической подготовленности.

Наибольшее распространение получили инструментальные методы измерения различных параметров техники выстрела. В 1965 году А. Корх занимался исследованиями устойчивости звеньев системы «стрелок — оружие» с помощью тензометрической

стабилоплатформы и индукционных датчиков. Эту работу продолжил В. Арутюнов (1967), изучавший основные закономерности колебаний звеньев системы «стрелок — оружие» с помощью оригинальной, но громоздкой методики. Развивая эти исследования, В. Меркулов (1976) предложил использовать управляющие воздействия на определенные группы мышц с помощью электростимуляции для интенсификации процесса совершенствования устойчивости системы «стрелок — оружие» при стрельбе из пистолета. В. Саблин (1975) исследовал пути повышения результативности стрельбы по движущимся мишеням на основе широкого применения технических средств, включая видеомагнитофон, киносъемку и оригинальные устройства для измерения временных характеристик выстрела. О. Ершова (1973) разработала теорию зрительной оценки качества выстрела и про-

вела серию экспериментов с оригинальным ортоскопом. Я. Гачечиладзе (1975) изучал режимы задержки дыхания при стрельбе из винтовки. Для этого была разработана оригинальная инструментальная методика с цифровой индикацией. М. Жилина (1977) обследовала временные характеристики в скоростной стрельбе из пистолета и выявила ряд методик экспресс-информации, действующих по методу графической регистрации.

Эти исследования углубили теорию и методику стрелкового спорта и расширили представления о технических возможностях достижения высоких результатов.

Инструментальные методы дают тренерам и спортсменам точную информацию о параметрах технических действий в процессе выстрела. Однако на практике инструментальная методика применяется сравнительно редко, так как при проведении исследований в процессе тренировочных и особенно соревновательных стрельб создает большие помехи. Это объясняется тем, что большинство методик выполнено не на промышленном, а на самодельном уровне (громоздкость, наличие большого количества проводов, большой вес деталей, самодельные датчики и т. д.).

Промышленную разработку и изготовление методик задерживают предприятия, которые не хотят заниматься таким «мелким» делом. Поэтому отсутствие хорошо выполненных промышленных образцов инструментальных методик и нежелание тренеров и спортсменов применять самодельные побудили нас искать новые методики, создающие минимальные неудобства и дающие максимально объективную информацию о параметрах технической деятельности стрелка.

В данной работе для оценки уровня технической подготовленности спортсмена мы использовали метод

центральности стрельбы, разработанный М. Зыковым. Он позволил по расположению пробоя на мишени вычислить следующие параметры: а) центральность стрельбы S (%); б) очковый остаток; в) профиль плотности показаний (ППП).

Центральность стрельбы является показателем кучности стрельбы относительно центра мишени и характеризует тренированность спортсмена на данном этапе подготовки. Вычисляется она по специально разработанным таблицам отдельно для каждого габарита мишени. В связи с тем что в некоторых видах пулевой стрельбы достигнуты результаты, близкие к абсолютным, мы провели разбивку габаритов на две части, а на фигурных мишенях для упражнения МП-8 — на три.

Нами были разработаны также специальные таблицы для определения максимально возможного результата S_{max} , который можно достигнуть при данной центральности стрельбы. Однако в реальных условиях спортсмен из-за нестабильности своих технических действий теряет очки и показывает реальный результат S . Разность между максимально возможным результатом и реальным называется очковым остатком и обозначается R .

$$S_{max} - S = R$$

Этот весьма важный показатель характеризует степень технической нестабильности спортсмена, его умение реализовать свой технический потенциал, определяемый центральностью стрельбы.

Показателем совершенства техники стрельбы спортсмена является профиль плотности попаданий, который строится следующим образом: по оси абсцисс откладываются достоинства габаритов, а по оси ординат — значение центральности стрельбы в каждом

габарите. При безупречной технике стрельбы форма ППП имеет вид кривой, напоминающей тяжелую провисшую нить, закрепленную на концах. Систематические ошибки в технике стрельбы изменяют форму ППП. Эти изменения имеют различный характер, условно их можно назвать «анти-центр», «колено», «пятка».

Для изучения форм ППП и идентификации их с ошибками мы разработали специальные формы бланков для проведения тестовых стрельб в упражнениях МП-6 и МВ-6. Спортсмену предлагалось выполнить 30 выстрелов, причем акцент в стрельбе делался не на результате, а на правильной технике выстрела. После выстрела спортсмен проставлял на бланке место предполагаемой пробойны, а затем, посмотрев в зрительную трубу, — место фактической пробойны. В специальном опроснике на бланке спортсмен отмечал замеченную ошибку в технике выстрела. Результаты таких стрельб систематизировались и обрабатывались. Это дало возможность выделить три группы ошибок, которые необходимо учитывать в процессе тренировки.

1. Систематические технические ошибки. К ним относятся: неправильная отработка спуска; напряжение определенных групп мышц, неправильное положение корпуса, плохая устойчивость оружия, неправильное прицеливание и т. д. В результате этих ошибок ППП приобретает изгибы, о которых мы говорили выше.

2. Случайные ошибки. Это ошибки следующего характера: спортсмен не отложил вовремя выстрел, не заметил порыв ветра, недостаточно сконцентрировал свое внимание на заключительной фазе выстрела и т. д. Такие ошибки не изменяют ППП, но в результате их наблюдается нестабильность техники стрельбы и соответственно повышение очкового остатка R.

3. Ошибки, связанные с высокой эмоциональной напряженностью стрельбы. Спортсмен, несмотря на высокий уровень технической подготовленности, не может справиться с волнением. Это приводит к тому, что пробойны располагаются вокруг центра мишени, т. е. центральность стрельбы во внутреннем габарите мишени ниже, чем в наружном, и вызывают изменение ППП, называемое «анти-центром».

В зависимости от соотношения параметров мы определили также основные виды тренировки.

1. Выявление основных ошибок на основе анализа показателей центральности стрельбы и форм ППП и поиск путей для их устранения.

2. Повышение центральности стрельбы (тренер и спортсмен ищут новый качественный вариант техники).

3. Повышение стабильности техники (спортсмен, освоив новый технический прием, позволяющий повысить центральность стрельбы, закрепляет его, устраняя случайные ошибки).

4. Достижение прочного навыка при сбивающих факторах.

5. Развитие психических качеств по специальной программе.

Кроме того, благодаря методу центральности стрельбы можно построить научно обоснованную систему прогнозирования результатов стрельбы. Проведенные исследования показали, что достоверность прогнозов, полученных этим методом, намного улучшилась по сравнению с прогнозами, сделанными прежними методами.

В настоящее время метод центральности стрельбы используется на различных этапах подготовки, так как он углубляет информацию об уровне подготовленности спортсмена и позволяет рационально строить учебно-тренировочный процесс.

В. Марченко, ученый секретарь лаборатории медико-биологических исследований Гомельского университета Г. Воротницкий, старший тренер сборной команды г. Гомеля



О ВЛИЯНИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА (Предварительное сообщение)

Анализируя выступления участников VII летней Спартакиады народов СССР по стрельбе из лука, мы обратили внимание на то, что ни один спортсмен перед выполнением очередной серии стрельбы не выполнял каких-либо физических упражнений в качестве активного отдыха. Между тем многочисленные исследования отечественных физиологов, гигиенистов, специалистов физической культуры убедительно говорят о преимуществе активного отдыха перед пассивным (И. М. Сеченов, М. Е. Маршак, Г. В. Попов и др.).

Однако в литературе мы не обнаружили сведений о влиянии активного отдыха на результативность в стрельбе из лука. Это и послужило поводом к проведению исследования на спортсменах, систематически занимающихся стрельбой из лука. К участию в эксперименте были привлечены студенты Гомельского государственного университета (мужчины и женщины), систематически тренирующиеся по 3—5 раз в неделю, и группа студентов, занимающихся по 5—6 раз в неделю, дважды в день.

В задачу исследования входило: выяснить, способствуют ли физические упражнения, используемые в качестве активного отдыха, улучшению результатов в стрельбе из лука; разработать рекомендации для практического использования физических упражнений как средства активного отдыха в учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований.

Мы изучали специальную научную и методическую литературу, использовали анкетный метод регистрации самочувствия, пульсометрию, динамографию, динамометрию, кинематометрию, а также корректурный метод оценки ВНД по Анфимову.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе мы проверяли влияние пассивного отдыха на функциональное состояние организма занимающихся и результаты контрольной стрельбы (М-3) в процессе учебно-тренировочных занятий.

На втором этапе (основном) выявлялись возможности использования физических упражнений в качестве активного отдыха в учебно-тренировочном процессе.

Из полученного большого фактического материала мы возьмем лишь результаты динамографии и практического раздела, которые наиболее ярко отражают сдвиги, происшедшие под влиянием физических упражнений, примененных перед динамографическими исследованиями и перед каждой серией выстрелов в упражнении М-3. Упражнения активного отдыха были следующими:

а) динамического характера — 10 прыжков вверх на обеих ногах, руки свободно опущены (прыжки в 3/4 силы);

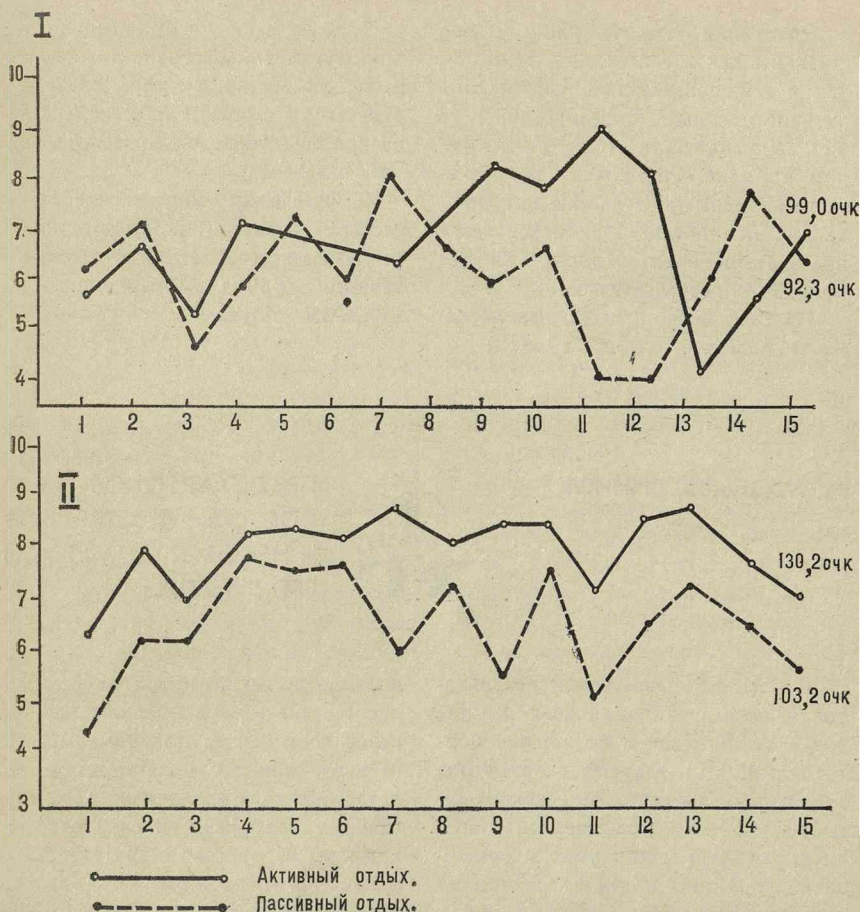
б) статического характера — 10-секундная стойка на носках, руки опущены.

Анализ динамографических исследований (см. таблицу) показал, что

Результаты динамографических исследований

Виды отдыха	Пол	После разминки				В середине тренировки				В конце тренировки			
		F $(\bar{x})$	t_1 $(\bar{x})$	t_2 $(\bar{x})$	A_1 $(\bar{x})$	F $(\bar{x})$	t_1 $(\bar{x})$	t_2 $(\bar{x})$	A_2 $(\bar{x})$	F $(\bar{x})$	t_1 $(\bar{x})$	t_2 $(\bar{x})$	A_3 $(\bar{x})$
Пассивный отдых (n = 26)	м	64,8	4,0	8,7	249,7	60,3	1,5	8,3	90,9	55,8	2,7	7,7	148,5
	ж	36,9	2,1	7,7	80,5	31,5	2,3	7,0	75,5	32,4	2,0	9,5	64,8
Активный отдых — прыжки на двух ногах (n = 13)	м	55,8	3,1	13,3	146,6	51,3	3,7	17,3	188,1	49,5	2,0	12,7	72,3
	ж	32,4	4,5	12,3	144,8	37,7	3,5	7,5	142,3	38,7	2,5	6,5	94,5
Активный отдых — стойка на носках (n = 13)	м	56,7	3,0	12,7	169,2	55,8	7,7	14,0	450,3	58,7	3,0	10,3	231,1
	ж	32,4	5,2	11,5	162,9	36,0	6,0	7,8	201,1	35,1	4,0	10,0	181,7

Условные обозначения: F — величина мышечного усилия;
 t_1 — время удержания максимального усилия (сек);
 t_2 — время спада мышечного усилия до 80% (сек);
A — работа ($F \cdot t_1$).



Результаты практического раздела.
Упражнение М-3 (первые пять серий).

I. Активный отдых — 10 прыжков вверх на обеих ногах (n-26). II. Активный отдых — 10 сек. стойка на ногах (n-28).

результаты динамограмм мужчин во время пассивного отдыха и отдыха с использованием упражнений динамического характера в общем однотипны. Несколько отличаются результаты динамограмм с использованием упражнений в активном отдыхе статического характера:

t_1 после разминки $< t_1(2)$ и $t_1(3)$;
 t_2 после разминки $< t_2(2)$;
 A_1 после разминки $< A_2$ и A_3 .

Результаты динамограмм женщин несколько отличаются от результатов динамограмм мужчин, хотя имеют ту же тенденцию:

$$t_1 < t_1(2); A_1 < A_2 \text{ и } A_3$$

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод: при статических нагрузках упражнения статического характера оказывают лучшее воздействие, чем упражнения динамического характера.

Эффект, выявленный при динамографических исследованиях, был перенесен на практический раздел — выполнение упражнения М-3.

Участники выполняли серию стрельбы как в «пассивном режиме», так и с использованием упражнений активного отдыха. Стрелы (одни и те же) выпускались в строго определенном порядке. Результаты практического раздела представлены на графике (на оси абсцисс — последовательность выполнения попыток, на оси ординат — результативность).

На основании проведенных исследований можно сделать выводы:

1. Физические упражнения, используемые в качестве активного отдыха, способствуют улучшению результатов в стрельбе из лука, особенно при подготовке спортсменов младших разрядов.

2. Физические упражнения статического характера помогают полнее реализовать сеченовский феномен активного отдыха у занимающихся стрельбой из лука.

М. Мишуков, ВНИИФК



ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ СТРЕЛКОВ И НЕКОТОРЫЕ МЕТОДЫ ЕГО РЕГУЛЯЦИИ

При современном уровне результатов и всевозрастающей конкуренции, когда техническая и физическая подготовленность ведущих спортсменов достаточно высока и примерно одинакова, победу одерживает тот спортсмен, который может четко и осмысленно управлять своим состоянием на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и во время выступления на них. Класс спортсмена во многом определяется тем, как он умеет провести последние дни и часы перед ответственными соревнованиями. Этот этап подготовки во многом определяет успех или поражение в предстоящих соревнованиях.

Задачей этапа является сохранение положительных факторов, приобретенных за многолетнюю тренировочную и соревновательную деятельность, и создание оптимального эмоционального тонуса на время соревнований. Для одних спортсменов соревнование — стимул для повышения активности ряда функций орга-

низма. Другие, несмотря на регулярное участие в соревнованиях самого различного ранга, подвержены сильнейшему стрессу, способному вызвать дезорганизацию различных систем организма. Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от оптимального функционирования организма непосредственно перед участием в соревнованиях.

Существующая методика подготовки к выступлению в ответственных соревнованиях по пулевой стрельбе строится на основе управления деятельностью спортсмена. Однако тренер, рекомендуя спортсмену те или иные методы, не всегда знает, вызывают ли они желаемые сдвиги в организме спортсмена. По мнению Н. А. Худачова, в зависимости от того, как происходит управление и самоуправление психическим состоянием, во многом зависит спортивное совершенствование и успех выступлений в соревнованиях, а умело организованное воздействие на психическое состояние

спортсмена является одним из путей формирования его личности. Проблема изучения предстартового состояния на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и методика его регуляции в экстремальных условиях на сегодняшний день одна из актуальных.

Влияние обстановки соревнования сказывается обычно на состоянии спортсмена еще до старта. Предстартовое состояние сопровождается учащением и углублением дыхания, повышением газообмена, учащением сокращений сердца, повышением артериального давления и т. д. Эти и многие другие изменения давно известны и описаны во многих литературных источниках.

Физиологи в развитии предстартового состояния выделяют три стадии:

1. Раннее предстартовое, возникающее за несколько дней и даже недель до соревнований.

2. Собственно предстартовое, проявляющееся в последние часы перед выступлением.

3. Стартовое состояние, наступающее за несколько минут до начала выступления.

Исходя из этого, целесообразно и средства регуляции разделить на три раздела: средства регуляции раннего предстартового состояния; средства регуляции собственно предстартового состояния; средства регуляции стартового состояния.

Для оптимизации предстартового состояния мы предлагаем средства и методы, описанные в литературе и имеющие широкое применение в других видах спорта, а также специфические, присущие только пулевой стрельбе.

Средства регуляции раннего предстартового состояния. В последние недели и дни перед соревнованиями режим дня необходимо построить в соответствии со спецификой выступ-

ления в предстоящих соревнованиях. Немаловажное значение имеет местоположение спортивной базы, где осуществляется подготовка к соревнованиям. Хорошо, если она находится в парке, в лесу. Прогулки на местности необходимы каждому спортсмену, общение с природой оказывает благоприятное воздействие на нервную систему.

Для удачного выступления необходимо заранее знать календарь соревнований, спланировать время приема пищи, вид отдыха между сериями и положениями.

Смена режима в дни, предшествующие соревнованию, может явиться дополнительным раздражителем. Уровень возбуждения не должен резко подниматься в день соревнований. Необходим его постепенный подъем при индивидуальной дозировке тренировочной нагрузки в предсоревновательные дни. Большую помощь в оптимизации предстартового состояния могут оказать отвлекающие факторы — чтение книг, игра в шахматы, беседы на отвлеченные темы и т. д., что помогает снизить возбудимость в дни, предшествующие соревнованию. Как средство оптимизации предстартового состояния применяют массаж. Его роль двояка: во-первых, он способствует скорейшему отдыху мышц после нагрузки, и во-вторых, оказывает благоприятное влияние на нервную систему.

С каждым годом все большую популярность завоевывает психорегулирующая тренировка (ПРТ). В основе метода лежит принцип тренировки нервных процессов. Овладев методикой ПРТ, спортсмен сможет достаточно эффективно управлять своим психическим состоянием. В предстартовом периоде определенный эффект могут дать фармакологические средства. Но чтобы применять их, необходима консультация с врачом.

Средства регуляции собственно предстартового состояния. Регуляция состояния с помощью физических упражнений и специальной разминки с оружием эффективна при использовании специальных комплексов, цель которых либо повысить эмоциональное возбуждение (А), либо снизить его (Б).

Комплекс А

1. Легкий бег.
2. Гимнастические упражнения.
3. Легкие прыжки вверх на месте.
4. Резкие движения руками и туловищем.

Комплекс можно выполнять под ритмичную музыку.

Комплекс Б

1. Медленная ходьба с плавными движениями руками.
2. Плавные наклоны вперед и в стороны.
3. Очень плавные вращения туловищем и головой.
4. Плавные движения руками.

Большую роль в регуляции собственно предстартового состояния могут сыграть наставления тренера, он помогает спортсмену «войти» в необходимое состояние. Как и при регуляции раннего предстартового состояния, можно использовать массаж.

В связи с тем, что каждое стрельбище имеет только ему присущие особенности, необходимо провести хотя

бы одну тренировку на месте будущих соревнований. Если такой возможности нет, то следует проанализировать направление и силу ветра, качество работы установок при скоростной стрельбе и т. д. Для выведения спортсмена из состояния «стартовой лихорадки» рекомендуется отвлечь его мысли от предстоящей соревновательной борьбы. В дни соревнований хороший эффект может дать применение укороченного варианта ПРТ, внушения, самовнушения, самоприказа.

Регуляция стартового состояния.

После выхода стрелка на огневой рубеж его контакт с тренером нарушается, поэтому необходимо заранее смоделировать возможные варианты состояния спортсмена и научить его управлять ими. В основе регуляции стартового состояния спортсмена лежит анализ и коррекция его действий. Постоянный анализ — это уже регуляция.

ЛИТЕРАТУРА

- Худадов Н. А. Некоторые вопросы профилактики психической напряженности в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям в единоборствах. — В сб.: «Проблемы психологии спорта», М., 1971.
- Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М., ФИС, 1970.

ОРУЖИЕ И ИНВЕНТАРЬ СРЕЛКА

В. Илюшин, мастер спорта,
судья республиканской
категории



ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ПИСТОЛЕТА «ФАЙНВЕРКБАУ-65»

В стрелково-спортивных клубах нашей страны все большее распространение получает стрельба из пневматического оружия, не требующая капитальных тиров и стрельбищ. Большой популярностью у спортсменов пользуется пневматический пистолет «Файнверкбау-65», выпускаемый западногерманской фирмой «Вестингер унд Альтенбургер» (рис. 1).

Пружинный однозарядный пистолет отличается оригинальной конструкцией. Пистолет характеризуется отсутствием отдачи, низким расположением прицельной линии по отношению к руке, удерживающей пистолет; рукоятка его удобно подгоняется. Пистолет обеспечивает высокую результативность стрельбы. В случае необходимости (для тренировок) можно получить отдачу, подобную той, что бывает при стрельбе из малокалиберного или боевого пистолета.

При зарядании пистолет берут в правую руку и держат за рукоятку, ствол направляют вниз. Большим пальцем левой руки нажимают на кнопку запора на зарядном рычаге и отводят рычаг левой рукой назад (рис. 2). Поскольку вставляют плоским концом в направлении отверстия цилиндра. Возвращают рычаг в первоначальное положение до защелкивания. Если необходимо произвести большое количество выстрелов, когда надо разгрузить правую руку, ствол

при зарядании пистолета рекомендуется упирается в кусок картона, фетра или войлока. Стрельба производится пулями типа «Диабло» (4,5 мм).

Для регулировки спуска с натяжением 500 г необходимо, чтобы салазки находились в переднем положении. Специальный ключ, имеющийся в комплекте к пистолету, вставляется в отверстие на цевье, как можно глубже, и наклоняется в направлении спускового крючка до появления цифры «0,5» (рис. 3). Для регулировки спуска с натяжением 1360 г ключ необходимо наклонять до появления цифры «1,36».

Грубый спуск, полученный при этом, можно отрегулировать под более тонкий с помощью специального регулировочного винта, находящегося в конце рукоятки (рис. 4). При повороте регулировочного винта вправо натяжение спуска увеличивается, и наоборот. Винт нельзя вывинчивать на большую величину из рукоятки во избежание выпадения его внутрь рукоятки при обратном ходе салазок.

Для остановки спускового крючка после выстрела и предохранения от схода прицельной линии задняя крайняя позиция спускового крючка может быть установлена винтом, расположенным сзади спускового крючка. Поворот винта вправо сдвигает спусковой крючок вперед, а влево — назад. Усилие спуска можно также отрегулировать специальным ключом

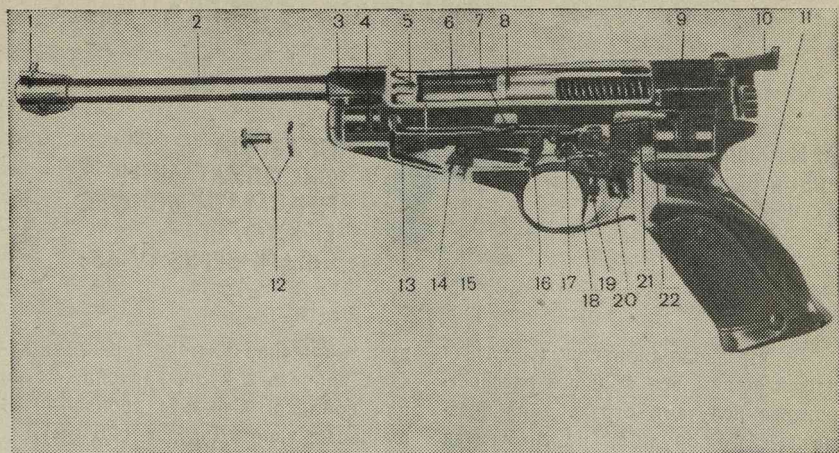


Рис. 1. Пистолет в разрезе:

1 — основание для сменных мушек; 2 — ствол; 3 — крепление ствола с затвором; 4 — зарядный рычаг; 5 — втулка для герметизации ствола; 6 — пневмоцилиндр; 7 — предохранительная защелка; 8 — поршень; 9 — направляющая; 10 — прицел; 11 — рукоятка пистолета; 12 — защелка, препятствующая обратному ходу ствола; 13 — предохранитель спускового крючка; 14 — рычаг регулировки натяжения спуска; 15 — регулировочный винт натяжения спуска; 16 — рычаг для фиксации спускового механизма; 17 — промежуточный рычаг спускового механизма; 18 — спусковой крючок; 19 — установочный винт в спусковом крючке; 20 — регулятор давления; 21 — шептало; 22 — защелка для возврата

через отверстие, находящееся в скобе спускового крючка, вращением винта. При повороте ключа вправо спуск получается тугой, а влево — мягкий.

Хотя конструкция пистолета не предусматривает обратного хода (отдачи), в случае необходимости его можно получить путем регулировки. С этой целью производится блокировка салазок путем закрепления их стопорным винтом (рис. 5).

На пистолете установлен прицел с микрометрическими винтами, позволяющими при необходимости вносить поправки в ходе стрельбы.

Вертикальные и горизонтальные поправки производятся вращением винтов, головки которых благодаря специальным фиксаторам вращаются не плавно, а как бы скачками или, как принято говорить у стрелков, «шелчками». Микрометрические винты имеют одинаковый шаг резьбы, поэтому цена одного «шелчка» и при вертикальных и при горизонтальных поправках одна и та же.

При вращении микрометрического винта горизонтальных поправок по часовой стрелке прорезь прицела перемещается влево — пули пойдут влево, и наоборот. При вращении микро-



Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 4.

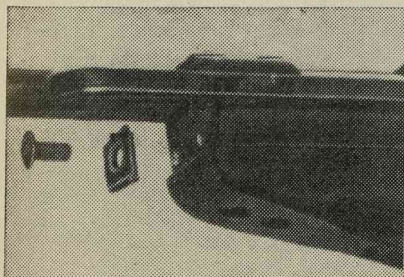


Рис. 5.

метрического винта вертикальных поправок по часовой стрелке прорезь прицела перемещается вниз — пули пойдут вниз, и наоборот. Перемещение средней точки попадания при стрельбе на 10 м от поправки на один «щелчок» составляет 1,5 мм.

Изменение ширины прорези прицела производится при помощи винта 1 (рис. 6). При повороте его по часовой стрелке прорезь прицела становится уже, а при повороте против часовой стрелки — шире. Специальные размеры прорези прицела устанавливаются по желанию стрелка.

Пистолет оснащен основанием для сменных мушек различных конфигураций. Мушка может быть заменена при помощи винта 2 (см. рис. 6).

При блокированной системе отдачи пистолет обычно стреляет выше, поэтому рекомендуется применять прилагаемую в комплекте высокую мушку. Размеры мушек — 3,0; 3,2; 3,5 и 3,8 мм.

Механизм пистолета не требует особого ухода. Поршень и цилиндр не подлежат смазке ни при каких обстоятельствах. Внешние части пистолета следует очищать от пыли, протирая тряпочкой, слегка смоченной в оружейном масле.

Конструкция пневматического пистолета коренным образом отличается от малокалиберных или боевых, где энергия выстрела получается не за счет работы самого оружия, а за счет пороховых газов. Таким образом, никогда не следует забывать, что заряженный пружинный пневматический пистолет всегда находится под внутренним напряжением (давлением) силой 40 кг. Полная разборка пистолета может осуществляться только специалистом-оружейником.

Начинают разборку с отделения механизма от рукоятки. Для этого необходимо:

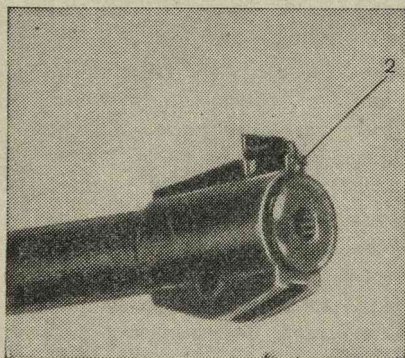
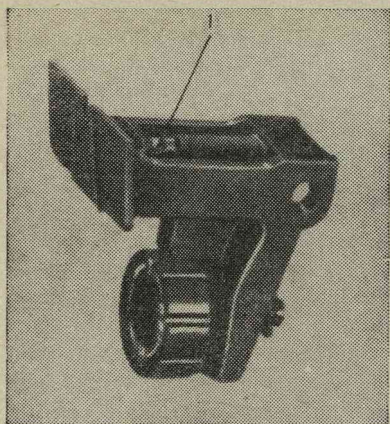


Рис. 6.

1) разобрать пистолет и отвинтить боковые панели рукоятки;

2) вывернуть два винта с крестообразными прорезями из передней нижней части основания и два винта с шестигранными головками (3-миллиметровым ключом), скрытых панелями рукоятки (рис. 7).

Затем отделяют боевую пружину пистолета. Это делают следующим образом:



Рис. 7.

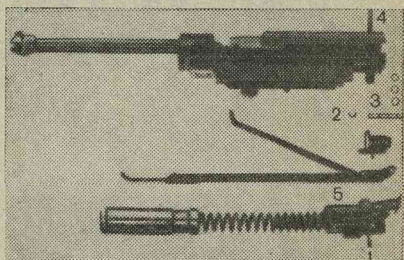


Рис. 8.

1) снимают крепляющую скобу, отвертывая винт 1;

2) удаляют замок 2 и прокладочные шайбы с заднего штифта 3 направляющей;

3) отпустив винт 4, нажимают на концевую деталь 5 по направлению вперед деревянной вилкой, чтобы не повредить прицел и полностью вывернуть винт 4. При этом следует соблюдать осторожность с пружиной. В данный момент пружина нажимает на концевую деталь с прицелом в направлении назад. Поршень, пружина и концевая деталь 5 могут быть сняты (рис. 8).

Сборка пистолета производится в обратном порядке.

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА, ИНФОРМАЦИЯ

Г. Козлов, заслуженный
тренер СССР



О САМЫХ МЕТКИХ¹

ВПЕРВЫЕ В МОСКВЕ

Прошло четыре года после проведенного в Каракасе 36-го, первого для нас, чемпионата мира по пулевой стрельбе. Наступил 1958 год — год 37-й встречи самых метких стрелков на планете. Эта встреча по решению Международного стрелкового союза проводилась в Москве.

В течение этих лет многие стрелки встречались на больших международных форумах: первом чемпионате континента в Бухаресте, Играх XVI Олимпиады в далеком Мельбурне. Советские стрелки, по сравнению с зарубежными, завоевали на этих форумах наибольшее количество золотых медалей, памятных и переходящих призов, удивив спортивный мир.

1957 год был годом усиленной подготовки спортсменов всех стран к первенству мира в Москве. Многие спортсмены Европы и Америки в национальных чемпионатах улучшили свои достижения. Известный спортсмен из Австрии Х. Хаммсрер в стандарте 3×40 из малокалиберной винтовки на одно очко превысил мировой рекорд, а финн Е. Кервинен в этом же упражнении на три очка — национальный. Его коллега по команде М. Нордквист обновил достижение страны, выбив в «английском матче» (на 50+100 м) абсолютный резуль-

тат — 600 очков из 600. Чемпион Европы датчанин О. Енсен превысил европейское достижение на два очка. Известный итальянский стрелок Эрколани в стрельбе на 50 м из пистолета победил всех участников (560 очков), а испанец А. Леон-Гонсало добился феноменального достижения — 573 очка, выбив 2 семерки, 1 восьмерку, 19 девяток и 38 десятков!

Д. Пакл, спортсмен из США, в сумме очков в стрельбе из трех положений в стандарте 3×40 стал рекордсменом с превышением прежнего достижения на 14 очков. В товарищеской встрече команд 14 европейских стран в Люцерне были улучшены пять национальных командных рекордов Швейцарии, Италии и Австрии.

Советские спортсмены тоже усиленно готовились к чемпионату. В сезоне 1957 года многие из них показали хорошие достижения.

Программа 37-го первенства мира впервые предусматривала участие команд женщин и юниоров. Этому способствовали высокие достижения, показанные ими на первенстве Европы в Белграде в 1957 году.

К открытию чемпионата в г. Мытищи (Московская обл.) был построен новый стрелковый стадион. По масштабам и пропускной способности, наличию тиров, их технической оснащенности и количеству подсобных

¹ Продолжение. Начало см. в сборниках «Разноцветные мишени» за 1977, 1978, 1980 гг.

помещений ему не было равных в Европе.

В соревнованиях участвовало более 600 стрелков. Среди них была и молодежь — команды юниоров. Прибыли и новички, впервые участвующие в подобных чемпионатах, — стрелки молодой Корейской Народно-Демократической Республики.

В день открытия на подмосковном, нарядно оформленном стрелковом стадионе «Динамо» на высоких флагштоках развевались 27 национальных флагов. На зеленом поле выстроилось 27 команд в парадной спортивной форме с национальными знаменами. Их несли известные спортсмены.

Погода радовала всех, создавая благоприятные условия для высоких результатов.

В программу соревнований входили официальные упражнения Международного стрелкового союза и одно национальное (скоростная стрельба из армейской винтовки на 300 м 5 выстрелов с руки+5 с упора по 30 сек на каждые 5 выстрелов). Национальное упражнение повторялось дважды, т. е. 10+10 выстрелов.

Участники, выполнявшие это упражнение и стандарт 3×20 выстрелов, согласно правилам ИШУ—УИТ, пользовались нашими отечественными винтовками (мосинскими, образца 1891/30 г. со штыком), заранее отобранными, отлаженными и пристрелянными. При стрельбе из этих винтовок в обоих упражнениях были показаны высокие результаты как советскими, так и зарубежными стрелками.

По традиции до официального открытия начались классификационные стрельбы во всех упражнениях на «Значок мастера». Они дали возможность спортсменам ознакомиться со стрельбищем, а руководителям делегаций — определить окончательный

состав зачетных команд в упражнениях. Советские стрелки завоевали наибольшее число «Значков мастера», и в основном золотых.

Зачетная стрельба Московского форума началась с самых интересных упражнений: скоростная стрельба из армейской винтовки 10+10 выстрелов и стандарт 3×20.

В скоростной стрельбе 10+10 выстрелов золотую медаль завоевал советский офицер И. Новожилов, многократный победитель в подобных упражнениях, серебряную — спортсмен из Чехословакии Л. Червены, проиграв победителю только три очка. Бронзовая медаль досталась также советскому стрелку А. Пехтереву. В командных соревнованиях места распределились следующим образом: 1-е место — команда СССР, 2-е — Чехословакии, 3-е — КНДР.

В одном из старейших упражнений — стандарт 3×20 выстрелов из армейской винтовки, которое входило в программу всех форумов (с первых Олимпийских игр и чемпионата мира 1897 года), было заметно преимущество советских стрелков, другие команды также показали довольно высокие результаты. Победу одержал А. Тилик. Он повторил всеообщный рекорд (555 очков) и превысил мировой на 24 очка. Серебряным призером стал экс-рекордсмен страны М. Иткис (552) и бронзовым — Б. Переберин (547). 15 участников превысили прежний мировой рекорд швейцарца Э. Шмида.

В командных соревнованиях победы завоевали тоже советские стрелки. Они превысили свой же мировой рекорд на 104 очка, опередив югославов, занявших 2-е место, на 96 очков, а финнов, которые оказались на 3-м, — на 111.

Стандарт 3×40 выстрелов из произвольной винтовки на 300 м в те годы был беспроигрышным упражнени-

ем для наших стрелков. Но на чемпионате 1958 года впервые все четыре комплекта личных медалей были отданы зарубежным спортсменам. Такого еще не бывало...

Золотую медаль увез известный спортсмен из Финляндии В. Илонен (сумма очков из трех положений — 1136). Американский спортсмен Д. Паккель завоевал серебряную медаль, а бронзовая досталась второму финскому спортсмену Е. Кервинену. Победы в отдельных упражнениях одержали: лежа и с колена — В. Райт (США) с результатом 389 и 385 очков, а стоя К. Антонеску (Румыния) — 367 очков.

Но командная победа все же осталась за советскими спортсменами (5575), а с ней и самый почетный в стрелковом мире Приз Аргентины, завоеванный в Каракасе. В состав нашей команды входили В. Борисов, П. Авилов, М. Иткис, В. Крышневский, М. Ниязов. 2-е места заняли финны, 3-е — венгры.

На вопрос: «В чем причина столь плохой стрельбы?» — М. Иткис, немного подумав, ответил: «Да, кажется, мы вместе с тренерами переоценили свои возможности и успокоились. Недооценили соперников, а надо, как видно, всегда уважать противника, знать его способности, да и подготовленность».

Тренеры, анализируя итоги чемпионата, пришли к выводу: отсутствие в команде сильнейшего в этом упражнении А. Богданова создало условия равенства между стрелками в борьбе за высокий титул чемпиона. Реальная возможность успеха, очевидно, так повлияла на психическое состояние спортсменов, что они стали слабо контролировать свои действия. А зарубежным спортсменам это подняло настроение и открыло дорогу к пьедесталу почета.

Стрельба из малокалиберной вин-

товки 3×40 выстрелов на 50 м проводилась по новой мишени с уменьшенным диаметром; «единица» — 162,4 мм вместо 200 мм и «десятка» — 12,4 мм вместо 20 мм.

Как в личных, так и в командных соревнованиях победу в этом упражнении одержали советские стрелки. Чемпионом мира стал молодой, но уже опытный спортсмен В. Шамбуркин. «Серебро» досталось М. Ниязову, «бронза» — М. Иткису. На 2-е место в командном соревновании вышли стрелки ФРГ, на 3-е — США.

Переходящий приз — Швейцарский кубок, завоеванный в Каракасе, вновь остался в Москве.

В «английском матче» (стрельба на 50+100 м) советская команда в составе Е. Руси, Б. Переберина, М. Ниязова и В. Лукьянчука провела стрельбу лучше соперников. Финны были вторыми, англичане третьими. В личных соревнованиях золотую медаль вручили рекордсмену и чемпиону Финляндии в этом упражнении М. Нордквисту (593 очка), серебряную — болгарскому спортсмену В. Величко (590), бронзовую — стрелку из Великобритании Д. Паришу.

В трех пистолетных упражнениях на классификационных стрельбах преимущество советских спортсменов было явным, но в дальнейшем оно сохранилось лишь в двух зачетных упражнениях.

Стреляя на 50 м из целевого однозарядного пистолета на «Значок мастера», никто из участников не смог преодолеть психологический барьер в 560 очков, кроме нашего лидера в этом упражнении М. Умарова. Он оказался лучшим, выбив 564 очка. Всех интересовало: сможет ли стрелок сохранить свой «запас прочности» и на зачетной стрельбе? М. Умаров не только сохранил, но и превысил на одно очко свое предварительное достижение. Вторым был советский

спортсмен А. Гушин, набравший в шести сериях 563 очка, а третьим — американец Н. Линкольн, проигравший А. Гушину 7 очков.

Отвечая на поздравления, новый чемпион мира сказал: «Что ж, надо было исправлять неудачи, которые постигли меня в Каракасе и Мельбурне, вот и выполнил эту задачу». Да, он был прав. Особенно мельбурнский случай у всех был в памяти, когда М. Умаров, сделав один ошибочный выстрел в мишень соседа, лишился лидерства.

Командный переходящий Лионский кубок был завоеван советской командой с рекордным (2776 очков) достижением. Команда США заняла 2-е место, а стрелки Чехословакии — 3-е.

Сенсацией чемпионата мира был итог стрельбы по пяти силуэтам.

Два Александра — москвич Кропотин и ленинградец Забелин — финишировали с одинаковым наивысшим результатом, с новым мировым рекордом — 592 очка. Третьим был румын Ш. Петреску — 589 очков.

Дополнительная перестрелка распределила медали: А. Кропотину — «золото», А. Забелину — «серебро». Это было их первое выступление на крупнейшем форуме стрелков. В командных соревнованиях победу одержали также советские стрелки, улучшив свой же рекорд на 22 очка.

Американские (2319) и венгерские (2317) спортсмены заняли последующие места.

Иначе проходила стрельба из револьвера, в которой наши спортсмены раньше всегда имели командное и личное преимущества. Все участники зачетной команды были хорошо подготовлены и стремились вновь завоевать переходящий приз. Однако на московском чемпионате достичь ожидаемого не смогли. Видимо, снова

сказались самонадеянность и самоуспокоенность.

В итоге команда отошла на 2-е место с результатом 2320 очков. Победили наши друзья — чехословацкие спортсмены. Они опередили советских спортсменов на 6 очков и завоевали переходящий Приз Венесуэлы. На 3-м месте оказались стрелки США. В личных соревнованиях золотая награда досталась известному американскому спортсмену В. Макмиллану, набравшему 586 очков. 2-е и 3-е места заняли также зарубежные спортсмены: В. Кудрна (Чехословакия) и К. Такач (Венгрия).

В стрельбе по «бегущему оленю» одиночными и двойными выстрелами шведы и американцы впервые применили оптические прицелы. Их тренировочные показатели были высокими. Нашим стрелкам переключаться на такие прицелы уже не было времени. Западная, особенно скандинавская, пресса прочила победу шведам или норвежцам, всегдашним призерам мировых первенств и олимпийских состязаний в этих упражнениях.

Однако на московском чемпионате в стрельбе одиночными выстрелами золотую медаль завоевал житель молодого города Восточной Сибири Ангарска И. Никитин с новым мировым и всесоюзным рекордом — 234 очка. Вторым был В. Романенко, третьим — Д. Девис.

В стрельбе двойными выстрелами лидерство захватил американец Д. Декарт и, сохраняя его до конца стрельбы, завоевал «золото» (223 очка). «Серебро» досталось Р. Флудману (Швеция), «бронза» — Х. Лаккеру (США). В командных соревнованиях золотые медали в обоих упражнениях были завоеваны советскими стрелками с новыми мировыми рекордами. Серебряные медали оказались у команды США, бронзовые — у спортсменов Швеции.

У женщин в стрельбе из малокалиберной винтовки 3×30 выстрелов в личных соревнованиях 1-е и 2-е места заняли советские спортсменки: Т. Ломова и Е. Донская. На 3-м месте была Л. Кишдьердь из Венгрии.

В командных соревнованиях победу одержали также стрелки из Советского Союза. Серебряная медаль досталась спортсменкам из Венгрии, бронзовая — из Чехословакии.

В стрельбе из малокалиберной винтовки на 50+100 м победили Е. Донская (588 очков), Р. Зеленко (586) и румынская спортсменка И. Моску (583 очка).

Среди юниоров в командных соревнованиях по стрельбе из малокалиберной винтовки 3×30 выстрелов победила команда советских стрелков с результатом 2527 очков. 2-е и 3-е места заняли команды ФРГ (2513) и Югославии (2511).

В личных соревнованиях чемпион мира стал П. Конке (ФРГ), серебряная медаль досталась Б. Лончару (Югославия), бронзовая — М. Ферекату (Румыния).

В стрельбе из малокалиберной винтовки 50+100 м первым был румын М. Ферекату (588), за ним также румынский стрелок И. Арон, третьим — спортсмен из Югославии М. Стоянович.

Советские спортсмены победили в командных соревнованиях в 13 упражнениях и завоевали 56 золотых медалей из 65 возможных, а в личных соревнованиях звания чемпиона мира были удостоены 9 стрелков. 6 переходящих призов из 7 остались в Москве. В таблице мировых рекордов было обновлено 12 личных и 11 командных, из них 8 индивидуальных и 9 командных рекордов было установлено советскими стрелками.

Некоторые участники, вспоминая русскую поговорку, в шутку говорили: «Дома и стены помогают». Но

только в шутку. Все понимали, что трудолюбия, упорства и волевой собранности нашим спортсменам не занимать! Спортсмены и тренеры справились с поставленной задачей. Они еще раз подтвердили высокий класс советских мастеров меткого выстрела, показанный в Хельсинки и Каракасе, Бухаресте и Мельбурне.

37-й чемпионат в Москве, а главное, подготовка к нему показали, что у советских стрелков есть большой, отличный резерв для пополнения рядов мастеров экстра-класса. Молодежь, по примеру довоенных лет, когда готовились многие тысячи «Ворошиловских стрелков», обучалась и воспитывалась на массовых эмоциональных динамичных упражнениях в стрельбе из доступного оружия — армейских и малокалиберных винтовок. Во все программы состязаний включались всевозможные скоростные стрельбы: по появляющимся и падающим мишеням; по одной мишени до промаха; в ограниченное время; с предварительной перебежкой — командная «дуэльная» из винтовок и по отдельно стоящим мишеням из револьвера. Увлечение скорострельными упражнениями способствовало пополнению рядов спортсменов, осваивавших классические упражнения с большим количеством выстрелов. Они становились надежным резервом мастеров большого спорта.

В соревнованиях всесоюзного масштаба принимало участие большое число спортсменов. Это позволяло улучшить отбор кандидатов в сборные команды спортивных обществ, ведомств, республик и страны. Вот почему в числе участников советской команды достойно оспаривали первенство наряду с мастерами и юниоры.

Советская общественность, принимая гостей — участников 37-го чемпионата мира, проявила традицион-

ное русское гостеприимство. Это было отмечено руководителями делегаций и тренерами зарубежных команд.

Организаторы и руководители всех служб хорошо, четко обеспечивали проведение состязаний, культурное и бытовое обслуживание гостей.

Все вместе взятое было достигнуто благодаря подлинной массовости советского стрелкового спорта, созданной любовью и трудом тысяч энтузиастов спортивной стрельбы, прошедших школу «Ворошиловских стрелков» и снайперов Великой Отечественной войны.

СЮРПРИЗ ДЛЯ САМЫХ МЕТКИХ

В день 60-летия Дальневосточного военного округа в Хабаровске проводился большой спортивный праздник на центральном стадионе имени В. И. Ленина. Во время праздника возле стадиона был заложен новый спортивно-стрелковый комплекс — строители поставили первую угловую колонну и прикрепили к ней мраморную доску с надписью: «30 июля 1978 г.».

И вот в начале 1980 года началось строительство комплекса. А уже в сентябре на нем должен был состояться чемпионат стрелков Сибири и Дальнего Востока по олимпийской программе.

Находились скептики, кто не верил в завершение стройки к намеченному сроку и считал, что необходимо перенести состязания на спортивное стрельбище в Читу, где уже не раз проводились подобные турниры. Но строители выполнили свои обязательства: 30 сентября 1980 года они торжественно передали символический ключ от комплекса открытых и закрытых тиров, названного Дворцом стрелкового спорта.

Праздничный день открытия комплекса был отмечен началом состязаний

чемпионата, в котором приняли участие 11 команд стрелков из Сибири, Приамурья и Литвы.

Героями чемпионата стали В. Осертак из Кемерово, выбивший в упражнении лежа 400 очков из 400 возможных; хабаровчанин А. Климов, который в стандарте 3×40 выстрелов выбил 1171 очко; В. Кульков (тоже из Хабаровска) в стрельбе по мишеням «бегущий кабан» имел 575 очков.

В общекомандном зачете победу одержали хозяева чемпионата — команда стрелков Хабаровского края, опередившая новосибирцев и читинцев.

Дворец стрелкового спорта — прекрасное сооружение. На его этажах разместились три открытых тира. В них можно выполнять одновременно все упражнения. Хорошо рассчитанная система пулеперехватов обеспечивает полную безопасность одновременной стрельбы. В зимние месяцы окна-амбразуры здания закрываются — и галереи огневых рубежей превращаются в закрытые тир.

На цокольном этаже можно вести скоростную стрельбу из самозарядных пистолетов по пяти появляющимся фигурным мишеням на дистанции 25 м. Таких установок (производства ГДР) 8, по две в каждом изолированном секторе. На линии мишеней расположены кабины для судей.

На первом этаже в стрельбе на 50 м могут соревноваться 48 стрелков из винтовок или целевых пистолетов по мишеням с черным кругом, установки для которых расположены в блиндаже. Показ мишеней регулируется стрелком с огневого рубежа с помощью кнопочного электропривода.

На втором и третьем этажах смонтированы по две установки для стрельбы по мишеням «бегущий кабан».

Для стрельбы из пневматической винтовки оборудован тир на цокольном

ном этаже и предусмотрены переносные установки в других тирах. Тир, расположенный на третьем этаже, по своим размерам (длина 120 и высота 7 м) позволяет проводить занятия лучников на дистанции 90 м. В летнее время они могут заниматься на лукодроме, рядом с комплексом.

Стены и потолки тиров обшиты звукопоглощающей прессованной плиткой, панели сделаны из прочного материала.

На огневых рубежах имеются переносные стойки для зрительных труб стрелков, столики-тумбочки для оружия и патронов, тумбы-лежаки для спортсменов-винтовочников.

Тир оборудован информационными устройствами с графопроектором «Лектор-2000» для воспроизведения на экране попаданий стрелка в мишень, записанных контролером.

Имеется радиотелефонная связь огневых рубежей с блиндажами (линиями мишеней), а также с судейскими комнатами и секретариатом.

Все тир снабжен приточно-вытяжной вентиляцией. Хорошее освещение дистанций позволяет проводить занятия в вечернее время. Для отдыха спортсменов и судей в комп-

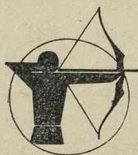
лексе предусмотрены комнаты отдыха и несколько холлов с мягкой мебелью.

Современное мишенное оборудование, склады, оружейные, столярные, слесарные мастерские, буфет, конференц-зал с киноустановкой, раздевалки — все это создает благоприятные условия для проведения занятий круглый год разных возрастных групп стрелков — пулевиков и лучников и позволяет в ближайшие 2—3 года значительно повысить подготовку квалифицированных стрелков до уровня мастеров спорта международного класса.

Знаменательно, что Дворец стрелкового спорта создан на родине отечественных чемпионов. Именно на хабаровском гарнизонном стрельбище 25 мая 1898 года были впервые проведены народные состязания в стрельбе из армейских винтовок; в них принимали участие 130 стрелков.

Хороший сюрприз преподнесли строители любителям меткой стрельбы. В сентябре 1981 года стрелки Сибири, Дальнего Востока и некоторых союзных республик вновь встретятся здесь на открытом чемпионате этого региона.

Ю. Шитов



ЛЕТОПИСЬ ЛУЧНОГО
СПОРТА

По данным современной археологии, лук и стрела появились в период, соответствующий концу палеолита, а некоторые ученые высказывают предположение, что лук применялся уже в период верхнего палеолита.

Главным оружием охоты первобытного человека были, конечно, увесистая дубинка, а позднее копье в ви-

де тонкой заостренной жерди. В период верхнего палеолита все чаще начинают встречаться каменные и костяные миниатюрные наконечники треугольной формы с вогнутыми или черешковыми основаниями, что характерно для стрел. Такие наконечники найдены в большом количестве в верхнепалеолитических стоянках Ис-

паний, Франции, в нижних, наиболее древних слоях поселений на Дону, близ Воронежа и в других местах. Наряду с копьями широкое распространение получили гарпуны.

Одновременно с ними древний человек стал применять и специальные приспособления для метания копья и гарпуна, представляющие собой палку или дощечку с крючком на конце. Эти приспособления получили название «метательной доски» или «копье-металки». Копьеметалка намного увеличивала дальность полета гарпуна или копья. Древние туземные племена в Австралии метали копья при помощи метательной доски, напоминающей форму плоского веретена. Передний ее конец переходил в круглую палочку, а задний был заострен и снабжен сверху крючком или выступом для упора в него заднего конца копья.

Передний конец метательной доски (вомеры) зажимался между указательным и средним пальцами руки, а копье удерживалось большим пальцем, который прижимал его к указательному. Задняя часть копья лежала на горизонтально расположенной доске, упираясь своим концом в крючок или выступ — зуб кенгуру, плотным прикрепленный к доске растительным волокном и смолой. Подняв вытянутую вверх и отведенную назад руку, стрелок быстрым движением посылал передний конец вомеры вперед-вниз.

За счет этого движения крючок на заднем конце вомеры сообщал копью значительно большее усилие, чем если бы копье было пущено просто рукой. Копье, брошенное таким образом, попадало в цель на расстоянии 35—40 сажен, как пишет Д. Н. Анучин в археолого-этнографическом очерке «Лук и стрелы» (М.1887).

Эскимосы (север Америки), индейцы племени пуру-пурусы, конибы (за-

падная часть Южной Америки) и древние мексиканцы (средняя часть Америки) также знали это приспособление, которое они использовали для метания дротиков.

Не менее интересно приспособление древних греков и римлян, которое служило тем же целям. Оно представляло собой петлю, прикрепленную к середине копья или дротика (в центре тяжести), которая накидывалась на указательный палец. Само копье удерживалось большим и средним пальцами таким образом, чтобы создать необходимое натяжение петли. При метании с помощью такого приспособления дальность полета увеличивалась с 30 м (при метании просто рукой) до 70 м.

Жители острова Папуа применяли гибкие, но прочные и сильно пружинящие заостренные палки, которые сначала сгибали за оба конца, а затем один конец отпускали. Палка распрямлялась и летела с большой силой.

Эти приспособления существовали еще до появления лука.

В вопросе о происхождении лука существует немало толкований и теорий.

Некоторые ученые считают, что идею создания лука могли подсказать наблюдения за гибкой веткой, которую первобытный человек сначала сгибал, а затем резко отпускал. Есть и сторонники объяснения изобретения лука счастливой случайностью.

Эти теории были отвергнуты академиком А. П. Окладниковым¹.

Ссылаясь на цитату из работы К. Вэйле «Элементы человеческой культуры» о том, что «европейцу обыкновенно этот род оружия кажет-

¹ Окладников А. П. К вопросу о происхождении и месте лука в истории культуры. Краткие сообщения о докладах и полевых исследованиях ин-та истории материальной культуры. Изд-во АН СССР, 1940.

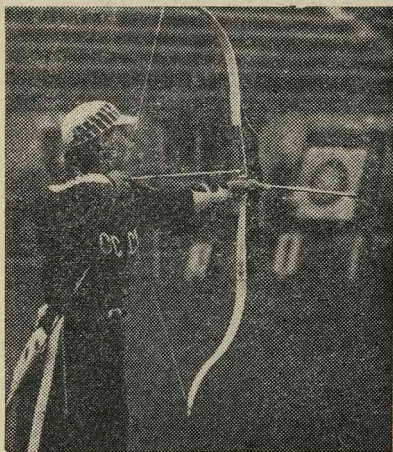
ся чрезвычайно простым приспособлением, простым согнутым прутом, стянутым веревкой», А. П. Окладников писал: «Такие теории вообще несостоятельны, ибо их авторы подходят к луку и к его изобретателю — первобытному человеку — со своей собственной «европейской» меркой». И далее: «Авторы отмеченных теорий рассуждают так, потому что вообще не понимают действительной истории человечества. Они рассматривают первобытного человека как современного изобретателя, сначала логическим путем создающего идею, а затем осуществляющего ее на практике, заставляя дикаря размышлять над явлениями природы и строить сложные отвлеченные выводы...»

По мнению А. П. Окладникова, прообразом лука послужила метательная стрела долган, описанная советским этнографом А. А. Поповым¹.

Метание стрел у древних долган, живших на территории нашей страны, выполнялось при помощи оригинального приспособления, состоявшего из длинной упругой палки (ветки, прута) и привязанной к ней с одного конца веревки с узлом на конце. Веревка вкладывалась в зарубку на торце стрелы таким образом, чтобы узел находился снизу. Затем, используя эластичные свойства палки, охотник натягивал и отпускал стрелу, как это делают сейчас обыкновенные мальчишки, стреляя из рогатки.

Метательная стрела содержит все элементы лука: упругий деревянный стержень, тетиву и стрелу. Это приспособление воспроизводит не только принцип, но и структуру выстрела.

Для перехода от этого метательного оружия к луку достаточно было закрепить свободный конец веревки и соответственно переместить стрелу.



Мастер спорта А. Верник.

Пожалуй, это наиболее логичная версия...

А теперь вновь к истокам стрельбы из лука, но уже спортивной и в наши дни. Проследим динамику совершенствования мастерства советских лучников на чемпионатах страны.

1-й чемпионат СССР

(8—9 сентября 1963 года, Таллин)
Личное первенство¹

Упражнение М-Т

Чемпионы:	Образцова Т. (Львов, «Авангард»)	— 902
	Сидорук В. (Львов, «Буревестник»)	— 1025
2-е место:	Рыбина Г. (Москва, «Буревестник»)	— 877
	Кизка А. (Львов, «Авангард»)	— 926
3-е место:	Никитенко Л. (Львов, «Авангард»)	— 807
	Калиниченко Н. (Львов, «Буревестник»)	— 880
70 (90) метров		
Чемпионы:	Никитенко Л.	— 187
	Сидорук В.	— 180
2-е место:	Образцова Т.	— 187
	Калиниченко Н.	— 155
3-е место:	Рыбина Г.	— 180
	Кизка А.	— 151
60 (70) метров		
Чемпионы:	Образцова Т.	— 237
	Сидорук В.	— 265

¹ Попов А. А. Охота и рыболовство у долган. — Сборник статей. Л., 1937.

¹ Здесь и далее первая строчка — женщины, вторая — мужчины.



В. Капачинская, Т. Образцова и Э. Плоом на первом чемпионате СССР

2-е место:	Никитенко Л.	— 231
	Хвалеба Н.	— 226
3-е место:	Мачукайте А.	— 228
	Страуме Я.	— 220
50 метров		
Чемпионы:	Рыбина Г.	— 227
	Сидорук В.	— 269
2-е место:	Образцова Т.	— 203
	Кизка А.	— 257
3-е место:	Хворостухина Н.	— 196
	Хускивадзе М.	— 245
30 метров		
Чемпионы:	Плоом Э.	— 279
	Сидорук В.	— 311
2-е место:	Капачинская В.	— 275
	Новожилов И.	— 308
3-е место:	Образцова Т.	— 275
	Калининченко Н.	— 303

2-й чемпионат СССР

(16—19 августа 1964 года, Москва)

Личное первенство

Упражнение М-2

Чемпионы:	Козина Н.	— 2014
	(Львов, «Динамо»)	
	Сидорук В.	— 2139
	(Львов, «Динамо»)	
2-е место:	Семенова Л.	— 1941
	(Львов, «Динамо»)	
	Новожилов И.	
	(Москва, Вооруженные	
	Силы)	— 2094

3-е место:	Капачинская В.	— 1815
	(Львов, «Авангард»)	
	Алтухов Б.	
	(Москва, Вооруженные	
	Силы)	— 1818
70 (90) метров		
Чемпионы:	Козина Н.	— 425
	Сидорук В.	— 430
2-е место:	Фетудинова А.	— 398
	Новожилов И.	— 409
3-е место:	Рыбина Г.	— 397
	Алтухов Б.	— 315
60 (70) метров		
Чемпионы:	Семенова Л.	— 501
	Новожилов И.	— 513
2-е место:	Козина Н.	— 476
	Сидорук В.	— 497
3-е место:	Капачинская В.	— 463
	Алтухов Б.	— 466
50 метров		
Чемпионы:	Козина Н.	— 492
	Сидорук В.	— 560
2-е место:	Семенова Л.	— 479
	Новожилов И.	— 541
3-е место:	Капачинская В.	— 431
	Страуме Я.	— 476
30 метров		
Чемпионы:	Козина Н.	— 621
	Сидорук В.	— 652
2-е место:	Рыбина Г.	— 590
	Новожилов И.	— 631
3-е место:	Образцова Т.	— 583
	Хускивадзе М.	— 613



Мастер спорта международного класса Т. Рыбина

Командное первенство¹

Женщины	Мужчины
Чемпионы: Украинская ССР «Динамо»	Москва «Динамо»
2-е место: РСФСР «Авангард»	Украинская ССР Вооруженные Силы
3-е место: Эстонская ССР Вооруженные Силы	Эстонская ССР «Труд»

Общекомандное первенство

Чемпион: Украинская ССР «Динамо»
2-е место: Эстонская ССР Вооруженные Силы
3-е место: Москва «Авангард»

3-й чемпионат СССР

(16—19 августа 1965 года, Москва)

Личное первенство

Упражнение М-2

Чемпионы: Козина Н. (Львов, «Динамо») — 1901	
Сидорук В. (Львов, «Динамо») — 2212	
2-е место: Шпитко Х. (Львов, «Буревестник») — 1895	
Меумерс Т. (Тарту, «Динамо») — 2131	
3-е место: Капачинская В. (Львов, «Динамо») — 1889	
Новожилов И. (Москва, Вооруженные Силы) — 1958	

70 (90) метров

Чемпионы: Шпитко К. — 436	
Сидорук В. — 452	
2-е место: Бударина О. — 420	
Меумерс Т. — 440	
3-е место: Образцова Т. — 411	
Новожилов И. — 400	

60 (70) метров

Чемпионы: Капачинская В. — 503	
Сидорук В. — 561	
2-е место: Козина Н. — 487	
Меумерс Т. — 546	
3-е место: Бударина О. — 486	
Новожилов И. — 523	

50 метров

Чемпионы: Капачинская В. — 438	
Сидорук В. — 548	
2-е место: Образцова Т. — 435	
Меумерс Т. — 517	
3-е место: Козина Н. — 423	
Струк Б. — 497	

30 метров

Чемпионы: Петренко Г. — 591	
Сидорук В. — 651	
2-е место: Веленд Э. — 586	
Меумерс Т. — 628	
3-е место: Капачинская В. — 581	
Хускивадзе М.	

Командное первенство

Женщины	Мужчины
Чемпионы: «Динамо»	«Динамо»
2-е место: «Буревестник»	Вооруженные Силы

3-е место: Вооруженные Силы «Буревестник»

Общекомандное первенство

Чемпион: «Динамо»
2-е место: Вооруженные Силы
3-е место: Вооруженные Силы

4-й чемпионат СССР

(15—18 августа 1966 года, Таллин)

Личное первенство

Упражнение М-2

Чемпионы: Верник А. (Таллин, «Динамо») — 1853	
Тимергазин Ю. (Львов, «Авангард») — 1898	
2-е место: Литерова Т. (Новая Каховка, «Авангард») — 1824	
Сидорук В. (Львов, «Динамо») — 1873	
3-е место: Хайдак Ю. (Пярну, «Динамо») — 1811	
Лобков С. (Москва, «Буревестник») — 1867	

70 (90) метров

Чемпионы: Михайлюкова С. — 429	
Лобков С. — 356	
2-е место: Литерова Т. — 420	
Тимергазин Ю. — 340	
3-е место: Образцова Т. — 408	
Смаль Г. — 334	

60 (70) метров

Чемпионы: Литерова Т. — 472	
Шувалов В. — 440	
2-е место: Холтсмейер В. — 454	
Лобков С. — 439	
3-е место: Петренко Г. — 442	
Валтерс А. — 433	

50 метров

Чемпионы: Верник А. — 468	
Сидорук В. — 521	
2-е место: Рутковская О. — 464	
Тимергазин Ю. — 521	
3-е место: Рандмер А. — 439	
Меумерс Т. — 516	

30 метров

Чемпионы: Лонская Н. — 585	
Смаль Г. — 625	
2-е место: Хайдак Ю. — 582	
Сабо Ф. — 610	
3-е место: Образцова Т. — 575	
Тимергазин Ю. — 608	

Командное первенство

Женщины

Чемпион: Эстонская ССР
2-е место: Украинская ССР
3-е место: Москва

Мужчины

Украинская ССР
Эстонская ССР
Москва

Общекомандное первенство

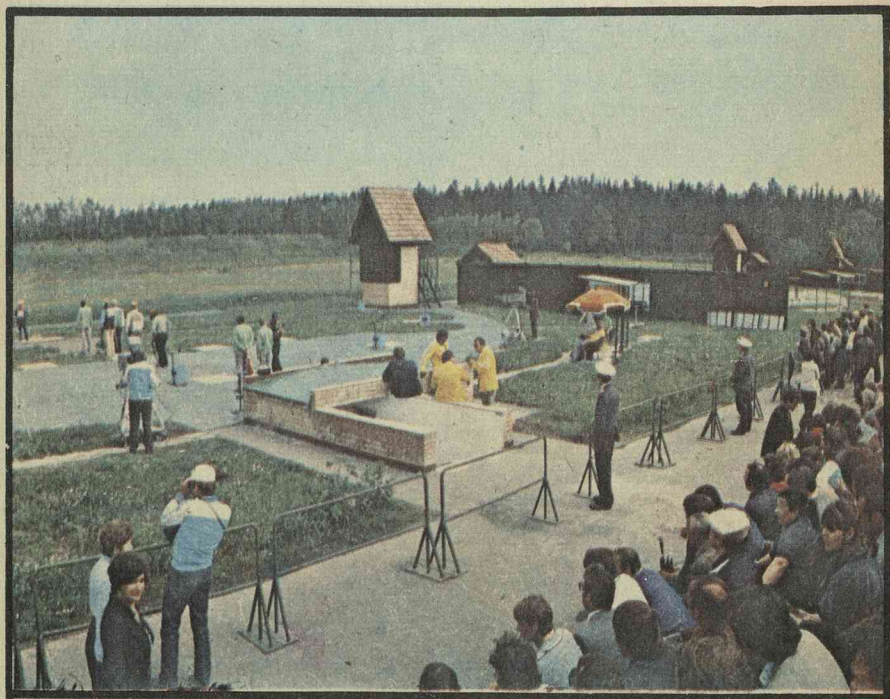
Чемпион: Украинская ССР
2-е место: Эстонская ССР
3-е место: Москва

(Продолжение в следующем номере.)

¹ Первая строчка — команды союзных республик, вторая — ДСО и ведомства,

СОДЕРЖАНИЕ

Итоги Московской Олимпиады	3
О стрелках и стрельбе	
Г. Пожидаев. Виктор Власов, заслуженный мастер спорта	12
В. Пашинин. Стрелок и мишень	14
В. Кучмий. Один на один с собой	18
Е. Романцов. Характер чемпиона	20
Е. Сметанин. Миг, в котором вся жизнь	22
Передовой опыт	
М. Жилина. Методика психологической подготовки стрелка	27
Ю. Шитов. С чего начать	30
Е. Егоров. Стрелок, воздержись от плохого выстрела!	37
В. Резников, Г. Петросян. Тактическая подготовка стрелка из лука	40
В. Пыжов, Д. Верховский. Ошибки в технике начинающих стрелков из лука исправляет рука тренера	45
И. Никитин. Поучительные истории	51
Наука и спорт	
М. Мишуков, В. Саблин, Ю. Аршавский. Исследование активации симпато-адреналовой системы как одно из средств комплексного контроля	52
М. Зыков, В. Саблин, Л. Локшин. Применение метода центральности стрельбы для оценки уровня технической подготовленности спортсмена	56
В. Марченко, Г. Воротицкий. О влиянии активного отдыха на результативность стрельбы из лука (Предварительное сообщение)	59
М. Мишуков. Предстартовое состояние стрелков и некоторые методы его регуляции	62
Оружие и инвентарь стрелка	
В. Илюшин. Правила эксплуатации пневматического пистолета «Файнверкбау-65»	65
История, статистика, информация	
Г. Козлов. О самых метких	69
Ю. Шитов. Летопись лучного спорта	75



На стрельбище в Мытищах во время Московской олимпиады
Фото Е. Волкова