**"Концентрация. Как правильно концентрироваться"**

Правильная концентрация при стрельбе совершенно необходима. Без нее ничего не стоит даже самая хорошая изготовка. Первое и главное, чем характеризуется концентрация, - это то, что она должна быть обращена на действие: на управление телом и выполнение выстрела.

Как научиться правильно концентрироваться

Правильной концентрации для стрельбы нужно учиться. Мы не знаем никого, кто явился бы исключением из этого правила, и можно достаточно уверенно сказать, что концентрация - это универсальный принцип. Каким же образом стрелку научиться правильно концентрироваться без долгих экспериментальных поисков и размышлений? Мы должны сначала понять, что психический контроль может осуществляться только посредством усилия воли. Этому волевому усилию нельзя мешать. Мы не можем вспоминать таблицу или перечень слов, читать книгу или слушать оживленную беседу и в то же время сохранять способность к концентрации. Все только что перечисленные факторы - внешние раздражители, так как существуют вне мозга. Психический контроль или концентрация могут прийти только изнутри сознания и должны быть развиты тренировкой и усилиями воли.

Когда мы далее будем рассматривать метод, с помощью которого можно научиться концентрации, то будем на него ссылаться просто как на метод. Он может быть дан как то, на основе чего можно попытаться овладеть правильной концентрацией. Полной концентрации вы достигнете только со временем и при больших усилиях. Практически не имеет значения, насколько хорошо вы владеете способностью к концентрации в данный момент; вам очень важно понять, что в этом можно совершенствоваться бесконечно.

Сейчас мы расскажем об оправдавшем себя на практике методе развития концентрации. Научиться этому методу (или научить ему) можно в два этапа. На первом Этапе главная задача стрелка - научиться устно излагать то, что физиологи называют "внутренним настроем", то есть описывать свое физическое и психическое состояние в момент выстрела. На втором этапе стрелок должен научиться продлевать состояние концентрации до окончания отметки выстрела.

Рассмотрим каждый этап поочередно.

Невозможно выразить словами "мысли" стрелка во время его концентрации на выполнении действия. Скорее всего, это относится к ощущениям, которые невозможно передать; это ощущение прицеливания, чувство ветра, ощущение пальца, нажимающего на спуск. Есть много разных доводов и объяснений в пользу того, что это действительно невозможно передать; и самым убедительным доказательством этого, возможно, является следующее. Когда новичок включается в тренировочный цикл, первое время он обычно работает только над базовой изготовкой. После того как его изготовка станет достаточно стабильной, нужно сделать следующий шаг - работать над концентрацией.

Тренер объясняет ему, что теперь он должен отдать этому все силы. В течение нескольких успешных тренировок (или тренировочных периодов) тренер бесшумно прохаживается позади стрелка и незаметно наблюдает за ним. После нескольких выстрелов тренер спрашивает стрелка, на чем он концентрировался во время последнего выстрела. Можно почти безошибочно сказать, что стрелок будет не в состоянии ответить. Он либо скажет, что не знает, либо попытается описать свое внутреннее состояние, но не сможет. Обычно тренеру приходится четыре-пять дней подряд неожиданно и через равные промежутки времени спрашивать об этом стрелка, прежде чем тот будет в состоянии ответить, на чем он сконцентрировался. Без сомнения, это происходит потому, что трудно передать словами психические процессы, протекающие во время выполнения выстрела.

Однако после многократно повторяемых попыток стрелок научится очень точно (и очень быстро, если уж этот процесс начался) описывать свое внутреннее психическое состояние. Он сможет сказать, что объектом концентрации были прицеливание, или правое плечо, или спуск, или другой элемент выполнения выстрела; кроме того, он сможет правильно описать различные отклонения от нормы, возникающие в его теле, например, напряжение в определенной группе мышц непосредственно перед выстрелом.

Обычно в период освоения способа концентрации, а иногда и на всем протяжении занятий стрельбой возникает явление, заключающееся в том, что стрелок начинает чрезмерно сосредоточиваться на концентрации. Это всегда сопровождается существенным ухудшением выполнения действий. Вместо того чтобы концентрироваться на контроле тела, стрелок, готовясь к выстрелу, станет мысленно твердить что-нибудь вроде: "Я концентрируюсь, я сконцентрировался". Все стрелки рано или поздно сталкиваются с этим состоянием, от которого очень трудно освободиться. Самый лучший способ избежать этого - немедленно сделать короткий перерыв в стрельбе, уйти со своего рабочего места и погулять, а затем снова изготовиться с пристальным вниманием к деталям изготовки и ее "ощущению". Опытные спортсмены обычно до такой степени развивают способность сосредоточиваться, что могут очень быстро преодолеть состояние "переконцентрации".

Умение устно передавать внутренние ощущения в момент выполнения выстрела дает стрелку целый ряд преимуществ. Самое очевидное из них - возможность лучше осознать свою концентрацию. Стрелок может думать об этом вслух, и это сразу более полно входит в его сознание, что, в свою очередь, облегчает анализ действий во время стрельбы. Если стрелок сознает, что сконцентрировался на спуске, но за мгновение до выстрела удержание было нарушено из-за напряжения в спинной мышце, то в следующий раз он сконцентрируется на подлинном источнике своей ошибки - спинной мышце. Еще одно преимущество заключается в том, что, рассуждая вслух, стрелок постепенно приобретет способность концентрироваться все более глубоко и полно. Почему и как это происходит, нам неизвестно, но стрелки-новички, прошедшие тренировочный процесс, говорят, что обладают способностью концентрироваться, и действительно демонстрируют ее, хотя до начала тренировок даже не подозревали, что это возможно.

Мы обязаны подчеркнуть, что тренеру просто необходимо пользоваться этой методикой. В качестве тренера может выступать другой стрелок или его товарищ, поскольку функции тренера в данном случае сводятся к роли звукового раздражителя, своего рода "звукового табло", а реакцией стрелка на это является выражение вслух своих ощущений. Однако в действительности чье-либо присутствие и чьи-либо вопросы необязательны, если стрелок хочет выработать привычку анализировать свои действия либо говоря о своем состоянии вслух, либо подробно передавая его на бумаге. Правда, можно возразить: "А почему бы не обдумывать свои действия про себя, вместо того чтобы выражать вслух?" Такой. способ тоже был опробован в процессе выполнения тренировочных программ, и выяснилось, что обычно он оказывается безуспешным. По-видимому, только благодаря внешне оформленному анализу - либо выражая вслух, либо записывая свои мысли, стрелок может полно осознать свои ощущения. Только полно и ясно выраженная вслух мысль заставит его понять свои ощущения. После того как будет полностью освоен способ устного анализа, стрелок может безо всяких опасений перейти к обдумыванию про себя каждого выстрела. Это именно то, что делает каждый стрелок-чемпион. Такой постоянный и пристальный анализ каждого своего действия и есть еще один "секрет" стрельбы чемпиона.

Нельзя сказать, однако, что стрелок полностью овладел способностью концентрироваться, если он концентрируется только в момент нажатия на спуск, а не до завершения отметки выстрела. После того как стрелок в общих чертах овладеет способностью анализировать вслух свои действия от начала до завершения обработки спуска, он должен приобрести привычку сохранять состояние концентрации до окончания процесса отдачи, то есть во время отметки. Это и есть вторая фаза обучения концентрации, и приемы здесь точно такие же, как и для первой фазы. Стрелок должен научиться объяснять вслух каждую деталь процесса выстрела вплоть до окончания отдачи. Это приведет к таким же результатам, как в первой фазе. Он теперь понимает, что следует за окончанием спуска, и может благодаря этому анализировать свое действие, которое оценивает зрительно по движению мушки и, следовательно, может исправить свое действие при следующем выстреле. Он может, например, обнаружить, что угол вылета при отдаче меняется от выстрела к выстрелу в очень широких пределах, а это указывает на то, что щека, вероятно, по-разному прижимается к прикладу, либо изменяется положение затыльника приклада (крюка), или, возможно, что-то неправильно в положении левой руки, поддерживающей винтовку. Эти важные детали останутся незамеченными для тех стрелков, которые не научились правильно концентрироваться до завершения отдачи и способны лишь гадать о том, почему у них не увеличивается сумма очков. Обсуждение вслух всех тонкостей завершения процесса отдачи совершенно необходимо для анализа действия и выявления (и исправления) скрытых причин плохого выстрела.

Проверкой эффективности мысленной оценки процесса отдачи является способность к отметке выстрела. Стрелок, который эффективно осмысливает свои действия во время отдачи, будет способен точно назвать, т.е. отметить выстрел - например, "восьмерка на три часа", причем отметка основана только на зрительном восприятии и чувстве отдачи, а точность отметки - в пределах одного очка и одного часа. Он может, конечно, проверить свою отметку, посмотрев в трубу. Но если он не в состоянии производить точную отметку для каждого из нескольких выстрелов, значит, его концентрация при отдаче неодинакова (если, конечно, здесь дело не в плохом бое самой винтовки).