

УДК 796.01:159.9+799.3

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АЛЕКСАНДРА КЕДЯРОВА, ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР ПО СТРЕЛЬБЕ ПУЛЕВОЙ, СЕРЕБРЯНОГО ПРИЗЕРА XXI ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 1976 ГОДА В УПРАЖНЕНИИ «ДВИЖУЩАЯСЯ МИШЕНЬ», СЕМИКРАТНОГО ЧЕМПИОНА МИРА, ПЯТИКРАТНОГО – ЕВРОПЫ, ВОСЬМИКРАТНОГО – СССР, МНОГОКРАТНОГО РЕКОРДСМЕНА МИРА И ЕВРОПЫ



Кедяров А.П., Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Беларусь

Материалом для этой статьи послужила запись на диктофон во время одной из встреч с болельщиками и стрелками детских спортивных школ.

(Условно назовем корреспондентом персонажей, задававших вопросы).

Кор. – *В спортивных кругах много говорят о психологической подготовке. Что вы думаете по этому поводу, и как у вас проходила такая подготовка?*

– Само понятие «психология» состоит из двух частей – «психо» и «логос», что в переводе с греческого означает «душа» и «наука», то есть, наука о душе. Я не буду вдаваться в особенности терминологии этой науки. Меня всегда интересовала практическая сторона, суть «психической подготовки», а слово «психологическая», как мне кажется, больше относится к научному познанию психики. Она подразумевает научно обоснованный подход в применении на практике этого термина – «логос». По идее спортивная наука должна заниматься разработкой специальных упражнений, направленных на развитие и укрепление боевого состояния спортсмена перед соревнованиями и во время выступления на них. Это словосочетание кочует по многим отчетам

о результатах выступления спортсменов на соревнованиях, отражает как успешное выступление, так и неудачу. В первом случае – при составлении победных реляций – подчеркивают положительную сторону и наличие этой самой подготовки. Во втором случае – отсутствие таковой. А в чем заключается пресловутая «психологическая подготовка» – не поясняют. Спортивные начальники настоятельно рекомендуют и требуют от тренеров, чтобы те постоянно обращали внимание на эту составляющую подготовки к соревнованиям, которая позволит наслаждаться прослушиванием гимна страны в честь победы соотечественника.

На моей памяти о психологической подготовке разговоры пошли в конце семидесятых годов прошлого столетия, раньше об этом как-то не задумывались.

Полагаю, эти разговоры пошли с появлением спортивных психологов, которые могли определить причину неудачного выступления, судя по эмоциональному состоянию спортсмена или команды. Затем пошло внедрение психологов в комплексные научные группы, которые работали со сборными командами СССР. Вначале наши психологи пользовались зарубежными разработками при тестиро-

вании спортсменов, а потом появились свои специалисты. Ярким примером служит спортивный психолог А.В. Алексеев. На мой взгляд, он ближе всех раскрыл проблему самоорганизации при стартовом волнении в работе «Преодолей себя», но как он сам признается – «схематично». В этой книге описаны проверенные временем и практикой приемы специальных тренингов, независимо от вида спорта.

Кор. – А в стрелковой команде проводились специальные тренировки для развития психической устойчивости?

– Психологическая подготовка является частью обычных тренировок и заключается в воспитании у спортсмена уверенности в своих силах перед соревнованиями. Чтобы его психика, в смысле душа, душевные силы были готовы к борьбе за медаль или к тому, чтобы превысить собственный тренировочный результат. А на такой уровень может подняться лишь спортсмен, уверенно освоивший технику выполнения выстрела до автоматизма.

В нашей команде специально выделенные тренировки не проводились. Дотошные спортсмены сами искали способы, как управлять собой во время стартового волнения, чтобы соревновательный результат был не ниже тренировочного.

На результативных тренировках, когда выстрелы в десятку получались легко, я обращал внимание на особенное эмоциональное состояние, сопровождавшее такую стрельбу. После подобной серии выстрелов думал про себя, вот таким я должен быть на соревнованиях. Получалось что-то похожее на программирование психического состояния и технических действий на предстоящие соревнования. Запоминал это состояние, как послевкусие отличной серии с высоким результатом. Каждый человек в жизни обращал внимание на ощущение во рту после конфеты, торта или чего другого, но очень вкусного.

Так и у меня появилась идея запомнить состояние психической уверенности как послевкусие. Важно было вспомнить его, и я, записывая в спортивный дневник свои ощущения, подбирал определенный мыслеобраз, который напоминал это состояние. Я сопоставлял эти ощущения через образы, тут же прочитывал текст, и если восстановление происходило легко, оставлял написанное без изменений. А если вспоминание не получалось, искал другие сравнения, пока не находил точный образ.

Это открытие пришло ко мне во время чемпионата СССР в 1972 году при отборе на Олимпийские игры в Мюнхен. Перед этими соревнованиями я должен был проходить подготовку на учебно-тренировочных сборах в г. Львове. Но в эти же сроки начиналась сессия в БГОИФК в Минске. В случае моей неявки на занятия меня могли исключить из

славного братства студентов этого вуза. Мне удалось убедить руководство команды Вооруженных сил, чтобы отпустили на сессию с обещанием тренироваться регулярно. Но обещание выполнить не удалось из-за плотности занятий, о расписании которых я имел до сессии смутное представление. На тренировку я попал за день до приезда команды. Эта тренировка ограничилась отстрелом двух серий по десять выстрелов на медленной и быстрой скоростях. Дело в том, что на обеих установках готовилась к чемпионату сборная СССР, и мне из солидарности разрешили вклиниться в очередь на стрельбу. На следующий день я пристреливался со своими армейцами, чем и закончилась моя непосредственная подготовка. Но к чемпионату Вооруженных Сил, на котором был отбор к предстоящему чемпионату СССР, я был хорошо подготовлен технически, знал, как делается «десятка». На разминке перед сериями мне оставалось вспомнить эту технику и стараться делать все правильно. За время вынужденного перерыва на практических занятиях по гимнастике, плаванию, легкой атлетике были непривычные физические нагрузки, и я боялся, что они вызовут повышенный тремор и повлияют на устойчивость оружия. Оставалось чувство ответственности за предстоящий результат, ведь я должен был выступать за первую команду ВС. Пришлось мобилизовать силы на преодоление понятного волнения и быть внимательным к качеству выполняемых действий. Нет худа без добра. Отсутствие тренировок на сессии способствовало восстановлению от нагрузок, которые у меня были во время подготовки к чемпионату Вооруженных сил. Все действия я воспринимал обостренно, колебания оружия – гипертрофированно, и старался изо всех сил делать выстрел как надо. После отстрела первой серии старался сохранить психофизическое состояние на вторую серию. Но для продолжения выполнения упражнения надо было пережить ночь и отстрелять на следующий день по серии на медленной и быстрой скоростях. Вот тогда я и применил методику «послевкусия». Я старался вспомнить эмоциональное состояние при хорошей стрельбе, даже находясь в компании друзей, но в разговоры старался не вступать, тем более, не комментировать результат первой половины упражнения. Вспомнив, старался удерживать его определенное время. Так я повторял несколько раз. На следующий день на этом состоянии успешно завершил стрельбу с новым рекордом СССР.

Кор. – Вы говорили, что спортивный психолог Алексеев разработал стандартные формулы для управления психическим состоянием перед стартом. А вы пользовались его разработками?

– Спортивные психологи составляли различные словесные формулы для самовнушения и ста-

рались убедить тренеров и спортсменов в их применении. Может быть, эти словесные формулы кому-то помогали, я не знаю. Уверен лишь в одном, если нет веры в свои силы, которые дает полноценная тренировка и высокие результаты стрельбы, эти формулы окажутся неубедительными и не окажут положительного воздействия.

Книга А.В. Алексеева требует осмысления прочитанного материала и творческой адаптации к своему виду спорта. Но, так уж устроен человек, каждый хочет получить «готовую продукцию», конкретные рекомендации, в частности, для стрелка по пулевой или стендовой стрельбе.

Я для себя составлял словесные формулы по образцам Алексеева, которые он рекомендовал гимнастам, но переделывал применительно к стрельбе. Содержание этих словесных формул не было психическим «накачиванием», агитирующим на высокий результат, как это делали политруки перед боем. В стрельбе результат зависит от того, насколько технически правильно выполняется выстрел, состоящий из множества элементов двигательного характера. Поэтому на начальном этапе освоения подобной программы самоорганизации я составлял предложения с указанием, на что обращать внимание и в какой последовательности делать это. Технические действия во время выстрела я описывал примерно так:

1. Вскидка перед носом «кабана» на счет «И – раз».

На счет «И» – винтовка идет чуть вперед и вверх, на счет «раз» – затыльником вставляется в плече-грудную впадину.

2. Включить ноги во вращение.

3. Обработка спуска на счет «И – два-а-а».

На счет «И» – передняя фаланга пальца чуть отводится вперед от спускового крючка, на счет растянутого «два» – начинается плавное нажатие, которое усиливается по мере приближения мушки к району прицеливания. При совмещении – дожатие пальцем «насквозь».

Поначалу эти формулы были громоздкими, но они поясняли суть конкретных действий. По мере четкого выполнения технических элементов не было необходимости писать длинные словесные формулы. С повышением мастерства и закреплением навыка пришлось сокращать словесные формулы, а контроль над качеством сложного технического действия сузить до двух компонентов и свести общую формулу к двум словам «Ноги – палец». Остальные элементы выполнялись автоматически и не требовали постоянного контроля.

Кор. – Как вы учились управлять волнением, воспитывали в себе уверенность и побеждали на многих соревнованиях?

– Стартовое волнение может разрушить согласованные действия спортсмена, если оно не управляемо. В этом состоянии острее воспринимаются колебания оружия, может появиться определенная скованность в движениях. Но можно использовать волнение в свою пользу.

Уверенность в себе накапливалась по крохам на тех же перестрелках между товарищами по команде во время тренировок и на небольших турнирах. Чтобы стабильно попадать в «десятку» приходилось сохранять управляемость своими действиями, несмотря на большое волнение. Это получается только в том случае, когда ты полностью сосредоточен на правильном выполнении выстрела, сохраняя целостность и согласованность технических элементов. Подобный опыт собранности, целенаправленное и продуманное управление действиями в стрессовом состоянии на тренировках помогают успешному выступлению на соревнованиях.

На тренировках в составе сборной ГСВГ (Группа Советских Войск в Германии), отрабатывая точность вскидки и стрельбу по неподвижной мишени, мы устраивали соревнования «на интерес». Выстрелы выполнялись по команде за 5 секунд и 2,5 секунды. Эти временные параметры соответствовали скорости движения мишени в окне пробега. Хоть «призовой фонд» был символическим, но волнение – настоящим. На таких турнирах мы учились управлять собой и контролировать свои действия. Здесь каждый применял свои находки и соревновательный опыт.

Кор. – А как вы справлялись с волнением на перестрелках и финальных сериях?

– В начале спортивной карьеры меня «колотило», как и всех участников финальной серии. Причиной тому – значимость результата в итоговой таблице, отсюда и переживания.

Уже будучи тренером ЦСКА, я проанализировал причины неудачных стартов (своих и спортсменов команды) и пришел к выводу, что личные переживания за предстоящий результат уводят стрелка от контроля над собственными действиями. В общем, не тем занимался, чем надо. На соревнованиях ситуация сродни событиям на птицеферме, когда курица еще на насесте, еще не приложила никаких усилий, чтобы снести яйцо, а уже проявляет признаки беспокойства, озираясь на других кур, вместо того, чтобы сделать свое дело. Так и в спорте, стрелок по рассеянности обращает внимание на все, что угодно, но не сосредотачивается на своих действиях, на оценке мышечных ощущений во время разминки и т. д., и на зачетную стрельбу выходит с затуманенным сознанием. Это состояние

не соответствует тренировочному, поэтому возникают неожиданные помехи. Винтовка кажется неудобной, затыльник «не лежит» в плече, натяжение спусковой пружины кажется чрезмерным, поэтому выстрел происходит не своевременно, вместо плавного нажатия – подергивание спуска и т.д. Такие «неудобства» приводят к еще большему волнению и рассеянности.

В начале семидесятых годов меня заинтересовали упражнения из йоги. Информацию приходилось добывать через «самиздатовские» копии. Описания упражнений меня удивили. В журнале «Физкультура и спорт» печатали различные комплексы общеразвивающих упражнений, где пояснялись такие условия, как исходное положение, какие движения руками или ногами должен делать занимающийся, количество выполнения данного упражнения и, в крайнем случае, напоминали о характере дыхания. Здесь при выполнении любого упражнения требуется контролировать степень мышечных усилий отдельных групп мышц, на релаксации других, и при этом чувствовать глубину и частоту дыхания. Товарищи по команде думали, что я, таким образом, отлыниваю от общеразвивающих упражнений и, вообще, выдаю себя за оригинала. Но я продолжал делать упражнения с трехкратным контролем. Для развития координации выполнял руками несимметричные действия, приподнявшись на носках с закрытыми глазами.

При реализации всего комплекса упражнений стояла цель – быть в себе, не просто махать руками и ногами, а воспринимать и оценивать усилия мышц каждого движения. Эта часть тренировок без оружия развивала умение воспринимать мышечные ощущения и давала опыт сосредоточенности на своих действиях.

Тем не менее этого было недостаточно, чтобы уверенно побеждать в перестрелках. Надо было идти дальше в умении управлять своими эмоциями. Как правило, мысли спортсмена крутятся в одной плоскости и касаются результатов конкретного соревнования. Рассматриваются варианты успешного и неудачного выступления, то есть происходит обдумывание еще не свершившихся действий, которые не имеет ничего общего с конкретными действиями.

Я записал в дневнике примерный ход мыслей при обдумывании обоих вариантов выступления, удачный и неудачный. В первом случае были слова о признании начальниками и товарищами по команде победного выступления, установленного рекорда, завоевания очередного спортивного звания, награда от Правительства и все в таком духе. Во втором случае описал оценку неудачного выступления в негативных тонах, про осуждение товарищей, презрение начальства и даже наказания с их стороны в виде понижения ставки стипендии и исключения из состава команды.

Когда случалось поймать себя на этих мыслях, срабатывала внутренняя защита, я узнавал эти мысли как старых знакомых, переключался на восприятие своих действий, со словами: «Это мы уже проходили», – и начиналась непосредственная работа с оружием.

Выполнение упражнений из системы Йоги помогли мне оценивать свое состояние в каждый конкретный момент времени и действия и корректировать его. Дальше было проще. Предстартовое волнение я воспринимал как временное воздействие выброса адреналина и «хвалил» организм за своевременную помощь в предстоящей «борьбе за жизнь». Из физиологии спорта известно, что в случаях приближения опасности, а для спортсмена это ассоциируется с соревнованиями, происходит перенасыщение организма гормонами коры надпочечников. Адреналин стимулирует работу сердца, пульс учащается, а его проявление отзывается толчками в мышцах. Зрение также значительно улучшается, и стрелок видит колебания оружия, которых он не замечал в силу привычки. Такую реакцию организма я воспринимал положительно, значит, здоров и все функционирует нормально.

В состоянии волнения во время предстартовой разминки я старался выполнять технические действия как на тренировках, вспоминал усилия и согласованность мышечных ощущений. Мысли были связаны с оценкой выполняемых действий. В итоге волнение переходило в мышечную работу и становилось управляемым.

Кор. – По каким причинам спортсмен уходит из большого спорта?

– Причины могут быть разными. Травмы, усталость от разездов, семейные неурядицы из-за длительных сборов, конфликты в команде и с начальством. На мой взгляд, основная причина – потеря свежести восприятия того, чем занимаешься. Вроде бы так же тренируешься, выполняешь тренерские указания, а результата нет. Тебя уже не считают надежным «бойцом» в команде, способным показать высокий результат, а «сереньким ишаком» быть не хочется. Вот и сходят с арены люди, неспособные «раскрыть второе дыхание».

Кор. – Что в вашем понимании означает «второе дыхание»?

– Я говорю не в буквальном смысле. Приведу пример из практики. У меня был подобный опыт в работе с Сергеем Лузовым – стрелком по движущимся мишеням, который в данное время проживает в Соединенных Штатах Америки и работает тренером пистолетной группы в национальной команде. В 1984 году он сам подошел ко мне и попросил помочь разобраться в проблеме неудачных выступлений на всесоюзном уровне. На ведомственных

и республиканских соревнованиях выступал успешно, а на всесоюзных психологически разваливался. Его личный тренер В.С. Коваленко помочь ему не мог. В то время я занимал должность старшего тренера стрелковой команды ЦСКА в стрельбе по движущимся мишеням, и моей обязанностью было помочь армейскому спортсмену.

В то время он имел спортивное звание Мастера спорта СССР международного класса, поэтому его не надо было учить базовой технике выстрела. Надо было научить его по-новому воспринимать производство выстрела.

Прежде чем приступить к совместным занятиям, пришлось понаблюдать за ним на тренировках, оценить технические действия, отношение к выстрелу и т.д. Я видел его поведение во время зачетной стрельбы на многих соревнованиях. Выражаясь современным сленгом, на огневом рубеже он «заколочивал понты». На стрелковом месте больше работал на публику. После неудачного выстрела резким движением открывал затвор, гильза вылетала далеко от огневого рубежа, небрежно вставлял патрон в патронник и таким же резким движением закрывал затвор. При этом мимикой подчеркивал, что он все делает правильно, а пуля-дура не хочет лезть в десятку.

В итоге увидел в его стрельбе много механической работы, выстрелы выполнялись старательно, но больше «на автомате», на хорошо усвоенной старой технике. Сергей по характеру был педантом и старался подвести мушку строго в центр района прицеливания, чтобы попасть в центральную «десятку». При низком уровне волнения такая стрельба способствовала высокому результату, что и случилось на ведомственных соревнованиях. Но на крупных стартах, когда волнение «зашкаливало» от чувства ответственности, удерживать мушку в одной точке было сложно, поэтому случались подработки пальцем.

Сопоставив наблюдения за С. Лузовым, я отметил для себя отсутствие сосредоточенности на действиях и контроля в поведении. Пришлось учиться этому пошагово. Был расписан план каждого тренировочного занятия, с указанием, что и как делать, на что обращать внимание.

Подобные тренировки сделали свое дело. Осознанное управление вниманием научило его контролировать отметку каждого выстрела и свое поведение на огневом рубеже. На следующий 1985 год он вошел в состав сборной команды СССР, стал серебряным призером чемпионата Европы, а в 1986 году – чемпионом мира.

В 1996 году перед выездом национальной команды Беларуси на чемпионат Европы по стрельбе из пневматического оружия я спросил тренера пистолетной группы Заслуженного тренера СССР Г.Н. Вольнского о шансах Игоря Басинского на этих соревнованиях. Он ответил, что Игорь давно высту-

пает на международном уровне, порядком устал и выдохся, поэтому ждать от него чего-то выдающегося нечего, покажет средненький результат, который поддержит команду в борьбе за медаль. Меня удивила такая безнадёжная оценка сильнейшего стрелка на то время, но просмотрев протоколы соревнований предыдущего года, понял, что она обоснована. Тогда я решил поговорить с Игорем, чтобы предложить по-другому взглянуть на техническое выполнение выстрела. Я решил испытать методику построения занятий, обкатанную с Лузовым, поскольку вид оружия для меня не имеет принципиального значения. Здесь важно изменить отношение к построению технических действий и внимательно отслеживать их.

После многих лет занятий стрельбой спортсмен делает выстрелы больше механически, этому способствует приобретенный навык. Он перестает замечать «мелочи», которые влияют на достоинство пробоины. В технические действия стрелка вкрадываются малозаметные ошибки и закрепляются. Потом становится трудно исправить их. Такое явление, когда детали не фиксируются зрением, фронтальные разведчики называли «глаз замылился».

И. Басинского тоже не надо было учить азам стрельбы, просто взглянуть на свои действия под другим углом, начать осознанно оценивать цепочку действий в целостном выполнении выстрела. На последующих тренировках он почувствовал вкус «новой стрельбы», пробовал менять модели пистолетов, продолжая осваивать новый подход к технике выстрела. Остановился на старой испытанной марке ИЖ-35 и на Олимпиаде в Атланте завоевал серебряную медаль. Его сил и свежести хватило еще на один олимпийский цикл, и в Сиднее в 2000 году Игорь завоевал «серебро» и «бронзу».

Кор. – Что же главное в психологической подготовке стрелка?

– Исходя из своего опыта, как спортсмена (выступал за сборную команду СССР с 1973 по 1983 гг.) и тренера с многолетним стажем, я не могу выделить что-то особенное. Подготовка к отдельным соревнованиям или выступлениям в олимпийском четырехлетии, уровень надежности спортсмена основывается на его мотивации к достижению высоких результатов и техническом мастерстве. А мастерства можно достигнуть, только научившись управлять своими эмоциями и перевоплощать их в непосредственную деятельность – грамотное выполнение выстрела. Вдумчивое отношение к каждой тренировке, анализ выполнения намеченной программы после занятия, отслеживание эмоциональной реакции на достоинство пробоин способствуют самопознанию, росту мастерства и уверенности в своих силах.