Виталий Крючин

ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА



ИСКУССТВО ВЛАДЕНИЯ ПИСТОЛЕТОМ

БЕЗОПАСНОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ОРУЖИЕМ

СВЕРХСКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА

Виталий Крючин



Книга для спортсменов, сотрудников силовых структур, военных, охотников, владельцев оружия и просто для добропорядочных граждан

ПРАКТИЧЕСКАЯ

СТРЕЛЬБА



ИСКУССТВО ВЛАДЕНИЯ ПИСТОЛЕТОМ

СВЕРХСКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА

БЕЗОПАСНОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ОРУЖИЕМ

Издательство
Василия Курбацких

ББК 75.723
УДК 799.3
К85

Автор выражает огромную благодарность за фотографии, предоставленные для публикации, директору Японского отделения IPSC Казухару Кудо (Kazuharu Kudo).

А также благодарит за помощь в работе над книгой и предоставленные фотографии: Дениса Красильникова, Игоря Пятинина, Бориса Трошкина, Дмитрия Альникова, Александра Скорых, Марину Крючину.

Автор выражает особую благодарность своему дяде, ветерану Великой Отечественной войны Геннадию Михайловичу Крючину – офицеру разведки, сотруднику Смерша.

Вы держите в руках первое в мире масштабное по охвату материала и подробно иллюстрированное издание, раскрывающее секреты искусства владения пистолетом.

Автор в течение семи лет тренировался у лучших спортсменов по практической стрельбе в разных уголках мира. На базе этих знаний он создал эффективную и универсальную методику обучения квалифицированному и безопасному обращению с любым огнестрельным оружием. Опыт инструкторской деятельности в подразделениях специального назначения позволил мастеру создать ряд уникальных стрелковых упражнений, позволяющих легко осваивать искусство быстрой и точной стрельбы. В книге приведены не только стрелковые упражнения, но и специальные упражнения для внутренней работы над собой. Описаны характерные стрелковые ошибки и методы их устранения. Даны тренировочные упражнения, позволяющие стрелку в короткий срок выработать навыки безопасного обращения с оружием и довести их до полного автоматизма.

Прочитав книгу, вы откроете для себя интересный и увлекательный вид спорта для настоящих мужчин, познакомитесь с образцами огнестрельного оружия, созданного с использованием последних достижений технического прогресса.

You keep in your hands the first ever published world-wide extensive and elaborately illustrated issue which reveals the secrets of skillful gun handling.

The author of this book has a 7-year experience of training and practice with the best sportsmen in Practical Shooting all over the world.

On the basis of the accumulated knowledge he has created an effective and universal technique of learning to handle any kind of firearms skillfully and safely.

The instructor's activity in Special Forces group experience has made possible for the master to create a number of unique shooting drills which allow to easily assimilate the skill of rapid and accurate shooting.

Not only shooting practice drills are included into the book, but also special exercises for inward self-improvement working.

Typical shooter's mistakes and ways of their elimination are described as well as the training drills allowing the shooter to cultivate skills necessary for safe firearms handling at the level of subconsciousness in short time.

Having read this book you will discover an interesting and fascinating kind of sport for real men and get acquainted with some samples of sport firearms produced using the update in technical progress.

ISBN 5-8029-1555-2

© Крючин В. А., 2006

Автор книги и издательство не отвечают за последствия применения на практике приведенной информации.

При обращении с оружием весь риск и ответственность стрелок берет на себя. Мы призываем стрелков быть очень осторожными при использовании оружия, боеприпасов, а также сопутствующего оборудования и снаряжения. Необходимо строго следовать всем правилам безопасности, как указанным в книге, так и общеизвестным. Несоблюдение этих правил может привести не только к порче имущества, но и к более серьезным последствиям – серьезным ранениям и гибели людей, находящихся рядом, или самого стрелка.

Мы настоятельно рекомендуем при обращении с оружием использовать индивидуальные средства защиты, такие как очки и наушники – для защиты органов зрения и слуха.

1 Что такое практическая стрельба | 9

2 Об истории практической стрельбы | 15

3 Оружие в практической стрельбе | 19

4 Мишени и мишенные установки | 31

5 Снаряжение | 45

6 Как обращаться с оружием | 51

7 Как правильно тренироваться | 65

8 Стойка и хват пистолета | 79

9 Производство выстрела | 93

10 Выхватывание пистолета и первый выстрел | 105

11 Сильная и слабая рука | 127

12 Перенос оружия | 139



оглавление

13 Искусство поражения мишеней | **147**

14 Перемещение с оружием | **161**

15 Перезарядка | **185**

16 Стрельба в движении | **201**

17 Неудобные стрелковые позиции | **211**

18 Внутренняя работа над собой | **221**

19 Соревнования | **229**

20 Дуэльная стрельба | **245**

21 Что дальше? | **249**

22 Несерьезный словарь терминов МКПС | **251**

23 Фотоальбом | **257**



1

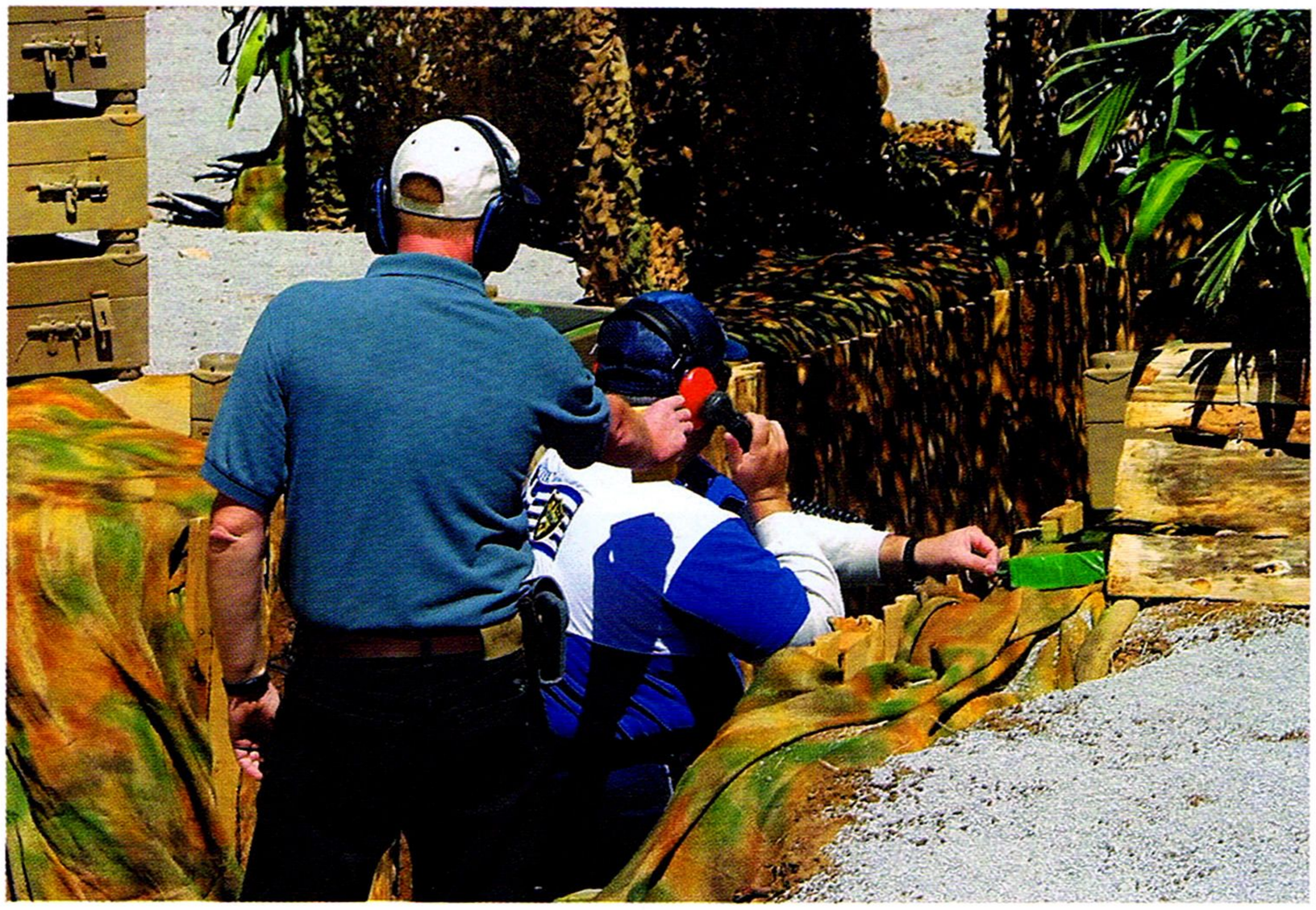
что такое практическая стрельба



Выполнение длинного упражнения на чемпионате мира по практической стрельбе из пистолета. Эквадор, 2005 г.

Дорогие друзья! На страницах этой книги вы познакомитесь с новым и увлекательным видом стрелкового спорта, который появился в России несколько лет назад, но уже успел завоевать сердца наших соотечественников. Уникальность практической стрельбы заключается в том, что условия соревнований по этому виду спорта максимально возможно воссоздают условия реального применения огнестрельного оружия: будь то охота, выполнение служебного долга или защита Родины.

Стартовая позиция упражнения 23 на XIII чемпионате мира, г. Питерсбург, ЮАР, 2002 г.



В отличие от традиционных стрелковых дисциплин, практическая стрельба строится на принципе баланса трех элементов: **точности**, **мощности** и **скорости**. Другими словами, стрелок должен уметь не только попадать в цель каждой посланной пулей, но и делать это как можно быстрее, потому что время тоже идет в зачет. Мощность оружия также влияет на количество очков, ведь чем мощнее оружие, тем сложнее из него стрелять.

Мишени при построении упражнений располагаются на разных дистанциях, а мишенная обстановка меняется от соревнования к соревнованию, чтобы спортсмены не привыкали к одним и тем же условиям стрельбы. Все это делает практическую стрельбу одним из самых увлекательных видов стрелкового спорта, соревнования по которому отличаются исключительной зрелищностью и динамичностью и всегда проходят в обстановке настоящего праздника.

Разве не интересно выполнять такое упражнение? Зрелищность – важный элемент практической стрельбы. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.



Соревнования проводятся по правилам Международной конфедерации практической стрельбы (МКПС). В их основе лежит семь главных принципов:

1. Безопасность. Соревнования МКПС должны быть продуманы, построены и проведены согласно всем правилам безопасности.

2. Качество. Ценность соревнований по практической стрельбе определяется качеством стрелковых испытаний, представленных в упражнениях. Упражнения должны быть сконструированы таким образом, чтобы прежде всего проверить стрелковое мастерство участников, а не их акробатические способности.

3. Баланс. Точность, мощность и скорость являются равноценными элементами практической стрельбы и выражены латинскими словами «Diligentia, Vis, Celeritas» (DVC). Баланс упражнения определяется разнообразием стрелковых испытаний. Все эти три элемента должны равноценно сочетаться в дизайне упражнений и при проведении соревнований.

4. Разнообразие. Стрелковые задания должны быть разнообразными. Не обязательно создавать совершенно новые упражнения для каждого матча. Но ни одно упражнение не должно повторяться часто, чтобы не стать единственным критерием стрелкового мастерства в практической стрельбе.

5. Вольный стиль. Соревнования МКПС предполагают вольный стиль. Стрелкам разрешено решать поставленные стрелковые задачи по своему усмотрению. В описании к упражнению не должны быть поставлены условием перезарядка, стрелковая позиция или стойка. Но могут быть созданы условия, при которых стрелок вынужден будет принять определенную позицию или стойку. Дизайн упражнений может включать барьеры и физические ограничения.

6. Сложность. Соревнования МКПС включают в себя различные уровни сложности. Никакие стрелковые испытания или ограничения не могут быть опротестованы участниками. Но при создании физических препятствий должна учитываться разница в росте и телосложении участников, чтобы условия упражнений были равны для всех.

7. Соревновательный дух. Соревнования МКПС определяются трудностью использования мощного оружия в скоростной стрельбе. На соревнованиях всегда устанавливается минимальный калибр и фактор мощности, которые должны быть достигнуты всеми стрелками для создания соревновательного духа.

На соревнованиях по практической стрельбе стреляют из пистолетов и револьверов, из гладкоствольных ружей и нарезных карабинов. Техника стрельбы из пистолета наиболее сложна и интересна. Если стрелок усвоил технику и правила практической стрельбы из пистолета, стрельбу из гладкоствольного ружья и карабина ему освоить будет гораздо легче. Поэтому главная тема этой книги – практическая стрельба из пистолета. В других книгах, которые готовятся к печати, вы познакомитесь с методикой практической стрельбы из гладкоствольного ружья и карабина.

Почти полвека стрелки, занимаясь практической стрельбой, старались стрелять как можно быстрее и точнее, улучшая оружие и стрелковое оборудование. За это время сложились принципы и методика подготовки быстрого, точного и аккуратного стрелка с доведенными до автоматизма навыками безопасного владения оружием. После сотен проведенных соревнований и миллионов выстрелов отсеялось все лишнее и неэффективное. В ходе естественного отбора выявилось самое качественное, надежное и быстрое оружие, лучшие боеприпасы и прицельные приспособления. Определились наиболее эффективный хват оружия и стойка при стрельбе из различных позиций и в движении. Появились «быстрые» спортивные кобуры и подсумки.

Пистолет Открытого класса в кобуре и магазины в подсумках на поясе стрелка перед началом выполнения упражнения



Наверное, очень трудно найти вид спорта, который требовал бы такого напряжения нервов, концентрации интеллекта и физических сил спортсмена. Во время выполнения упражнения нужно обрабатывать каждый выстрел, набирать очки. Нужно быстро двигаться, контролируя положение оружия,– за опасное движение пистолетом вас дисквалифицируют –

и соревнования закончены. Нельзя промахиваться – это большие штрафные очки. Нельзя стрелять в штрафные мишени – за их поражение также следует наказание. При этом на вас «давит» время: быстрее, быстрее… Во время этой «гонки» нужно держать в голове весь «план игры»: в какой очередности стрелять, как двигаться, где менять магазин и т. д. Этот творческий процесс захватывает стрелка, не давая ему ощущать усталость или скуку.

В ходе тренировок и соревнований стрелок очень быстро нарабатывает умение контролировать оружие и окружающую обстановку в состоянии стресса. У стрелка закаляется характер. Появляется уверенность в обращении с оружием. Закрепляются навыки безопасного обращения с оружием, будь то пистолет, охотничье ружье или карабин. Для наиболее успешного и быстрого выполнения упражнения стрелок должен тщательно анализировать сложные мишенные обстановки и строить свой собственный «план игры». С течением времени у спортсмена вырабатывается способность моментально находить наиболее правильные решения в сложившейся ситуации. Эти спортивные навыки становятся полезными в жизни и в работе. Они помогают более эффективно планировать свою деятельность и грамотно выстраивать свой рабочий график, сохраняя тем самым большое количество свободного времени.

Занятия практической стрельбой – это интересно, весело и полезно. Увлекательное времяпровождение на свежем воздухе, совершенствование своего стрелкового мастерства, укрепление здоровья, закалка характера и достижение все новых и новых спортивных результатов.

Сотрудники милиции – постоянные гости и участники соревнований. Первенство России по практической стрельбе, Магнитогорск, 2000 г.



Работники охранных предприятий и сотрудники силовых структур уже оценили практическую стрельбу и приняли этот спорт как прикладной – для совершенствования огневой подготовки личного состава. Многие граждане, хотя бы раз принявшие участие в упражнениях, стали горячими поклонниками практической стрельбы и приобрели интересное и здоровое увлечение.



Половина участников этих соревнований – сотрудники государственных военизированных организаций. Первенство России по практической стрельбе из карабина. Магнитогорск, 2003 г.

Заниматься практической стрельбой можно в любом возрасте. Большинство стрелков, занимающихся нашим спортом, не ставят себе целью непременно побеждать на чемпионатах. Они участвуют в соревнованиях, чтобы интересно провести время, проверить себя и оружие, посмотреть, как стреляют другие, и пообщаться с единомышленниками. Номинации на любых соревнованиях существуют как в общей категории, так и среди юниоров, ветеранов и даже суперветеранов (те, кому больше 60 лет).



Большинство стрелков участвуют в соревнованиях, чтобы интересно провести время и пообщаться с единомышленниками. Чемпионат мира. Эквадор, 2005 г.



Никакой агрессии! Участники интенсивных курсов практической стрельбы, организованных ОСОО «Федерация практической стрельбы России» совместно со Стрелковой Ассоциацией Суомусалми. Финляндия, 2005 г.

Я сам увлекаюсь стрелковыми видами спорта всю свою жизнь – с семилетнего возраста. Сначала был «пугач», потом самодельные пистолеты «поджиг» и «куркач». Чуть позже был самодельный лук, затем мелкокалиберная винтовка и пистолет Марголина. В 1999 году я познакомился с практической стрельбой, которая изменила всю мою жизнь. За последние 7 лет я посетил разные страны мира, где тренировался у самых именитых мастеров по практической стрельбе. Каждый мастер индивидуален в своем мастерстве. Один больше уделяет внимание точности и аккуратности стрельбы, другой выигрывает за счет высокой скорости стрельбы даже при плохих попаданиях. Шаг за шагом я осваивал методику практической стрельбы. Брал от разных мастеров все лучшее. При этом и сам проводил множество курсов и семинаров, как среди сотрудников силовых структур, так и среди гражданских стрелков-спортсменов. Сейчас я объединил весь накопленный за эти годы материал и добавил результаты своего опыта и анализа. На страницах этого издания вы найдете самую современную и прогрессивную методику тренировок, интересные упражнения, описание тонкостей стрелкового мастерства. Иллюстрации к упражнениям сделаны с участием чемпиона мира Майкла Войта.

Рекомендуем вам читать книгу подряд, не забегая вперед. Тренировочные упражнения надо выполнять по порядку. Стрелок не сможет успешно изучать новое упражнение, не освоив предыдущего. Все приведенные упражнения пронумерованы. Номера с буквой «а» указывают на то, что упражнения выполняются вхолостую. Начинать заниматься практической стрельбой надо под руководством сертифицированного инструктора.

Практическая стрельба не ограничивается овладением технических приемов стрельбы. В каждой главе вы будете встречать упражнения не только на совершенствование стрелкового мастерства, но и на развитие сознания стрелка. Когда вы овладеете техникой стрельбы, начнется настоящее творческое развитие стрелка. Стрелок должен открывать свое сознание через снятие напряжения и избавление от ненужных мыслей и переживаний во время выполнения упражнения. Когда вы научитесь освобождаться от груза напряжения, от пут размышлений и эмоций, ваш мозг откроется для интуитивного принятия текущей информации. Вы будете автоматически реагировать на быстроизменяющуюся ситуацию во время стрельбы. Этот процесс произойдет гораздо быстрее, чем вы думаете – независимо от вашего возраста. После некоторого периода постоянных тренировок, когда будет казаться, что развитие уже прекратилось, вдруг наступит прорыв на другой уровень мастерства. Вас ждут невероятные результаты и победы на соревнованиях. Вы изменитесь в лучшую сторону как спортсмен и как личность. Вы забудете, что такое лень и уныние. Вы будете полны радостных переживаний и творческих планов. Желаю удачи!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПРАКТИЧЕСКУЮ СТРЕЛЬБУ!

2

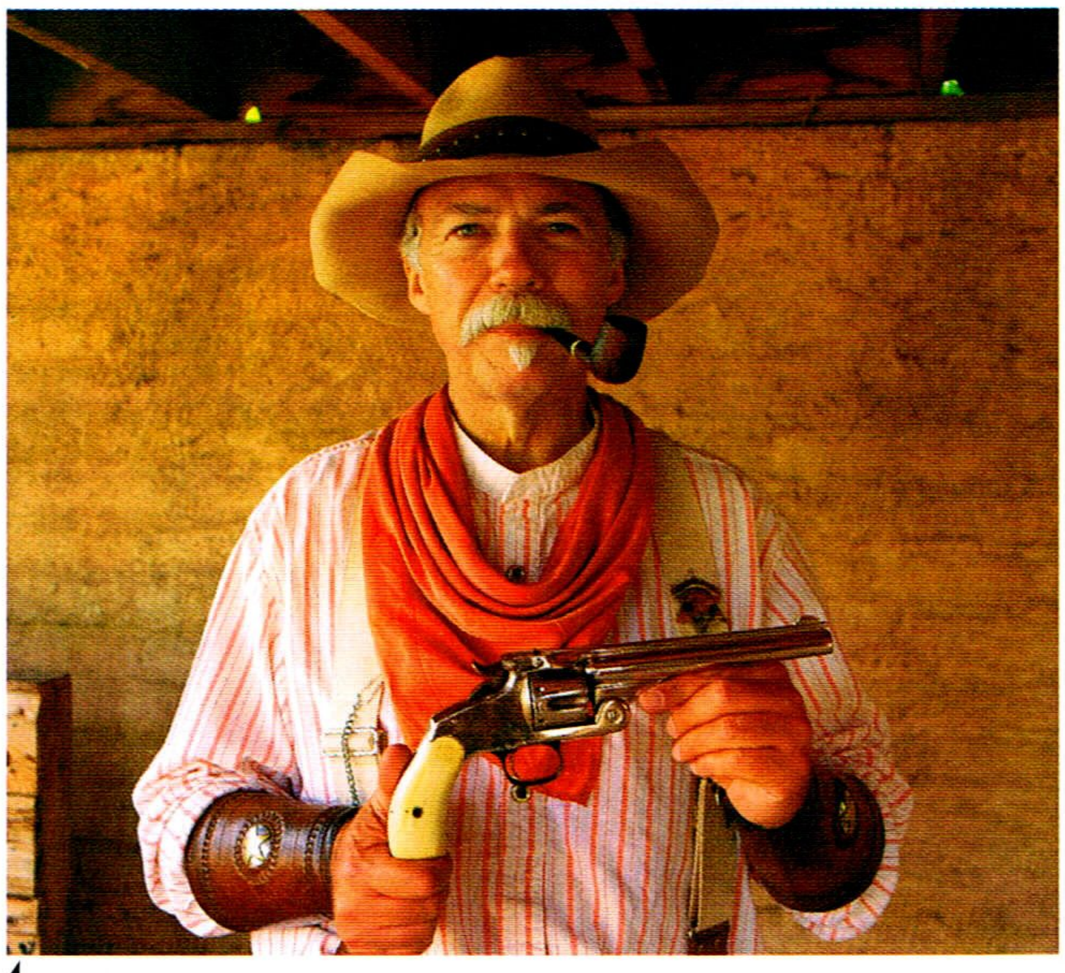
об истории практической стрельбы



Стрелок SASS (Single Action Shooting Society – общество стрелков из оружия одинарного действия) выполняет упражнение, стреляя из револьвера одинарного действия

Когда в 19 веке был изобретен револьвер, короткоствольное оружие перестало быть однозарядным. У стрелков появилась возможность делать несколько выстрелов подряд, а затем перезаряжать оружие и продолжать стрельбу. Револьвер в короткий срок распространился по всему миру. Только в Россию компания Smith & Wesson с 1870 по 1890 год поставила револьверов на сумму около 800 000 долларов. В конце 19 века эта сумма была сопоставима с годовым бюджетом европейского государства.

В те времена от мастерства владения револьвером часто зависела жизнь стрелка. Не только ковбои на Диком Западе достигали совершенства в скоростной стрельбе из револьвера. Сыскные агенты, сотрудники тайной полиции, офицеры контрразведки Царской России постоянно применяли оружие по долгу службы. Разрабатывались и улучшались методики скоростной стрельбы из револьвера, которые, к сожалению, так и оставались внутри ведомств.



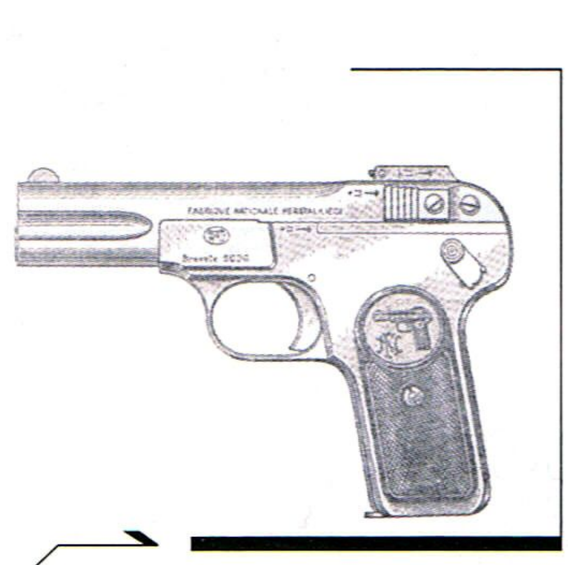
Ковбой Ивори Джек МакКлауд держит в руках оригинальную модель Smith & Wesson Russian образца 1870 г., которая поставлялась в Россию в конце 19 в.

Боевая скоростная стрельба из пистолета, из которой, собственно, и сформировалась практическая стрельба, стала зарождаться одновременно с распространением по всему миру самозарядных пистолетов.

В Шанхае в 1930-е годы перестрелки между полицией и членами Тонга (подпольными китайскими криминальными группировками) были обычным делом. В этих перестрелках погибало много полицейских. Майоры Фейербейн и Сикс несли в то время ответственность за огневую подготовку шанхайской полиции. Они разработали особую технику подготовки с использованием реалистичных ситуаций, силуэтных мишеней и самозарядных пистолетов. За годы работы Фейербейна и Сикса шанхайская полиция, прошедшая такую подготовку, потеряла убитыми 40 человек против 250 бандитов. Во время Второй мировой войны Фейербейн и Сикс помогали тренировать британских командос. Позднее Фейербейн написал книгу о своем шанхайском опыте и назвал ее «Стрельба для выживания с пистолетом».

Изобретение стрелкового таймера дало резкий толчок развитию боевой скоростной стрельбы, придав ей спортивную окраску и соревновательный дух. Таймер – это прибор, который фиксирует точное время каждого выстрела. Первый сертифицированный электронный таймер для пулевой стрельбы был предложен Мак Гиверном в США в 1930-е годы. Этот замечательный стрелок 5 раз за 2,5 с попадал в игральную карту на расстоянии 5 м. Таймер у него был прикреплен к револьверу.

В 50-е годы XX века США вернулись к истории Дикого Запада – стали популярны вестерны, револьверы, ковбойское снаряжение и т. д. В стрелковом спорте получили распространение соревнования по «скоростному выхватыванию», использовались в основном ковбойские кобуры и револьверы с ударно-спусковым механизмом одинарного действия («single action»). Самым привлекательным было то, что при проведении соревнований не существовало ограничений по видам оружия и способам стрельбы. Калибр – 38 Special или больше. Остальное снаряжение, стрелковая стойка и т. д.– по выбору стрелка. Заместитель шерифа по имени Джек Вивер начал выигрывать все матчи подряд.



Один из первых самозарядных пистолетов – браунинг образца 1897 г.



Ковбои на соревнованиях SASS по трем видам оружия: револьвер, помповое ружье, карабин

Тогда как все остальные стрелки вели огонь с уровня бедер, Вивер брал оружие в обе руки, выносил на уровень «глаз–мишень» и стрелял. По времени его выстрел не всегда был первым, но по общему результату он всегда выигрывал. Так появилась стойка Вивера. Это была самая прогрессивная и быстрая стойка того времени. В этой стойке в одной выпрямленной руке крепко зажат пистолет, а вторая рука тянет пистолет к корпусу. За счет этого стойка становится жесткой и закрепощенной. Из стойки Вивера сложно поражать мишени в движении, в связи с этим она сейчас не используется в практической стрельбе и заменена более прогрессивной стойкой, которой посвящена соответствующая глава книги.

В 60-х годах XX века в Южной Калифорнии появился огромный интерес к боевой стрельбе. Существовало множество пистолетных клубов. Для координации их деятельности Джеф Купер сформировал Юго-Западную пистолетную лигу (SWPL). В конце 60-х – начале 70-х годов XX века начался интенсивный рост и развитие практической стрельбы под руководством SWPL. У Купера была постоянная аудитория читателей, в журнале «Guns & Ammo» он вел рубрику «Купер об оружии». Через этот канал он развивал мировой интерес к практической стрельбе. Позднее он написал: «Это очевидно, что у нас есть кое-что новое и привлекательное. Во всем свободном мире спортсмены стали осознавать, что существует нечто более интересное в идее соединить спорт с оружием, чем все то, что им было известно ранее. К 1973 году стало очевидным, что пришло время для создания всемирной организации спортсменов, стремящихся к совместному совершенствованию своего стрелкового мастерства» («American Handguner», март/апрель 1978).

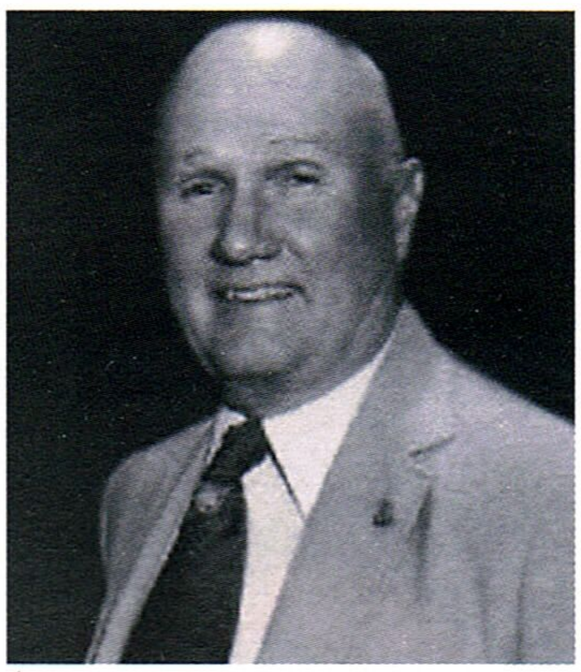
Международная конфедерация практической стрельбы (МКПС) – International Practical Shooting Confederation (IPSC) – официально была основана на Международной конференции по пистолетному спорту, состоявшейся в г. Колумбия, штат Миссури в мае 1976 года. Сорок представителей со всего мира были приглашены для участия в конференции, чтобы определить сущность и будущее практической стрельбы. Полковник Джеф Купер исполнял обязанности председателя и был избран первым президентом МКПС. Точность, мощность и скорость как три равносильных элемента стали объектом внимания конференции наряду с процедурой и правилами безопасного обращения с оружием. Учреждение конституции дало рождение конфедерации. Были разработаны восемь принципов практической стрельбы, которые на сегодня трансформированы в семь принципов. Девизом МКПС стало: DVC – Dilligentia, Vis, Celeritas (лат.), что и означает: точность, мощность, скорость. Появление практической стрельбы революционным образом изменило технику и методику стрельбы из пистолета.

МКПС, основанная в 1976 году, сейчас состоит из более чем 60 стран – членов конфедерации, причем каждый год присоединяются несколько стран-участниц. С 1996 года МКПС возглавляет Ник Алексакос.

Юго-Западная пистолетная лига, возглавляемая Джефом Купером на заре развития практической стрельбы, выросла за эти годы в Ассоциацию практической стрельбы США (USPSA). В настоящее время президентом USPSA является чемпион мира 1999 года Майкл Войт. На сегодняшний день Ассоциация насчитывает более 14 000 активных спортсменов, имеет свой журнал «Front Sight». В мире существуют сотни предприятий, производящих и тюнингующих оружие и оборудование для практической стрельбы. Крупнейшие в мире производители огнестрельного оружия и боеприпасов, такие как Armscor, Baikal, Binelli, CZ, Glock, Hekler & Koch, Para Ordnance, Sig Sauer, Smith & Wesson, Springfield Armory, STI, SPS, Tanfoglio, Winchester и др., производят оружие специально для практической стрельбы, а также активно спонсируют спортсменов и проведение соревнований.



Стойка Вивера сейчас устарела. Левая рука притягивает правую руку с пистолетом



Первый президент МКПС Джеф Купер

Президент МКПС Ник Алексакос



Церемония открытия чемпионата мира по практической стрельбе из пистолета. ЮАР, 2002 г.



Марина Крючина стала чемпионкой Европы в классе Стандартный пистолет в 2001 г. в Германии



В Европе практическая стрельба как вид спорта существует в таких странах, как Австрия, Бельгия, Венгрия, Великобритания, Германия, Греция, Дания, Испания, Италия, Латвия, Литва, Норвегия, Польша, Россия, Сербия и Черногория, Словакия, Словения, Чехия, Финляндия, Франция, Швеция, Швейцария, Эстония. Во многих из этих стран практическая стрельба развивается очень динамично.

Например, в Финляндии, численность населения которой составляет около 5 млн человек, зарегистрировано 1,2 млн единиц огнестрельного оружия. В этой стране сейчас 1500 активных стрелков IPSC и около 30 000 стрелков прошли курсы IPSC.

Россия была принята в IPSC на Ассамблее в г. Себу (Филиппины) в 1999 году. В настоящее время практическая стрельба в России развивается в рамках Общероссийской спортивной общественной организации «Федерация практической стрельбы России» (ОСОО ФПСР). ФПСР учредила отделения в более чем 50 субъектах Российской Федерации и объединяет несколько тысяч спортсменов. Сертифицирован спортивный пистолет для практической стрельбы МР-446 «Викинг», калибра 9×19, производства Ижевского механического завода. Ежегодно в России проводятся 5–6 матчей всероссийского уровня (III) и около 10 матчей регионального уровня (II) по практической стрельбе из пистолета, гладкоствольного ружья и карабина, не считая большого количества клубных соревнований.



Российская команда на чемпионате мира по практической стрельбе из пистолета. Эквадор, 2005 г.

3

оружие в практической стрельбе



МР-446 «Викинг» – первый российский пистолет, признанный МКПС как пистолет Серийного класса

На соревнованиях по практической стрельбе пока используют три вида оружия: пистолет, гладкоствольное ружье и нарезной карабин. В свою очередь каждый вид оружия делится на классы. Все эти классы имеют свои особенности и различные возможности. Классы могут быть признаны на соревнованиях III уровня (первенство России), если количество участников не менее 10. На соревнованиях II и I уровней (региональные и клубные соревнования) рекомендуется признавать класс, когда участников набирается не менее 5.

Пистолеты делятся на следующие классы: Открытый, Стандартный, Модифицированный, Серийный, Стандартный револьвер.

Гладкоствольные ружья разделяются по типу действия на самозарядные ружья и ружья с ручной перезарядкой (помповые). Самозарядные ружья в свою очередь делятся на Открытый, Стандартный и Модифицированный классы. Ружья с ручной перезарядкой представлены одним классом: Стандартный помповый.

Карабины, как и ружья, разделяются по типу действия на самозарядные карабины и карабины с ручной перезарядкой. Те и другие делятся на два класса: Открытый и Стандартный.

Фактор мощности

Все виды оружия, кроме всего прочего, подразделяются на две группы по фактору мощности (далее ФМ): мажорный и минорный. Мощность оружия поощряется в МКПС. При одинаковых попаданиях по картонным мишеням для мажорного ФМ начисляется больше очков, чем для минорного (см. табл.).

Разница в начислении очков при поражении мишени из оружия с мажорным и минорным фактором мощности

Зачетная зона мишени	*Начисление при мажорном ФМ*	*Начисление при минорном ФМ*
Зона A	*5*	*5*
Зона B	*4*	*3*
Зона C	*4*	*3*
Зона D	*2*	*1*

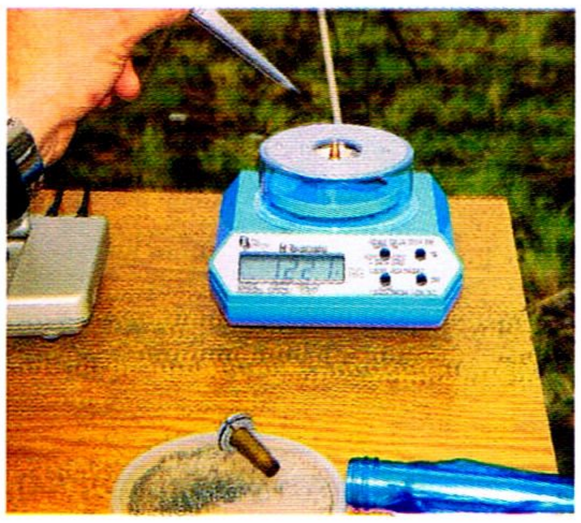
Хронография на стрельбище



При стрельбе из оружия с мажорным ФМ отдача больше, чем при стрельбе из оружия с минорным ФМ. Для скоростной стрельбы это существенное отличие. Поэтому сложность стрельбы компенсируется увеличением очков.

На соревнованиях III уровня и выше оружие спортсменов тестируется на ФМ. Во время матча официальное лицо берет у каждого стрелка из магазина 8 патронов. В определенное время стрелки подходят на специально выделенное направление. С помощью хронографа замеряется средняя скорость пули при отстреле трех патронов из оружия участника.

Взвешивание пули



Четвертый патрон разбирается, из него извлекается пуля и взвешивается на электронных весах. Число, полученное при произведении скорости пули в футах на вес пули в гранах и деленное на 1000, является фактором мощности. Для пистолета нижняя граница значения минорного ФМ – 125, а для мажорного ФМ – 170 (в Открытом классе – 160). Перед соревнованиями стрелки сами заявляют ФМ своего оружия. Если при тестировании оружие не достигнет заявленного ФМ, то стрелку присваивается более низкое значение. Если ФМ стрелка не достигнет нижней границы минорного ФМ, то его очки на выполненных упражнениях будут равны нулю. Стрелок может продолжать участие в соревнованиях, но результат не будет зачтен.

Пистолеты

Самый распространенный вид оружия в МКПС – это пистолет. Удобство в обращении и технические возможности этого оружия, романтика, связанная с ним, привлекают все больше и больше стрелков на соревнования по практической стрельбе из пистолета. Минимальный калибр для пистолета, допускаемый в МКПС,– 9×19 мм. Максимальный калибр не ограничен, хотя на практике самый большой калибр, который используется на соревнованиях,– это 45 ACP.

Открытый класс



Пистолет Открытого класса стоит на порядок выше любого другого пистолета по точности, скорости и комфорту стрельбы. Результаты в Открытом классе в среднем на 20–50% лучше, чем в других классах



Эта новая модель пистолета Открытого класса когда-то была обычным пистолетом ИЖ-71



При мажорном факторе мощности компенсатор отдачи дает ощущение выстрела из пистолета крупного калибра, как из мелкокалиберного

Открытый класс – самый популярный в МКПС. В этом классе используются пистолеты с любыми модификациями, отвечающими правилам безопасности. Здесь использованы все лучшие достижения технического прогресса. Обычно такие пистолеты собираются на основе модели Colt 2011, которая отличается от Colt 1911 в основном двухрядным магазином. На пистолеты монтируют коллиматорные прицелы, позволяющие стрелку прицеливаться на любом расстоянии, фокусируя взгляд на мишени. В этом классе разрешено сверлить отверстия в стволе и устанавливать дульные компенсаторы для уменьшения отдачи.

На рукоятке устанавливают расширители магазинного окна. Ударно-спусковой механизм (УСМ) можно отрегулировать по желанию. Стрелки доводят усилие спуска курка до 200 граммов при ходе спускового крючка 3 мм. В этом классе разрешены самые длинные магазины – до 170 мм, вместимостью более 25 патронов. Стрелять из такого пистолета легко и удобно. Ограничения по габаритам и весу оружия не существует. Но никому и не придет в голову создавать большой и тяжелый пистолет. Ведь с ним надо быстро и точно поражать мишени с моментальным переносом огня на разные направления. В этом пистолете все гармонично. Модели таких пистолетов выглядят как произведения искусства.

Для таких пистолетов используются в основном спортивные патроны калибра 9×23 мм. Эти патроны спортсмены заряжают сами для себя под мажорный ФМ с условием, что вес пули будет не менее 120 гран (7,776 г).

У каждого стрелка МКПС дома находится целая мастерская по зарядке патронов (это, конечно, за рубежом). Каждый стрелок сам подбирает себе подходящий вес пули и количество пороха. Патроны ручного производства получаются намного качественнее и дешевле, даже при использовании компонентов для зарядки лучших производителей.



Стрелки за рубежом сами заряжают патроны для себя. На зарядной машинке Dillon стрелок, после подготовки компонентов, может зарядить 1000 патронов в час

Стандартный класс





Пистолет Стандартного класса должен помещаться в тестовую коробку

Пистолет Стандартного класса STI



Пистолет Стандартного класса Пеликан SPS имеет утяжелитель рамы, предназначенный для лучшего контроля при стрельбе

Основные требования для пистолетов Стандартного класса – это ограниченные габариты, отсутствие оптических прицельных приспособлений и компенсаторов отдачи. Пистолет со вставленным магазином должен помещаться в коробку с размерами 225×150×45 мм ± 1 мм.

В Стандартном классе используются в основном пистолеты с УСМ одинарного действия, как и в Открытом классе. На усилие спуска курка ограничения нет. На рукоятках можно устанавливать расширители магазинного окна. В Стандартном классе лидируют пистолеты калибра 40 S&W с мажорным фактором мощности.

Модифицированный класс

Пистолет Модифицированного класса должен помещаться в тестовой коробке



Пистолет Модифицированного класса – это пистолет Открытого класса, помещающийся в тестовую коробку с размерами 225×150×45 мм. В этом классе стреляют из пистолетов калибра 40 S&W, чтобы иметь мажорный фактор мощности. Модифицированный класс не очень популярен среди стрелков и относительно малочислен на соревнованиях. Например, на чемпионате мира в Открытом классе заявлено 250–300 участников, а в Модифицированном классе – 50. Если начинающий стрелок заявит себя в Открытом классе, то у него будет возможность войти только в первую «трехсотку». А если он будет стрелять в Модифицированном классе, то у него появится шанс попасть в лучшие 50 стрелков мира. Вот на таких-то энтузиастах и держится Модифицированный класс. ☺



Пистолет Модифицированного класса – компактный вариант пистолета Открытого класса

Серийный класс

В 1999 году на ассамблее МКПС было принято решение признать новый класс оружия – Серийный. Это было сделано для привлечения стрелков, владельцев недорогих серийных пистолетов с УСМ двойного действия, к участию на соревнованиях МКПС, а также для поддержки производителей серийного оружия. В настоящее время этот класс стал таким же популярным, как Открытый и Стандартный. В этом классе можно использовать только те пистолеты, которые признаны МКПС и внесены в список пистолетов Серийного класса для практической стрельбы. Этот список опубликован на официальном сайте МКПС www.ipsc.org. В этом списке можно найти модели пистолетов большинства известных производителей оружия. Российский пистолет МР-446 «Викинг» калибра 9×19 мм МКПС и внесен в этот список в 2004 году.

Пистолеты Серийного класса нельзя модифицировать и использовать с магазинами увеличенной вместимости. Первый выстрел на упражнениях нужно делать самовзводом. Усилие спуска курка при первом выстреле должно быть не менее 2,27 кг (5 фунтов).

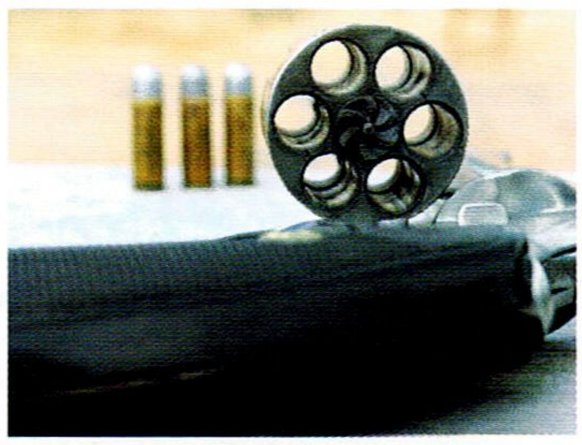
В Серийном классе признается только минорный ФМ. Почти все серийные пистолеты известных производителей выпускаются под патрон 9×19 мм. Стрелок может стрелять на соревнованиях из серийного пистолета 45-го калибра. Но его результат будет считаться по минорному ФМ.



Пистолет Серийного класса MP-446 «Викинг»

Стандартный револьвер

Это самый почетный и малочисленный класс. На стандартных револьверах разрешены лишь незначительные модификации. В этом классе можно использовать револьверы с барабанами любой вместимости, но разрешено делать не более 6 выстрелов до перезарядки. Револьверы этого класса могут иметь минорный ФМ с нижней границей значения 125 и мажорный ФМ с нижней границей значения 170. Тяжелый спуск и частые перезарядки на упражнениях не способствуют росту популярности этого оружия (да еще этот Джерри Микулик, который выигрывает все чемпионаты мира с большим преимуществом, не оставляя соперникам ни малейшего шанса!).



В МКПС наиболее распространены револьверы с барабанами на 6 патронов



«Smith & Wesson» лидирует в производстве револьверов

Гладкоствольные ружья

Каждый год растет популярность гладкоствольного ружья в МКПС. В Италии в 2003 году прошел первый чемпионат Европы по практической стрельбе из гладкоствольного ружья. Спортсмены соревновались во всех четырех классах оружия. В Открытом классе было 37 стрелков, в Стандартном – 80, в Модифицированном – 56, в Стандартном помповом – 65. В странах Европы каждый год проводится все больше и больше соревнований по ружью. Несмотря на свои внушительные размеры, ружье – очень быстрое оружие и ничуть не уступает по скорострельности пистолету, а его мощность превышает мощность пистолета в несколько раз.

По зарубежной статистике при ранении из пистолета выживают 80% пострадавших, при ранении из автомата, штурмовой винтовки или карабина выживают 50% пострадавших, а при ранении из гладкоствольного ружья выживают только 20%.Но не будем о грустном. Мы ведем речь об очень увлекательном молодом стрелковом виде спорта, в котором стреляют только по мишеням и применяют самые строгие правила безопасности.

В гладкоствольном ружье нет разделения ФМ на минорный и мажорный. Минимальный ФМ для ружья – 480. Минимальный калибр, допускаемый МКПС,– 20. Большинство спортсменов на соревнованиях используют ружья 12-го калибра. На соревнованиях стальные мишени и глиняные тарелки поражаются свинцовой дробью, картонные мишени поражаются пулей или картечью, в зависимости от условий упражнения. Обычные спортивно-охотничьи патроны заводского изготовления проходят с запасом по ФМ. Во всех классах господствуют ружья с подствольными магазинами известных производителей. Российское ружье МР-153, известное за рубежом под торговой маркой Baikal, становится все более и более популярным среди стрелков. Ружья с коробчатыми магазинами можно использовать только в Открытом классе.

Самозарядные ружья. Открытый класс



Ружье Открытого класса, изготовленное на базе Remington 11–87



Ружье Открытого класса, изготовленное на базе ружья МР-153 «Практика», для выступлений за рубежом. Подствольный магазин вмещает 16 патронов. С помощью зарядного устройства можно зарядить одним движением от 4 до 6 патронов

Самозарядные ружья Открытого класса – это благодатная почва для творчества конструкторов и тюнинговых оружейных фирм. Допустимы любые модификации без ущерба безопасности. Вместимость магазина не ограничена. На таком ружье стрелки обычно устанавливают коллиматорные прицелы, подствольные магазины повышенной вместимости, достигающие 15–18 патронов, дульные компенсаторы и устройства быстрой зарядки.

Это очень быстрое, с незначительной отдачей ружье. В Открытом классе разрешено использовать ружья с коробчатыми магазинами. Российское ружье Сайга 12–30, изготовленное с дульным компенсатором и расширителем магазинного окна, начинает завоевывать симпатии стрелков.

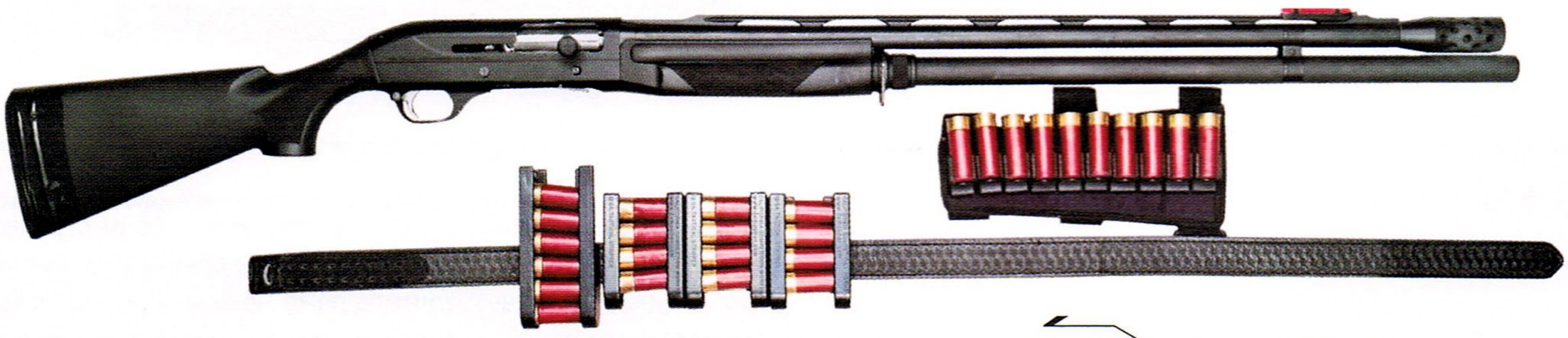


Некоторые стрелки изобретают спортивные ружья новой конструкции. В этом ружье Открытого класса – три трубчатых магазина, работающие по револьверной системе



Сайга 12–30

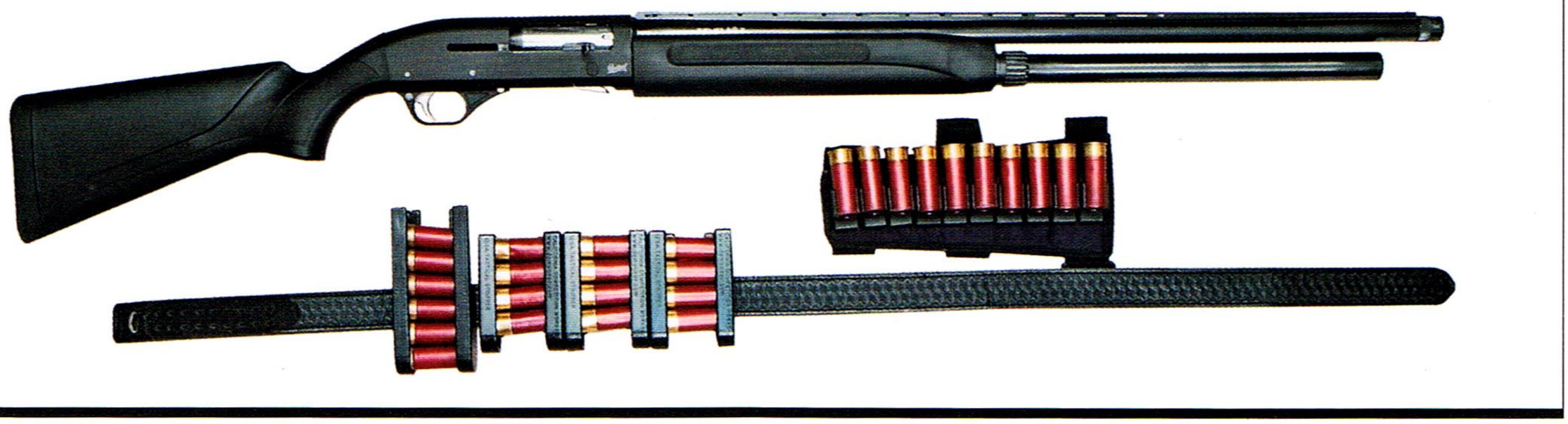
Самозарядные ружья. Модифицированный класс



Ружье Модифицированного класса, изготовленное на базе ружья Binelli M1

Модифицированный класс – это переходный класс между Открытым и Стандартным. В этом классе допущены некоторые модификации, например разрешены порты в стволах и дульные компенсаторы отдачи. Вместимость подствольного магазина не ограничена, но ограничена длина ружья, которая не может превышать 1320 мм. Оптические прицельные приспособления и устройства быстрой зарядки запрещены. В этом классе можно использовать только серийные ружья заводского изготовления. Стрелять из такого ружья довольно комфортно, да и выглядит оно гармонично.

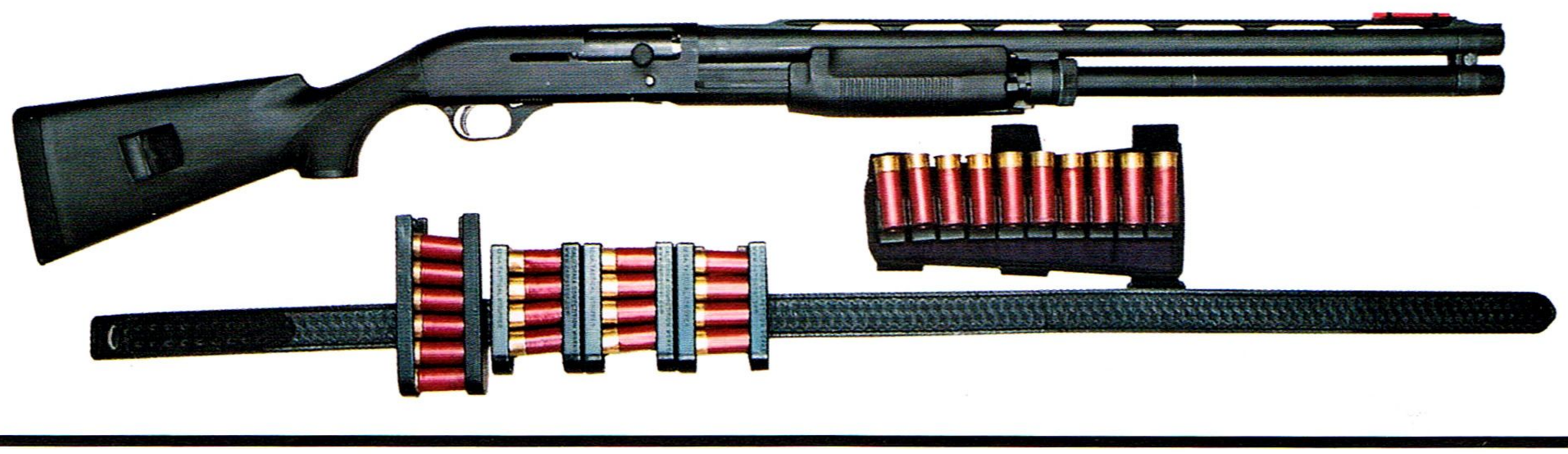
Самозарядные ружья. Стандартный класс



Ружье Стандартного класса МР-153

Это наиболее популярный класс оружия среди стрелков. В этом классе разрешены только незначительные модификации. Нельзя использовать оптические прицельные приспособления, компенсаторы и устройства быстрой зарядки. Ограничена вместимость магазина. В ружье может быть заряжено не более 10 патронов длиной 70 мм. В этом классе можно использовать только серийные ружья заводского изготовления.

Ружья с ручной перезарядкой. Стандартный помповый класс



Ружье Стандартного помпового класса Binelli M3

Несмотря на надежность оружия, этот класс не очень популярен среди стрелков в связи с низкой скорострельностью ружей. Хотя на соревнованиях опытные спортсмены стреляют настолько быстро, что неискушенный зритель даже не замечает, как передергивается затвор после каждого выстрела. В этом классе используются так называемые помповые ружья с подствольными магазинами. Вместимость магазина ограничена 10 патронами. Модификации запрещены. Использовать на соревнованиях можно только серийные ружья заводского изготовления.

Карабины

Выступать с карабинами на соревнованиях не менее интересно, чем с пистолетами и ружьями. Мишени на упражнениях могут быть расположены на расстоянии от 10 до 300 м. Поэтому стрелок может испытать свое стрелковое мастерство как в скоростной стрельбе, так и в снайпинге. Практическая стрельба из карабина наиболее популярна в США, странах Южной Америки, ЮАР, Австралии и странах северной Европы. В этих странах постоянно проводятся турниры МКПС, в которых используются все три вида оружия: пистолет, ружье и карабин.

Все классы карабина имеют разделения по ФМ. Нижняя граница минорного ФМ – 150, нижняя граница мажорного ФМ – 320. Наиболее распространенный патрон для минорного ФМ – .223 (5,56×45), для мажорного ФМ – .308 (7,62×51). Минимальный калибр, допускаемый МКПС,– 5,56 мм. Наиболее эффективным соотношением для практической стрельбы являются карабин калибра .223 с длиной нарезной части ствола 17–18 дюймов.



На карабине одновременно установлены оптический и коллиматорный прицелы

Самозарядный карабин. Открытый класс



Это совершенное оружие Открытого класса 308-го калибра, сделано на базе охотничьего карабина «Вепрь». Проведенные в соответствии с законодательством модификации выводят этот карабин на мировой уровень спортивного оружия МКПС



Карабин Открытого класса на базе карабина AR-15 калибра .223

Карабин открытого класса – не менее уникальное творение, чем гладкоствольное ружье того же класса. В этом классе разрешены любые модификации без ущерба для безопасности. Это сверхточное, надежное и комфортное в стрельбе оружие. На такие карабины стрелки устанавливают коллиматорный и оптический прицелы одновременно.

Разрешено устанавливать расширители магазинного окна, любые компенсаторы отдачи, сошки и производить другие модификации. Вместимость магазина не ограничена.

Самозарядный карабин. Стандартный класс



Карабин Стандартного класса AR-15

В этом классе используются серийные карабины с минимальными модификациями. Запрещено устанавливать оптические и коллиматорные прицелы, сошки. Запрещены порты в стволах. Разрешены дульные компенсаторы с размерами не более чем 26×90 мм. Вместимость магазина и длина оружия не ограничены.

Карабины с ручной перезарядкой. Открытый класс

Требования в этом классе такие же, как и в Открытом классе самозарядных карабинов. Единственное отличие – это ручная перезарядка. Оружие этого класса не очень популярно среди стрелков, любящих скоростную стрельбу, но зато этот класс объединяет спортсменов, увлекающихся снайпингом.

Карабины с ручной перезарядкой. Стандартный класс

В этом классе требования к оружию аналогичны требованиям к Стандартному классу самозарядных карабинов. Мало того что карабины этого класса приходится перезаряжать после каждого выстрела, еще и вместимость магазина ограничена 6 патронами. Надо обладать железными нервами и выдержкой, чтобы заниматься скоростной стрельбой с таким оружием в руках. Но есть стрелки, которые участвуют в соревнованиях в этом классе и успешно проходят все упражнения. Я не привожу иллюстрации карабинов с ручной перезарядкой. В этих классах нет характерных моделей, которые бы часто использовались спортсменами. Подходит любая модель, соответствующая требованиям данных классов.

В этой главе вы кратко познакомились с типами оружия и с требованиями, предъявляемыми к каждому классу оружия в МКПС. Более подробно об этом можно узнать в правилах ОСОО «Федерация практической стрельбы России». В других главах вы познакомитесь с описанием снаряжения стрелков, приемов стрельбы и с условиями проведения соревнований.

4

мишени и мишенные установки



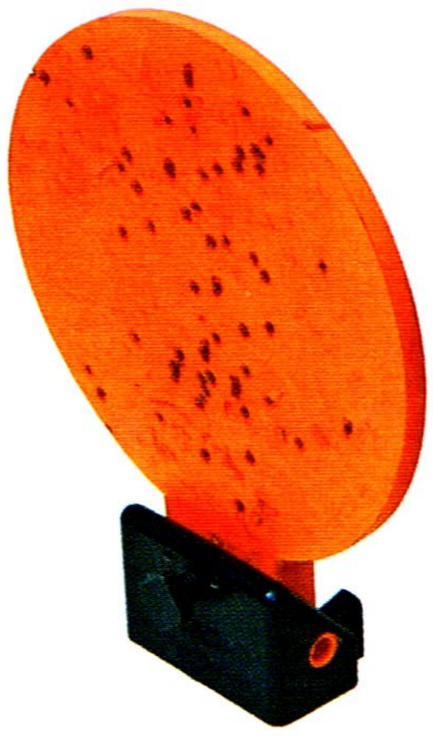
Разнообразие мишеней в практической стрельбе делает этот спорт еще более интересным. 5000 гильз на фотографии – это результат стрельбы по мишеням МКПС 6 спортсменов за 1 тренировочный день

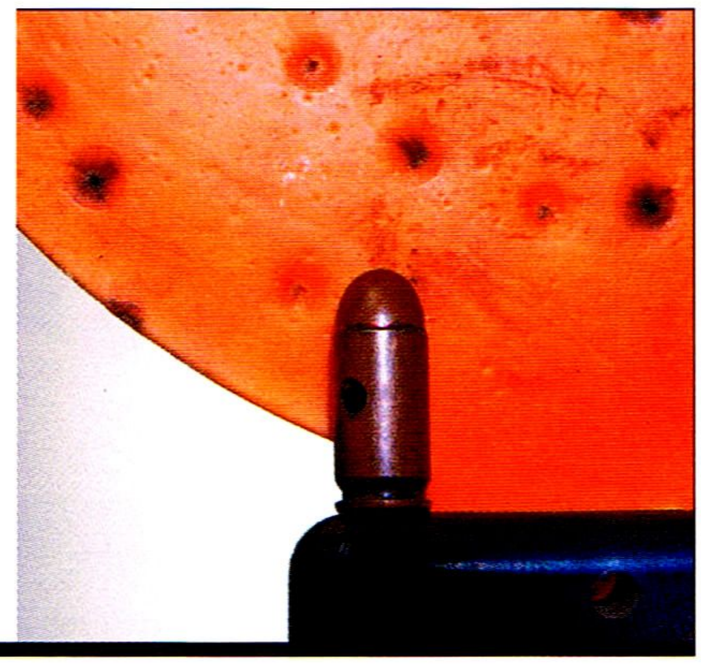
В МКПС применяют много различных видов мишеней. Это делает данный вид спорта еще более интересным и увлекательным. На соревнованиях используются три типа мишеней:

1. Картонные мишени для поражения пулей и картечью.
2. Стальные мишени для поражения пулей, картечью и дробью.
3. Мишени, разбивающиеся при попадании, для поражения дробью и пулей.

Все они могут быть как зачетными, так и штрафными. Мишени могут быть закреплены статически, а могут быть подвижными.

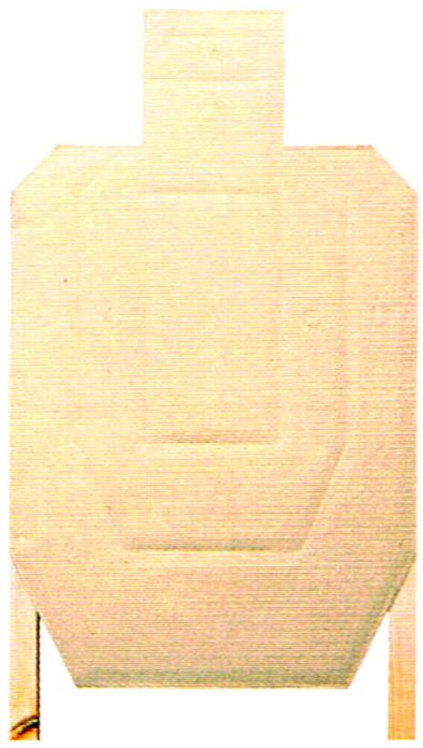
Для стрельбы в закрытых тирах используют пластиковые мишени. Их также можно использовать на соревнованиях не выше II уровня. Падающая пластиковая мишень при попадании откидывается назад. Пуля легко проходит через такую мишень, оставляя еле заметное серое пятно.

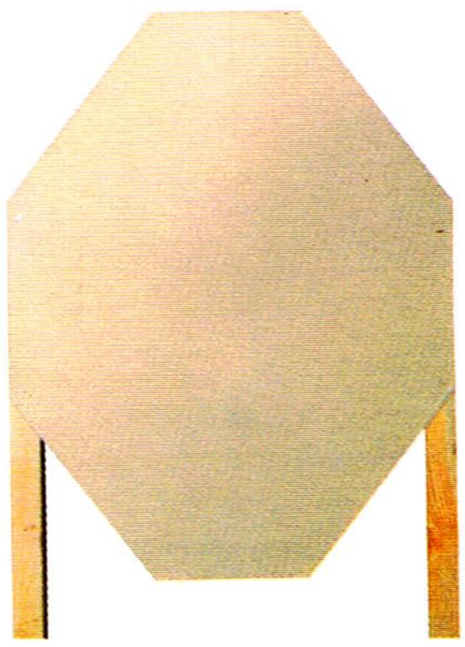




Пуля легко проходит через пластиковую мишень, оставляя серое пятно

Картонные мишени



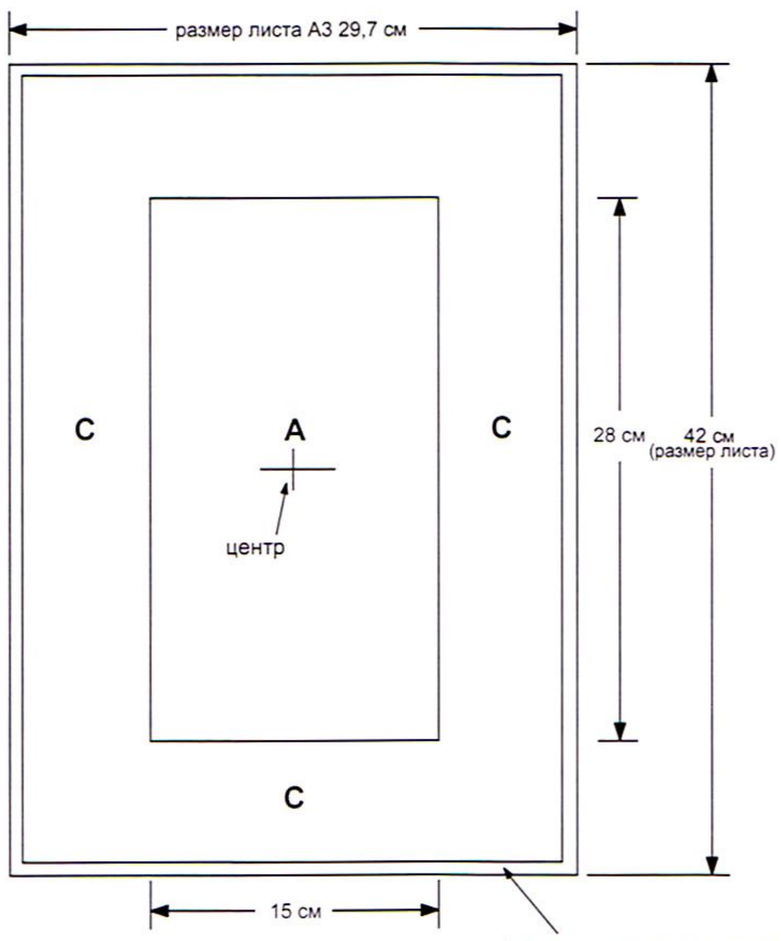


Вверху: метрическая мишень – первая мишень МКПС. Внизу: классическая мишень – самая распространенная мишень МКПС

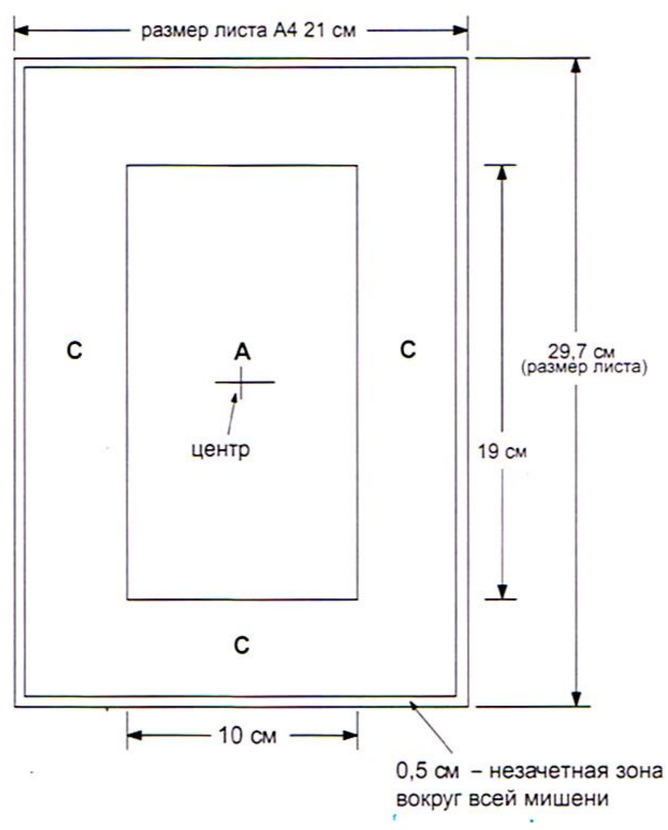
На соревнованиях по пистолету используются два вида картонных мишеней: метрическая и классическая. На соревнованиях по гладкоствольному ружью и карабину используются все существующие виды картонных мишеней: метрическая, классическая, универсальная, мишень А3 и мишень А4 (см. схемы). Нельзя одновременно использовать на упражнении метрическую, классическую и универсальную мишени. Мишени А3 и А4 можно использовать в любом сочетании с другими.

Метрическая мишень появилась еще на заре зарождения МКПС и выглядит как мишень для боевой стрельбы. Поэтому она используется все реже и только на матчах I и II уровней (местного значения). На санкционированных матчах МКПС III уровня и выше метрическую мишень использовать не рекомендуется. В настоящее время наиболее часто применяется классическая мишень.

Мишень МКПС формата А3

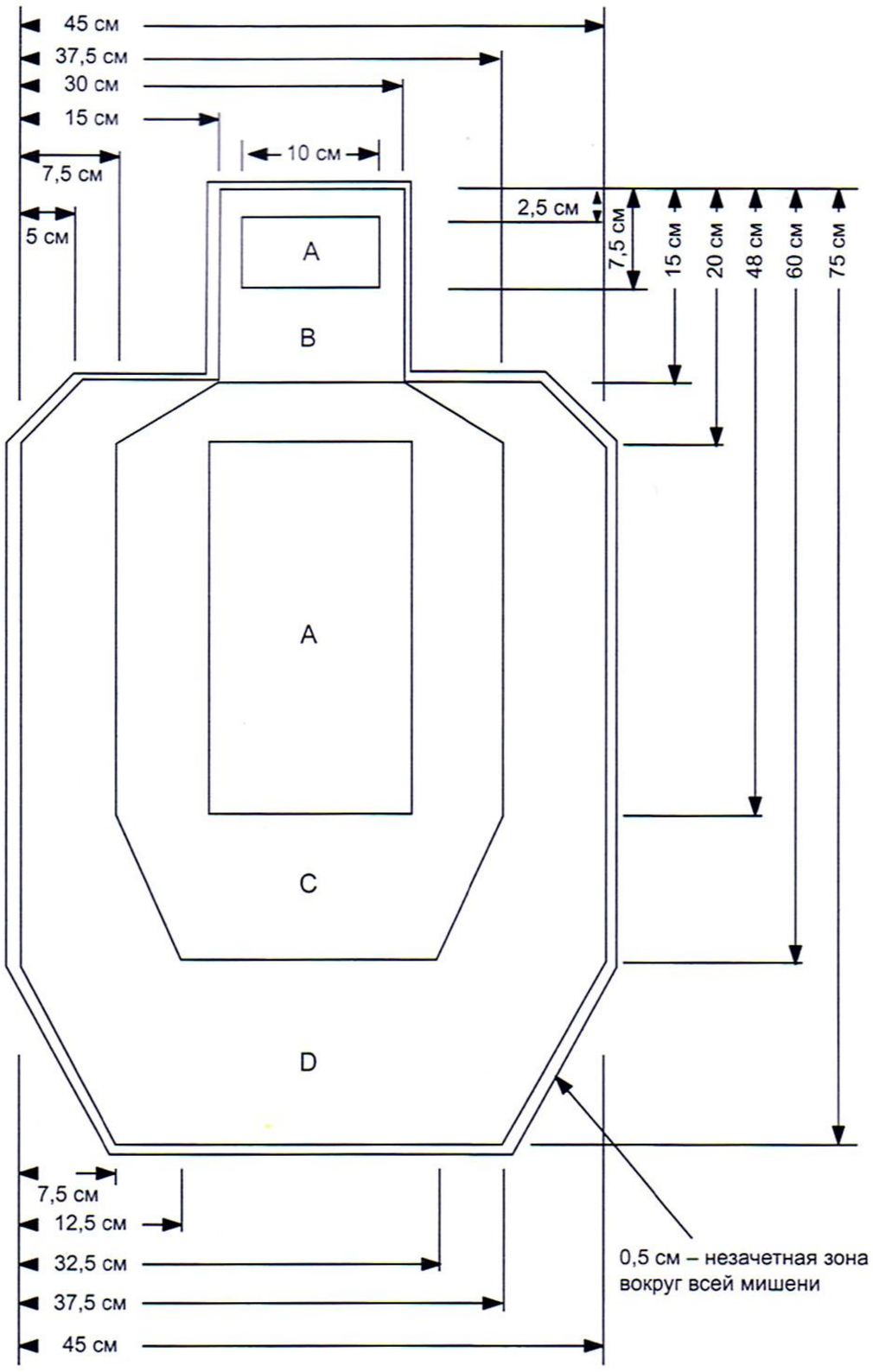


Мишень МКПС формата А4



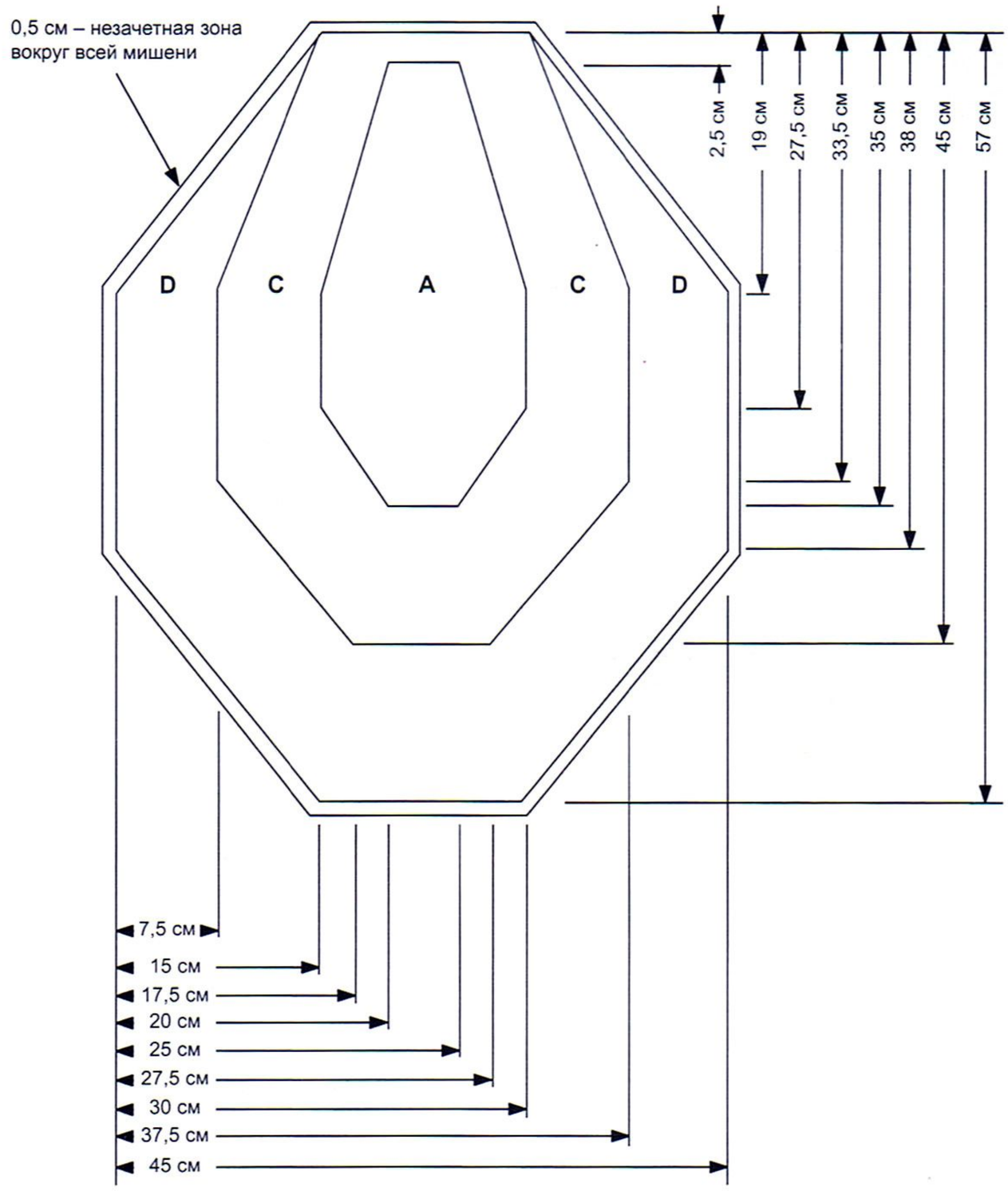
Центр зоны А располагается непосредственно в центре листа

Метрическая мишень МКПС



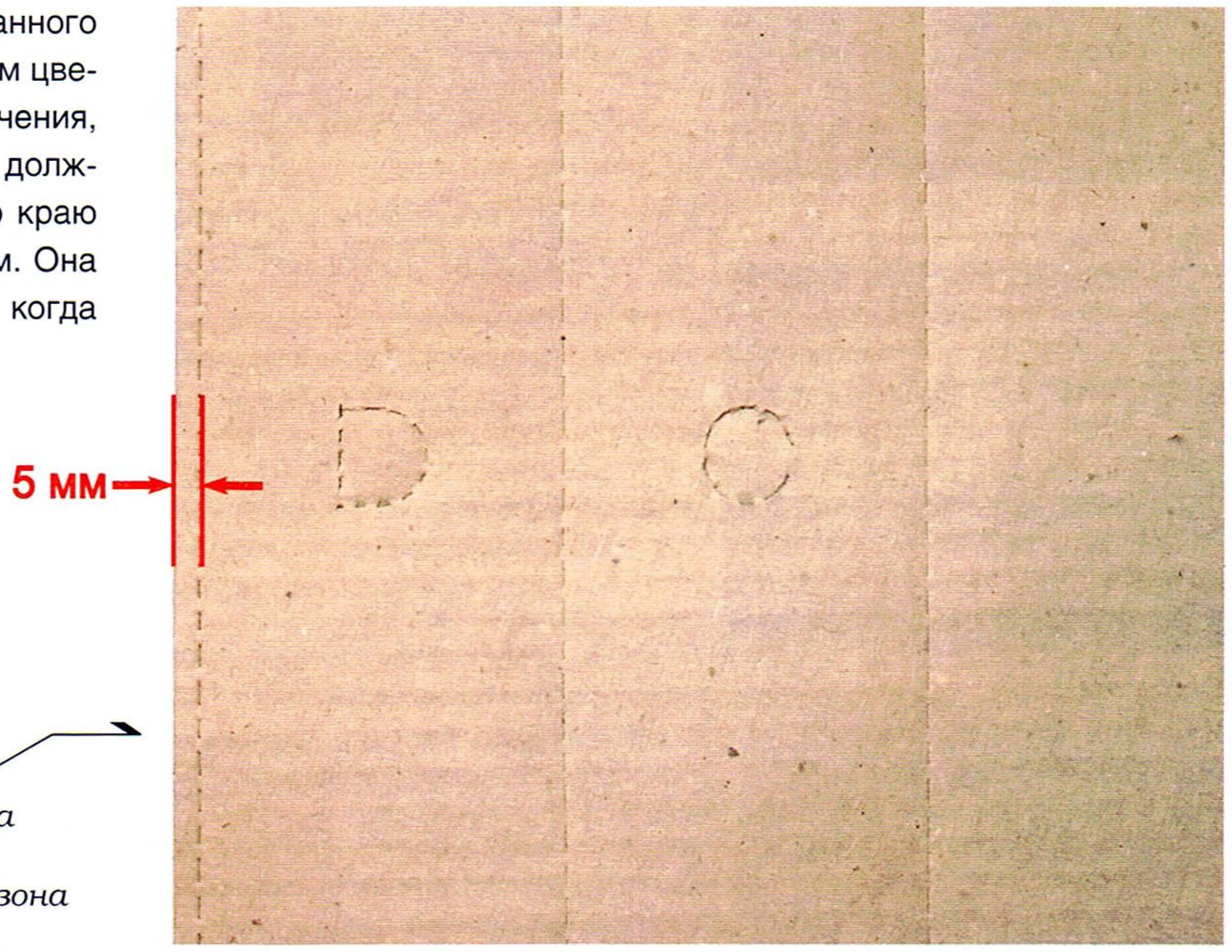
Мишень изготавливается из картона
Границы зон выполняются пробивкой

Классическая мишень МКПС



Мишень изготавливается из картона
Границы зон выполняются пробивкой

Картонные мишени делают из гофрированного или плотного картона с естественным однородным цветом. Мишени имеют зачетные зоны разного значения, отмеченные пробивкой. Границы зачетных зон не должны быть видны далее 10 м. На всех мишенях по краю проходит граница незачетной зоны шириной 5 мм. Она предназначена для оценки выстрела в случае, когда пуля попала в край мишени.



Зачетные зоны на мишенях нужны для подсчета очков. Их не должно быть видно далее 10 м.
На левой стороне снимка выделена незачетная зона шириной 5 мм

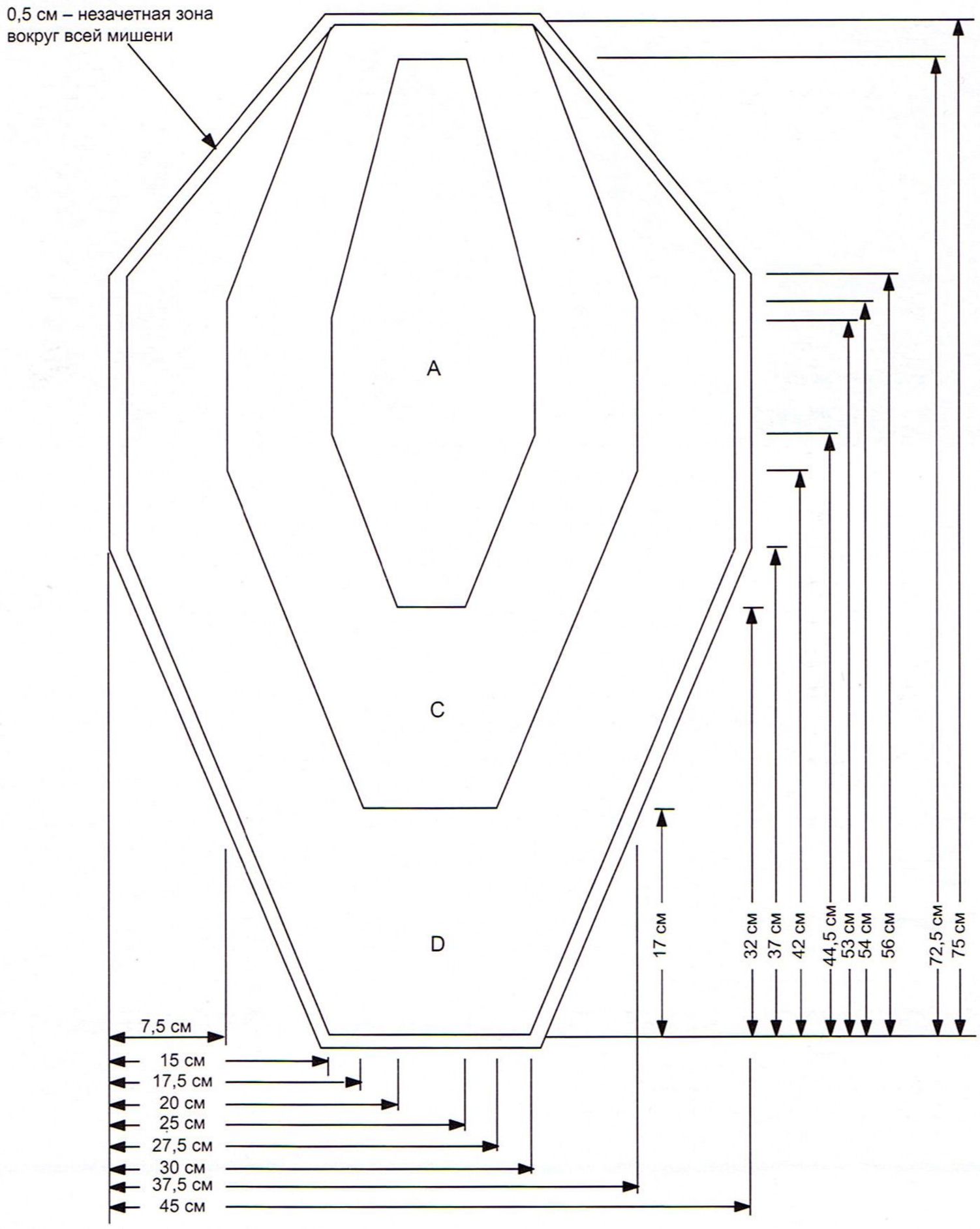




Пробоины заклеиваются после выступления каждого стрелка. Внизу: ленты с заклейками

Стрелок примеривается, как он будет поражать через трубу четыре зачетные мишени, чтобы не попасть в штрафные. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Универсальная мишень МКПС



Мишень изготавливается из картона
Границы зон выполняются пробивкой

Зачетные зоны обозначаются латинскими буквами: A, B, C и D. Для удобства при подсчете их принято называть соответственно: Альфа (Alfa), Браво (Bravo), Чарли (Charlie) и Дельта (Delta).

Зачетная зона A имеется на всех мишенях. При поражении этой зоны из оружия и с мажорным, и с минорным ФМ (фактор мощности, см. главу 3) стрелку начисляется 5 баллов. Это любимая зона стрелков МКПС. ☺

Зачетная зона C также имеется на всех мишенях. При поражении этой зоны из оружия с мажорным ФМ начисляется 4 балла, а с минорным ФМ – 3 балла.

Зачетная зона B имеется только на метрической мишени. При поражении этой зоны начисление баллов происходит аналогично зоне C.

Зачетная зона D имеется на классической, метрической и универсальной мишенях МКПС. При поражении этой зоны из оружия с мажорным ФМ начисляется 2 балла, а с минорным ФМ – 1 балл.

Если стрелок промахнется и не попадет по мишени, то получит штраф в размере удвоенного максимального значения зачетной зоны мишени, то есть 10 баллов. Поэтому промахи в практической стрельбе губительно сказываются на общем результате.

Мишени могут быть укрыты мягким и твердым покрытием. Мягкое покрытие – это покрытие, через которое можно поражать мишень. Оно может быть полупрозрачным.

Твердое покрытие – это пуленепробиваемое покрытие. Это покрытие может быть использовано в трех вариантах:

1. Мишень может быть закрыта настоящим пуленепробиваемым покрытием, например стальной пластиной.

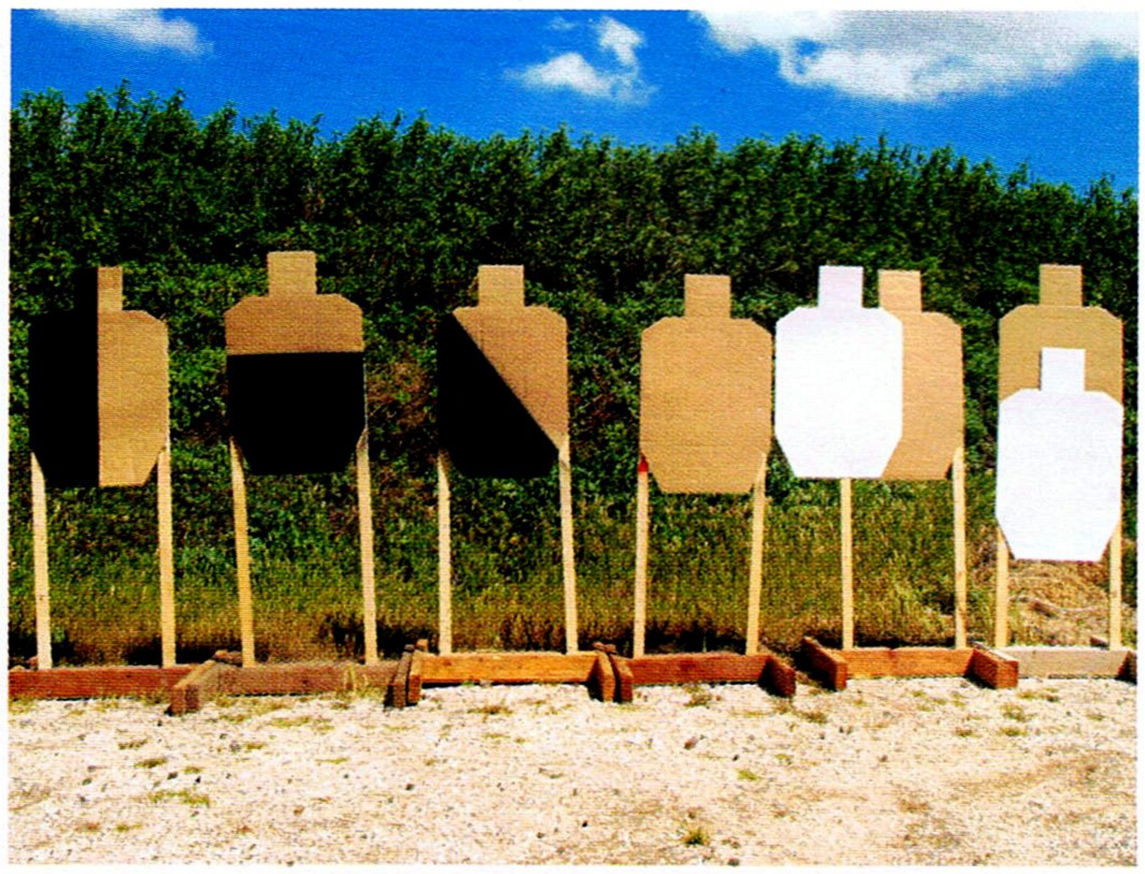
2. Мишень может быть частично закрашена темным цветом или закрыта штрафной мишенью.

3. Мишень может быть частично обрезана с переносом незачетной зоны.

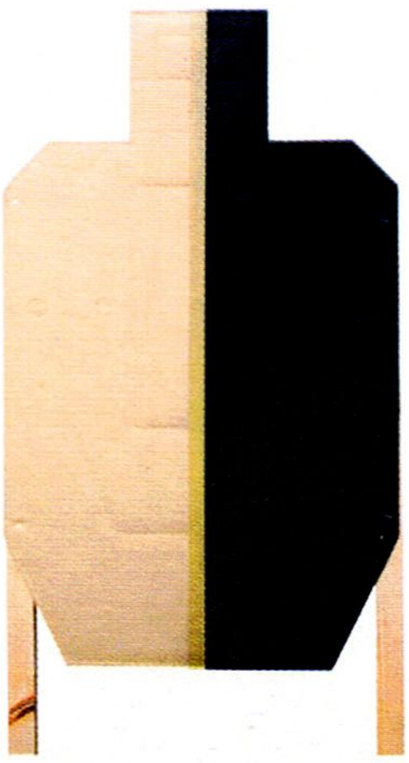
Во всех этих случаях твердое покрытие не должно полностью перекрывать зону А мишени. Незачетная зона должна быть перенесена и иметь границу.

Картонные мишени на упражнениях устанавливаются так, чтобы верхняя кромка была на высоте примерно 1,5 м над поверхностью земли. Мишени крепятся к деревянным стойкам мебельными скрепками с помощью степлера. Концы стоек не должны торчать над верхней гранью мишени. Стойки изготавливаются из реек различной толщины и вставляются в деревянное или металлическое основание. Такие мишени не двигаются при попадании пули и их можно легко перемещать по стрельбищу, меняя мишенную обстановку.

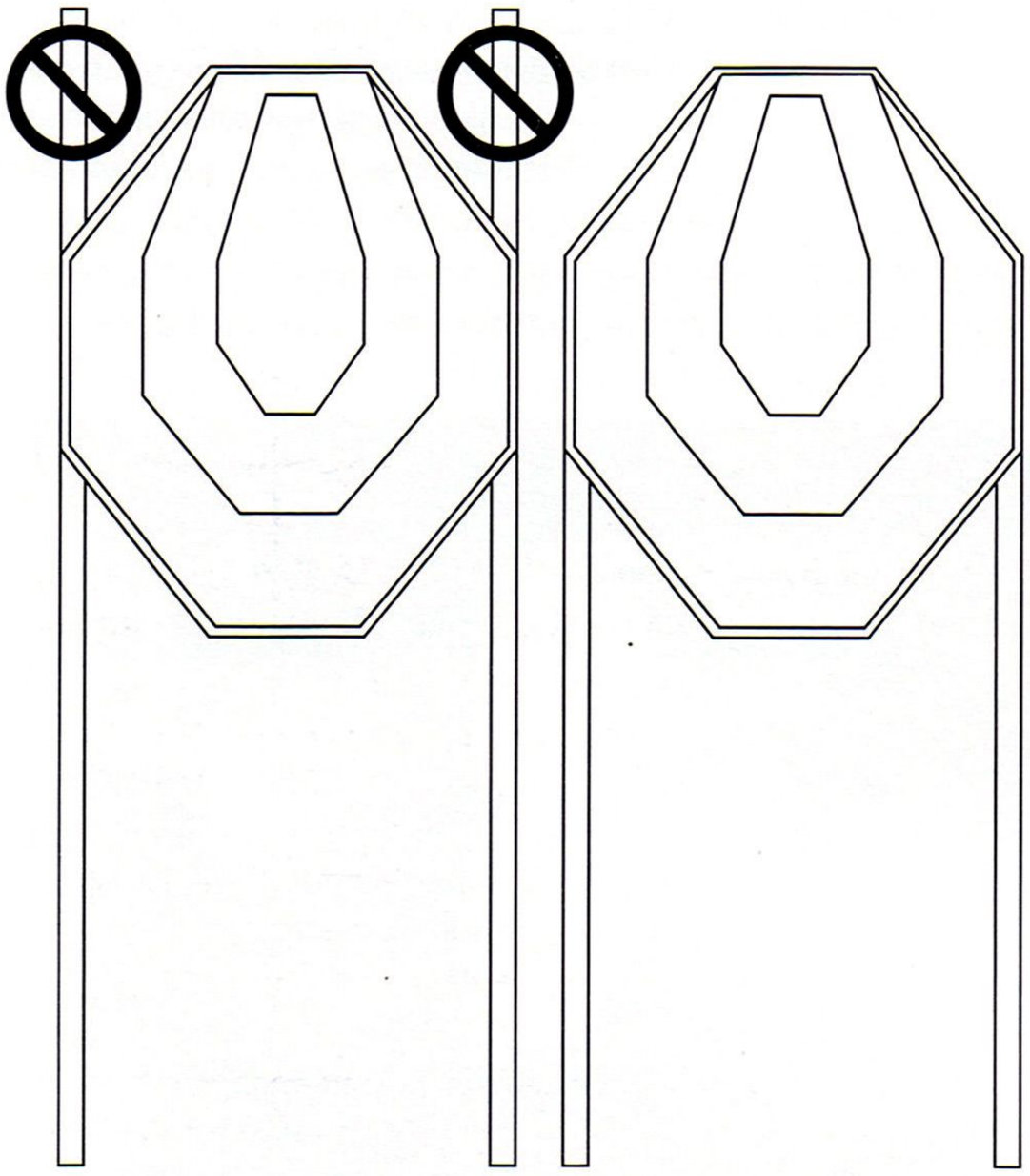
Способы имитации твердого покрытия



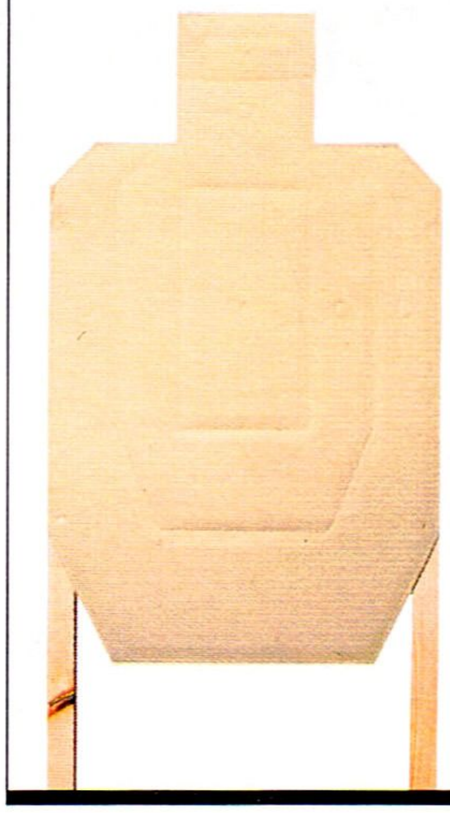




При имитации твердого покрытия граница незачетной зоны должна быть хорошо видна

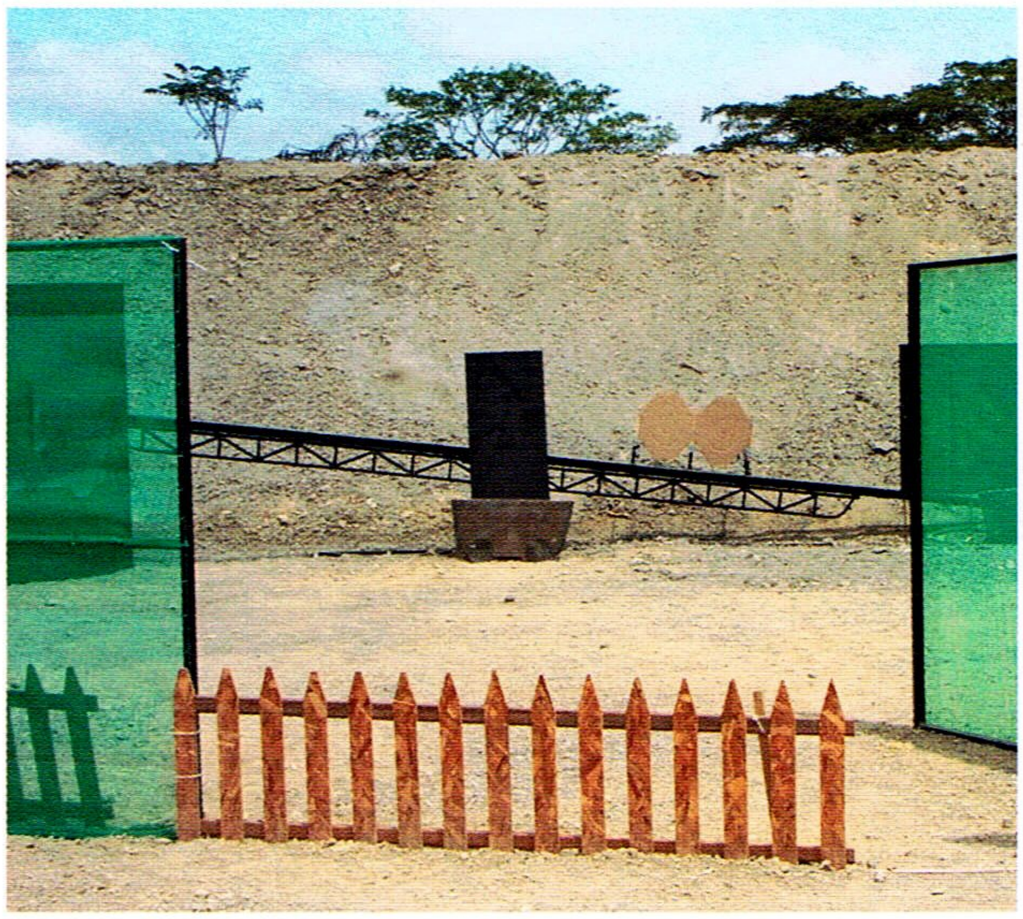


Концы стоек не должны выступать за верхнюю границу мишени



Верхняя кромка мишени должна быть на высоте примерно 1,5 м над поверхностью земли. Мишени крепятся к стойкам мебельными скрепками

Движущиеся картонные мишени



Закрепленные на роликах картонные мишени скатываются по мостику. Они должны быть поражены двумя выстрелами каждая. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

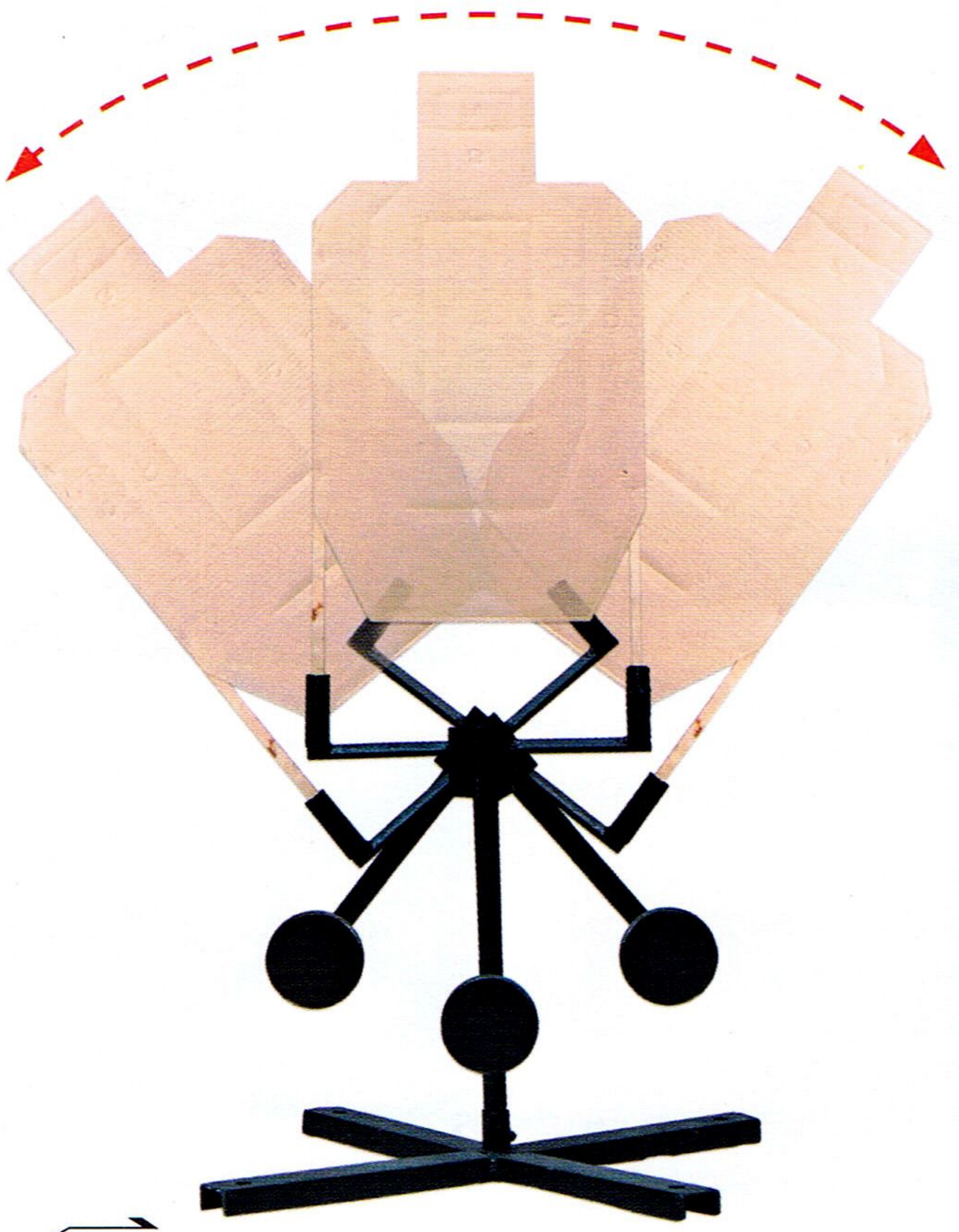
Картонные мишени часто применяются в различных механизмах как движущиеся. На соревнованиях всегда можно встретить несколько движущихся мишеней. Их можно разделить на три группы.

Мишени, двигающиеся по прямой

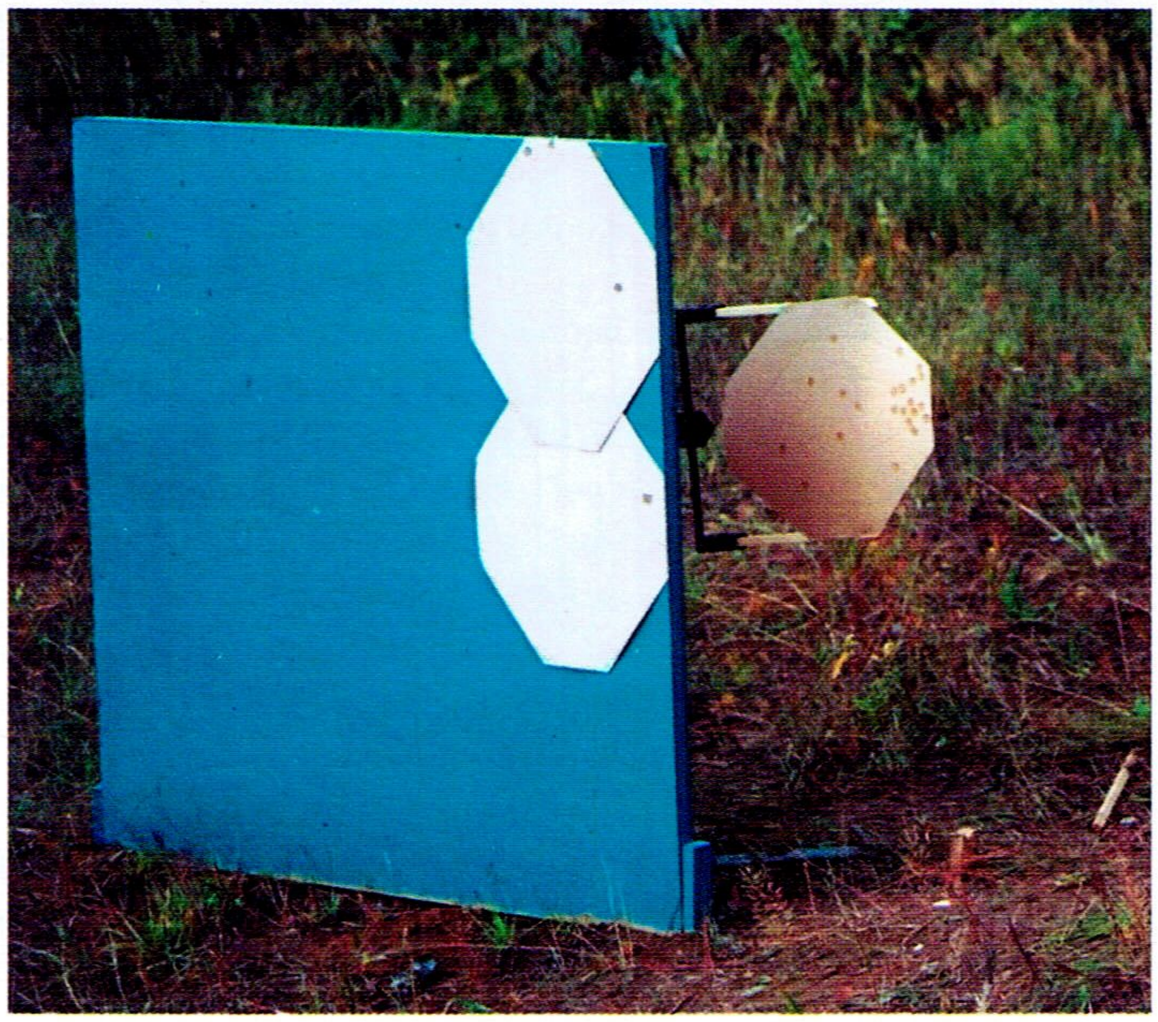
Такие мишени могут двигаться с постоянной или с нарастающей скоростью. Чаще они перемещаются по фронту – справа налево и слева направо. Иногда – вперед, назад и по диагонали по отношению к общему направлению стрельбы.

Качающиеся мишени

Это так называемые свингеры или бобберы. Эти мишени характеризуются тем, что после активации они качаются по типу маятника. Мишенная стойка в середине имеет ось вращения. С одной стороны к стойке прикреплен тяжелый груз, с другой – сама мишень. Если толкнуть груз, то он начинает качаться на оси, как маятник на часах. Соответственно мишень начинает раскачиваться в верхней части. Находясь за укрытием, она периодически появляется и исчезает. Качающаяся мишень может появляться слева от укрытия, справа или мелькать в окне.



Свингер качается за счет тяжелого груза, закрепленного в нижней части конструкции



Качающаяся мишень в момент, когда она полностью видна стрелку



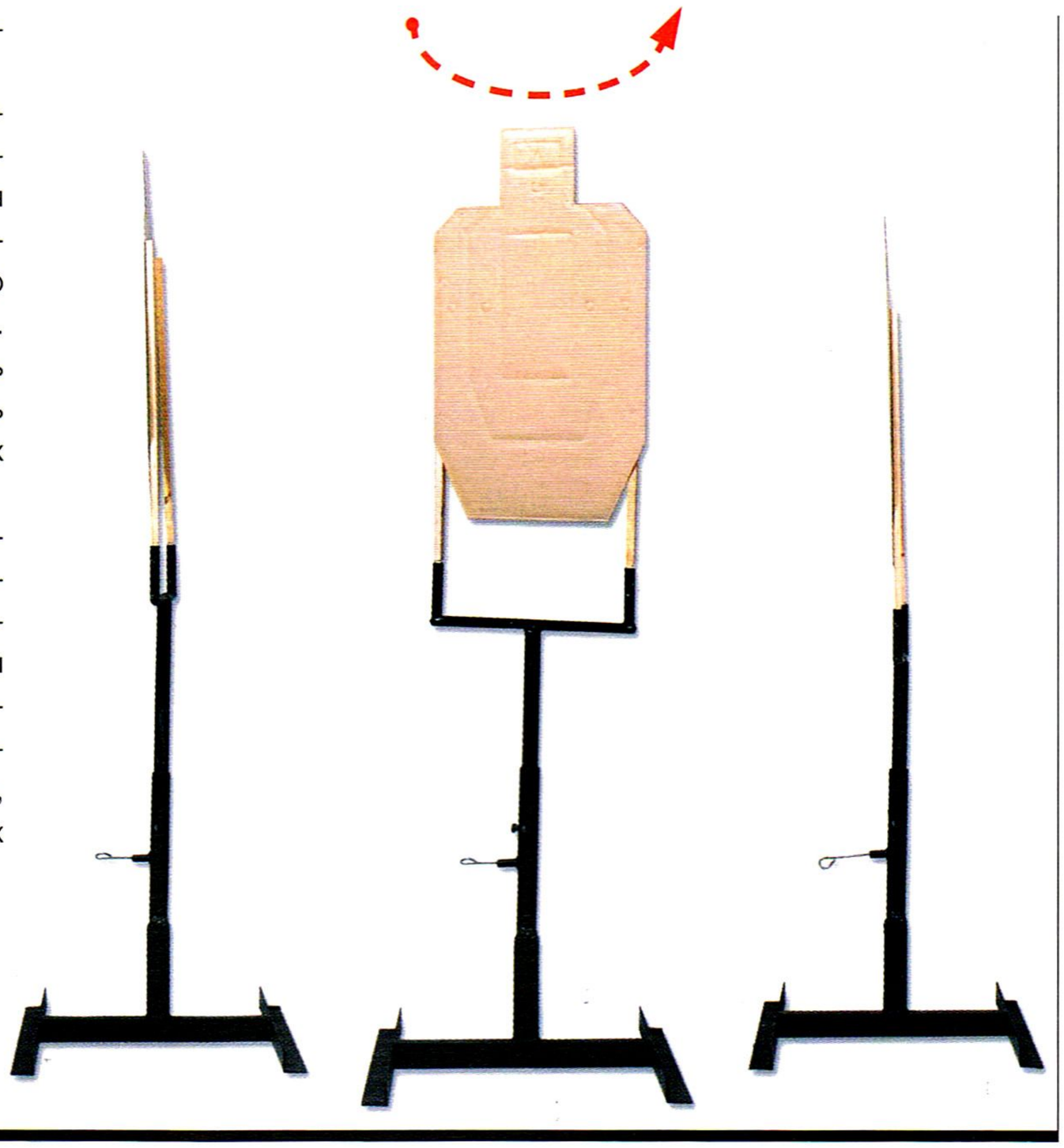
Два свингера на этом упражнении активируются одним поппером. Чемпионат по трем видам оружия. США. Аризона. 2005 г.

Однократно появляющиеся и исчезающие мишени

Такие мишени еще называют бонусными, потому что за промахи по ним штрафы не начисляются.

Мы уже говорили о том, что, по правилам практической стрельбы, за промах по статичной мишени начисляется штраф 10 баллов. Для движущихся мишеней существуют другие условия. Если движущаяся мишень появилась один раз и исчезла, то штрафы за промахи в этом случае не начисляются. Если часть максимальной зачетной зоны осталась видимой после окончания движения или мишень появилась более одного раза, то штраф за промах начисляется.

Все движущиеся мишени должны быть активированы стрелком после стартового сигнала. Наиболее часто применяемые активаторы – это стальные падающие мишени, попперы. При поражении поппер падает и с помощью троса или шнура активирует движущуюся мишень. Также используется активация при помощи открывающихся дверей, выдвижных ящиков, педалей, рычагов или простых веревок.



Эта бонусная мишень после активации под действием силы тяжести поворачивается, открываясь стрелку, и через секунду опять закрывается

Стальные мишени



Пеппер-поппер и мини-пеппер-поппер не боятся попадания свинцовой пули

Стальные мишени делятся на два вида: падающие от попадания и не падающие от попадания. Все стальные мишени изготавливаются из прочной стали толщиной 10 мм. За рубежом для этих целей используется сталь марки AR-500. При попадании в такую мишень свинцовые, полуоболочечные и оболочечные пули разбиваются на мелкие фрагменты. Эти фрагменты разлетаются в плоскости мишени на небольшое расстояние и не имеют разрушительной силы. **Пули со стальным сердечником запрещены на тренировках и соревнованиях по практической стрельбе.** Стальной сердечник может отразиться рикошетом от стальной мишени и поразить стрелка или зрителей, находящихся напротив мишени. Мишени для соревнований по пистолету и ружью можно делать из стали обыкновенного качества. Для соревнований по карабину мишени можно делать только из закаленной броневой стали, так как мишени из обыкновенной стали легко пробиваются пулей из карабина. Мишени, имеющие на рабочей поверхности каверны от мощных боеприпасов, использовать запрещено. Фрагмент пули, попавшей в каверну, может отлететь в сторону стрелка и нанести ему ранение.

Правила МКПС определяют безопасную дистанцию между стрелком и стальной мишенью.

Минимальное расстояние до стальной мишени при стрельбе:

из пистолета – 7 м;

из гладкоствольного ружья дробью – 5 м;

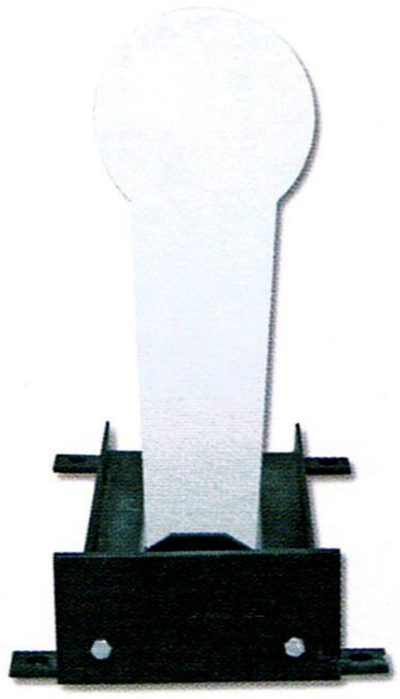
из карабина – 50 м.

Стальные мишени используются на соревнованиях наряду с картонными мишенями. Запрещено строить упражнения, состоящие только из стальных мишеней. Хотя бы одна картонная мишень должна присутствовать.

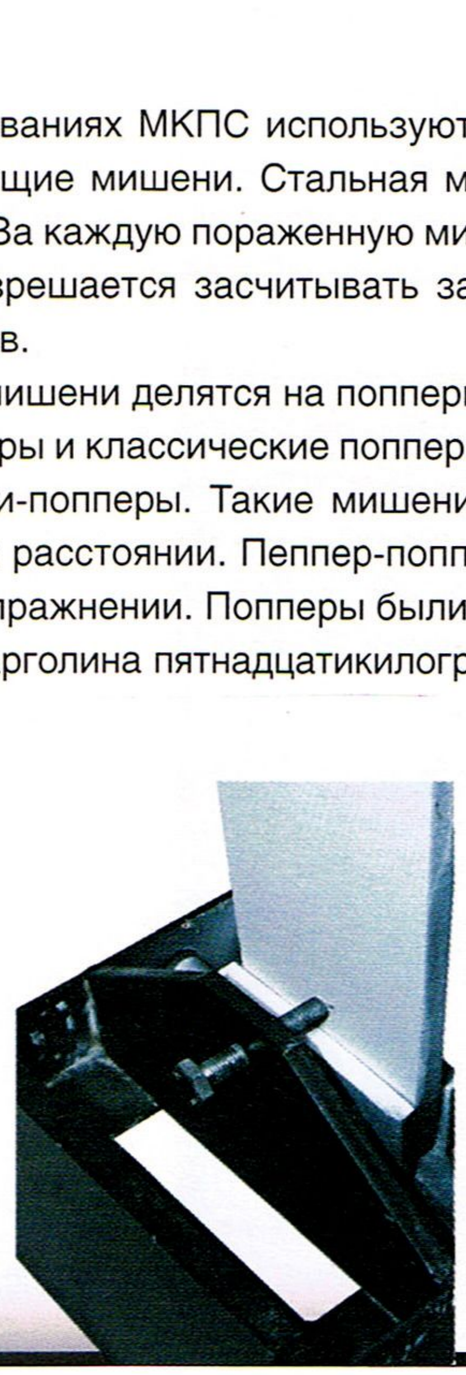
Стальные, падающие от попадания, мишени

На соревнованиях МКПС используются только утвержденные на Ассамблее МКПС стальные падающие мишени. Стальная мишень считается пораженной, если она упала при попадании. За каждую пораженную мишень начисляется 5 баллов. В некоторых сложных случаях разрешается засчитывать за попадание двойное максимальное значение, то есть 10 баллов.

Стальные мишени делятся на попперы и тарелки. Попперы, в свою очередь, делятся на пеппер-попперы и классические попперы. Также используются уменьшенные варианты попперов – мини-попперы. Такие мишени нужны для имитации попперов, расположенных на большом расстоянии. Пеппер-попперы и классические попперы можно использовать на одном упражнении. Попперы были созданы для определения мощности выстрела. Из пистолета Марголина пятнадцатикилограммовую пластину не свалить. Попперы калибруются перед соревнованиями оружием с минорным ФМ. При попадании пули в центральную, круглую, часть мишень должна упасть. При попадании пули в нижнюю часть поппера мишень падать не должна.



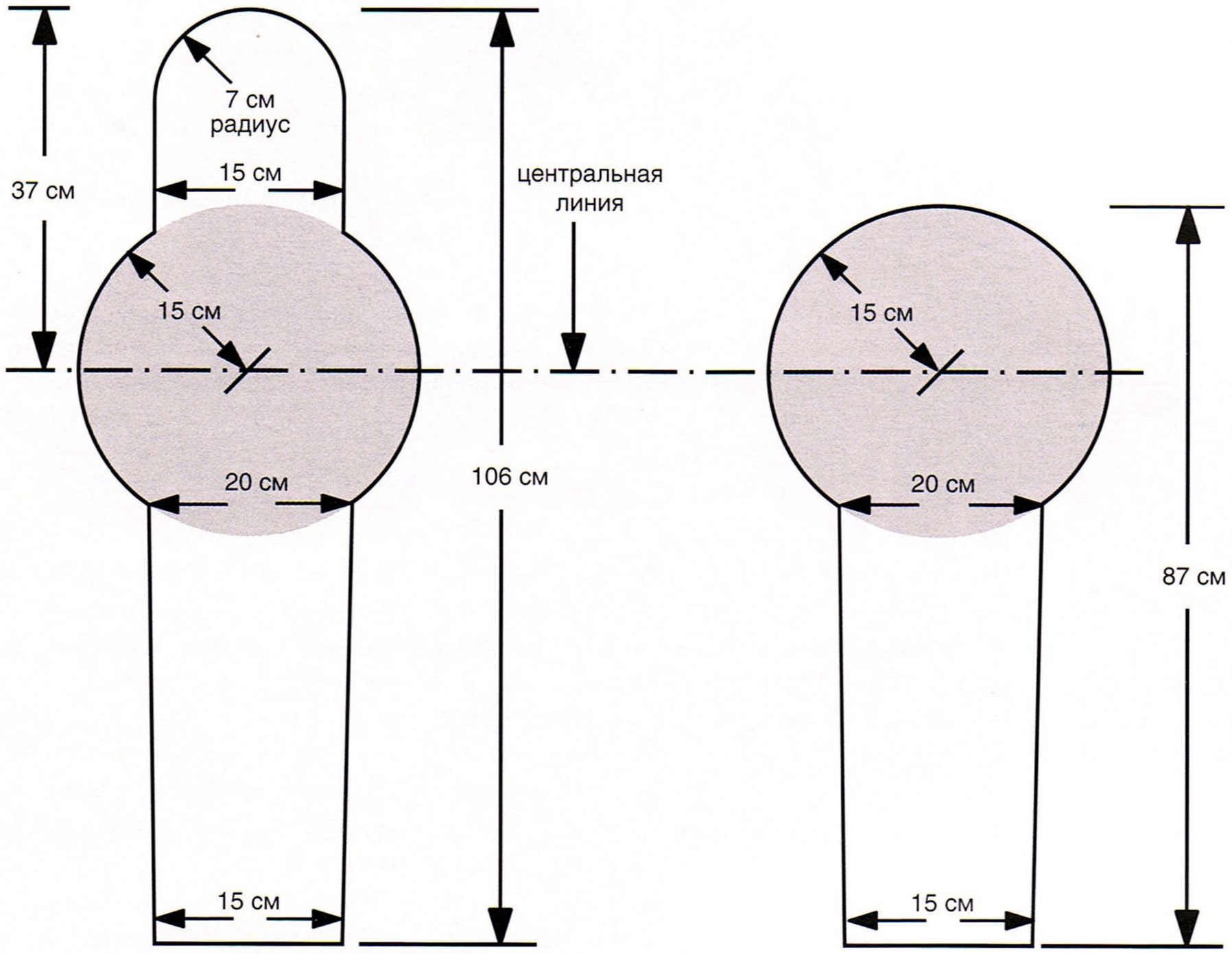




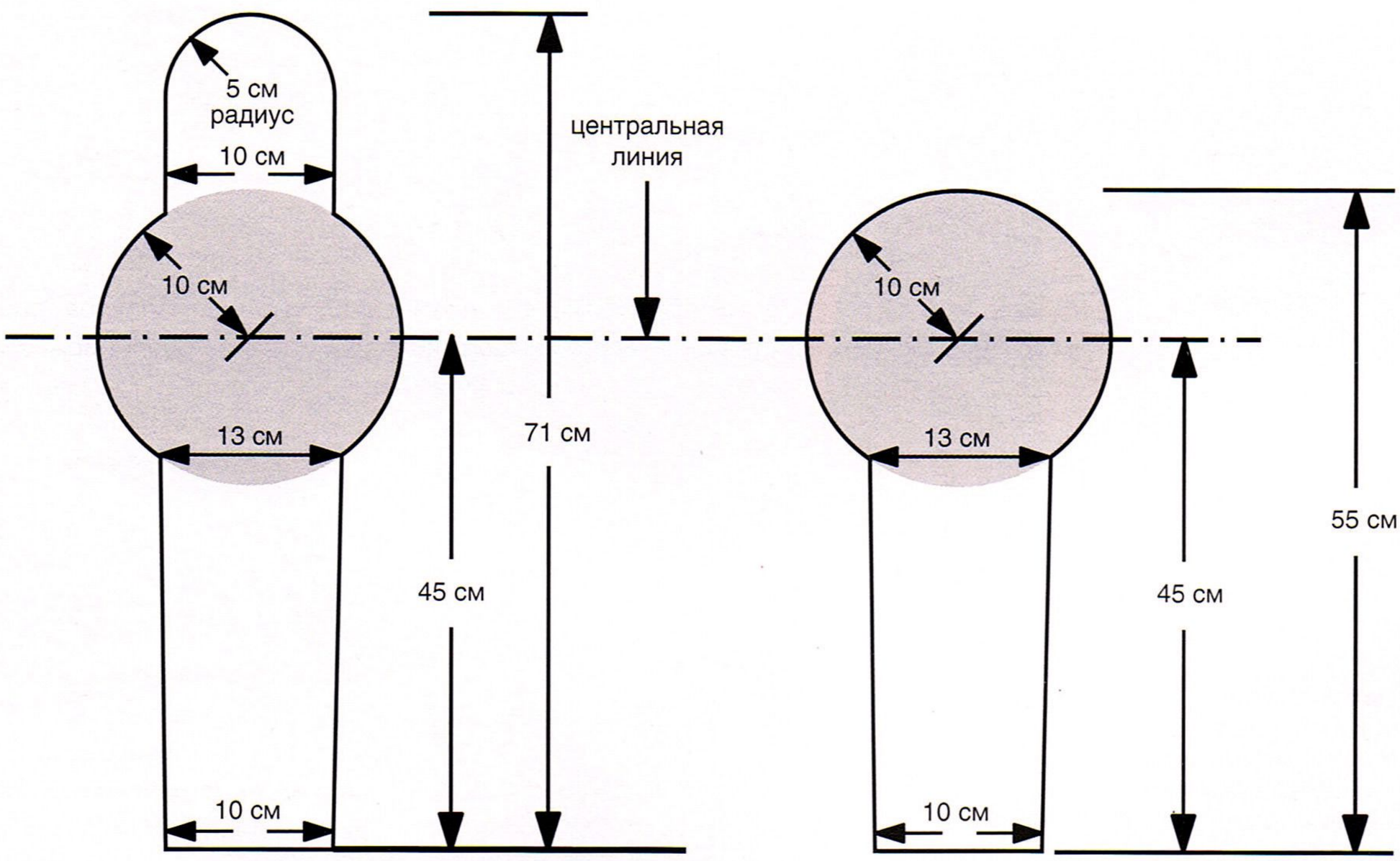
В вертикальном положении поппер опирается о стопор нижней передней частью. При попадании пули он опрокидывается назад

Попперы МКПС

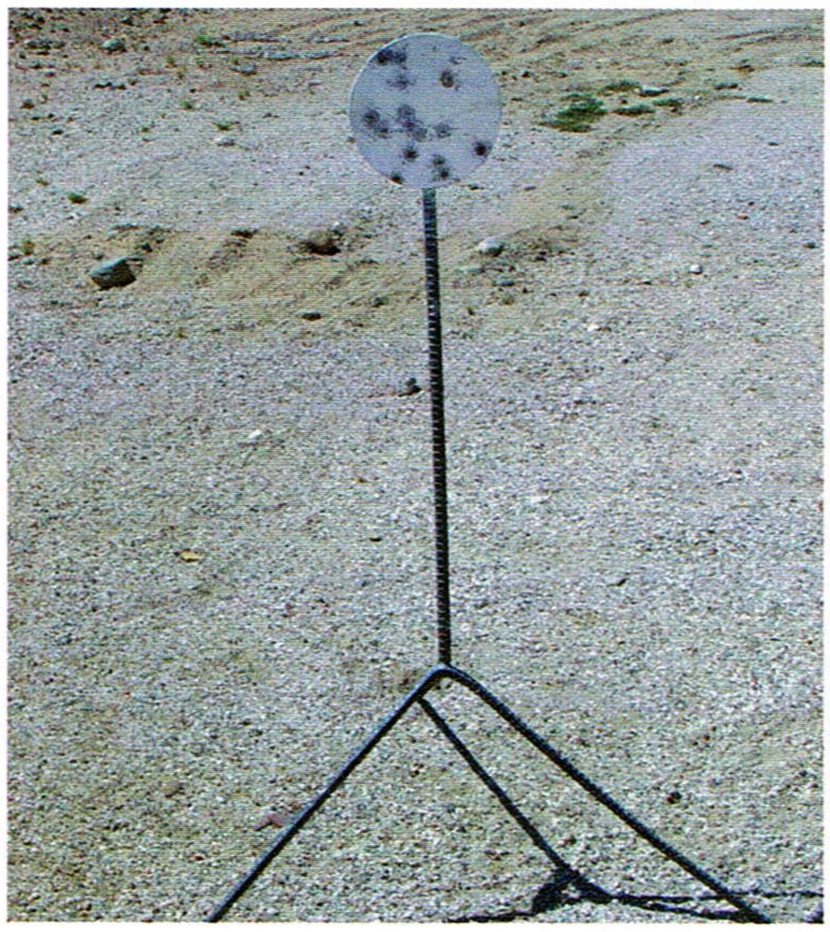
Калибровочные зоны на каждой мишени выделены серым цветом

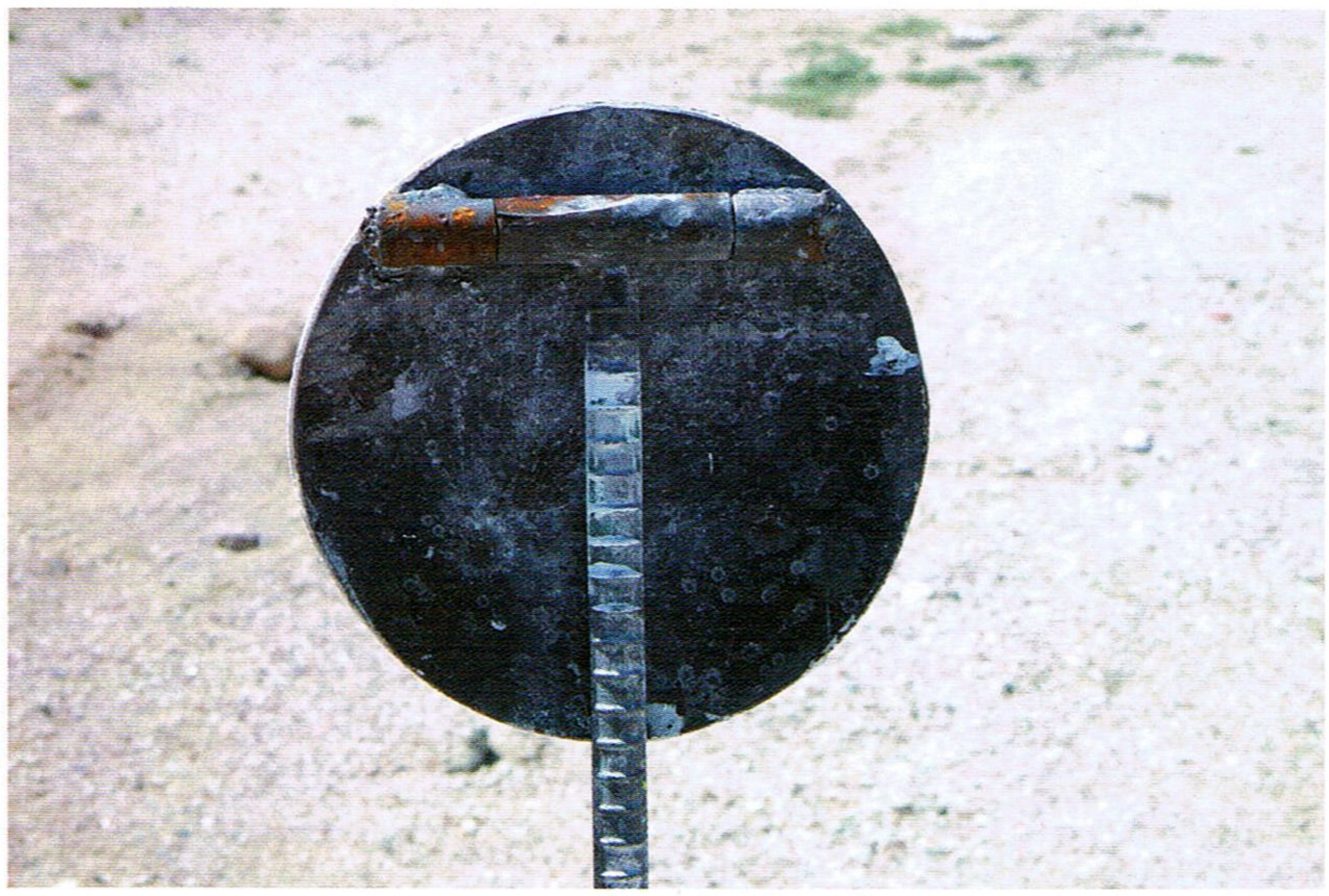


Пеппер-поппер *Классический поппер*



Мини-пеппер-поппер *Классический мини-поппер*





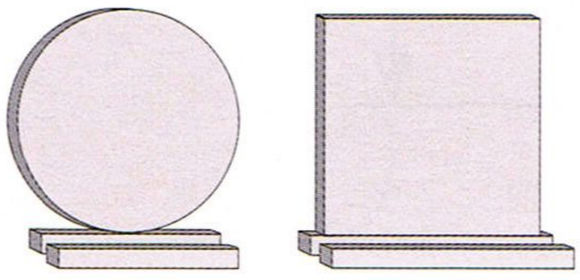
Падающая тарелка на подставке из арматуры. Справа: После попадания тарелка опрокидывается назад

Стальные тарелки бывают круглыми и прямоугольными. Тарелки устанавливаются на подставках из различных материалов или просто на поверхности земли с отметкой деревянными колышками. Тарелки не калибруются и должны упасть для зачета. Если тарелка после попадания встала на ребро или, перевернувшись, осталась стоять, то это считается поломкой оборудования и стрелка обязывают перестрелять упражнение.

На соревнованиях по пистолету используются круглые тарелки диаметром от 20 до 30 см. Размеры сторон прямоугольных тарелок могут быть от 15 до 30 см.

На соревнованиях по гладкоствольному ружью используются круглые стальные тарелки диаметром от 15 до 30 см и прямоугольные тарелки с размерами от 15×15 до 30×45 см. Для ружья помимо тарелок могут использоваться стальные силуэты классических, метрических и универсальных мишеней с соблюдением всех размеров и требований.

На соревнованиях по карабину разрешено использование круглых стальных тарелок диаметром от 15 до 30 см и прямоугольных тарелкок с размерами от 15×15 до 30×45 см. Кроме того, могут использоваться непадающие стальные мишени, сигнализирующие о попадании визуально с помощью какого-либо устройства. Например, существуют стальные мишени, при попадании в которые поднимается оранжевый флажок. Такие мишени устанавливаются на больших расстояниях – 100–300 м, когда неудобно использовать картонные и падающие мишени.



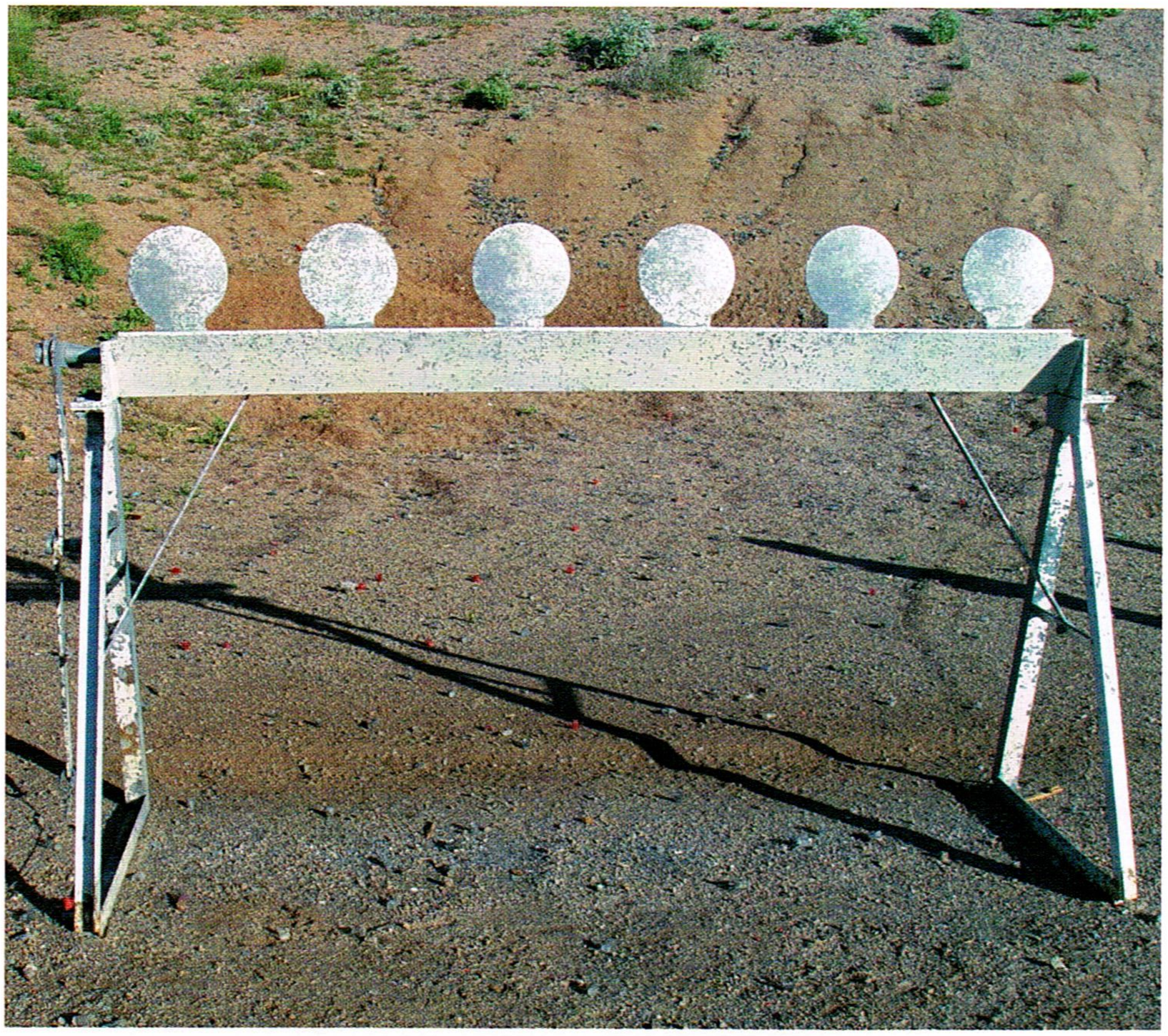
Стальные тарелки могут быть круглой и прямоугольной формы

На соревнованиях и тренировках используются мишенные установки, которые представляют собой несколько мишеней, объединенных в общую систему. Самая известная из них – установка Биянчи, состоящая из основания и 6 стальных тарелок диаметром 20 см. При попадании пули тарелки откидываются назад и становятся невидимыми. Для того чтобы поднять мишени, подходить к ним необязательно. С помощью веревки или троса все шесть тарелок поднимаются одним движением руки. Организаторы соревнований могут самостоятельно конструировать мишенные установки и различные механизмы, двигающие мишени. В этих установках и механизмах должны использоваться только утвержденные МКПС мишени.



Эта мишень, изготовленная из сверхтвердой стали AR-500, при попадании пули приветливо взмахивает красными флажками. Чемпионат по трем видам оружия, США, Аризона, 2005 г.

Мишенная установка Биянчи





При попадании пули тарелки откидываются назад. С помощью системы рычагов и троса мишенная установка одним движением приводится в исходное положение

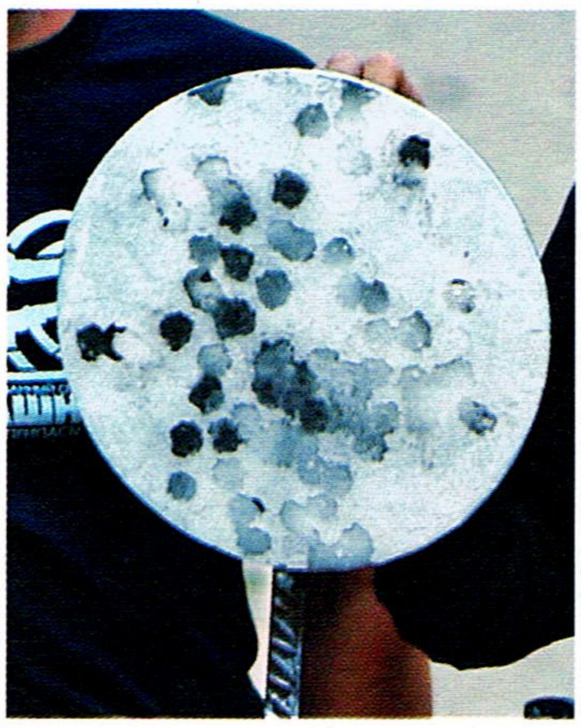


Мишенная установка «Звезда» в собранном состоянии находится в покое. Пораженная тарелка выпадает из креплений, и установка, теряя баланс, начинает вращаться. Последние две тарелки поразить гораздо сложнее, чем первую. Чемпионат по трем видам оружия, США, Аризона, 2005 г.



При попадании дробью из ружья в поппер открывается дверь. Это единственный способ пройти, чтобы продолжать упражнение. Чемпионат по трем видам оружия, США, Аризона, 2005 г.

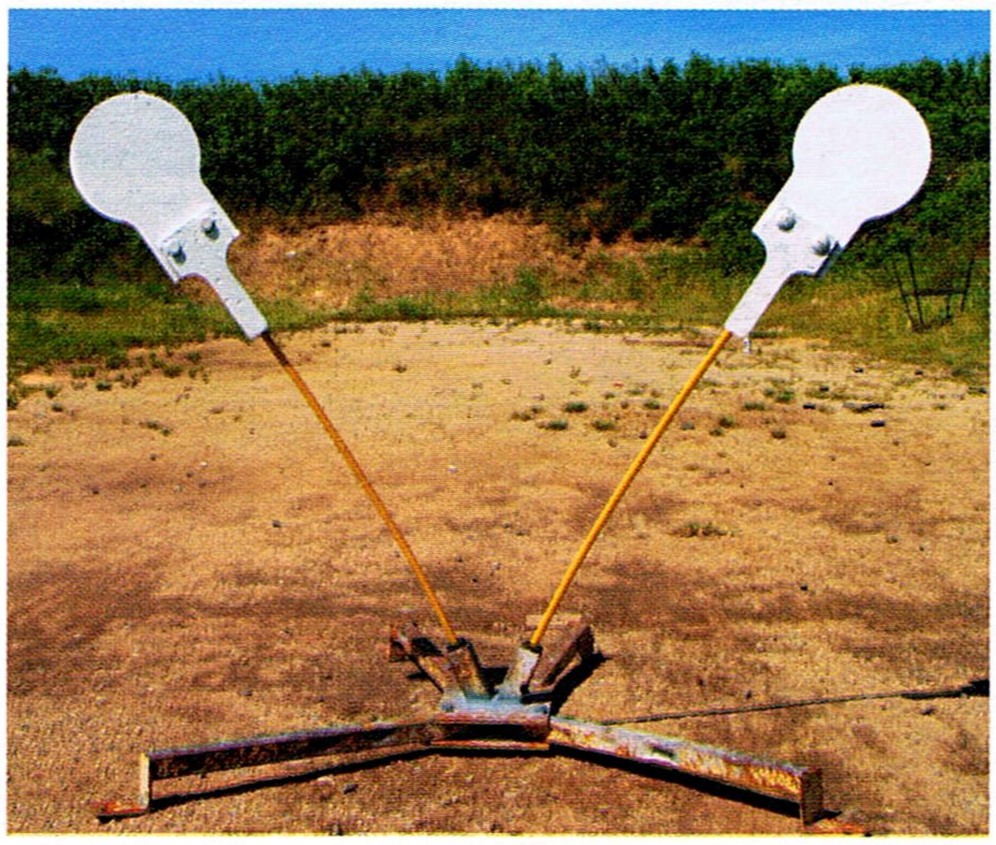
Стальные, не падающие от попадания, мишени



Гонги используются для интенсификации тренировок и могут иметь различные формы. Попадания хорошо видны на белом фоне

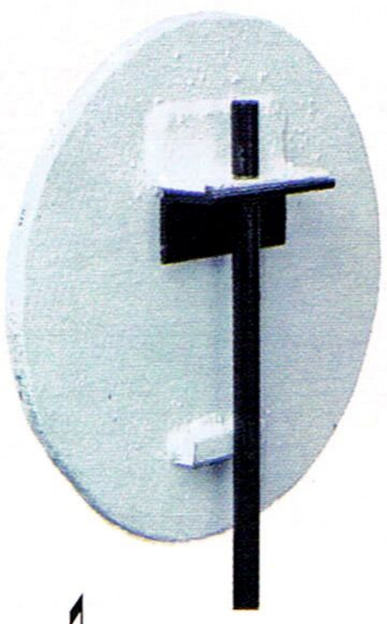


Стальные, не падающие от попадания, мишени используются только на тренировках. Эти мишени еще называют гонгами. Гонги обычно закрепляются на металлическом основании на высоте 1,5 м над землей и окрашиваются светлой краской. Гонги имитируют мишени, используемые на соревнованиях. Они могут иметь форму картонных или стальных мишеней. Чаще употребляются стальные тарелки диаметром 20, 25, 30 см. Гонг при попадании пули издает приятный колокольный звук, извещающий о поражении мишени. Попадания в виде темных пятен хорошо видны издалека на окрашенной поверхности гонга. Если пуля пролетела мимо, то гонг осуждающе молчит, извещая о промахе. Гонг не надо поднимать после каждого попадания, как стальные падающие мишени. Гонги не надо постоянно заклеивать, как картонные мишени. Использование гонгов позволяет сделать тренировочный процесс более эффективным.

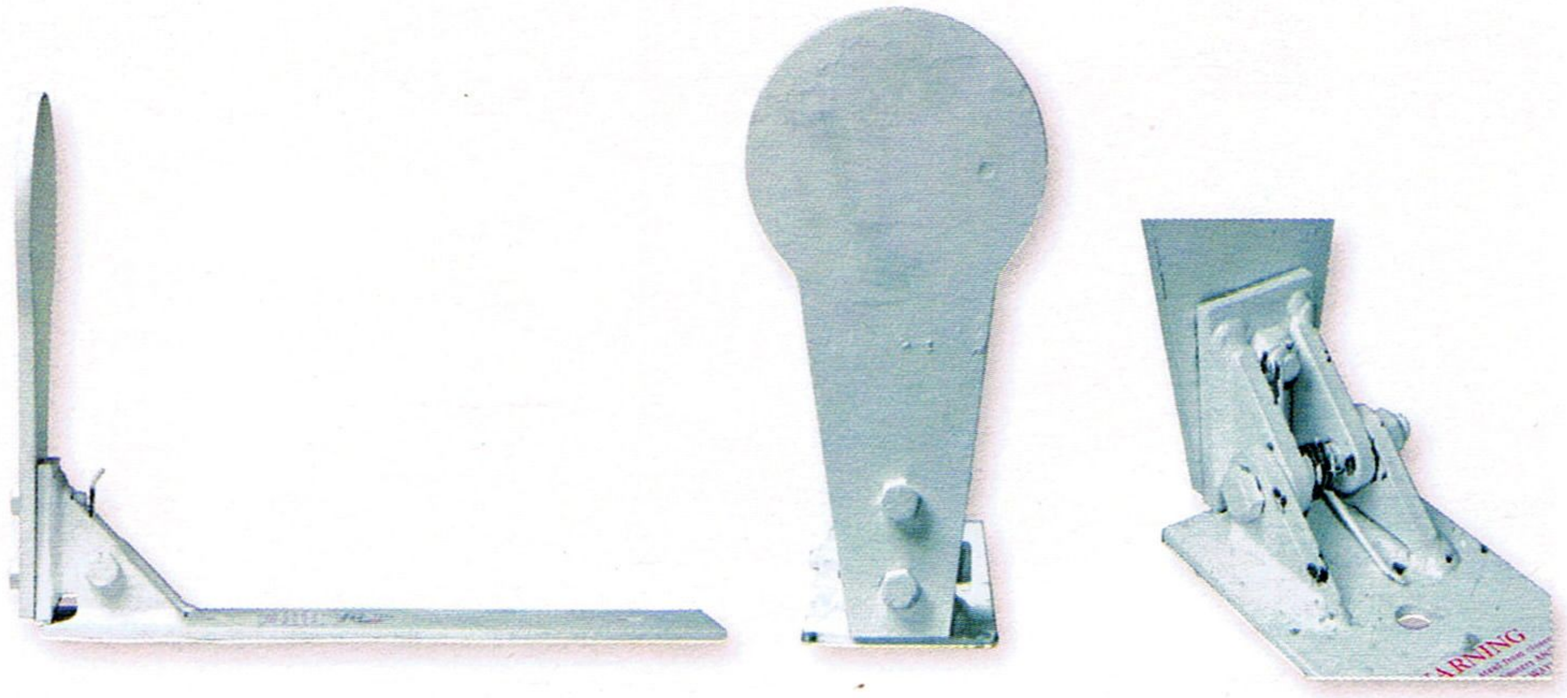


Такие гонги используются на тренировках по карабину. Они устанавливаются не ближе 50 м от стрелка. При попадании тарелка звенит и раскачивается на стойке из углеволокна, сигнализируя о поражении





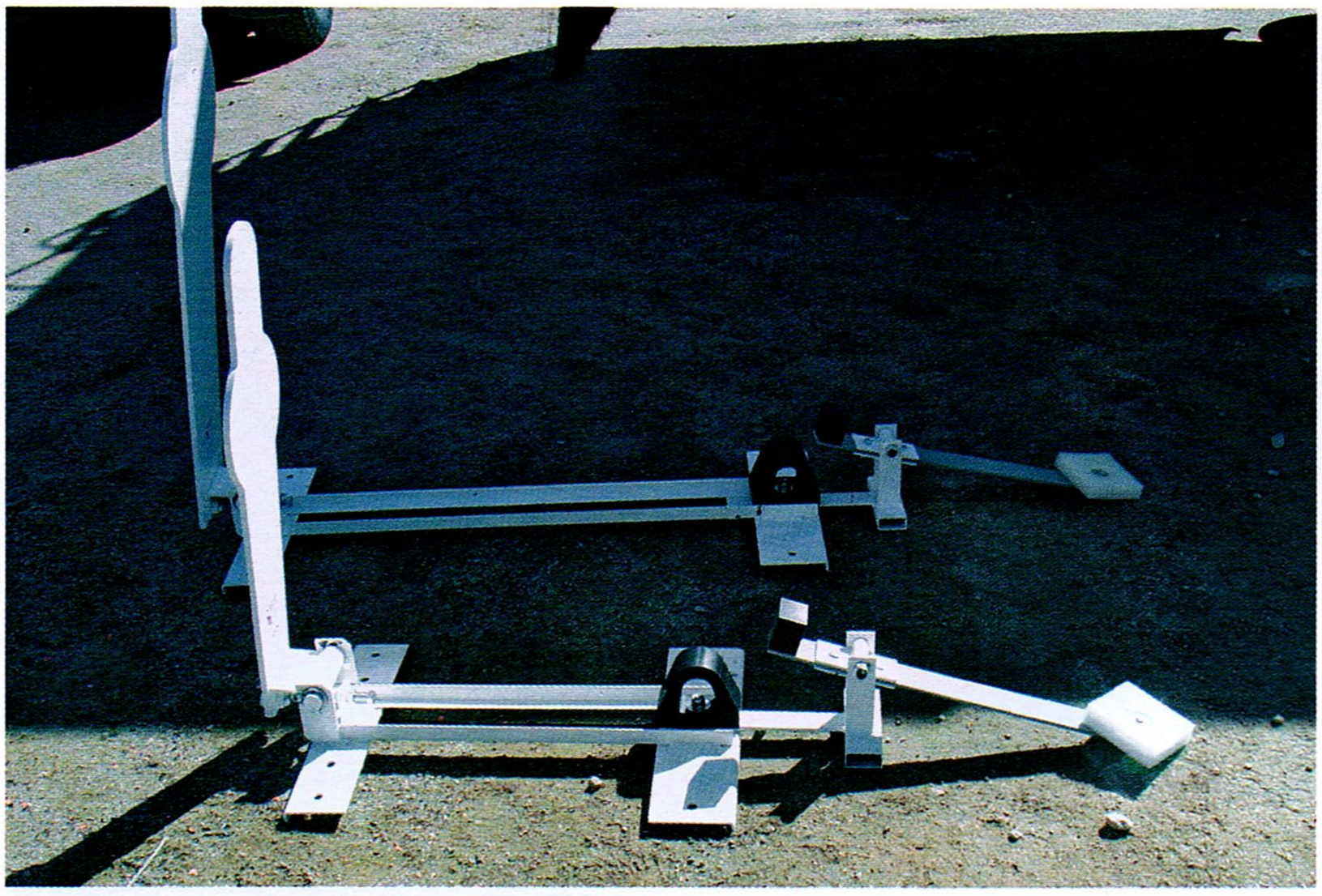
Гонги могут крепиться к основанию различными способами. Надо иметь в виду, что твердые стали не соединяются сваркой



Эта мишень из твердой броневой стали при попадании пули откидывается назад и сразу возвращается в исходное положение под действием пружины

Разбивающиеся при попадании мишени

Разбивающиеся от попадания мишени применяются на соревнованиях по ружью и карабину. На пистолетных матчах такие мишени не используются. На соревнованиях по ружью в качестве разбивающихся мишеней используют глиняные тарелочки для стендовой стрельбы и керамические плитки разных размеров. Глиняные тарелочки запускают из машинок для стендовой стрельбы. Машинки активируются падающими попперами или другими устройствами. Активацию полета глиняных тарелочек делает стрелок в процессе выполнения упражнения. Разбивающиеся мишени используются как статичные совместно с другими мишенями на соревнованиях по ружью и карабину.

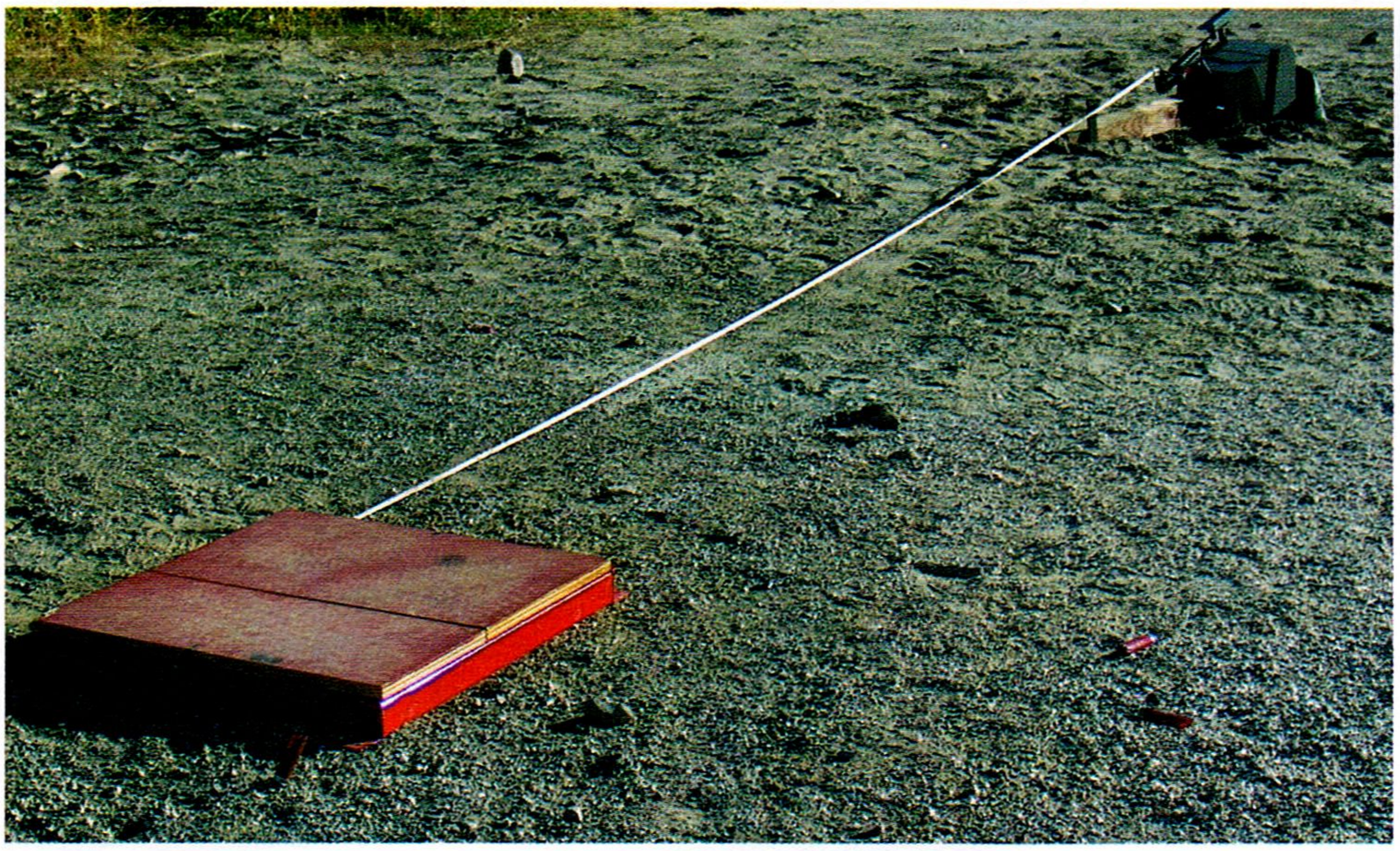


На упражнениях по гладкоствольному ружью глиняные тарелочки могут подлетать вверх, используя энергию падающего от попадания поппера

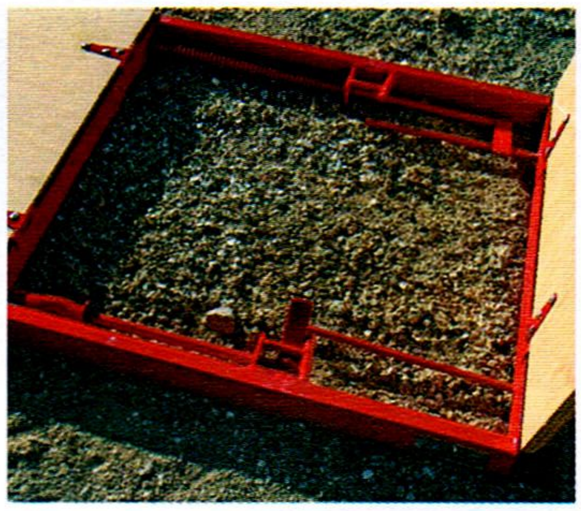




Глиняные тарелочки для стендовой стрельбы используются как статичные мишени на соревнованиях по гладкоствольному ружью и карабину



На этом упражнении стрелок в процессе выполнения должен будет наступить на красную площадку. Внутри площадки срабатывает пружина, натягивает трос и активирует механическую машинку для метания глиняных тарелочек



Штрафные мишени

Штрафные мишени используются на упражнениях для усложнения стрелковой задачи, для покрытия части зачетной мишени, для уменьшения видимого сектора стрельбы в отдельных стрелковых позициях. Штрафные мишени могут быть как картонными, так и стальными и должны окрашиваться в хорошо различимые контрастные тона. За поражение штрафной мишени в любую зачетную зону налагается штраф 10 баллов. Рассмотрим для примера короткое упражнение из 9 выстрелов. Если стрелок поразит все мишени в зону А, то он может набрать 45 очков. Предположим, что он сделает это за 5 с, один раз промахнется и вместо зачетной мишени попадет в штрафную. Это означает, что он не заработает 5 очков, потому что не попал в мишень, получит штраф 10 очков за промах и 10 очков за поражение штрафной мишени. Итого: 45–25=20 очков. Получается, что, промахнувшись один раз из девяти, стрелок ухудшает свой результат примерно на 56%. Штрафные мишени на упражнении дисциплинируют спортсмена и поднимают соревновательный дух матча.

Картонные зачетные мишени частично видны из-за белых штрафных мишеней. Штрафные стальные мишени используются как твердое покрытие. Металлический звон при стрельбе извещает о промахе в зачетную мишень и о поражении штрафной мишени. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



Если вы дочитали эту главу до конца, то представляете, как разнообразна мишенная обстановка на соревнованиях МКПС, какие коварные мишени могут поджидать вас на каждом упражнении. Помимо них существуют еще и ограничительные линии, препятствия, баррикады, укрытия, декорации. Но об этом – в следующих главах.

5

снаряжение



На турнире по практической стрельбе так много оружия и снаряжения, что стрелки вынуждены использовать для перевозки тележки

По правилам МКПС стрелок, имея дело с оружием, должен обязательно использовать средства защиты: для глаз – очки и для ушей – наушники или беруши. Во время тренировок и соревнований очки и наушники должны использовать не только спортсмены и судья, но и зрители.



Средства защиты для глаз и ушей должны использовать не только спортсмены, но и зрители

Лучше всего использовать стрелковые очки с прочными пластиковыми линзами (ни в коем случае не стеклянные) и электронные наушники. Такие наушники приглушают звук выстрела, все остальные звуки слышно так, как будто уши не закрыты. Можно даже услышать звуки, которые обычно не слышны. Рекомендуется также надевать кепку или бейсболку, чтобы отражающиеся от декораций гильзы не могли попасть в пространство между очками и лицом. Нижняя часть козырька головного убора должна быть темного цвета, чтобы она не отражала яркий дневной свет. Не рекомендуется надевать рубашку или футболку с длинными рукавами белого цвета, так как рукава белого цвета будут слепить стрелка в солнечный день. Обувь должна быть легкой, спортивной. Если покрытие стрельбища травяное, грунтовое или гравийное, то лучше использовать обувь с протекторами. Штаны или шорты должны иметь шлевки для ремня.



Средства защиты

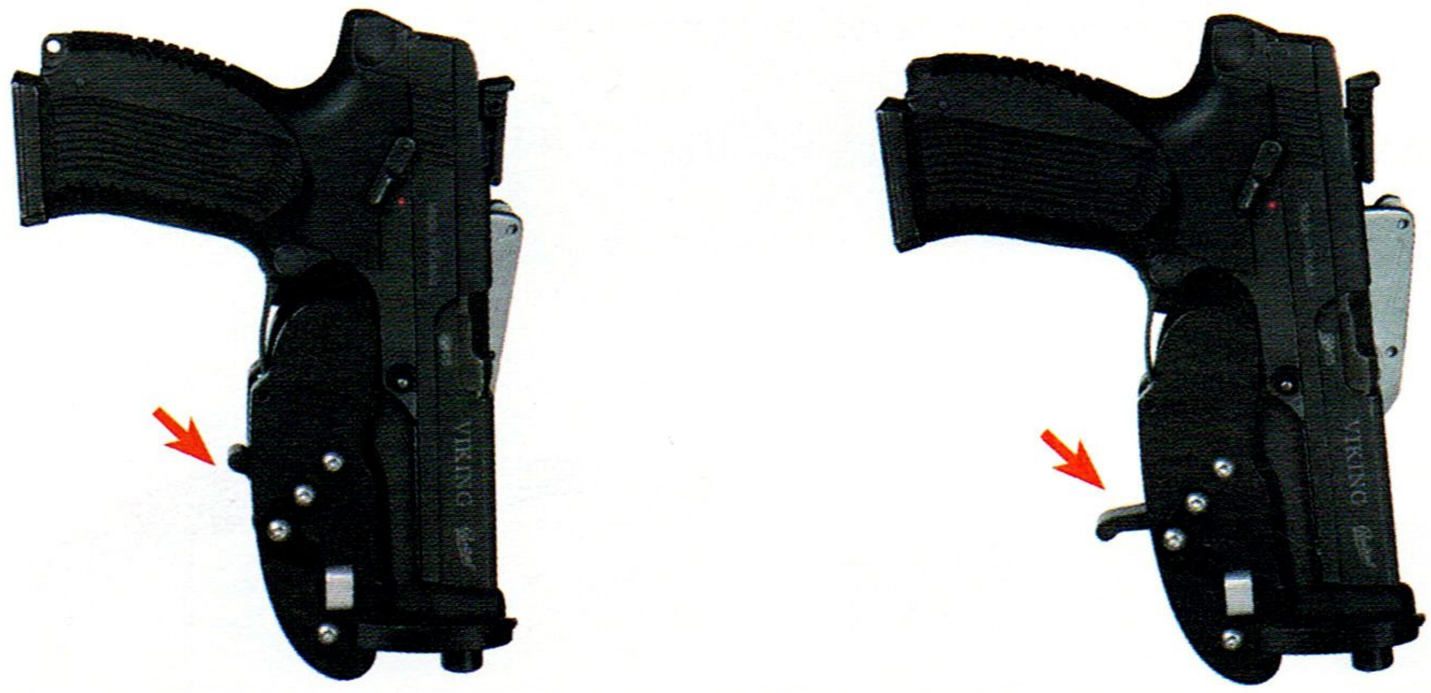
Тренировки и соревнования в большинстве случаев проходят на открытых стрельбищах. Поэтому стрелок должен быть хорошо подготовлен к долгим занятиям на открытом воздухе. Казалось бы, было бы оружие, патроны – и больше стрелку ничего не надо для счастья. Это не так. Забыв взять с собой что-то из необходимого перечня вещей, можно усложнить или даже испортить всю тренировку, не говоря уже о соревнованиях.

Выезжая на стрельбище, сверьтесь со списком и убедитесь, что вы взяли с собой все необходимое для успешной тренировки.

Перечень вещей, необходимых для тренировки на открытом стрельбище

оружие, магазины	инструменты, нож	дневник тренировок
патроны	чистящие принадлежности для пистолета	таблица для занесения результатов тренировки
наушники, очки, кепка	запасные части к пистолету	полотенце
кобура, ремень, подсумки	щетка для чистки магазинов	аптечка, лейкопластырь
мишени со стойками	масло	вода
степлер, запасные скрепки	защита для локтей и колен	крем для защиты от солнца
таймер	лента для заклейки мишеней	
запасные батарейки к таймеру и к электронным наушникам	краска для стальных мишеней	
увеличительная труба	ручка и планшет	

Ремень, кобура, подсумки



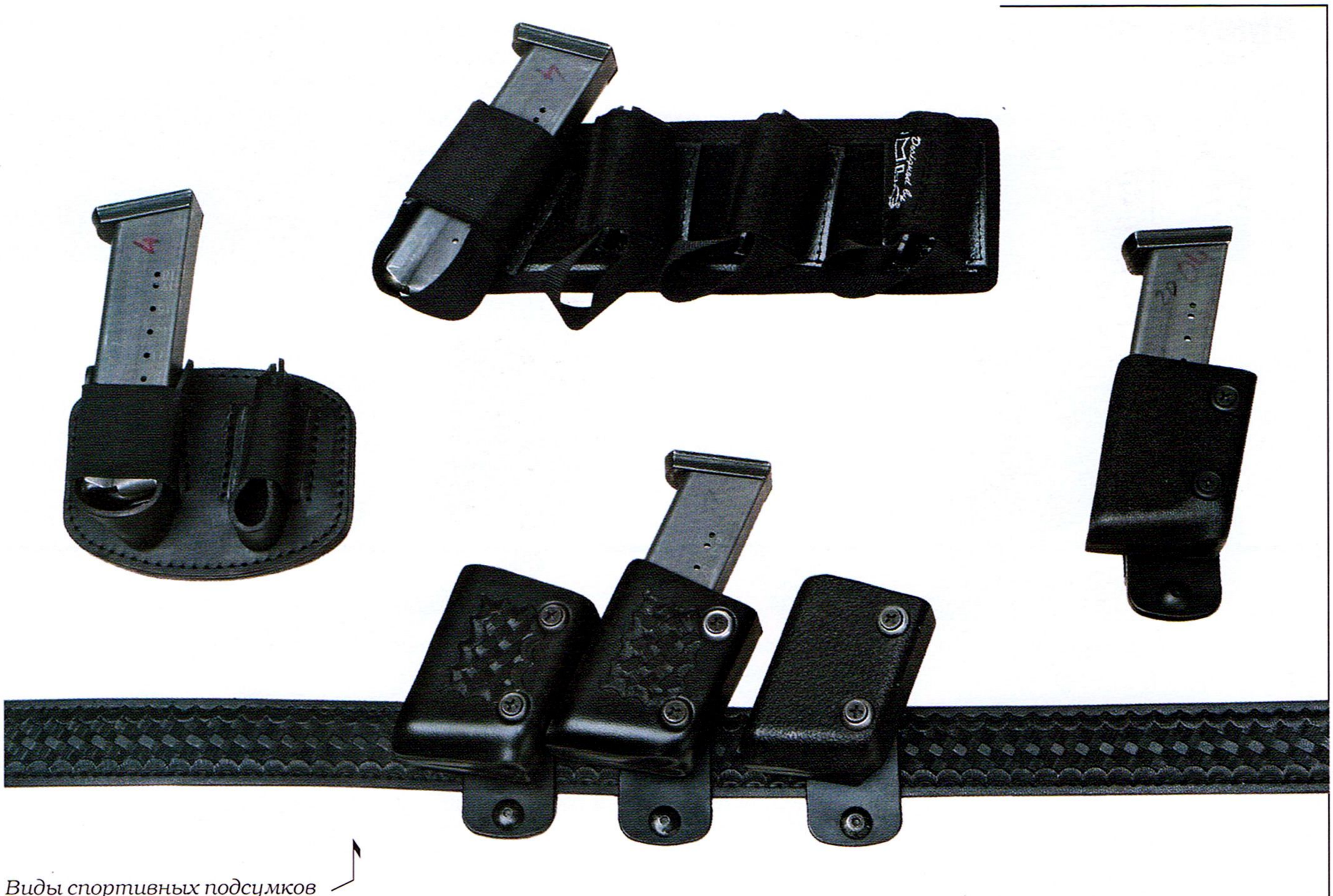
Спортивная кобура должна иметь защелку для жесткой страховочной фиксации пистолета

Кобуры для практической стрельбы несколько отличаются от служебных и тактических кобур. Спортивная кобура должна жестко закрепляться на ремне с возможностью регулировки положения пистолета во всех направлениях. На вставленном в кобуру пистолете спусковой крючок должен быть закрыт. Рукоятка открыта. Кобура должна иметь страховочную защелку, которая закрепляет пистолет от выпадения во время бега. Максимальное расстояние от пистолета и магазинов до корпуса стрелка не должно превышать 50 мм для всех классов оружия. Рукоятка пистолета, вставленного в кобуру, не должна находиться ниже ремня.



Существует несколько видов спортивных быстрых кобур. Все они специально изготавливаются для практической стрельбы и прекрасно подходят для использования на соревнованиях и тренировках





Виды спортивных подсумков



Удобное для выхватывания положение пистолета – рукоятка параллельна ремню

Расположение пистолета в кобуре должно быть таким, чтобы было удобно выхватывать пистолет как с опущенными, так и с приподнятыми руками. Такое положение создается, когда рукоятка пистолета, вставленного в кобуру, параллельна ремню, если смотреть сбоку.

Пистолет, кисть и предплечье при захвате рукоятки находятся в одной плоскости, направленной в сторону мишеней. Приподнятая рука (в положении «руки вверху») должна без лишних усилий сама падать на рукоятку, а свободно висящая рука (в обычной стойке) легко находить ее при поднятии.

Спортивные подсумки должны жестко удерживать магазины с возможностью регулировки положения. Большая часть магазина должна быть открытой для быстроты и удобства выхватывания. Магазины в подсумках должны располагаться под углом, при котором кисть и предплечье во время извлечения сохраняют естественное положение. Между подсумками необходимо оставлять пространство, чтобы при выхватывании одного магазина другие магазины не мешали. Чем удобнее расположен магазин и чем больше он открыт, тем быстрее вы его выхватите и, соответственно, тем быстрее перезарядите пистолет. Это даст вам преимущество в доли секунды. Но, возможно, эти доли секунды помогут вам выиграть матч или принесут победу в дуэльной стрельбе.

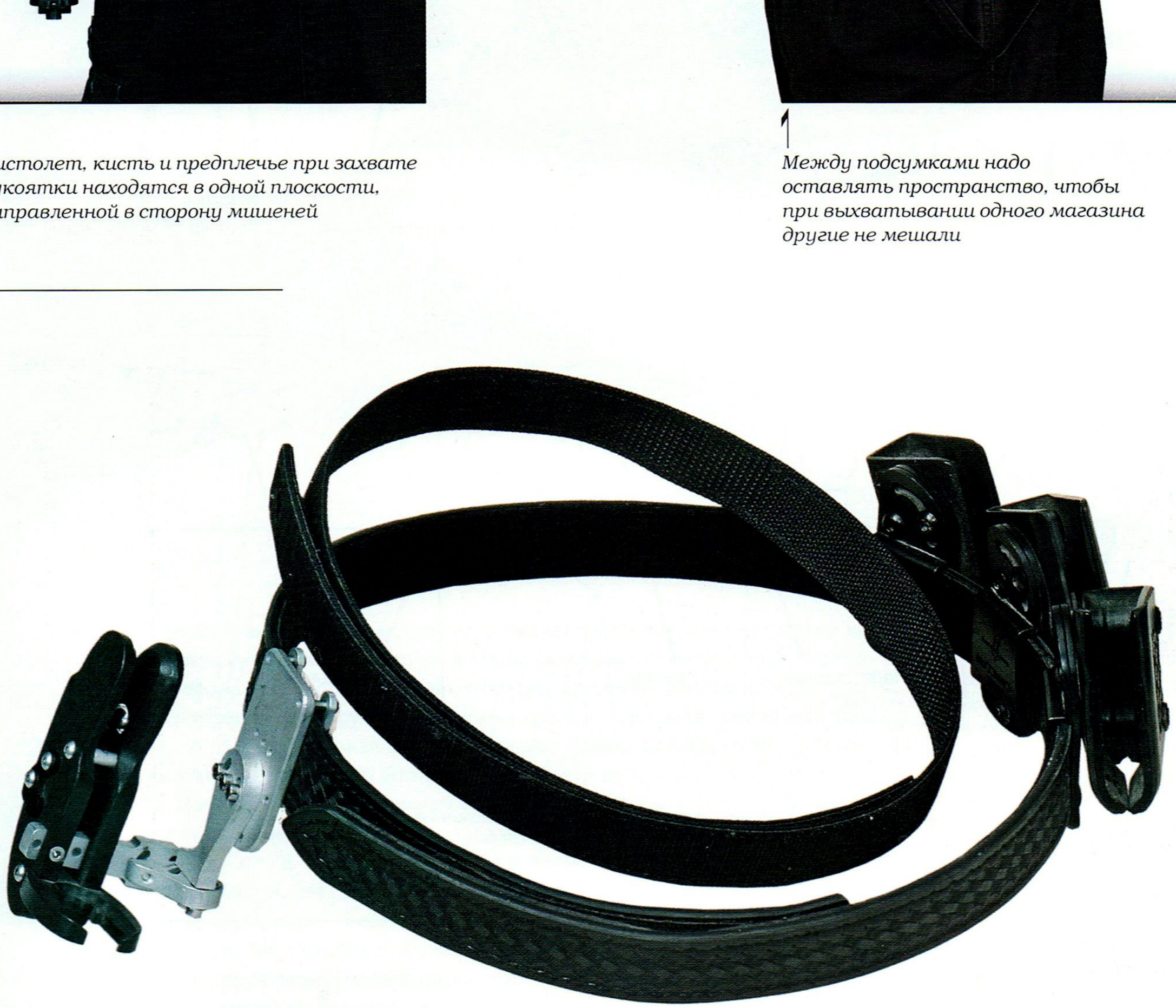
Ремень должен быть прочным и жестким, чтобы удерживать кобуру с тяжелым пистолетом и подсумки с магазинами в заданном положении. Наиболее удобен двойной спортивный ремень. Он состоит из внутреннего тонкого ремня, продетого в шлевки, и наружного прочного жесткого ремня, на котором закреплены кобура и подсумки. Внутренний и наружный ремни прочно скрепляются подшитой на обоих ремнях «липучкой» – велкрой. Благодаря такому соединению наружный ремень легко снять, поправить положение кобуры, не вытаскивая его через шлевки. Это очень облегчает жизнь стрелка.



Пистолет, кисть и предплечье при захвате рукоятки находятся в одной плоскости, направленной в сторону мишеней

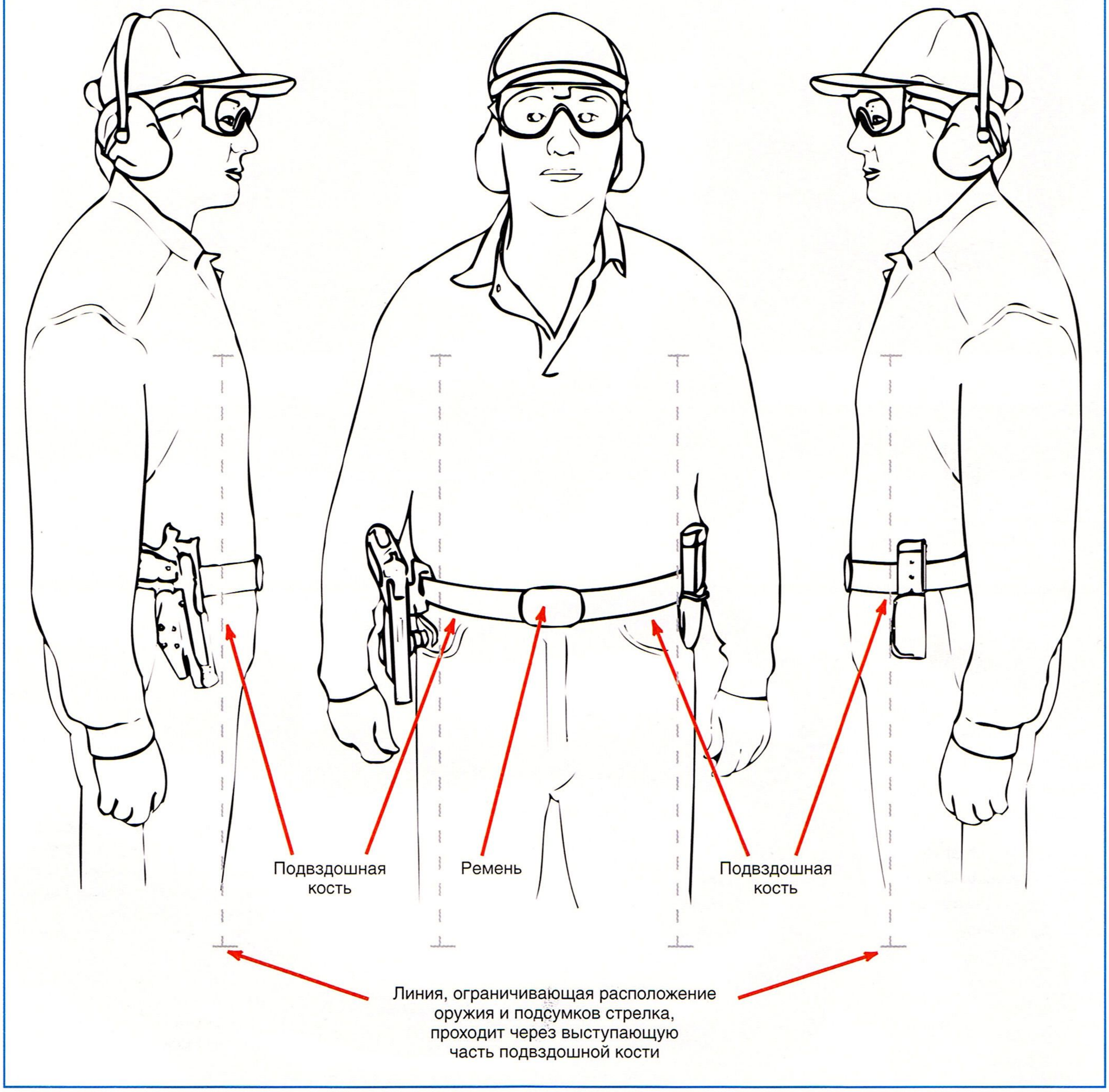


Между подсумками надо оставлять пространство, чтобы при выхватывании одного магазина другие не мешали



Двойной ремень облегчает жизнь стрелка

В Стандартном, Модифицированном и Серийном классах кобура и подсумки должны располагаться по бокам стрелка, не выходя за вертикальную линию, проходящую через выступающие части подвздошной кости. В Открытом классе и классе Стандартный револьвер оружие и подсумки могут располагаться в любом месте на поясе стрелка.



Уважаемые стрелки! Может быть, в этой главе вы не нашли описание какого-либо предмета экипировки стрелка, о котором вы слышали. В других главах вы найдете упоминание о других видах снаряжения для практической стрельбы. Что-то необычное вы увидите, приехав на соревнования. Наш спорт молодой и интенсивно развивающийся. Каждый год появляются новые виды снаряжения, помогающие улучшать результаты. Занимаясь практической стрельбой, вы тоже можете сделать достойный вклад в общее дело, придумав какое-нибудь полезное усовершенствование.

6

как обращаться с оружием



Когда вы берете в руки оружие, в первую очередь направьте ствол в безопасном направлении (в стену, в пол). Отсоедините магазин и проверьте, нет ли патрона в патроннике. Не касайтесь пальцем спускового крючка. Такое поведение должно стать вашей привычкой при обращении с любым оружием

Если вы занимаетесь стрелковым спортом, увлекаетесь охотой или вынуждены носить оружие по долгу службы, первое, что вы должны четко знать и соблюдать,– это правила безопасного обращения с оружием. Не относитесь к оружию легкомысленно. Помните, что правила обращения с оружием написаны кровью. Наверное, любой читатель вспомнит случаи, когда люди, не зная или не соблюдая правил безопасности, случайно ранили или даже убивали друг друга. Это может произойти на охоте, в стрелковых секциях, на службе. Ранение при неосторожном обращении с оружием может повлечь за собой и цепь других бед и неприятностей: уголовное дело, распад семьи, отстранение от занимаемой должности и т. д. Если в ваших руках оружие, а вы не соблюдаете правила безопасности, то трагедия может произойти в любой момент.

Чтобы этого не произошло, необходимо постоянно отрабатывать навыки безопасного обращения с оружием. Человек с оружием в руках – это стрелок. Стрелок обязан пройти практическую подготовку по правилам безопасного обращения с оружием. Неподготовленный стрелок с оружием в руках – это то же самое, что необученный водитель за рулем автомобиля.

Кратко правила безопасности выражены в Кодексе стрелка по практической стрельбе:

1. Я буду всегда обращаться с оружием, как с заряженным.

Один стрелок рассказал мне историю, которая до сих пор не выходит у меня из головы. Это происходило в воинской части. В гарнизоне жила молодая семья, состоящая из

папы-офицера, мамы и пятилетнего сынишки. Как-то раз папа пришел домой со службы. Днем были стрельбы, и он сильно устал. В дверях его как всегда встречал радостный сынишка. Отец достал из кобуры пистолет, извлек из него магазин и дал мальчишке поиграть оружием. Изредка он делал это. Отец с удовольствием наблюдал за подрастающим сыном и думал: «Пускай пацан привыкает к оружию». Окрыленный мальчишка бегал по квартире, играя в «войнушку», целился в невидимых врагов и пытался щелкнуть курком. Но указательный пальчик был слабым и он никак не мог продавить спусковой крючок. Тогда мальчик сел на диван, направил дуло пистолета на себя, положил оба больших пальца на спусковой крючок и нажал со всей силы. Пуля попала в голову ребенка. После стрельб отец не извлек из патронника патрон. Горе было невыносимым для семьи. Супруги разошлись. Офицер оставил военную службу и начал топить свое горе в вине. Из-за нарушения элементарного правила безопасности произошла непоправимая трагедия.

Уважаемые стрелки! Если вы с какой-либо целью взяли в руки оружие, вам необходимо проделать следующую процедуру: направьте ствол оружия в безопасное место (стена или пол); отсоедините магазин и проверьте, нет ли патрона в патроннике,– для этого передерните затвор два раза. Проверять оружие нужно всегда, даже если вы уверены, что оно разряжено. Через некоторое время эта процедура войдет в привычку. Это очень полезная привычка.



Ствол ни в коем случае не должен быть направлен на людей, животных, вообще в какое-либо небезопасное направление

2. Я никогда не направлю оружие туда, куда не хочу стрелять.

Когда извлекаете оружие из кобуры, из сейфа, из чехла и т. д., всегда следите за направлением ствола: ствол ни в коем случае не должен быть направлен на людей, животных, вообще в какое-либо небезопасное направление. Вы должны всегда контролировать, куда направлен ствол вашего оружия, независимо от того, заряжено оно или нет (см. правило 1). Это должно стать вашей привычкой. Если кто-то в вашем присутствии вертит оружием, жонглирует или в шутку прицеливается в людей, спокойно и серьезно попросите его этого больше не делать. Объясните, что так делать не принято.

На тренировке или на охоте, когда вы с оружием в руках преодолеваете препятствия или открываете дверь при выполнении упражнения, будьте внимательны. Никогда не направляйте оружие на себя, не подставляйте руки и ноги под ствол оружия, даже если вы думаете, что оружие разряжено. Это тоже должно стать привычкой.



Никогда не направляйте оружие на какую-либо часть своего тела, даже если вы думаете, что оно разряжено

3. Перед тем как выстрелить, я всегда проверю, что перед мишенью и за ней.

Когда стреляете по мишени, не забывайте о том, что пуля, пробив мишень, не теряет своей разрушительной силы и может попасть туда, куда вы не ожидали. В тире и на стрельбище всегда контролируйте ситуацию. Анализируйте траекторию полета пули, движение людей, животных и техники. Предусматривайте траекторию возможного рикошета.

4. Я никогда не коснусь пальцем спускового крючка, пока ствол не будет направлен на мишень.

Это одно из важнейших правил безопасного обращения с оружием непосредственно при стрельбе. Нельзя касаться пальцем спускового крючка, если вы не целитесь и не стреляете. При извлечении оружия из чехла или сейфа, при перезарядке, при перемещении, при смене стрелковой позиции указательный палец должен находиться вне скобы спускового крючка. Привыкайте к этому с первых минут знакомства с оружием.



В тире и на стрельбище всегда контролируйте ситуацию. Анализируйте траекторию полета пули, движение людей, животных и техники. Собака случайно забежала в зону мишеней во время дуэльной стрельбы на чемпионате Австралии и Азии. Бали, 2004 г.

Четвертое правило иногда вызывает скептическую усмешку у «старых бойцов», уверенных в том, что они полностью контролируют себя и могут позволить себе всегда держать палец на спусковом крючке. Тем не менее, именно несоблюдение четвертого пункта правил безопасности чаще всего приводит к случайному выстрелу.

Если во время выполнения упражнения стрелок постоянно держит палец на спусковом крючке, то резкий внешний раздражитель может вызвать непроизвольное сокращение мышц кисти и сгибание указательного пальца. Результат этого – никому не нужный выстрел, который может привести к дисквалификации на соревнованиях, а то и отправить стрелка на скамью подсудимых или на больничную койку. Поэтому на тренировках и на соревнованиях по практической стрельбе и инструкторы, и судьи, и стрелки уделяют большое внимание положению указательного пальца. Наводишь оружие на мишень – ставишь палец на спусковой крючок, убрал оружие с мишени – убираешь палец. После производства примерно 1000 выстрелов или нескольких дней тренировок контроль указательного пальца доходит до автоматизма. Это важнейший аспект безопасности и культуры обращения с оружием.

Совсем недавно один мой знакомый, сотрудник известного спецподразделения, рассказал историю, которая произошла у них в группе при очередной командировке в «горячую точку». К месту дислокации группы после выполнения очередного задания подъехал БТР. Сотрудники, уставшие после тяжелого маршрута, начали соскакивать с «брони». У офицера, который прыгал последним, в руках был АК с патроном в патроннике, он держал палец на спусковом крючке. Не удосужившись поставить оружие на предохранитель и убрать палец с крючка, сотрудник прыгнул на землю. В момент приземления он обо что-то споткнулся и непроизвольно нажал на спусковой крючок. Автоматная очередь разрезала вечернюю тишину. Итог нарушения этого «не важного» правила безопасности: два боевых товарища убиты, несколько раненых.



Когда стреляете по мишени, не забывайте о том, что пуля, пробив мишень, не теряет своей разрушительной силы. Она может попасть туда, куда вы не ожидаете. Любопытный зритель примостился в зоне огня на крыше старого дома



Запрещено держать палец на спусковом крючке, когда стрелок не стреляет. Это может привести к случайному выстрелу. За нарушение этого правила спортсмена дисквалифицируют с матча



Глупо и несолидно выглядит спортсмен, жонглирующий своим пистолетом. Судья немедленно дисквалифицирует «циркача»

Разумеется, ни один стрелок в мире не застрахован от неприятностей. Случайный выстрел всегда происходит неожиданно. Существует большая вероятность, что, имея дело с оружием, вы когда-нибудь можете сделать случайный выстрел. Но если у вас будет привычка **ВСЕГДА** соблюдать правила безопасного обращения оружием, то этот выстрел никому не навредит.

Надо помнить, что оружие изначально предназначено для разрушения и уничтожения. Нельзя позволять себе шуток и небрежного, неосторожного обращения с ним. Оружие требует к себе уважения и бережного отношения – это еще один из важнейших аспектов культуры обращения с оружием. Глупо и несолидно выглядит спортсмен, жонглирующий своим пистолетом. Стрелок, который осторожно обращается с оружием, а затем быстро и точно поражает мишени, всегда вызывает восхищение и уважение окружающих, а безответственный «жонглер» может вызвать только недоумение.

Правила поведения в тире и на стрельбище. Зона безопасности

Находясь в тире или на стрельбище, стрелки должны соблюдать простейшие правила поведения.

Первое что надо знать и исполнять: **стрелку, находящемуся в тире или на стрельбище, запрещено извлекать пистолет из кобуры без разрешения судьи!**

Тут сразу возникает вопрос: а как поместить оружие в кобуру? Приехал стрелок на стрельбище, пистолет лежит в футляре или в коробке. Стрелку надо переложить его в кобуру и идти выполнять упражнения. Что, для этого надо приставлять к каждой подъезжающей машине судью? Нет. Для того чтобы стрелки могли сами переложить оружие



В Зоне безопасности стрелки могут перекладывать пистолет из кобуры в чехол и обратно, смазывать и обслуживать оружие, тренироваться вхолостую. В Зоне безопасности запрещено касаться боеприпасов

из чехла для перевозки в кобуру на стрельбищах и в тире должны всегда быть оборудованы специальные места, расположенные напротив пуленепробиваемой стены или в другом безопасном месте. Эти места называются **Зонами безопасности**. В Зоне безопасности можно перекладывать оружие, тренироваться вхолостую, заниматься смазкой и ремонтом без разрешения судьи. Но в Зоне безопасности запрещено касаться боеприпасов. Если стрелок коснется боеприпасов, то он будет дисквалифицирован. В Зону безопасности можно занести снаряженные магазины, но нельзя прикасаться к ним.

Для тех стрелков, кто по долгу службы носит заряженное оружие с собой и выступает с этим оружием на соревнованиях, на стрельбищах должны быть предусмотрены специальные **пункты разрядки-зарядки**. Такой пункт должен находиться на въезде на стрельбище или на входе в тир. Пункт должен быть обозначен надписями и оборудован для разрядки и зарядки оружия. Стрелки, перед тем как войти в тир или на стрельбище, разряжают оружие на этом пункте, а уезжая – заряжают.

Если, находясь в тире или на стрельбище, стрелок случайно уронил пистолет, то поднимать его самостоятельно запрещено. Он должен пригласить судью, который оценит обстановку, безопасно поднимет для него пистолет и поместит в кобуру.



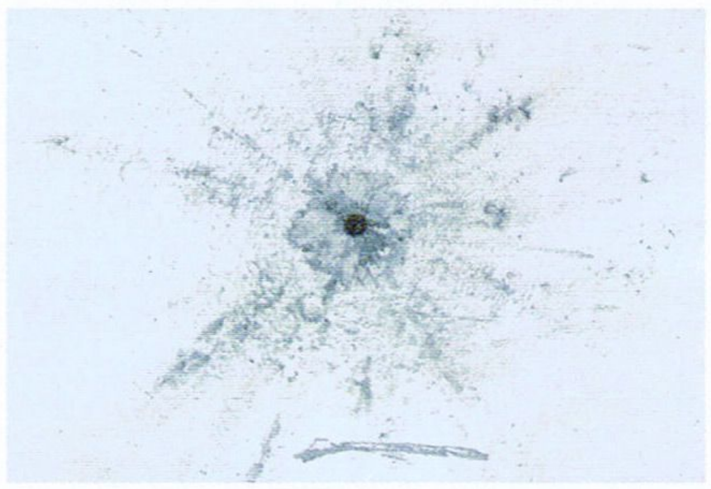
Если, находясь в тире или на стрельбище, стрелок случайно уронил пистолет, то поднимать его самостоятельно запрещено. Он должен пригласить судью, который безопасно поднимет для него пистолет и поместит в кобуру

Почему существует такое, казалось бы, ненужное и неудобное правило? Допустим, МКПС отменит это правило и разрешит стрелкам самим поднимать упавшее оружие. Представьте, что какой-нибудь недисциплинированный спортсмен достал из кобуры пистолет и вертит им во все стороны, хвастаясь товарищам. К нему подходит судья и говорит: «Вставьте оружие в кобуру. Вы дисквалифицированы за нарушение правил безопасности». А стрелок, не моргнув глазом, отвечает: «А я его только что уронил и сейчас собираюсь положить в кобуру. А тут вы подошли. Ведь поднимать оружие самостоятельно разрешено?». Судья в этом случае не будет иметь право наказать нарушителя.

На крупных соревнованиях на стрельбище находятся сотни спортсменов. Многие из них переходят от упражнения к упражнению, перенося пистолеты в кобуре. Любой стрелок, доставший пистолет из кобуры, может заявить, что он недавно его уронил и поднял, и тем самым избежать дисквалификации с соревнований за нарушение дисциплины.

Находясь на стрельбище, в тире или обслуживая оружие в Зоне безопасности, запрещено удаляться от него далее одного метра. Это правило не действует в случае, если по условиям брифинга в стартовой позиции оружие расположено отдельно от стрелка.

Стрелки и зрители, находящиеся на стрельбище или в тире, обязаны использовать защиту для глаз и ушей. Иногда от быстро движущихся частей оружия может отделиться небольшая частица металла и на высокой скорости вонзиться в глаз. Однажды, когда я забыл на тренировке надеть защитные очки, это произошло и со мной. В результате я перенес две операции на правый глаз.



При стрельбе по стальным мишеням оболочечные и полуоболочечные пули расплавляются и полностью разбиваются на мелкие фрагменты, которые разлетаются в плоскости мишени (перпендикулярно направлению стрельбы)

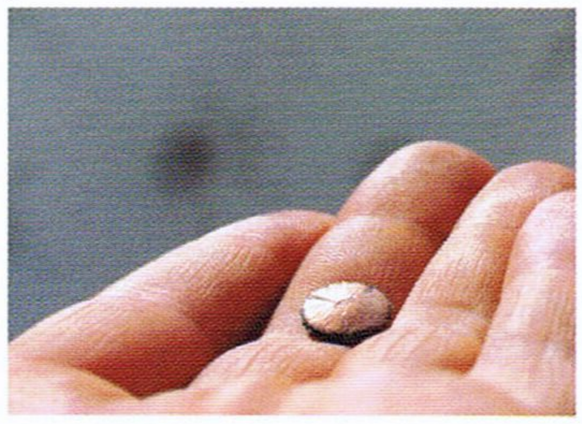
При стрельбе по стальным мишеням оболочечные и полуоболочечные пули расплавляются и полностью разбиваются на мелкие фрагменты, которые разлетаются в плоскости мишени (перпендикулярно направлению стрельбы).

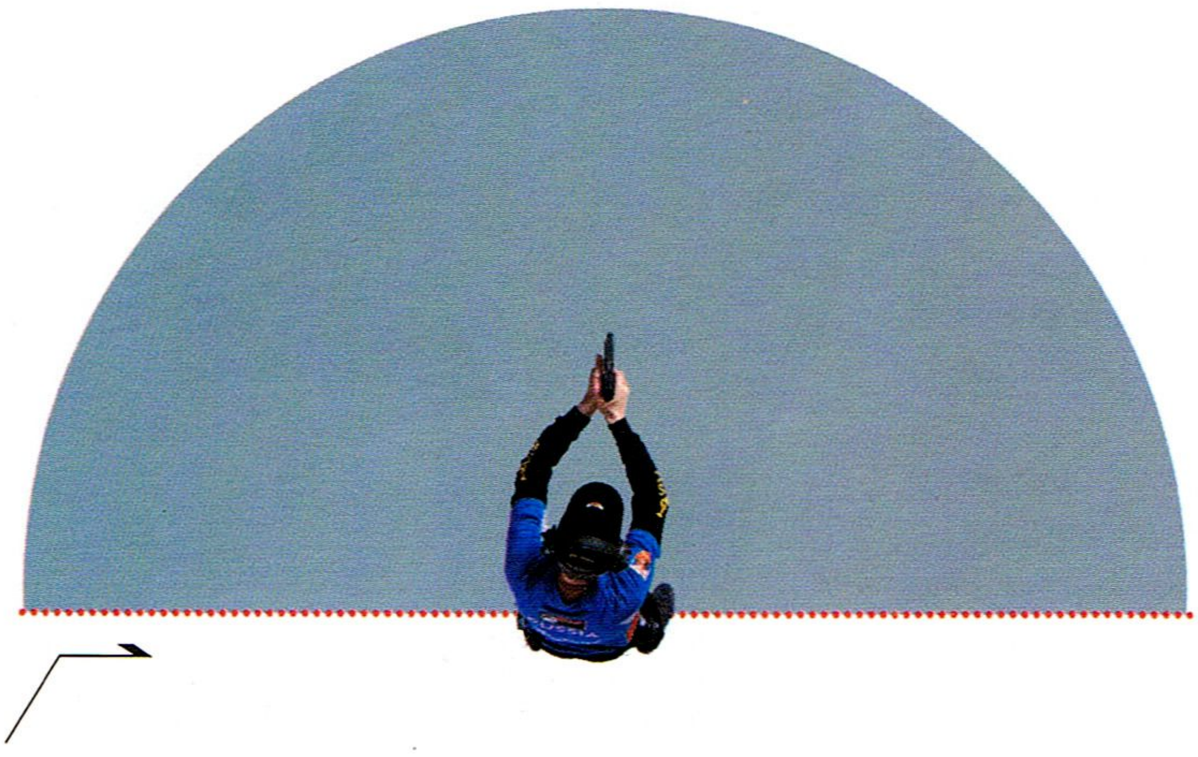
В редких случаях небольшой фрагмент может долететь до стрелка. При попадании в тело такие фрагменты не наносят травмы. При попадании в незащищенный глаз травма возможна. Также опасны экстрагированные гильзы, которые, ударившись о декорации, могут попасть в глаз.



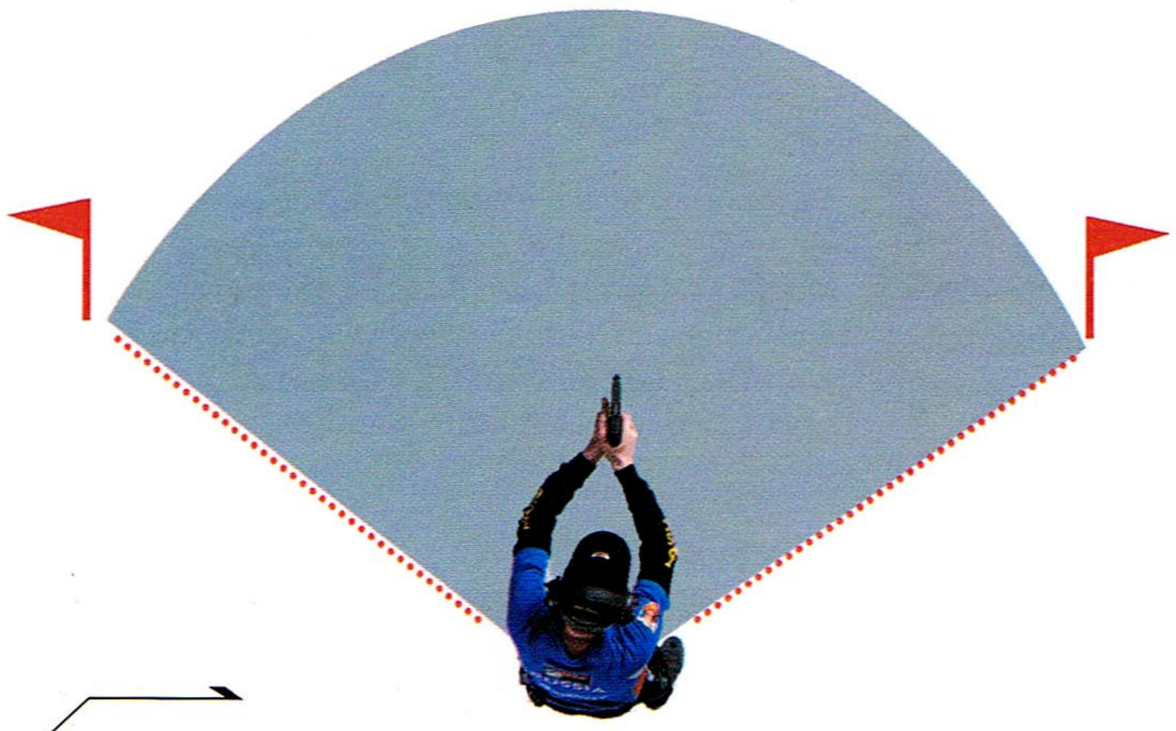
Стрелки и зрители, находящиеся на стрельбище или в тире, обязаны использовать защиту для глаз и ушей

В редких случаях небольшой фрагмент может долететь до стрелка. При попадании в тело такие фрагменты не наносят травмы





Угол безопасности 180°



Узкий угол безопасности, ограниченный специальными отметками, которые окрашены в яркие цвета и хорошо видны издалека

Надо быть внимательным при использовании стальных мишеней. При попадании пули из карабина или ружья в мишень из рядовой стали на мишени появляются глубокие вмятины в виде воронок. Такие мишени с вмятинами применять запрещено. При попадании пистолетной пули в такую вмятину может произойти сильный рикошет фрагментов расплавленной пули в сторону стрелка.

Стрелок, находясь на стрельбище или в тире, обязан использовать защиту для ушей. Это могут быть наушники или беруши. При стрельбе без наушников постоянно идет процесс ухудшения слуха. Это приводит к частичной глухоте и другим заболеваниям. Потерянный слух не восстанавливается.

На каждом упражнении существуют так называемые углы безопасности, определяющие разрешенный сектор стрельбы. Обычно это угол 180° по направлению к мишеням. Это можно продемонстрировать наглядно, если стрелок встанет лицом к мишеням и вытянет руки в стороны, это и будет развернутый угол 180°. Но иногда углы безопасности бывают меньше 180°. Они обозначаются хорошо заметными, ярко окрашенными знаками на пулезащитных валах. Это обусловлено условиями стрельбища. Разворачивать ствол оружия далее разрешенного направления, или, другими словами, «разбивать» угол безопасности, запрещено. За нарушение этого правила следует дисквалификация с соревнований.

Стрелок будет дисквалифицирован с соревнований также в следующих случаях:

– если стрелок уронит оружие во время выполнения упражнения;

– если стрелок сделает случайный выстрел и пуля попадет в декорации или ближе 3 м от ног стрелка;

– если стрелок выстрелит выше пулезащитного вала, стены или пуленепробиваемой перегородки;

– если действия стрелка будут расценены судьей как неспортивное поведение (это может быть попытка изменить результаты после выполнения упражнения, нецензурные выражения и т. д.);

– если стрелок без разрешения судьи достанет пистолет из кобуры на территории стрельбища, вне Зоны безопасности;

– если стрелок самостоятельно поднимет упавший пистолет во время соревнований на территории стрельбища;

– если стрелок находится в нетрезвом состоянии.

«Петардный заряд»

Во время тренировок или выполнения упражнений спортсмены стараются стрелять как можно быстрее. Поэтому есть опасность не заметить так называемый «петардный заряд» – когда в патроне находится недостаточное количество пороха или его совсем нет. Тогда во время выстрела энергии горючего вещества капсюля или небольшого количества пороха достаточно только для того, чтобы протолкнуть пулю на несколько сантимет-

ров в глубь ствола, а иногда даже откатить затвор и дослать новый патрон. Если произвести следующий выстрел, то произойдет раздутие или разрыв ствола со всеми вытекающими последствиями. «Петардный выстрел» отличается от нормального выстрела более тихим и высоким звуком и отсутствием отдачи оружия.

Уважаемые стрелки, будьте внимательны! Если вы почувствовали «петардный выстрел», немедленно остановитесь, разрядите оружие и проверьте, нет ли пули в стволе. Если вы обнаружили пулю, она извлекается шомполом в Зоне безопасности. Если стрелка во время выполнения упражнения остановил судья с подозрением на «петардный выстрел» и выяснилось, что пуля находится в стволе, то упражнение закончено. «Петардный выстрел» не является причиной для повторного выполнения упражнения. Подсчитываются все промахи и попадания, в зачетную ведомость заносится время последнего выстрела и приглашается следующий стрелок. Если после остановки стрелка выясняется, что в стволе пули нет, то стрелку назначается повторное выполнение упражнения.



Последствия «петардного заряда». Финляндия, 2005 г.

Семилетний опыт развития практической стрельбы в России дал интересные результаты. В тех спецподразделениях, где методика практической стрельбы использовалась для совершенствования огневой подготовки сотрудников, резко сократились или полностью прекратились несчастные случаи с оружием. Строгие и постоянно культивируемые правила безопасности, неразрывно связанные с методикой тренировки, приносят свои плоды. Это замечают и гражданские спортсмены. Они стали по-другому относиться к оружию – более внимательно и уверенно.



Результат «петардного заряда»: пуля осталась в канале ствола. Видна «закопченность» дна пули и патронника. Если быть невнимательным, то это может привести к порче оружия, а, возможно, и к травме

Правила обращения с пистолетом

На стрельбище или в тире ваше знакомство с пистолетом должно начинаться с изучения команд, которые подает судья стрелку на линии огня. Эти команды схожи с командами, которые используются при обучении стрельбе из боевого оружия. Ниже приведена выдержка из «Правил по практической стрельбе из пистолета», в которой приведены команды и их толкование. Команды на стрельбище проиллюстрировал председатель Ассоциации судей по практической стрельбе, кандидат наук полковник милиции Кондрух Анатолий Иванович.

Команды на стрельбище

8.3.1. **«Зарядить оружие, приготовиться»** (Load and Make Ready) или **«Приготовиться»** (если стартовая позиция с разряженным пистолетом).

Эта команда считается началом упражнения. Под наблюдением судьи стрелок становится в направлении мишеней или в безопасном направлении, определенном судьей, надевает защиту для глаз и ушей и приводит пистолет в состояние, указанное в брифинге. (Пистолет или револьвер может быть заряженным или разряженным. Оружие может находиться в кобуре или в другом месте). Затем стрелок принимает требуемую позицию готовности. После этого судья продолжает подавать команды.

После того как была дана команда «Зарядить оружие, приготовиться», стрелок не должен смещаться со стартовой позиции до подачи стартового сигнала без разрешения судьи. Нарушение повлечет за собой одно предупреждение. Последующие нарушения на матче могут расцениваться судьей как неспортивное поведение и привести к дисквалификации спортсмена.

8.3.2. **«Готов?»** (Are You Ready?).

При отсутствии какого-либо отрицательного ответа считается, что стрелок полностью понимает поставленную в упражнении задачу и готов выполнять упражнение. Если стрелок по какой-то причине не чувствует себя готовым, то после подачи команды «Готов?» он должен громко сказать: «Не готов». Предполагается, что, когда стрелок будет готов, он должен принять требуемую стартовую позицию. Это говорит судье о готовности стрелка.

8.3.3. **«Внимание»** (Standby).

После этой команды последует стартовый сигнал через одну (1) или четыре (4) секунды*.

8.3.4. **«Стартовый сигнал»**.

После сигнала начинается выполнение упражнения. Если стрелок не смог среагировать на стартовый сигнал по какой-либо причине (не услышал), судья убеждается, что стрелок готов начать упражнение, и начинает подавать команды с команды «Готов?».

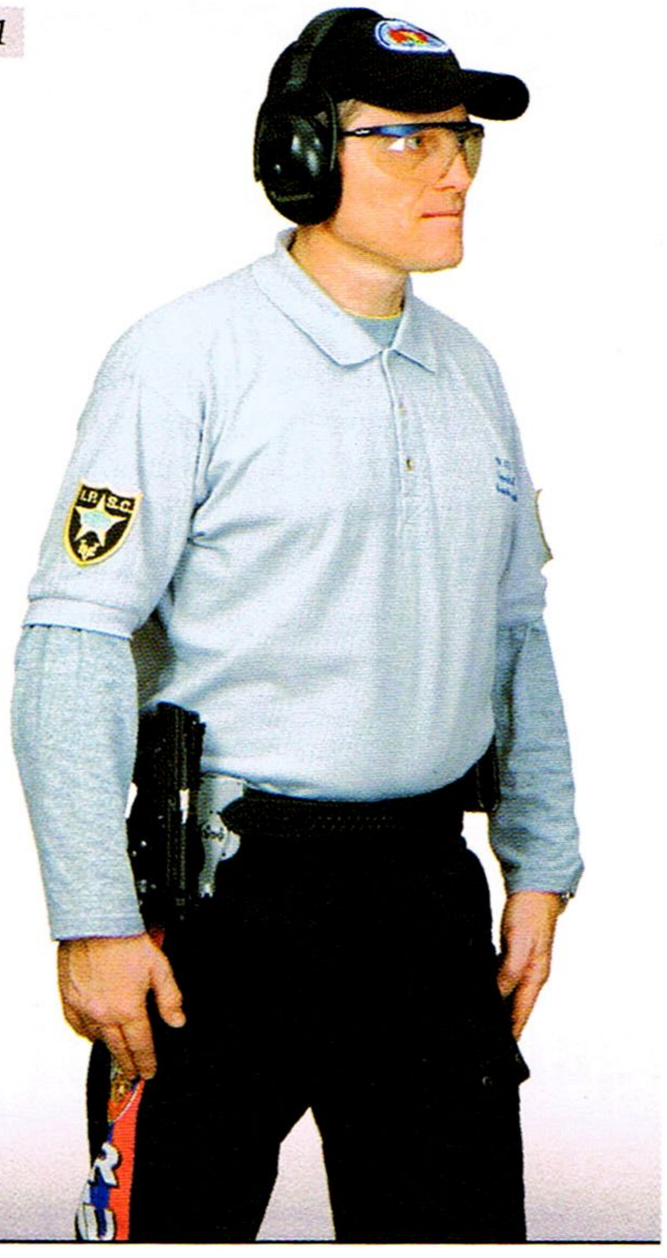
8.3.5. **«Стоп»** (Stop).

Эту команду может подать любой судья, ответственный за упражнение, в любой момент выполнения упражнения. Стрелок должен немедленно прекратить стрельбу, прекратить движение и ждать дальнейших распоряжений судьи, удерживая оружие направленным в сторону мишеней.

8.3.6. **«Если закончил, разрядить оружие, показать»** (If You Are Finished, Unload and Show Clear).

* Стрелок, производящий движение (например, делающий движение руками в сторону оружия, зарядного устройства или боеприпасов) или смещающийся в более выгодную стрелковую позицию или стойку после команды «Внимание» до стартового сигнала, получит один процедурный штраф. Если судья успеет остановить стрелка, то будет дано предупреждение на первый случай. Затем стрелок должен начать упражнение сначала (п. 10.6.2 «Правил»).

1



Стрелок на стартовой позиции, в обычной стойке, разряженный пистолет в кобуре

2



После команды «Зарядить оружие, приготовиться» стрелок достает магазин, извлекает пистолет из кобуры, вставляет магазин в рукоятку

Если стрелок закончил выполнение упражнения, то он должен вытащить магазин и очистить патронник передергиванием затвора. В револьвере нужно разрядить барабан. После этого необходимо показать оружие судье для проверки. Ствол должен быть направлен в сторону мишеней.

8.3.7. **«Если разряжено, контрольный спуск, в кобуру»** (If Clear, Hammer Down, Holster).

После подачи этой команды стрелок не должен возобновлять стрельбу. Продолжая направлять пистолет в сторону мишеней, стрелок должен произвести окончательную проверку безопасности пистолета следующим образом:

8.3.7.1. Самозарядные пистолеты. Перевести затвор в переднее положение и нажать на спусковой крючок (не касаясь курка, если он имеется).

8.3.7.2. Револьверы. Закрыть пустой барабан (не касаясь курка, если он имеется).

8.3.7.3. Если пистолет разряжен, стрелок должен поместить его в кобуру. Как только стрелок перестал касаться кобуры с пистолетом, упражнение считается законченным.

8.3.7.4. Если пистолет оказывается неразряженным, то судья возобновляет команды с пункта 8.3.6. (В случае, когда после выполнения стрелком команды «Если разряжено, контрольный спуск, в кобуру» происходит выстрел, стрелок будет дисквалифицирован с соревнований).

8.3.8. **«Отбой»** (Range Is Clear).

Ни стрелок, ни судьи не должны покидать линию огня или стрелковую позицию до того, как судья подаст команду «Отбой». Только после команды «Отбой» судьи и стрелок могут двигаться в сторону мишеней для подсчета очков, заклеивания пробоин, замены мишеней и т. д.

Постановка пистолета на предохранитель большим пальцем сильной руки. Можно это сделать и при помощи слабой руки



3



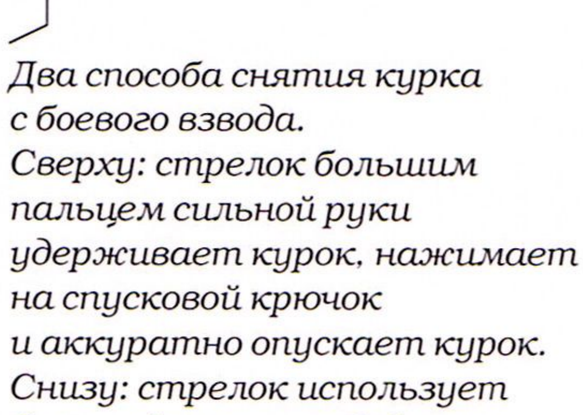
Продолжая выполнять первую команду, стрелок досылает патрон в патронник, если нет других условий, снимает курок с боевого взвода (для пистолетов Серийного класса) и ставит пистолет на предохранитель

Заряженный пистолет помещается в кобуру. Когда стрелок примет стартовую позицию, будет завершена команда «Зарядить оружие, приготовиться»



5

Два способа снятия курка с боевого взвода. Сверху: стрелок большим пальцем сильной руки удерживает курок, нажимает на спусковой крючок и аккуратно опускает курок. Снизу: стрелок использует большой палец слабой руки для опускания курка. Надо быть очень внимательным. При резком сбросе курка может произойти выстрел и травмирование большого пальца затвором



5

После принятия стрелком стартовой позиции судья подает команду-вопрос: «Готов?» Если стрелок готов, то он может подтвердить это кивком головы, ответить «Готов» или просто промолчать, что будет означать готовность. Далее следует команда «Внимание». После этой команды в течение 1–4 с прозвучит стартовый сигнал



4



6



7

По стартовому сигналу стрелок начинает выполнять упражнение



8

Окончив упражнение, стрелок должен снять палец с крючка, опустить оружие, оставляя его направленным в сторону мишеней ждать дальнейших команд судьи



9

Судья, убедившись, что спортсмен закончил выполнять упражнение, подает команду: «Если закончил, разрядить оружие, показать». Выполняя эту команду, стрелок извлекает магазин и передергивает затвор, чтобы экстрагировать патрон

Продолжая выполнять команду «Разрядить оружие, показать», стрелок демонстрирует пустой патронник судье



10



11

Убедившись, что патронник пуст, судья подает команду: «Если разряжено, контрольный спуск, в кобуру». Стрелок направляет оружие на мишени и нажимает на спусковой крючок



12

После контрольного спуска стрелок помещает пистолет в кобуру. Судья подает команду «Отбой». После этой команды можно перемещаться по стрелковой площадке

Надо четко знать, что упражнение начинается с подачи судьей команды «Зарядить оружие, приготовиться» и заканчивается по завершении выполнения стрелком команды «Если разряжено, контрольный спуск, в кобуру». Если стрелок уронит пистолет **во время выполнения упражнения**, то он будет дисквалифицирован с соревнований. А если он уронит оружие до начала упражнения или после окончания упражнения, то это не наказывается.

При обращении с пистолетом нужно всегда использовать предохранитель. На охоте, службе, тренировке и соревнованиях вам придется иметь дело с заряженным оружием. Если вы не стреляете из оружия, то оно должно быть на предохранителе. Зачем такие меры предосторожности? Известно много случаев, когда заряженное оружие по каким-то причинам падает, бьется о землю и от сотрясения происходит выстрел. В какую сторону в этот момент будет направлен ствол оружия? Может быть, в сторону владельца или членов его семьи? Заряжено оружие или нет, пожалуйста, включайте предохранитель. При постоянном использовании предохранителя вырабатывается полезный навык. Вы будете всегда автоматически ставить на предохранитель оружие и в нужное время снимать с предохранителя, не задумываясь об этом. Это очень полезная привычка. На иллюстрациях продемонстрированы положения предохранителя пистолета МР-446 «Викинг».



Это положение можно назвать «предохранитель включен», «на предохранителе»



Это положение можно назвать: «предохранитель выключен», «снят с предохранителя»

Дорогие друзья! Увлекаясь этим удивительным спортом, в процессе тренировок вместе со стрелковым мастерством вы будете приобретать незаметно для себя навыки безопасного, культурного обращения с оружием. Вы будете направлять оружие только в безопасном направлении, будь то заряженное оружие или нет. Вы не будете ставить палец на спусковой крючок, пока оружие не направлено на цель. Взяв оружие в руки, вы первым делом убедитесь, нет ли патрона в патроннике…

Соблюдение правил безопасности даст вам уверенность в обращении с оружием и убережет вас и окружающих от трагедии.



7

как правильно тренироваться



Тяжело в ученье – легко на соревнованиях. Курсы практической стрельбы в Финляндии. Выполняется учебное упражнение по перемещению с пистолетом

Лучшие стрелки МКПС для поддержания формы и роста результатов производят примерно 300–400 выстрелов 2–3 раза в неделю. 2–3 раза в месяц они участвуют в клубных матчах, состоящих из 4–7 упражнений. Перед крупными соревнованиями (их бывает 6–7 в году) они производят по 500 – 1000 выстрелов в день, готовясь 5–10 дней. Но холостят они ежедневно по 10–20 минут. В среднем, в процессе подготовки стрельба вхолостую занимает 60–80% времени, стрельба с патронами – 20–40%.

Практическая стрельба, как и другие виды спорта, не может существовать без тренировок и соревнований. Чтобы полноценно тренироваться и участвовать в соревнованиях, необходимо стать членом ОСОО «Федерация практической стрельбы России». Для этого надо пройти курсы практической стрельбы с сертифицированным инструктором, получив направление председателя регионального отделения Федерации. Курсы, как правило, длятся два дня. Чаще всего для этих целей используются выходные дни – суббота и воскресенье. В конце курсов стрелки участвуют в клубном матче, состоящем из 2–3 упражнений. После курсов сдается экзамен по правилам ОСОО ФПСР. Нежелательно начинать заниматься практической стрельбой самостоятельно. Необходимо, чтобы вам помогал инструктор или опытный судья. Он покажет, как надо стрелять, как пользоваться снаряжением, и объяснит основные правила практической стрельбы. Инструктор передает начинающему стрелку дух практической стрельбы, который зажигает в нем соревновательный азарт и создает мотивацию для дальнейших тренировок. После занятий с наставником вы получите основные навыки правильного обращения с оружием и вам станет понятно, как тренироваться и над чем работать дальше.

Планирование и проведение тренировок

Готовясь к тренировке, необходимо поставить себе цель, а также продумать, сколько времени и боеприпасов вы можете потратить, какие упражнения вы будете выполнять, какие моменты техники стрельбы вы будете отрабатывать и т. д. Не ставьте перед собой грандиозных задач на одну тренировку. В то же время не зацикливайтесь на одном упражнении, если оно долго не получается. Оставьте это упражнение и перейдите к изучению другого. Вернитесь к этому упражнению спустя какое-то время – и вы его освоите.

Не рекомендуется часто повторять то, что легко выполнимо. Полезнее отрабатывать те моменты техники, которые идут труднее.

Если вы решили заниматься практической стрельбой, то выполняйте тренировочные упражнения, приведенные в этой книге, строго по порядку. Ни в коем случае не перескакивайте от одного к другому. Тем самым вы приобретете много плохих стрелковых привычек, от которых потом трудно будет избавиться.

Тренировка может длиться от 2 до 8 часов, в зависимости от ваших физических возможностей, мотивации и занятости. Нет смысла приезжать на стрельбище или в тир «на полчасика».

Перед выездом на тренировку надо тщательно подготовиться, составить список необходимых вещей для тренировки и перед отъездом свериться со списком (см. главу 5). Находясь в тире или на стрельбище, **всегда используйте защитные очки и наушники!** Наденьте кепку. Переходя непосредственно к стрельбе, не забывайте, что целиться нужно двумя открытыми глазами. Если вам мешает слабый глаз, наклейте на линзу очков кусочек матового скотча или вставьте бумажку. Это поможет держать второй глаз открытым (см. главу 8).

Курсы практической стрельбы. Стрелки поражают движущиеся по фронту мишени



Примерное расписание тренировки с патронами на стрельбище или в тире:

1. Планирование занятий, расстановка мишеней и декораций, подгонка снаряжения, подготовка оружия и патронов _____15–20 мин.

2. Разминка _____5–7 мин.

3. Тренировка вхолостую в начале занятий _____7–10 мин.

4. Работа над учебными упражнениями с патронами, включая зарядку магазинов, заклейку и покраску мишеней, смену мишенной обстановки, заполнение таблиц для учета результатов_____ 1–3 часа.

5. Упаковка снаряжения, патронов, оружия. Сбор мишеней и декораций. Сбор гильз и мусора. Заполнение дневника тренировок и составление плана следующих занятий _____15–20 мин.

Примерное расписание тренировки вхолостую, без патронов:

1. Разминка _____5–7 мин.

2. Тренировка вхолостую _____10–60 мин.

3. Заполнение дневника тренировок _____5–10 мин.

Самые удобные мишени для тренировок – это гонги (см. главу 4). Гонги издают звуки при попадании пули и не падают, как обычные стальные мишени. Только их надо время от времени подкрашивать. Можно использовать попперы по типу гонгов. Для этого поппер необходимо развернуть и установить так, чтобы он не падал при попадании пули. Поражать попперы нужно в круглую верхнюю часть. Надо быть внимательным с такой мишенью. При попадании в нижнюю часть развернутого поппера будет слышен звук. Стрелок будет думать, что он поразил мишень, а это закрепляет плохой навык, потому что при попадании в нижнюю часть обычного поппера на соревнованиях он может и не упасть. Не забывайте, что расстояние до стальных мишеней должно быть не менее 7 м. Нельзя использовать пули со стальным сердечником – возможен рикошет.

Используя картонные мишени для тренировок, надо стараться попадать только в зону A. Уровень напряжения на матче гораздо выше, чем на самостоятельных занятиях. Поэтому поражение зоны C на тренировке равносильно поражению зоны D на матче. А поражение зоны D на тренировке равносильно промаху. В некоторых случаях полезно закрашивать зоны C и D как твердое покрытие.

Иногда на тренировках при поражении близко расположенных картонных мишеней стрелки заклеивают лентой пробоины только в зонах C и D, оставляя пробоины в зоне A. Это делается для сокращения затрат времени на заклейку. Промах на близком расстоянии маловероятен, и зона A в скором времени превращается в дыру.



Развернутый поппер можно использовать как гонг

Тренируясь, надо следовать советам, изложенным в каждой главе. На тренировке нельзя небрежно относиться к правилам безопасности. Некоторые стрелки думают: «На соревнованиях я буду соблюдать все правила безопасности, на тренировке это ни к чему». Это неправильный подход. Одна из главных задач тренировки – отрабатывать автоматические навыки безопасного обращения с оружием. Тогда на соревнованиях не придется отвлекаться, думая, куда направлен ствол и где находится указательный палец.

Если вы тренируетесь регулярно, необходимо вести дневник тренировок. Каждый раз после тренировки не покидайте стрельбища, пока не запишете все ваши достижения и открытия в дневник. Укажите, сколько патронов отстреляли, какие упражнения выполнили. Не надейтесь на свою память – записывайте все на бумагу. Интересные мысли, открытия и идеи, которые появляются в ходе тренировки, затем могут исчезнуть из головы навсегда. Это будет невосполнимая потеря. Используя свежие впечатления, составьте план занятий на следующую тренировку.

На тренировке необходимо создавать матчевую обстановку. Тщательно выполняйте каждое учебное упражнение. Не останавливайтесь, если произошла задержка, осечка или выпадение магазина. Надо уметь моментально определять причину задержки, быстро ее устранять и продолжать выполнять упражнение. Это тоже важный навык. Опытные стрелки настолько быстро справляются с задержками, что зрители этого даже не замечают.

Иногда на соревнованиях можно увидеть неопытного стрелка, который при задержке останавливается и начинает растерянно озираться по сторонам: мол, у меня задержка. Некоторые стрелки в категории Военные, которые впервые участвуют в соревнованиях, в случае задержки огня вообще прекращают стрельбу, поднимают пистолет стволом вверх и громогласно заявляют: «У меня задержка!» Спрашиваешь их: «А в бою вы тоже так оружие вверх поднимать будете?» А в ответ слышишь: «Нет, в бою мы быстро управимся». Как же вы управитесь, если не отрабатываете навык? На тренировках и соревнованиях надо учиться не задумываясь устранять все виды задержек, это пригодится и в бою.

Разминка

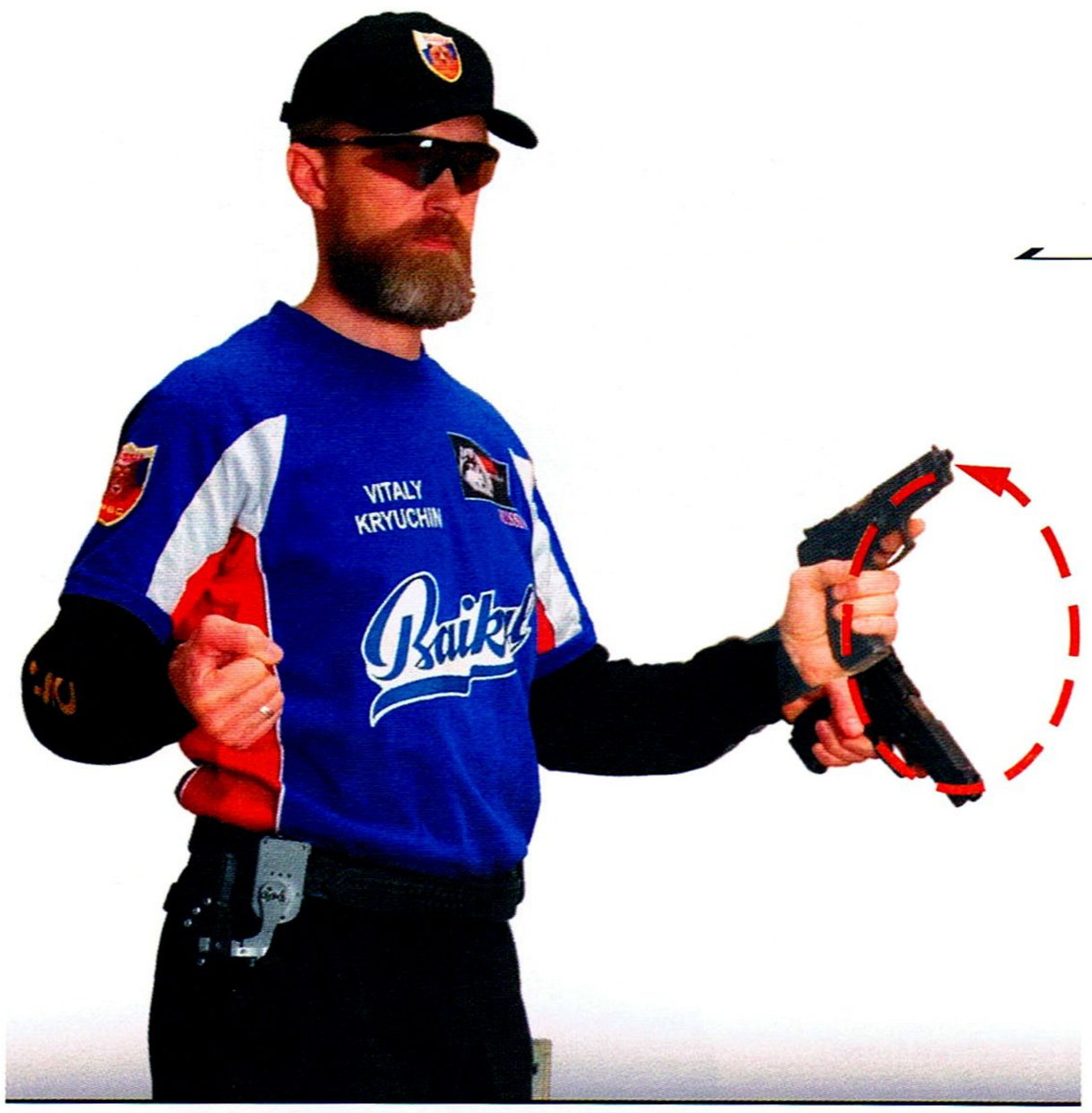
Тренировка должна начинаться с разминки. Возможно, в процессе занятий вам придется делать резкие движения и принимать неудобное положение. Чтобы не травмировать суставы и не растянуть связки и мышцы, необходимо разогреться.



Перед тренировкой надо обязательно делать разминку

Можно делать разминку с разряженным пистолетом, перекладывая его из одной руки в другую. Вы двигаете руками, удерживая пистолет плотным хватом. Надо следить, чтобы ствол был постоянно направлен в сторону мишеней, а указательный палец снят с крючка. Разминаясь с пистолетом в руке, вы привыкаете к оружию и вырабатываете навык контролировать направление ствола. Разминать надо все суставы, начиная с лучезапястных, затем локтевые, плечевые, позвоночник, тазобедренные суставы, колени и голеностопные суставы.

Разминка должна занимать не менее 5–7 минут и затем плавно переходить в тренировку вхолостую.



Первое упражнение – разминка лучезапястных суставов. Руки согнуты в локтях. Пистолет находится в сильной руке, слабая рука сжата в кулак. Вращаете стволом пистолета 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой стрелки. Вращения производите, как бы рисуя мушкой пистолета вертикальную окружность диаметром 20 см. Предплечья неподвижны. Кулак слабой руки синхронно вращается в лучезапястном суставе. Стрелок должен сосредоточить свое внимание (внутренний взгляд) на лучезапястных суставах и ощутить тепло, представляя, как в них поступает кровь и суставы согреваются. Пистолет перекладывается в слабую руку, и вращения повторяются: 10 раз – по часовой стрелке, 10 раз – против часовой стрелки. Во время выполнения упражнения пистолет должен быть всегда направлен в сторону мишеней. Дыхание произвольное



Руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Пистолет находится в сильной руке, слабая рука сжата в кулак. Запястья и плечевые суставы закреплены, работают только локтевые суставы. Пистолет должен ощущаться как продолжение руки. Предплечье вращается вместе с пистолетом, вы как бы вырисовываете мушкой вертикальную окружность диаметром 30 см. Предплечье слабой руки синхронно повторяет движение сильной руки. Стрелок производит 10 вращений по часовой стрелке и 10 вращений – против часовой стрелки. Внимание переносится с запястий на локтевые суставы. Стрелок представляет, как кровь поступает в локтевые суставы и суставы согреваются. Пистолет перекладывается в слабую руку – и упражнение повторяется

Руки опущены и согнуты в локтях. Пистолет находится в сильной руке, ствол направлен в сторону мишеней. Слабая рука согнута в локте, кисть сжата в кулак. Стрелок вращает пистолетом в вертикальной плоскости, работая плечевыми и локтевыми суставами. Руки работают, как колесные рычаги у паровоза. Во все время движения ствол пистолета параллелен поверхности земли. Стрелок делает 10 вращений, затем перекладывает пистолет и делает еще 10 вращений в другую сторону. Свободная рука повторяет движение руки с пистолетом. Во время выполнения упражнения необходимо перенести внимание на плечевые суставы и ощутить, как суставы согреваются





Стрелок удерживает сильной рукой пистолет перед собой, слабая рука прижата к груди или к животу. Ноги шире плеч. Стрелок наклоняет голову и верхнюю часть туловища вместе с пистолетом вбок в слабую сторону, аккуратно наращивая нагрузку. Выдержав паузу 3–5 с, стрелок выпрямляется, перекладывает пистолет в слабую руку, прижимает сильную руку к груди и наклоняется симметрично в сильную сторону. Выдержав паузу 3–5 с, стрелок выпрямляется и перекладывает пистолет в сильную руку. Во время наклонов вбок работает весь позвоночник от шейного до поясничного отдела. Необходимо переключить внимание на позвоночник, представить, как разрабатываются позвонки и связки. Стрелкам, имеющим проблемы с позвоночником, необходимо осторожно дозировать нагрузку. Упражнение повторяется 6 – 8 раз





Стрелок удерживает пистолет двумя руками перед собой. Затем сгибает спину «колесом», представив, как будто он навалился корпусом на большой резиновый мяч, и прицеливается. Пистолет должен быть направлен в сторону мишеней. Выдержав паузу в несколько секунд, стрелок распрямляется и принимает обычную стойку. Пистолет находится в районе солнечного сплетения, локти прижаты к корпусу. Упражнение повторить 3–4 раза. Стрелкам, имеющим проблемы с позвоночником, необходимо осторожно дозировать нагрузку



Стрелок, стоя во фронтальной стойке, удерживает сильной рукой пистолет перед собой, ствол направлен в сторону мишеней. Ноги на ширине плеч. Стрелок прогибается назад, как бы пытаясь поднять магазин, лежащий около пятки. Пистолет остается направленным в сторону мишеней. Прогнувшись несколько раз, стрелок перекладывает пистолет в слабую руку и повторяет упражнение. Стрелок должен направить свое внимание на позвоночник, распределяя нагрузку равномерно по всей его длине. Стрелкам, имеющим проблемы с позвоночником, необходимо осторожно дозировать нагрузку



Стрелок стоит в правосторонней стойке, удерживая пистолет в правой руке, ствол направлен в сторону мишеней. Левая рука прижата к груди или животу. Стрелок, переступая ногами, плавно разворачивается корпусом влево до упора, оставляя руку с пистолетом в первоначальном положении. Взгляд должен быть направлен назад



Постояв несколько секунд в таком положении, стрелок плавно разворачивается вокруг вертикальной оси вправо до упора, оставляя пистолет направленным в сторону мишеней. Развернувшись таким образом несколько раз вокруг своей оси, стрелок перекладывает пистолет в левую руку, встает в левостороннюю стойку и повторяет упражнение. Внимание стрелка сосредоточено на руке с пистолетом. Пистолет должен быть всегда направлен в сторону мишеней. Стрелкам, имеющим проблемы с позвоночником, необходимо осторожно дозировать нагрузку



Стрелок стоит лицом в сторону мишеней в низкой стойке, удерживая пистолет двумя руками перед собой. Корпус прямой. Наклоняя и плавно перемещая корпус влево, стрелок переносит тяжесть тела на левую ногу, выпрямляя правую. Стрелок как бы пытается прицелиться в мишень из-за укрытия слева, оставляя стопы в первоначальном положении. Не останавливаясь и не поднимаясь, стрелок наклоняет и перемещает корпус вправо, как бы пытаясь прицелиться в мишень из-за укрытия справа. Таким образом, перемещаясь то влево, то вправо, стрелок проделывает упражнение 10–15 раз. Внимание стрелка направлено на тазобедренные и коленные суставы. Необходимо почувствовать, как прогреваются суставы ног





Тренировка вхолостую

В этой книге вы найдете много учебных упражнений для тренировки вхолостую. Не следует игнорировать эти упражнения и торопиться перейти к упражнениям с патронами. Техника в практической стрельбе сложная. Когда стрелок, прочитав описание и посмотрев фотографии, начинает сразу выполнять упражнение с патронами, выстрел его отвлекает. Стрелок забывает некоторые фрагменты прочитанного и начинает делать ошибки, которые сам не замечает. Перед стрельбой надо обязательно отработать каждое упражнение вхолостую. Стрелок должен освоить все движения и положения и запомнить их. А когда все будет получаться, останется добавить только выстрел. Давить на спусковой крючок и жечь попусту патроны умеют все. Для этого и книгу читать не нужно.



Стрелок в Зоне безопасности тренируется вхолостую. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.

Холостить надо обязательно в сторону мишеней или напротив пуленепробиваемой стены. Оружие и магазины должны быть разряжены. Это еще одно правило безопасности, которое нужно соблюдать без компромиссов.

Один из старейших стрелков IPSC Англии на чемпионате России 2001 года рассказывал нам о том, как он холостил дома из Кольта-1911 45-го калибра, используя для перезарядки шесть пустых магазинов. Седьмой, с боевыми патронами, он засунул за спину в самый дальний подсумок. В горячке, не осознавая, что делает, этот опытный стрелок загоняет магазин с боевыми патронами в пистолет, досылает патрон и делает выстрел в стену. Пуля пробивает тонкую перегородку между гаражом и домом, пробивает вторую стену гаража и вылетает на улицу. Там она заканчивает свой разрушительный путь, просадив дверь старого «Бьюика» соседа. На счастье, на стоянке не оказалось прохожих. Стрелок умолчал о том, как он объяснялся со своей женой и соседом, но мы знаем, что впоследствии он развелся и переехал в другой город.

Тренировка вхолостую следует сразу за разминкой и представляет собой набор тренировочных упражнений для отработки основных элементов техники практической стрельбы. Тренироваться вхолостую можно дома или на службе в свободное время. В месте, где вы будете холостить, нужно развесить на пуленепробиваемой стене макеты мишеней. На соревнованиях можно тренироваться вхолостую в специально выделенных Зонах безопасности.

Уменьшенные копии мишеней можно развесить на стене для тренировки вхолостую



Не обязательно тренироваться с боевым оружием. Можно использовать массогабаритные макеты, лазерные пистолеты-тренажеры, пневматические пистолеты – копии настоящих моделей. Для отработки многих технических приемов стрельбы полезно использовать лазерные тренажерные установки или установки типа «интерактивный тир».

Не ленитесь холостить. Каждая минута тренировки вхолостую улучшит ваше мастерство и даст вам дополнительные баллы на соревнованиях. Иногда бывает, что при подсчете результатов на матче между пер-

вым и вторым местами разница составляет сотые доли процента. На чемпионате мира на Филиппинах в 1999 году между чемпионом мира и стрелком, занявшим второе место, была разница в 4 балла. Это при том, что у победителя было более 3000 баллов. 4 балла – это разница между зонами A и D.

Вхолостую можно полноценно отрабатывать хват, стойку, наводку пистолета на мишень и прицеливание, выхватывание пистолета и первый выстрел, перенос оружия с мишени на мишень, перемещение, смену магазина, стрельбу в движении, низкие стойки, стрельбу с удержанием пистолета сильной и слабой рукой. То есть почти все основы практической стрельбы. К сожалению, невозможно тренировать вхолостую сдвоенный выстрел, упражнения типа «Билл-Дрилл», короткий перенос и некоторые другие приемы стрельбы. Работа над этими элементами техники возможна только с патронами на стрельбище или в тире.

Ниже приведена приблизительная схема, по которой можно проводить тренировку вхолостую.

1. Наводка оружия двойным хватом. Холощение лучше начинать с наводки оружия на мишень в статической стойке (упражнение 1а).

2. «Шаг–выстрел». Наведя пистолет на мишень раз 10–15, можно поделать упражнение «Шаг–выстрел», шагнув вправо – влево с наводкой пистолета на мишень 15–20 раз (упражнение 2а).

3. Выхватывание. Немного передохнув, необходимо проделать выхватывание пистолета из кобуры и первый выстрел (упражнение 8а). Выхватывание двойным хватом, слабой рукой (передача от сильной), сильной рукой по 10–15 раз во всех четырех стартовых позициях: лицом к мишеням, руки внизу; лицом к мишеням, руки вверху; спиной к мишеням, руки вверху; спиной к мишеням, руки внизу. Выхватывание и первый выстрел с досыланием патрона (упражнение 9а). Выхватывание и выстрел с шагом (упражнение 11а).

4. Перенос. Перенос пистолета с мишени на мишень (упражнение 17а).

5. Перемещение. Короткое перемещение с имитацией выстрела (упражнение 31а).

6. Смена магазина. Отработка перезарядки с одним магазином (упражнение 36а). Перезарядка с четырьмя магазинами (упражнение 34а).

7. Стрельба в движении. Отработка прицеливание при движении в разных направлениях и при движении по кругу (упражнения 38а, 39а).

8. Стрельба из неудобных позиций. Отработка перехода из обычной стойки в низкую с имитацией выстрела (упражнение 42а).

9. Передача пистолета из одной руки в другую с имитацией выстрела (упражнение 14а).

10. Открывание двери и прицеливание. Открывание двери слабой рукой с прицеливанием и имитацией выстрела. Открывание двери сильной рукой с выхватыванием и имитацией первого выстрела. Повторить сильной и слабой рукой по 10–15 раз. Для этих упражнений в домашних условиях может подойти дверь ванной комнаты или дверь туалета. При выполнении упражнений будьте внимательны, не наведите пистолет на слабую руку. Контролируйте указательный палец сильной руки. Перед началом упражнений проверьте, где находятся ваши члены семьи. Будет неприятным сюрпризом, если вы неожиданно ворветесь с пистолетом в руках в ванную комнату или в туалет и застанете там кого-то из членов семьи в самый неподходящий момент. ☺

11. Стрельба из-за укрытия слева и справа. Стрелок ставит ноги шире плеч во фронтальной стойке. Стопы параллельно друг другу. Пистолет удерживает двумя руками на уровне груди. Корпус – прямой. Надо достаточно низко присесть, оставляя корпус относительно ровным. В таком положении надо переносить центр тяжести влево и вправо, наклоняя корпус как можно дальше, как бы имитируя выстрел из-за укрытия, стоящего перед стрелком. Центр тяжести поднимать нельзя (упражнение 43а).

Работа с таймером

По таймеру, закрепленному на поясе, всегда можно проконтролировать параметры своей стрельбы до сотых долей секунды



При тренировке с патронами или вхолостую используйте таймер. Анализируйте время, затраченное на каждый выстрел и на каждое совершенное действие. Постоянно стремитесь сократить время, не теряя качества стрельбы. Без таймера трудно определить, насколько вы улучшили свой результат. В практической стрельбе важны и десятые, и даже сотые доли секунды. Говоря о боевой стрельбе, надо помнить, что во время огневого контакта жизненно важна каждая доля секунды. Если боец сделал выстрел быстрее своего противника на десятую долю секунды, то противник или промахнется, или вообще не выстрелит.

При нажатии на стартовую кнопку таймер издает звуковой сигнал. Выстрелы, произведенные после звукового сигнала, фиксируются в памяти таймера и высвечиваются на дисплее. Таймер можно использовать для определения времени первого выстрела, количества выстрелов, времени переноса с мишени на мишень, времени сдвоенного выстрела, времени перезарядки и т. д. Электронные таймеры имеют несколько важных функций, которые помогают определить названные параметры стрельбы. Функция «Split» позволяет определить время между последним и предпоследним выстрелом. Функция «Para» дает возможность выставить два звуковых сигнала с любым интервалом для установки фиксированного времени. Использование такой функции на тренировке помогает создать напряжение, схожее с матчевым. Напряжение создается за счет того, что стрелок имеет ограничение по времени; в этой ситуации, сходной с матчевой, важно не начать спешить, волноваться и делать ошибки.

На многих таймерах есть функции задержки сигнала после нажатия на стартовую кнопку. Функция «Impact» дает немедлен-

Основные параметры стрельбы можно наблюдать одновременно на дисплее таймера

Слева вверху: функция «Para», которая дает возможность выставить два звуковых сигнала для установки фиксированного времени

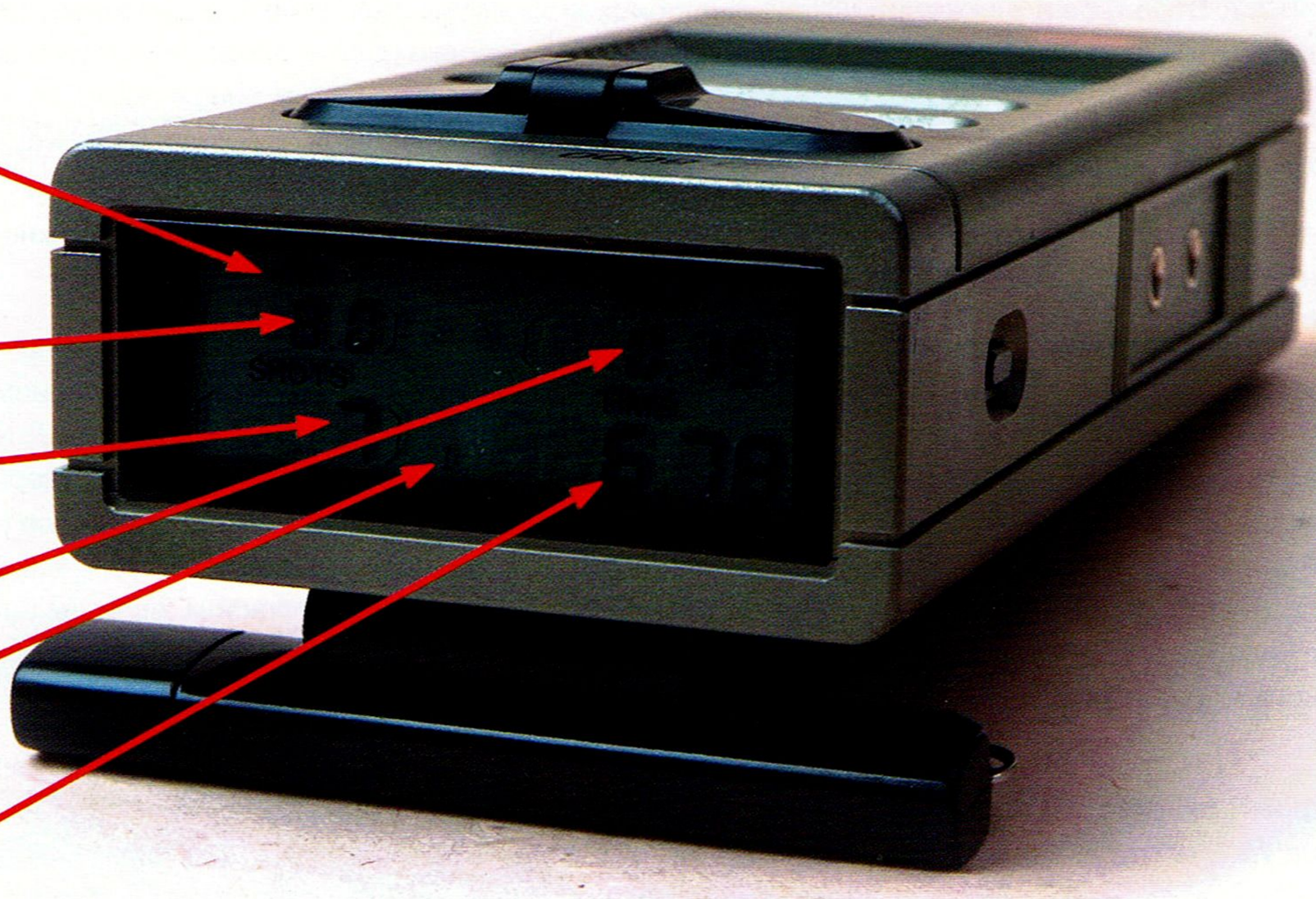
Цифра 8.0 означает, что через 8 с после старта прозвучит еще один звуковой сигнал

Слева внизу: количество выстрелов, произведенных после стартового сигнала

Справа вверху: время между последним и предпоследним выстрелами

Функция «Impact». Сигнал звучит сразу после нажатия на кнопку

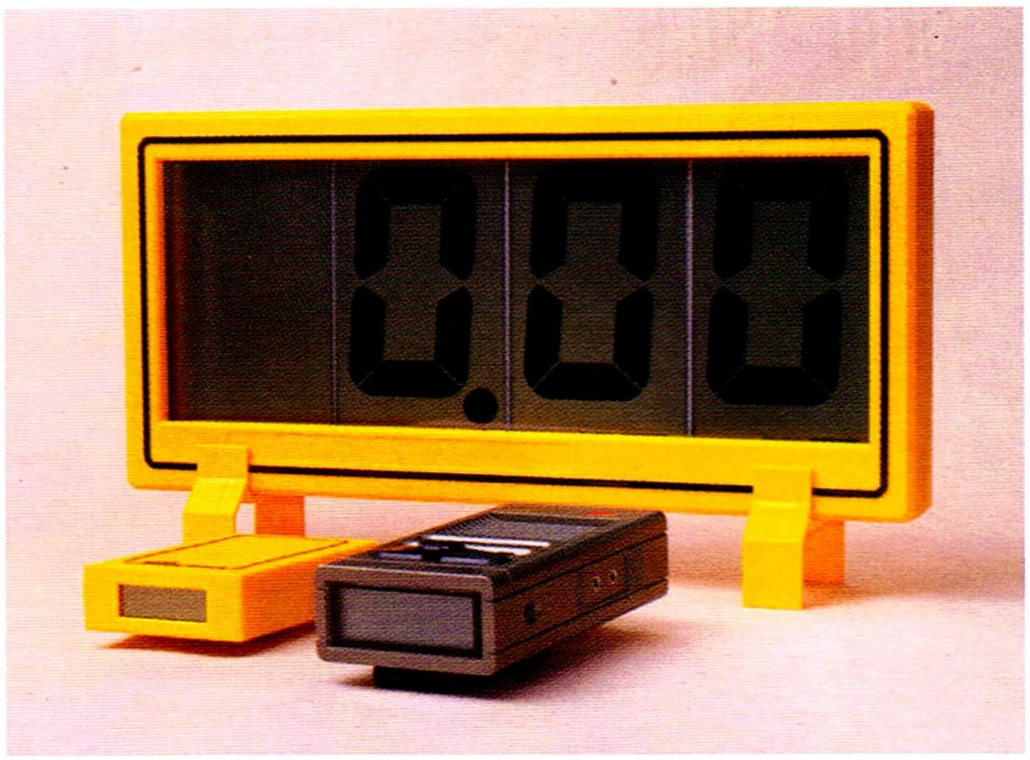
Справа внизу: общее время выполнения упражнения от стартового сигнала до последнего выстрела



ный звуковой сигнал сразу после нажатия на кнопку. Эту функцию чаще используют судьи на соревнованиях. Положение «Random» дает случайную задержку в диапазоне 2–5 с. Эта функция незаменима для самостоятельных тренировок. Функция «Fixed» дает фиксированную задержку звукового сигнала после нажатия кнопки старта. Эту функцию не рекомендуется использовать на самостоятельных тренировках, так как стрелок привыкает к однообразию срабатывания таймера и начинает подстраиваться под его работу. Это плохая привычка. Звуковой сигнал таймера должен всегда быть неожиданным. Большинство современных таймеров имеют возможность регулировать чувствительность детектора звука выстрела. Детектор можно настроить даже для фиксирования слабого звука выстрела из пневматического оружия.

На таймерах с широким дисплеем выводится одновременно время последнего выстрела, количество выстрелов и «Split». Нажимая кнопку «Review», можно просмотреть время каждого выстрела и промежутки между выстрелами.

На самостоятельной тренировке таймер можно разместить в районе талии, используя клипсу.



Невозможно представить практическую стрельбу без таймера. На соревнованиях используются большие жидкокристаллические дисплеи, на которых зрители могут видеть время каждого выстрела стрелка on line



Не ленитесь убирать за собой гильзы и мусор. Это так же естественно, как мыть руки перед едой

Работа инструктора

Инструктором или тренером по практической стрельбе может быть только член ОСОО ФПСР, опытный стрелок и судья, который прошел специализированные курсы инструкторов по практической стрельбе. Курсы организуются ОСОО ФПСР и должны быть включены в календарь соревнований и мероприятий Федерации. Инструктор должен иметь удостоверение установленного образца. Данные всех инструкторов опубликованы на официальном сайте Федерации www.ipsc.ru.



При работе с детьми на одного инструктора полагается один ученик



Инструктор должен любить свою работу, уметь работать с детьми, хорошо владеть техникой стрельбы и выполнять стандартные упражнения на высоком уровне

Инструктор должен любить свою работу, уметь работать с детьми, хорошо владеть техникой стрельбы и выполнять стандартные упражнения на высоком уровне. Основная задача инструктора при обучении стрельбе граждан – это отработка навыков безопасного обращения с оружием.

Инструктор может проводить курсы МКПС для вступления в ОСОО ФПСР. На одного инструктора не должно приходиться более 6 спортсменов. При работе с детьми на одного инструктора полагается один ученик. В секции по практической стрельбе могут заниматься дети в возрасте от 10 лет. При обращении с крупнокалиберным оружием дети очень быстро впитывают правила безопасного обращения с оружием и соблюдают их с еще большим рвением, чем взрослые. Я неоднократно получал от своих детей 8 и 9 лет замечания за нарушения правил безопасности при обращении с оружием. Правда, оружие было пластмассовым. Но дети настолько серьезно воспринимают правила игры в практической стрельбе, что применяют правила безопасности даже к игрушечному оружию.

Один раз вся наша стрелковая семья посетила магазин игрушек, чтобы приобрести пару пластмассовых пистолетов. Продавщица, демонстрируя нам оружие, стреляющее пластмассовыми шариками, оттянула затвор и, направив ствол в нашу сторону, нажала на спусковой крючок. Раздался щелчок, она опять взвела – и опять щелчок. Возмущенные дети сделали замечание продавщице: «Нельзя направлять оружие на людей!» «Да там же нет шариков!» – вспылил в ответ работник торговли. «Все равно нельзя!» – повторил старший сын и отвел направленный на него ствол в сторону. Страсти накалялись, никто не хотел уступать. Я впервые видел своих детей такими серьезными и единодушными. После нешуточного скандала мы покинули магазин, не сделав покупки. Дети еще долго возмущались «безграмотностью» продавщицы.

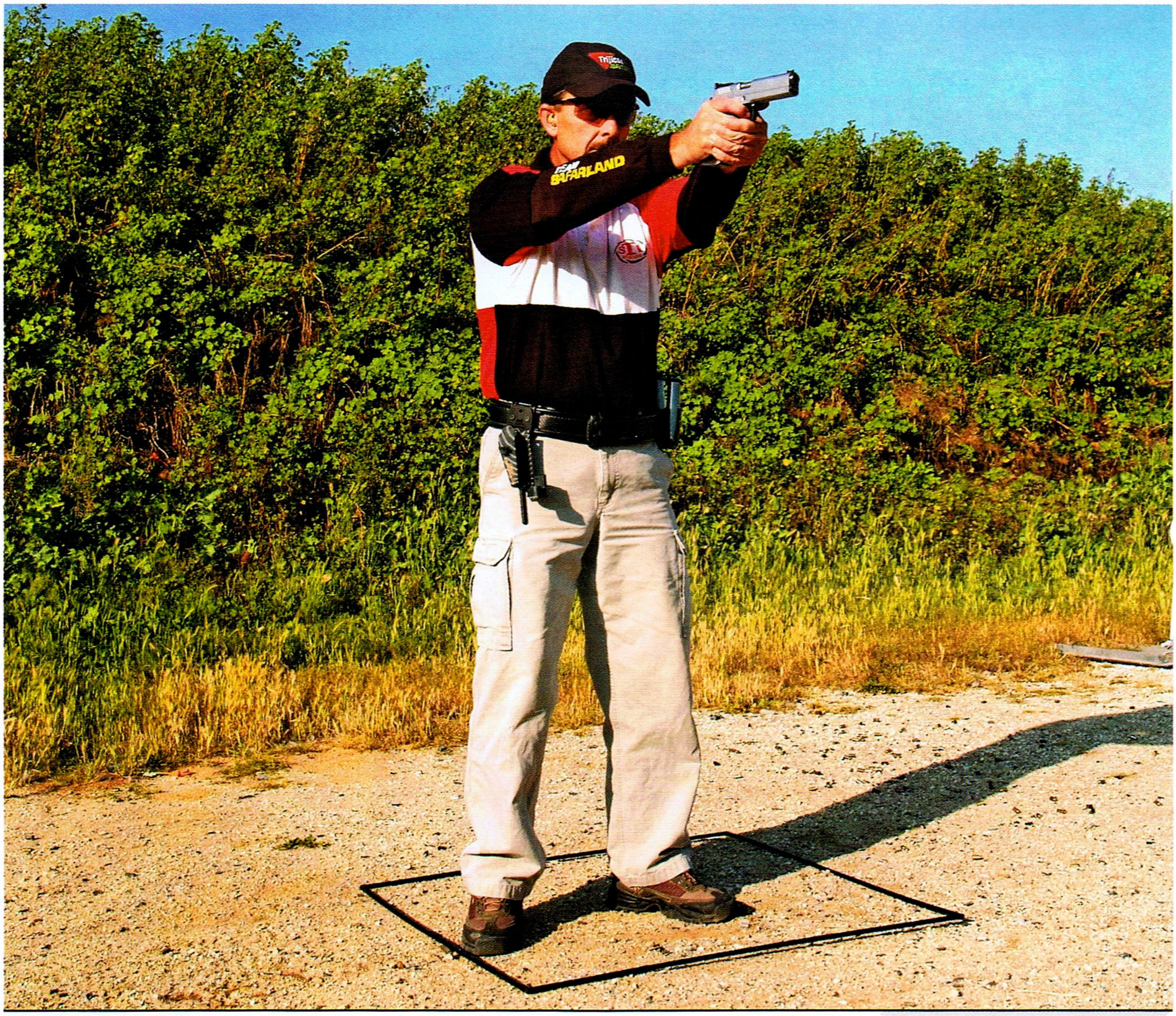
Уважаемые стрелки! В заключение этой главы хочу сказать вам следующее: выполняйте каждое упражнение на тренировке так, как будто это ваше последнее упражнение на чемпионате мира. Каждый выстрел производите так, как будто от него зависит ваша жизнь.

Придерживаясь этих правил, вы будете быстро прогрессировать и улучшать свое стрелковое мастерство!

Когда вы закончили тренировку, пожалуйста, соберите за собой гильзы и уберите мусор – коробки от патронов, использованные мишени и т. д. Не гнушайтесь убрать мусор, оставленный нерадивыми стрелками. Оставьте тир или стрельбище такими, какими они были до вас.

8

стойка и хват пистолета



Фронтальная стойка

Определение доминирующего глаза

Перед тем как приступить к занятиям, необходимо определить, какой глаз у вас является доминирующим (ведущим). Для этого нужно соединить указательные и большие пальцы обоих рук в кольцо диаметром примерно 5 см. Вытянуть руки перед собой и посмотреть через это кольцо двумя глазами на какой-нибудь отдаленный предмет. Затем, не отрывая взгляда от этого предмета, приблизить руки к лицу.

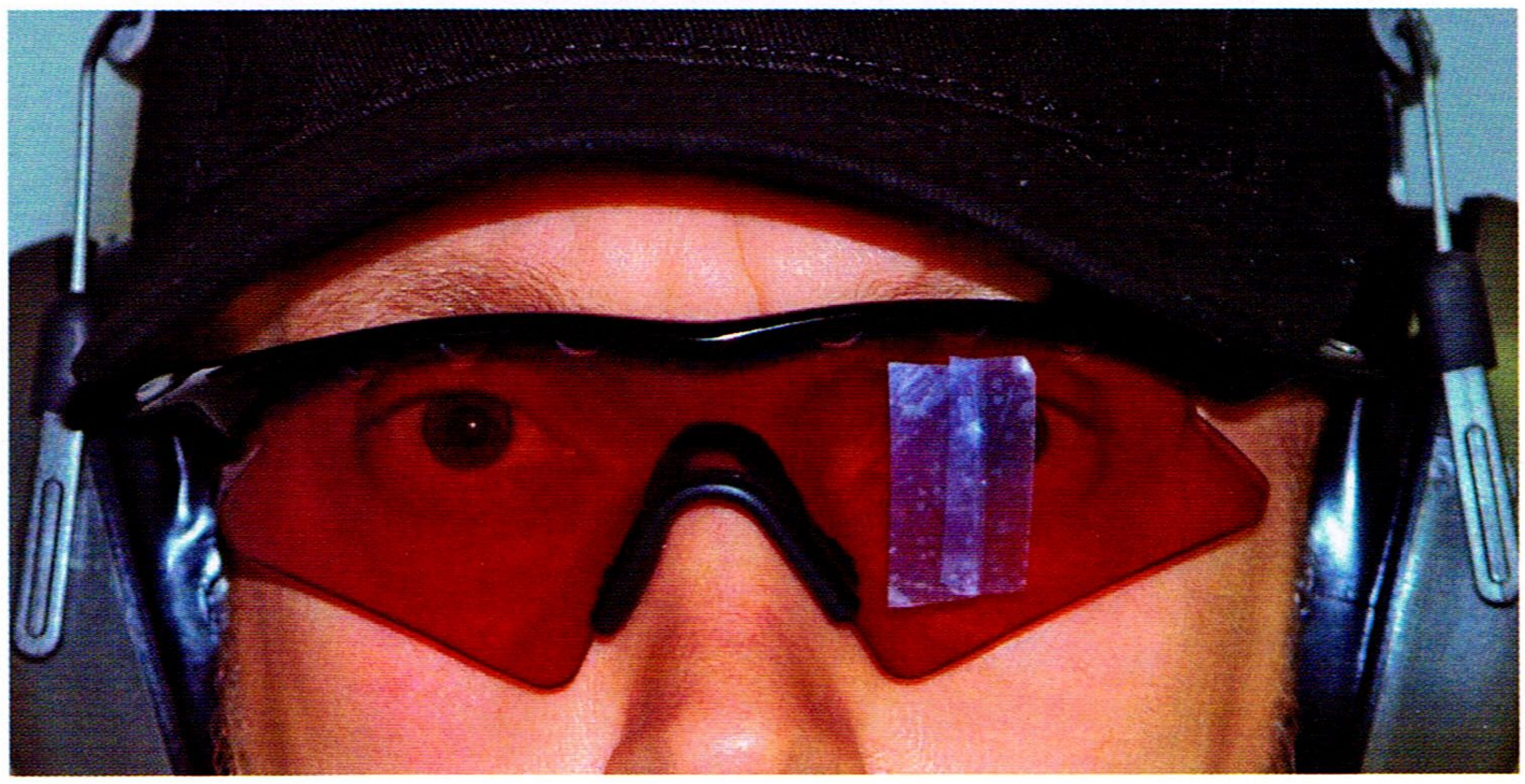
Тот глаз, у которого окажется кольцо из пальцев, и будет доминирующий – сильный, а другой – слабый.

Прицеливание двумя глазами



Способ определения доминирующего глаза

Прицеливаться всегда нужно двумя глазами. Ученые установили что, если вы прищуриваете один глаз, острота зрения второго глаза автоматически падает на 15–20%. Глаза работают в паре. Закрытый глаз создает ненужное напряжение в открытом. Происходит это потому, что мозг, компенсируя затемнение в закрытом глазу, излишне расширяет зрачки в обоих глазах. При скоростной стрельбе прицеливание одним глазом особенно вредно. В таком состоянии поле зрения уменьшается наполовину, увеличивается время переноса оружия с мишени на мишень и ухудшается реакция на изменение мишенной обстановки.



Кусочек полупрозрачного скотча, наклеенный на линзу очков, позволит прицеливаться с обоими открытыми глазами

Чтобы первое время слабый глаз не мешал, нужно наклеивать на линзу очков перед зрачком слабого глаза кусочек полупрозрачного скотча. Это даст возможность прицеливаться без прищуривания.

Через некоторое время у вас разовьется необходимый навык, и скотч можно будет отклеить. Вы будете прицеливаться с обоими открытыми глазами, и это будет происходить естественно, без напряжения.

Пристрелка пистолета

Для занятий практической стрельбой пистолет должен быть пристрелян по центру на расстоянии 25 м. При выполнении упражнений приходится стрелять на разных дистанциях, часто из неудобных позиций. Иногда приходится наклонять пистолет вправо или влево (например, стрельба из-за укрытия), а иногда приходится поражать мишени, удерживая пистолет в горизонтальном положении. Например, стрелок на упражнении столкнулся с необходимостью поразить стальную тарелку диаметром 20 см на расстоянии 18 м, удерживая пистолет под углом 45°. Ему нужно будет какое-то время, чтобы сообразить, где должна быть мушка, если пистолет у него пристрелян на 25 м под «яблочко» по спортивной мишени с черным кругом.



Иногда стрелку приходится сильно наклоняться, чтобы поразить мишень

Пристрелку пистолета рекомендуется делать с упора, сидя за столом. Должно быть хорошее освещение. Не рекомендуется пристреливать оружие при ярком боковом освещении. Для пристрелки необходимы:

зрительная труба для контроля попаданий;

метрическая или классическая мишень МКПС с наклеенной темной или светлой меткой 3–5 см в центре зоны А, которая должна быть отчетливо видна на расстоянии 25 м;

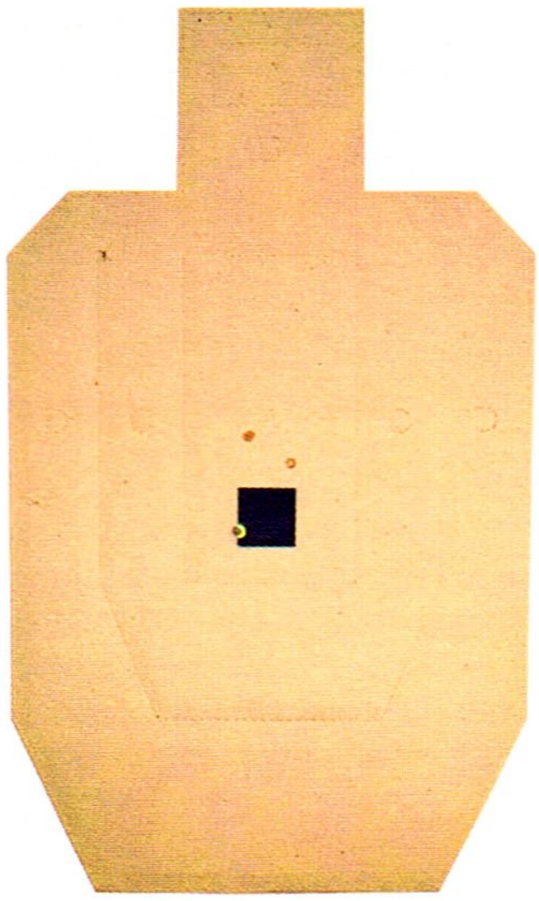
опора для пистолета (для опоры лучше подходит мешочек с крупным песком).

При пристрелке пистолет удерживается двумя руками. В первом варианте можно опирать рукоятку пистолета и ребра ладоней об опору.

Во втором варианте можно упереть в опору подствольную часть рамы пистолета, скобу и пальцы.

В обоих вариантах локти должны удобно располагаться на столе.

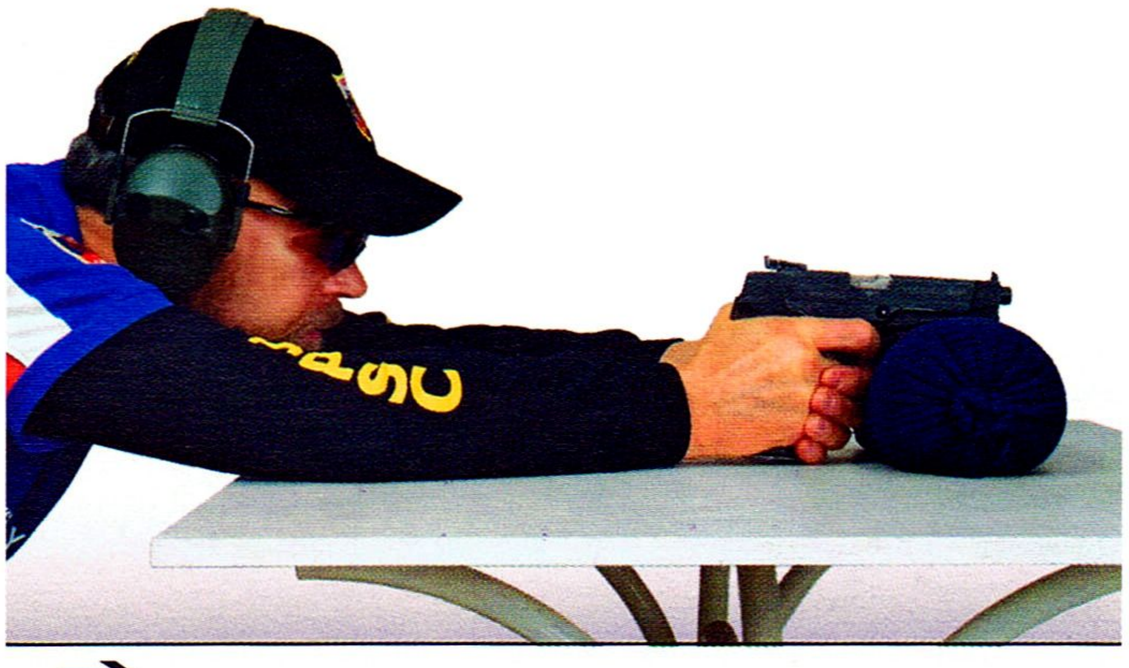
Если пистолет новый, то начинать пристрелку лучше с расстояния 10–15 м. Прицеливаться надо по центру мишени, совмещая центр верхнего среза мушки, находящейся в центре прорези целика, с наклеенной на мишени меткой. В момент выстрела верхний срез мушки и верхняя часть целика должны находиться на одной линии. Во время прицеливания взгляд фокусируется на мушке.



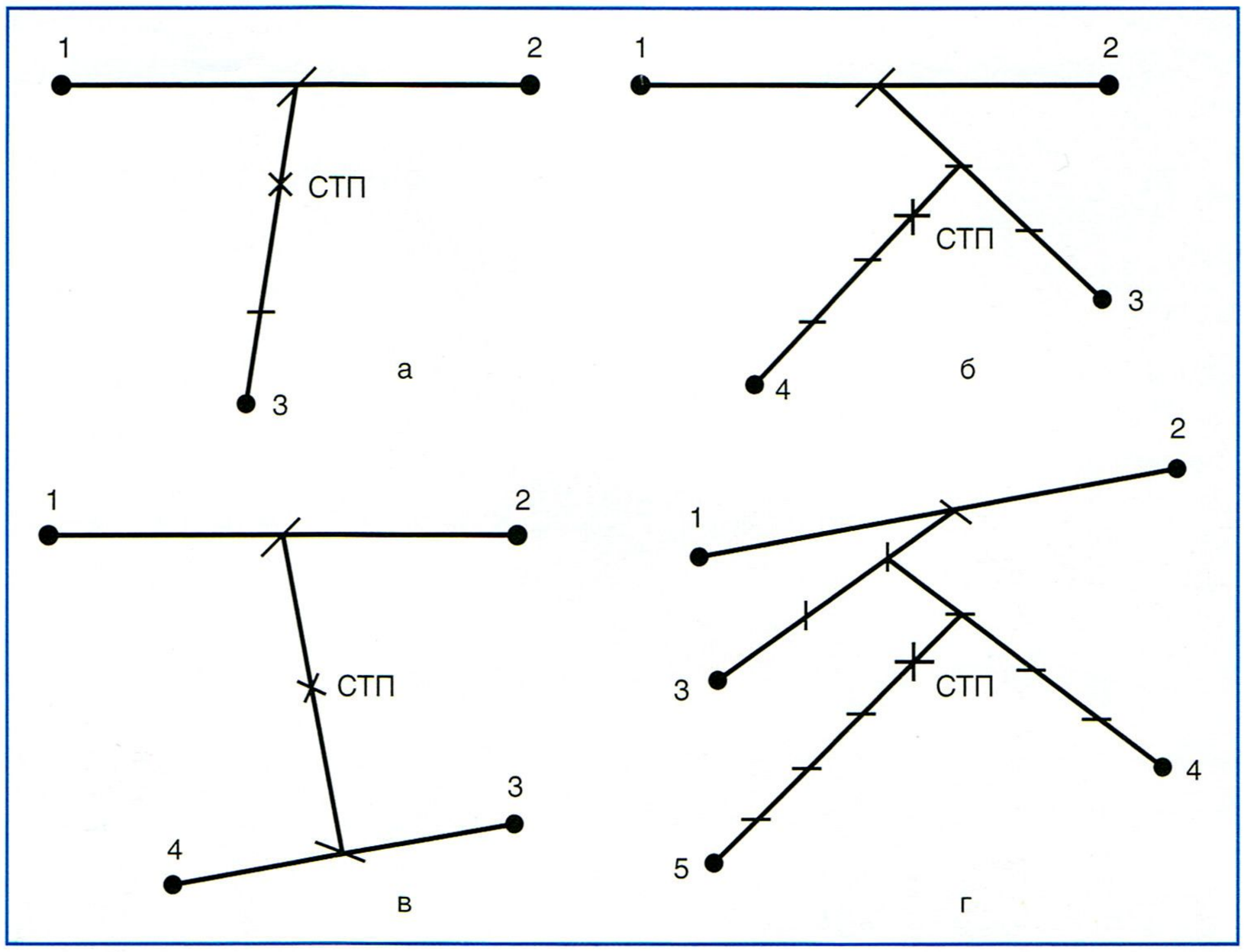
Мишень с меткой для пристрелки



Пистолет опирается нижней частью магазина на мешочек



Пристрелка осуществляется в удобной позе с максимальной фиксацией пистолета



Определение средней точки попадания способом последовательного деления отрезков:
а – по трем,
б и в – по четырем,
г – по пяти пробоинам

Необходимо тщательно сделать 3–5 выстрелов и определить среднюю точку попадания (СТП). СТП можно определять на глаз, можно графическим способом (см. схему).

Если СТП не совпадает с точкой прицеливания, то надо сделать поправку, перемещая целик пистолета.

Повторить серию выстрелов, убедившись в точности попадания. Далее мишень переносится на 25 м. Процедура повторяется. На расстоянии 25 м лучше целиться по геометрическому центру мишени, а не по метке.

Следующий этап – контроль попаданий на 40–50 м. При правильной пристрелке пистолетов калибра 9×19 мм и более СТП на 25 и 50 м отличается ненамного. У тюнингованных пистолетов крупного калибра, подготовленных для соревнований МКПС, кучность стрельбы на 50 м составляет 6–8 см.

В конце пристрелки с опорой нужно обязательно сделать несколько выстрелов двойным хватом без опоры. Если СТП при стрельбе с опорой и СТП при стрельбе без опоры не совпадают, то, значит, присутствует ошибка в производстве выстрела, которую надо будет выявить и исправить (см. главу 9). Показать хорошие результаты на соревнованиях МКПС с такими ошибками не получится.

Имейте в виду, что на кучность стрельбы сильно влияет качество патронов. Патроны одного производителя могут давать плохую кучность, патроны другого могут дать хорошую кучность. Для пристрелки используйте патроны из одной партии. Если у пристреливаемого оружия был смазан ствол, то необходимо прожечь его, сделав 2–3 выстрела, иначе возможен отрыв первого патрона.

Стойка

Большое количество ошибок при стрельбе возникает от неправильного удержания пистолета, положения рук и неправильной стойки. На протяжении последних десяти лет в практической стрельбе сформировалась наиболее удобная и «быстрая» фронтальная стойка с двойным хватом, позволяющая делать точные прицельные выстрелы в статической позиции и в то же время легко поражать мишени в движении.



Фронтальная стойка

Нежелательно сильно наклонять корпус вперед. Это сковывает стрелка и увеличивает время переноса оружия с мишени на мишень



Перед тем как начнем изучать удержание пистолета, давайте договоримся, что правая рука у стрелка-«правши» будет называться сильной, левая – слабой. У стрелка-«левши» – наоборот.

Стойка в практической стрельбе – свободная, фронтальная. Голова держится прямо, ноги на ширине плеч. Иногда толчковая нога слегка выдвинута вперед. Спина ровная, плечи перпендикулярны линии огня. Некоторые стрелки выдвигают голову немного вперед.

Многие стрелки немного приседают, слегка сгибая ноги в коленях, при этом стойка становится более устойчивой и удобной для перемещения. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Необходимо **слегка** согнуться в пояснице и наклонить тело немного вперед, чтобы сделать стойку более агрессивной. При скоростной стрельбе так удобнее контролировать пистолет. Если стоять совершенно прямо, то после каждого выстрела тело будет отклоняться назад. Чтобы произвести очередной выстрел, нужно будет вернуться в исходное положение. В то же время не стоит сильно наклоняться вперед, это сковывает стрелка и увеличивает время переноса оружия с одной мишени на другую.

Обратите внимание на ощущения в ступнях. Центр тяжести тела должен быть смещен ближе к носкам ступней. Многие стрелки немного приседают, слегка сгибая ноги в коленях, при этом стойка становится более устойчивой.

В скоростной стрельбе с широкими переносами предпочтительна низкая стойка.



Хват пистолета

При двойном хвате пистолета сильная рука плотно удерживает рукоятку, указательный палец касается спускового крючка последней фалангой. Кисть слабой руки сгибается вниз под углом 45° к предплечью и обхватывает кисть сильной руки.

При двойном хвате пистолета сильная рука плотно удерживает рукоятку, указательный палец касается спускового крючка последней фалангой



1

Кисть слабой руки сгибается вниз под углом 45° к предплечью и обхватывает кисть сильной руки



2

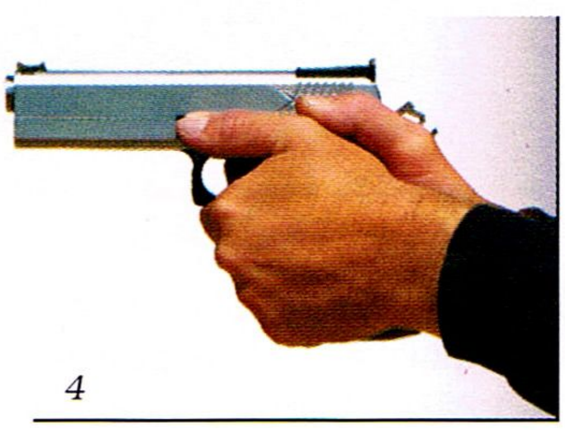
Третья фаланга указательного пальца слабой руки должна плотно упираться в нижнюю часть скобы спускового крючка.

При формировании хвата третья фаланга указательного пальца слабой руки должна плотно упираться в нижнюю часть скобы спускового крючка



3

Пальцы слабой руки должны плотно удерживать рукоятку и закреплять хват сильной руки



4

Пальцы слабой руки должны плотно удерживать рукоятку и закреплять хват сильной руки.

Примерно 60% усилий по удержанию пистолета приходится на слабую руку и 40% – на сильную. Большой палец слабой руки расслаблен и направлен в сторону мишеней.

Руки не сжимают, не притягивают и не отталкивают пистолет, то есть никоим образом не противодействуют друг другу. Руки просто удерживают пистолет





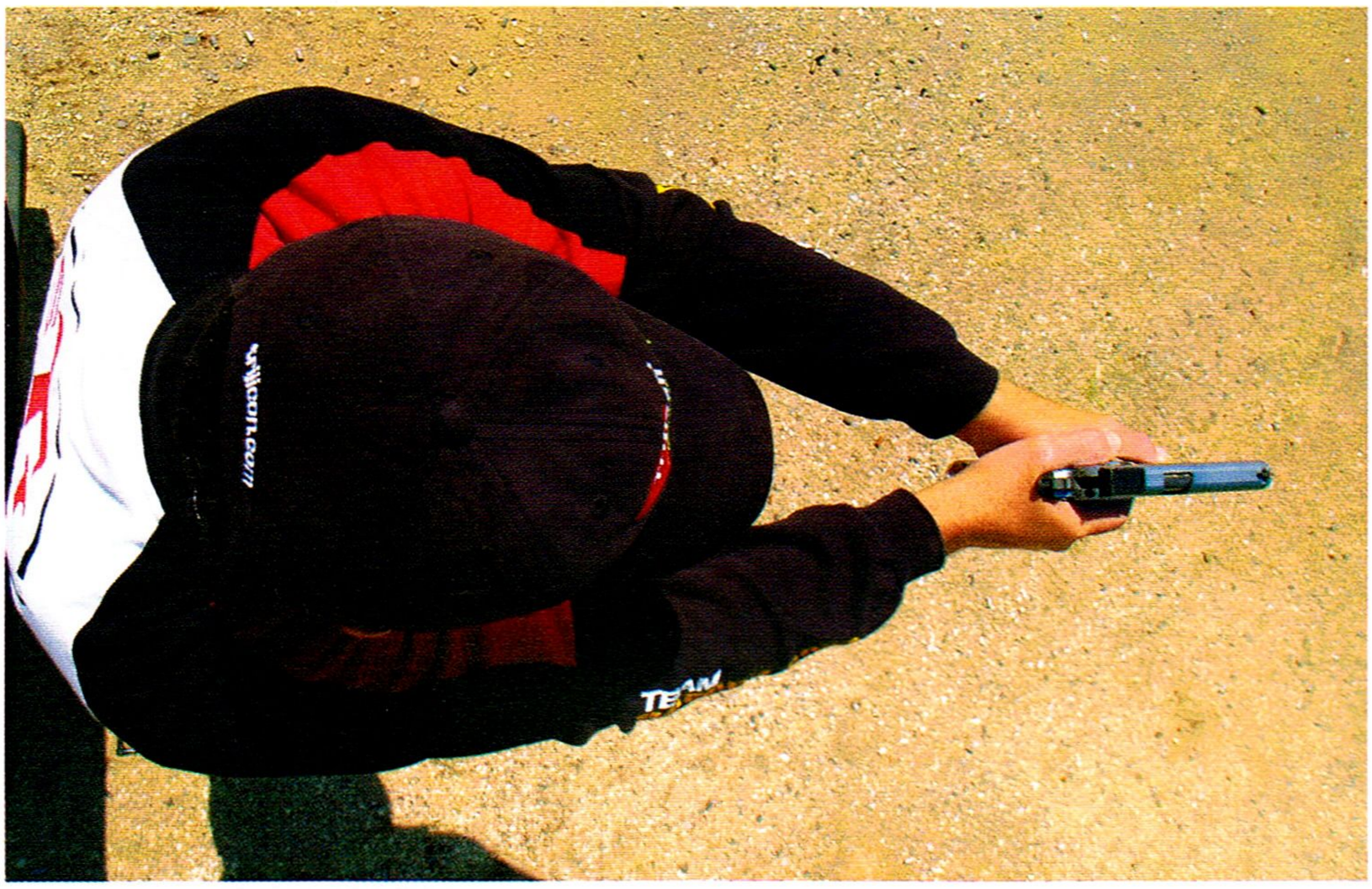
Большой палец сильной руки расположен параллельно затвору пистолета. Нужно следить, чтобы между основанием большого пальца сильной руки и кистью слабой руки не было щели.

Такую стойку еще называют Isosceles, что в переводе с английского означает «треугольник». Если смотреть сверху, то корпус и руки с пистолетом напоминают треугольник.

Некоторые стрелки с небольшими руками удерживают пистолет, накладывая указательный палец слабой руки на переднюю часть скобы. Такой хват не всем подходит. Стрелки с крупными кистями могут зажимать затворную раму основанием большого пальца слабой руки, что приведет к задержкам во время стрельбы. Поэтому надо поэкспериментировать самому и посоветоваться с инструктором или опытным стрелком.



Нужно следить, чтобы между основанием большого пальца сильной руки и кистью слабой руки не было щели



Если смотреть сверху, то спина и руки с пистолетом образуют треугольник. Поэтому на английском языке такую стойку называют Isosceles, что в переводе означает «треугольник»



Двойной хват с накладыванием указательного пальца слабой руки на переднюю часть скобы удобен для стрелков с короткими пальцами

Мы так подробно рассматриваем удержание пистолета, потому что это – фундамент стрелковой подготовки. Неправильный хват в дальнейшем будет источником ошибок при стрельбе. Особенно остро это будет проявляться в сложных стрелковых позициях и при стрельбе в движении.





Во время выстрела пистолет задирается под воздействием отдачи. Затем возвращается на прицельную линию

Итак, ладони плотно обхватывают пистолет, плечи не поднимаются, руки немного согнуты в локтях и разведены, причем сильная рука согнута чуть больше, чем слабая. Это будет соблюдаться, если стойка правильная и плечи перпендикулярны линии огня. Руки **не сжимают, не притягивают и не отталкивают пистолет**, то есть никоим образом не противодействуют друг другу. Руки просто удерживают пистолет. Представьте, как бы вы держали перед собой топор, намереваясь разрубить полено.

В момент выстрела под действием отдачи руки сами сгибаются в локтях и в запястьях, работая как амортизаторы, и автоматически возвращают пистолет в исходное состояние, не меняя положения тела. Это позволяет быстро производить повторный выстрел. Первое время эта изготовка покажется неудобной, но после нескольких недель тренировок вы будете чувствовать себя комфортно и уверенно.

Мы не будем рассматривать широко распространенную стойку Вивера, когда сильная рука с пистолетом выпрямлена в локте и напряжена, играя роль приклада, а слабая согнута в локте и тянет пистолет на себя. Эта стойка устарела. В практической стрельбе ее уже не используют. По сравнению с другими она более скованная и медленная и не подходит для стрельбы в движении.

Методика тренировки стойки и хвата

Стойка и хват – это фундамент практической стрельбы. Стрелок должен в первую очередь изучить, запомнить и освоить правильную стойку и хват. Какие бы сложные ситуации ни встретились на соревнованиях, правильная изготовка и хват всегда помогут стрелку справиться с любыми трудностями.

Во время выполнения упражнения все время смотрите на мишень. Двигаться должны только руки и пистолет, остальные части тела неподвижны. Движения должны быть плавными, размеренными. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не устанут мышцы рук, но не менее 10 раз. Почувствовав усталость, поместите пистолет в кобуру, дайте рукам отдых.

Тренировочное упражнение 1а **Наводка оружия на мишень**

Тренировка вхолостую. Без таймера. Упражнение предназначено для тренировки умения быстро наводить пистолет на мишень, а также для отработки навыка убирать палец со спускового крючка, когда стрелок убирает оружие с цели.
На стрельбище или в тире упражнение выполняется лицом в сторону мишеней. В закрытом помещении – лицом к пуленепробиваемой стене. В домашних условиях можно вырезать из бумаги уменьшенную модель картонной мишени и закрепить на стене. Аналогично можно использовать кусочек цветного скотча или фрагмент рисунка на обоях.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок удерживает разряженный пистолет двойным хватом, ствол направлен в сторону мишеней, как описано выше. Проверить положение ног. Необходимо **слегка** согнуться в пояснице вперед, чтобы толчок от отдачи выстрела не заваливал корпус назад (при стрельбе с патронами). Нацелить оружие на мишень. Проверить положение кистей. Проверить, не приподняты ли плечи. Локти должны быть полусогнуты и направлены в разные стороны. Голова прямая или слегка выдвинута вперед. Оба глаза открыты. Если второй глаз мешает, то необходимо наклеить на линзу очков перед слабым глазом кусочек полупрозрачного скотча.	Убедившись, что хват и стойка правильные, ставите палец на спусковой крючок, совмещаете прицельные приспособления с центром мишени. Затем последней фалангой указательного пальца слегка нажимаете на спусковой крючок, имитируя выстрел. Сильно давить пальцем не надо, достаточно сделать усилие, которого бы хватило для спуска курка, если бы пистолет был заряжен. Затем, не опуская локтей, подтягиваете оружие к груди примерно на 20 см, одновременно убирая палец со спускового крючка. После короткой паузы выводите пистолет на линию «глаз–мишень», нажимаете на спусковой крючок. Далее подтягиваете пистолет к груди, убираете палец со спускового крючка. Так продолжаете делать «выстрелы», наводя пистолет на мишень и подтягивая его к груди. Во время выполнения упражнения все время смотрите на мишень. Двигаться должны только руки и пистолет, остальные части тела неподвижны. Движения должны быть плавными, размеренными. Повторяете это упражнение до тех пор, пока не устанут мышцы рук, но не менее 10 раз. Почувствовав усталость, помещаете пистолет в кобуру, даете рукам отдых.



Стартовое положение.
Пистолет на мишени



Второе положение.
Пистолет у груди

Тренировочное упражнение 2а **Шаг – выстрел**



Начало упражнения. Пистолет на уровне груди

Пистолет на мишени. Стрелок имитирует выстрел

Стрелок делает полшага вправо, подтягивает пистолет к груди и убирает палец со спускового крючка

Тренировка вхолостую. Без таймера. Это упражнение дает умение контролировать стойку и хват пистолета при перемещении. Тренирует способность быстро наводить пистолет при появлении мишени. А также закрепляет навык убирать палец со спускового крючка, когда стрелок не целится.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок удерживает разряженный пистолет двойным хватом на уровне солнечного сплетения. Ствол пистолета параллелен поверхности земли. Указательный палец сильной руки выпрямлен (находится вне скобы спускового крючка). Ноги слегка согнуты в коленях для понижения центра тяжести.	Наводите пистолет на мишень и имитируете выстрел, как и в упражнении 1а. Затем делаете полшага в сторону правой ногой, одновременно подтягиваете оружие к груди сантиметров на двадцать и убираете палец со спускового крючка. После завершения шага наводите пистолет на мишень, ставите палец на спусковой крючок, имитируете выстрел. Затем без паузы делаете полшага влево, одновременно подтягиваете оружие к груди, убирая палец со спускового крючка. Завершая шаг, наводите пистолет на мишень и имитируете выстрел. Не задерживаясь, делаете еще раз полшага вправо, одновременно подтягивая пистолет к груди и т. д. Повторяете весь цикл несколько раз. Полшага – влево с имитацией выстрела, полшага – вправо с имитацией выстрела. Старайтесь, чтобы центр тяжести тела находился в горизонтальной плоскости на одном уровне. Следите, чтобы ствол пистолета всегда был направлен на мишень и не поднимался вверх во время подтягивания к груди и перемещения. Движения должны быть равномерными, без рывков. Контролируйте указательный палец сильной руки.



Принимая стойку, стрелок наводит пистолет на мишень и имитирует выстрел



Не останавливаясь, стрелок делает полшага влево. Одновременно подтягивает пистолет к груди. Вернувшись в исходную позицию, стрелок имитирует следующий выстрел

Помните! При перемещении и передвижении, если вы не поражаете мишени, палец всегда должен быть вне скобы спускового крючка. Упражнение выполняете до тех пор, пока не устанут мышцы рук. Почувствовав усталость, поместите пистолет в кобуру и дайте мышцам отдых.

Характерные ошибки и методы их устранения

Начинающие стрелки при удержании пистолета двойным хватом часто совершают ряд характерных ошибок.

Ошибка 1. Стрелок напрягает и приподнимает плечи. Приподнятые плечи сковывают и быстро утомляют стрелка. Необходимо постоянно следить за положением плеч и держать их опущенными.



Неправильная стойка.
Плечи стрелка приподняты. Он скован и напряжен



Неправильная стойка.
Голова наклонена к сильной руке



Неправильная стойка.
Стрелок опустил локти. Затруднен контроль оружия



Правильная стойка

Ошибка 2. Стрелок опускает полусогнутые локти, когда пистолет наводится на мишень. При опущенных локтях пистолет будет больше «задираться» вверх от отдачи выстрела, тем самым потребуется большее время для производства повторного выстрела. Чтобы избежать опускания локтей во время стрельбы, разверните локти в стороны и представьте, что между руками у вас объемный пакет с сахарной ватой. Вам приходится стрелять и удерживать пакет. Опустить или свести локти нет возможности – не дает пакет.

Ошибка 3. Стрелок наклоняет голову вправо к сильной руке (как при стрельбе из ружья). Наклоненная голова смещает поле зрения и вызывает излишнее напряжение в мышцах шеи. Чтобы избежать закрепления этих ошибок, необходимо время от времени тренироваться вхолостую перед зеркалом. В зеркале вы легко увидите все свои ошибки и тут же их поправите. Надо запомнить ощущение правильной стойки и постараться при стрельбе, вспоминая это ощущение, сохранять правильное положение.

Ошибка 4. Движение головой во время прицеливания. Иногда начинающие стрелки при наводке пистолета на мишень начинают двигать головой в поисках мушки. Делать этого ни в коем случае нельзя. Голова и туловище в этот момент должны быть неподвижными (если это стрельба в статической позиции). Работают только руки. Оружие выводится на линию «глаз–мишень». Любое движение головой увеличивает время прицеливания. Устранение ошибки – холощение перед зеркалом.

Ошибка 5. Задирание ствола при наводке пистолета на мишень. Некоторые начинающие стрелки, насмотревшись боевиков, начинают задирать ствол пистолета во время наводки. Как бы делают «бугор» на траектории движения пистолета и подводят прицельные приспособления к мишени сверху. Это движение напоминает заброс удилища. Говорят, так прицеливался из маузера В. И. Чапаев в одноименном фильме, когда палил по белогвардейцам. При этом Василий Иванович еще и глаз прищуривал. При такой траектории движения пистолет на какое-то время закрывает мишень. Это увеличивает общее время прицеливания. Необходимо избавляться от этой привычки, постоянно контролируя движение пистолета. При наводке пистолета ствол должен быть параллелен поверхности земли и направлен на мишень в любой точки траектории.



Демонстрация неправильной траектории движения пистолета «бугром» при наводке на мишень

Ошибка 6. Опускание ствола пистолета при наводке пистолета на мишень. Некоторые стрелки при наводке оружия, вначале опускают пистолет, распрямляя при этом руки в локтях, а затем подводят его снизу к мишени. Пистолет совершает длинный путь от начала до конечной точки. Это движение больше напоминает копание совковой лопатой, нежели наводку оружия на мишень. При подводке снизу пистолет возникает на линии огня внезапно. Поэтому требуется дополнительное время для выравнивания прицельных приспособлений.

Демонстрация неправильной траектории пистолета с загибом вниз при наведении на мишень



Чаще эту ошибку совершают стрелки, выполнявшие до этого олимпийские стрелковые дисциплины. Как известно, кратчайшее расстояние между двумя точками в трехмерном пространстве – это прямая. Поэтому надо следить, чтобы движение пистолета было ближе к прямой траектории. А ствол должен всегда быть направлен в сторону мишеней. Это касается и данного случая, когда вы наводите пистолет на мишень от груди.

Правильная траектория движения пистолета при наводке на мишень



Совет

При закреплении хвата и стойки рекомендуется больше тренироваться вхолостую, нежели стрелять. Особенно важны тренировки перед зеркалом.

Старайтесь избегать ненужных движений и излишнего напряжения при наведении оружия и прицеливании. Все описанные выше ошибки увеличивают время и ухудшают качество стрельбы.

9

производство выстрела



При производстве выстрела сбывается мечта человека с древних времен – воздействовать на предметы на расстоянии

В России и за рубежом выпущено много замечательных книг по спортивной и боевой стрельбе, где подробно описано, как правильно прицеливаться и производить выстрел. Правильное производство выстрела – это основа всей стрельбы.

Ровной мушки и плавного спуска еще никто не отменял. Мы не будем глубоко касаться этого вопроса. Но должны отметить несколько основополагающих вещей.

В практической стрельбе есть моменты в прицеливании и производстве выстрела, на которые нужно обратить внимание во время тренировок, чтобы повысить свое мастерство. Это связано с тем, что на соревнованиях МКПС используется много разных мишеней без обозначения центра попадания. На упражнениях мишени расположены на разных дистанциях от стрелка. А результат стрелка зависит от времени, за которое он поражает мишени.

Несмотря на то, что на соревнованиях МКПС опытные спортсмены стреляют очень быстро, вопрос аккуратности стрельбы стоит на первом месте. Стрелять аккуратно – не значить стрелять медленно. Если рассмотреть баланс точности и скорости, то точности отводится примерно 80% внимания, а для скорости остается 20%. Скорость следует из точности. Стрелок в практической стрельбе должен стрелять настолько быстро, насколько он в состоянии попадать при этом в мишень. Если стрелок не попадет в мишень, то он получит штраф, в два раза превышающий количество баллов при поражении наивысшей зачетной зоны мишени (зоны А),– это будет 10 баллов. А если стрелок, промахнувшись в зачетную мишень, попадет еще и в штрафную мишень, то он получит целых 20 баллов штрафа. Когда стрелок заметил промах, можно выстрелить еще раз и в случае поражения мишени штрафа уже не будет (при системе подсчета «Комсток»). Но повторный выстрел – это потеря времени, следовательно – ухудшение результата. Стрелку лучше потратить чуть больше времени на прицеливание и точно поразить мишень, чем поспешить и промахнуться.

Надо всегда помнить, что **промах – это потеря времени, потеря боеприпаса, испорченное настроение и, самое плохое – это приобретение вредного навыка**.

Производство выстрела



Стреляя со скоростью 6–7 выстрелов в секунду, опытный стрелок МКПС контролирует мушку и спусковой крючок и в результате уверенно поражает цель. В данном случае стрелок производит пятый выстрел, когда в воздухе находятся четыре гильзы. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Без аккуратности не будет точного выстрела, а значит не будет и хорошего результата. Чтобы сделать точный выстрел, необходимо последовательно осуществить следующие операции:

1. Навести прицельные приспособления на мишень.
2. Выбрать свободный ход спускового крючка, совмещая мушку в целике с центром мишени.
3. Стараясь удерживать мушку ровно в целике, плавно дожать спусковой крючок.

Не имеет значения, сколько времени вам отводится на выстрел – 5 с или 0,5 с, эта процедура должна быть соблюдена. Только тогда вы сможете быть уверены в том, что мишень будет поражена.

Когда опытный стрелок МКПС поражает мишени, время между его выстрелами достигает 0,12–0,19 с. Стреляя даже с такой скоростью, стрелок плавно и методично обрабатывает спусковой крючок. Только он делает это гораздо быстрее и в результате уверенно поражает цель.

Помните: скорость стрелка – это вовсе не способность быстро нажимать на спусковой крючок. Это умение стрелка поражать максимальное число мишеней за минимальное время. Даже самый быстрый выстрел ничего не даст, если пуля пролетит мимо цели.

При нажатии на спусковой крючок направление усилия пальца должно проходить вдоль вертикальной плоскости, проходящей через ось канала ствола пистолета.

Неправильное направление усилия указательного пальца при обработке спуска приведет к угловому отклонению ствола и к неточному выстрелу.

Чтобы проконтролировать направления усилия пальца на спусковой крючок, нужно взять шомпол или карандаш, положить его на верхнюю часть полусогнутой кисти, уперев одним концом в последнюю фалангу указательного пальца – в то место, которым вы касаетесь спускового крючка. Шомпол, если смотреть сверху, должен совпадать с осью канала ствола воображаемого пистолета. Сгибаете указательный палец, имитируя нажатие на спусковой крючок. Шомпол должен двигаться вдоль своей оси, не меняя направления. Подвигайте шомпол, сгибая палец, несколько раз и запомните направление усилия. Далее переходите к тренировке вхолостую или с патронами.

Направление усилия указательного пальца при нажатии на спусковой крючок



При правильном сгибании указательного пальца шомпол должен двигаться вдоль своей оси, не разворачиваясь. Ось шомпола должна совпадать с осью канала ствола, если представить, что пистолет в руках

Прицеливание

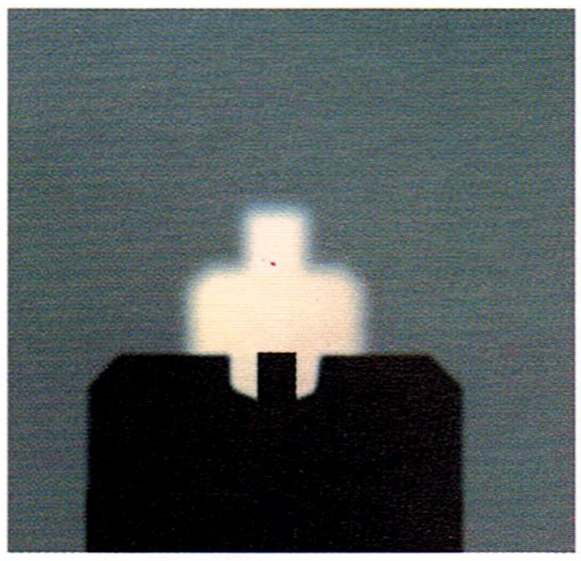
Варианты прицеливания с использованием механических прицельных приспособлений

При прицеливании в скоростной стрельбе рекомендуется придерживаться следующих трех вариантов.

Первый вариант. Мишень находится на расстоянии 10 м и дальше или является трудной. Трудная мишень – это стальная тарелка или удаленная движущаяся мишень. Также это может быть сектор картонной мишени, перекрытой штрафной мишенью или декорациями. (Перекрытие декорациями может имитироваться окрашиванием части мишени или просто может быть отрезана часть мишени). В этом случае взгляд фокусируется на мушке, целик совмещается с мушкой и контролируется, мишень выглядит расплывчато. Спусковой крючок обрабатывается аккуратно и плавно.

При таком способе прицеливания необходимо постоянно сосредоточиваться на прицельных приспособлениях. После определенного количества выстрелов стрелок будет видеть расположение мушки и целика на мишени в момент выстрела и знать, куда попала пуля. После некоторой практики стрелок начинает видеть подскок мушки во время выстрела. При правильном хвате оружия и удержании мушка будет подниматься вверх или вверх и вправо и затем возвращаться в свое первоначальное положение на мишени. Не думайте о том, как дергается пистолет в момент отдачи и насколько высоко поднимается ствол. Главное – чтобы прицельные приспособления возвращались после выстрела в исходное положение. Это достигается правильной обработкой спуска и стрельбой без напряжения.

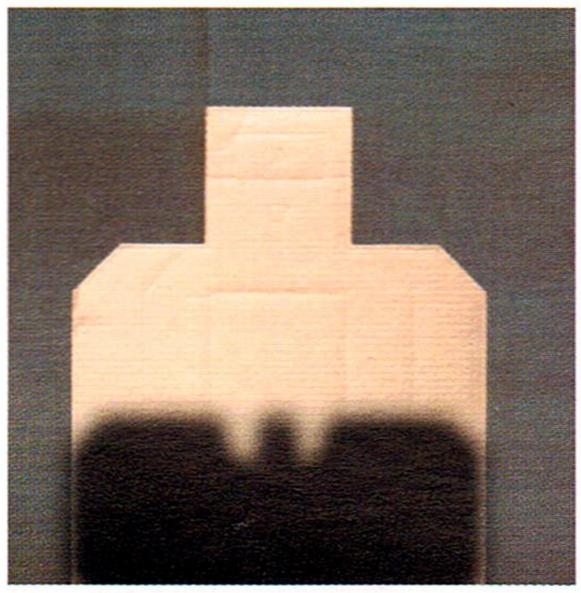
Для успешного производства выстрелов при использовании первого варианта прицеливания необходимо визуально контролировать прицельные приспособления и сосредоточиться на ощущении контакта пальца и спускового крючка. Во время выполнения всего упражнения надо стараться не терять этого ощущения. Это поможет снять напряжение и избавиться от переживаний, что очень важно для успешного выступления.



Первый вариант прицеливания. Взгляд фокусируется на мушке

Второй вариант. Мишень открытая и находится на расстоянии 7–10 м от стрелка. В этом случае стрелок смотрит на мишень через прицельные приспособления и фокусирует взгляд на мишени. Мушка с целиком совмещены, выглядят расплывчато и находятся на центре мишени. Спусковой крючок обрабатывается равномерно и уверенно. Фокусировка взгляда на мишени дает возможность контролировать всю мишенную обстановку целиком, поэтому увеличивается скорость поражения всей группы мишеней.

В то же время происходит визуальный контроль пробоин на мишени. Первое время начинающему стрелку это трудно делать. С приобретением опыта стрелок будет замечать попадания на мишени во время стрельбы. Но не нужно на этом концентрироваться. Это будет мешать самому процессу стрельбы. Во время быстрого поражения мишеней нельзя думать и анализировать. Нужно только наблюдать. Подробнее об этом – в других главах.



Второй вариант прицеливания. Взгляд фокусируется на мишени

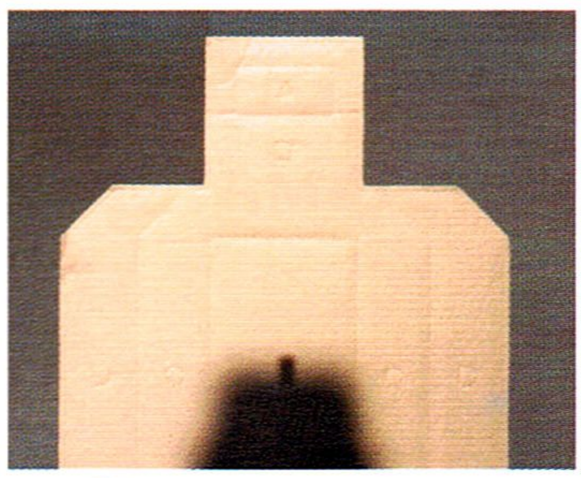
Третий вариант. Мишени расположены на расстоянии 5–7 м или ближе. В этом случае стрелок фокусирует взгляд на мишени, контролируя периферическим зрением мушку и соседние мишени. Мушку, которая выглядит расплывчато, стрелок наводит в район центра мишени и производит выстрел.

Этот вариант прицеливания подразумевает сверхскоростную стрельбу по мишеням с моментальным, агрессивным переносом оружия. При таком варианте прицеливания мушка должна присутствовать в проеме целика, но строго центровать мушку в целике не обязательно.

На такой дистанции стрелок обычно сильно напрягается. Очень важно научиться стрелять без напряжения.

На упражнениях МКПС могут использоваться всевозможные комбинации трех вариантов прицеливания, с которыми вы познакомились. В следующих главах вы узнаете, как нужно быстро переключаться с одного варианта на другой.

Описанные выше методы прицеливания подходят стрелкам среднего уровня подготовки и выше. Начинающему стрелку первое время необходимо фокусировать зрение на

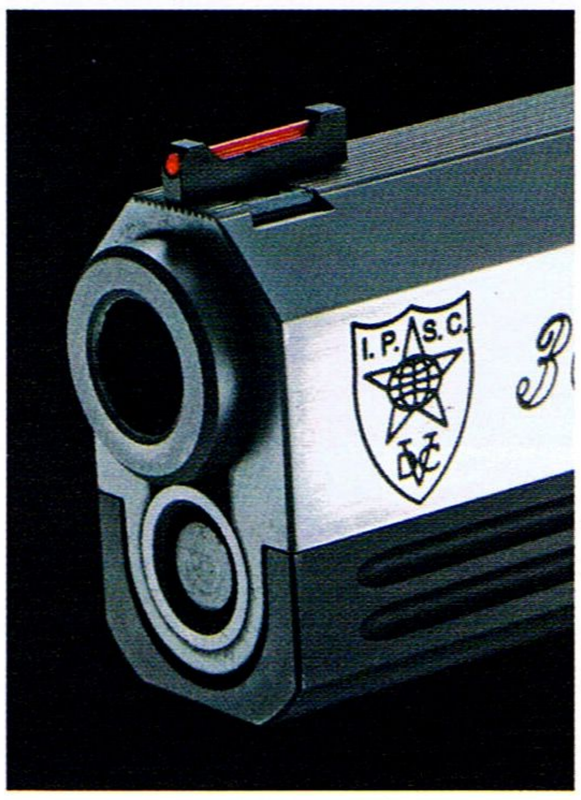


Третий вариант прицеливания. Стрелок фокусирует зрение на мишени и контролирует периферическим зрением мушку и соседние мишени

При поражении близко расположенных мишеней стрелок часто напрягается. Из-за этого могут происходить задержки в стрельбе и промахи. Чтобы улучшить результат, необходимо научиться стрелять без напряжения. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



Использование мушки со вставкой из световолокна дает стрелку преимущество при использовании второго и третьего вариантов прицеливания



мушке на любом расстоянии до мишеней, чтобы привыкнуть к виду и положению прицельных приспособлений относительно мишеней. После настрела 2000 – 3000 патронов и интенсивной работы вхолостую можно переходить к технике прицеливания, описанной выше. Работа зрения при прицеливании индивидуальна для каждого стрелка. Например, высококлассные стрелки используют второй вариант прицеливания, поражая мишени на расстоянии до 20 м.

Некоторые разрешенные технические изменения в конструкции механических прицельных приспособлений повышают эффективность стрельбы. Например, использование тонкого стержня из световолокна, вставленного в отверстие в верхней части мушки, дает возможность увеличивать расстояния до мишеней, при использовании 2 и 3-го вариантов прицеливания. Это, соответственно, увеличивает скорость стрельбы. Стержень из световолокна дает яркую красную точку на мушке, которую гораздо легче контролировать периферическим зрением и быстрее позиционировать на мишени. Красная точка на мушке дает преимущество при стрельбе против солнца и ее лучше видно в сумерках, когда контуры мушки расплываются.

Коллиматорный прицел

В Открытом и в Модифицированном классах пистолета используются коллиматорные прицелы. При стрельбе с коллиматорным прицелом спортсмену нужно совместить красную точку, видимую в окуляре прицела, с мишенью и произвести выстрел. При прицеливании стрелок смотрит на мишень обоими глазами. В отличие от оптического прицела, в коллиматорном отсутствует параллакс. Это означает, что красную точку центровать в окуляре не нужно. Красная точка – это лазерный луч (не путайте с лазерным целеуказателем), который отражается от сферического зеркала прицела и становится видимым стрелку. Отраженный луч параллелен оси канала ствола. При правильной пристрелке красная точка показывает туда, куда должна попасть пуля.



Коллиматорные прицелы дают преимущество на 15–20% на соревнованиях по сравнению с механическими прицельными приспособлениями. А если стреляет начинающий стрелок, то результат возрастает на 50–100%

При использовании механических прицельных приспособлений, для точного попадания необходимо совместить на линии прицеливания три объекта: целик, мушку и мишень. При использовании коллиматорного прицела нужно совместить только два объекта: красную точку и мишень.

При стрельбе с коллиматором оба глаза всегда сфокусированы на мишени. На соревнованиях эти прицелы дают преимущество на 15–20% по сравнению с механическими прицельными приспособлениями. А если стреляет начинающий стрелок, то результат возрастает на 50–100%.

Для стрельбы из пистолета и гладкоствольного ружья используются коллиматорные прицелы с угловым радиусом луча 8 MOA. MOA – это угловая минута, равная 1/60 градуса. На расстоянии 100 м диаметр луча 8 MOA на мишени будет примерно 20 см. Большой угол луча дает яркую точку, что важно при скоростной стрельбе на коротких и средних дистанциях. Для стрельбы из карабина и штурмовой винтовки используются прицелы с угловым радиусом 1–4 MOA, что позволяет уверенно поражать мишени на расстоянии до 300 м. Существуют прицелы с увеличением и с различной прицельной маркой.

Способы досылания патрона в патронник

Чтобы произвести выстрел, надо зарядить оружие: вставить магазин и дослать патрон в патронник. Существуют, по меньшей мере, четыре безопасных способа досылания патрона в патронник.

Первый способ. Стрелок зажимает между большим и согнутым указательным пальцами слабой руки заднюю часть затворной рамы. Уверенно оттягивает раму на себя до упора и отпускает. Затворная рама под воздействием возвратной пружины возвращается в исходное положение и досылает патрон в патронник. Этот способ универсальный и подходит для большинства моделей пистолетов.

Второй способ. Задняя часть затворной рамы зажимается между ладонью и четырьмя пальцами слабой руки. Затвор оттягивается в крайнее заднее положение и отпускается.



Досылание патрона в патронник первым способом



Досылание патрона в патронник вторым способом



Досылание патрона в патронник третьим способом



Досылание патрона в патронник четвертым способом



При досылании патрона в патронник или при устранении задержки запрещено закрывать окно выбрасывателя ладонью. Это может привести к травме

После досылания патрона пальцы слабой руки распрямляются и переходят на хват, не пересекая среза ствола. Окно выбрасывателя нельзя закрывать ладонью.

Третий способ. Передняя часть затворной рамы зажимается между ладонью и четырьмя пальцами слабой руки. Окно выбрасывателя нельзя закрывать ладонью. После досылания патрона в патронник, как и при втором способе, пальцы слабой руки распрямляются и переходят на хват, не пересекая среза ствола.

Второй и третий способ используют, когда у пистолета сильная возвратная пружина. Также этот способ применяют юниоры, женщины и стрелки с недостаточно сильными руками. При этих способах досылания патрона нужно быть очень внимательным и не закрывать окно выбрасывателя на затворе. Если окно будет закрыто ладонью при устранении задержки или осечки, то патрон, упершись о ладонь может наткнуться капсюлем на острые части затвора. Тогда произойдет разрыв патрона и травма ладони. Я лично наблюдал такой случай.

Четвертый способ. Спортивный. Передняя часть затворной рамы вставляется в развилку между большим и указательным пальцами слабой руки. Затвор зажимается между верхним ребром ладони и прямым указательным пальцем. После досылания патрона в патронник кисть слабой руки соскальзывает вниз и переходит в хват.

Четвертый способ, наверное,– самый быстрый, но менее надежный. Требует определенных усилий. Хорошо подходит для пистолетов со слабой возвратной пружиной.

Чтобы затвор не скользил в руке при досылании, на его боковые стороны наносят насечки или наклеивают противоскользящую ленту. Надо помнить, что наклеивание противоскользящей ленты на затвор запрещены правилами в Серийном классе пистолета.

В Открытом классе пистолета на задней части затвора устанавливается рычажок для удобства досылания патрона. Для остальных классов пистолета это запрещено.

В Открытом классе пистолета разрешено устанавливать рычажок на задней части затвора. Такой рычажок помогает гораздо быстрее дослать патрон в патронник. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.





Задержки при стрельбе и их устранение

Злейший враг стрелка при выполнении упражнений – это задержки стрельбы. Они могут возникнуть при неисправности пистолета, при использовании некачественных боеприпасов или при неправильном обращении с оружием. Задержка стрельбы или поломка оружия, к сожалению, не является причиной, по которой можно повторно выполнить упражнение.

При некачественных боеприпасах может произойти осечка или «петардный выстрел» (см. главу 6). Задержка стрельбы при осечке устраняется передергиванием затвора, экстрагированием некачественного патрона и досыланием нового патрона. На соревнованиях опытные стрелки настолько быстро устраняют задержку при осечке, что зрители даже не замечают этого. При «петардном выстреле», если судья не заметил неисправности, лучше остановить стрельбу, открыть затвор и заглянуть в патронник. При «петардном выстреле» гильза обычно остается в патроннике. Она покрыта копотью и при экстрагировании выпускает дым. Такие признаки скорее всего говорят о том, что пуля могла остаться в канале ствола. В любом случае в целях безопасности необходимо разрядить оружие, снять затвор и посмотреть, нет ли пули в канале ствола. Пуля из ствола выталкивается шомполом в зоне безопасности.

Задержка стрельбы может возникнуть при неправильном обращении с оружием. Некоторые стрелки из-за неправильного хвата могут в «горячке стрельбы» зажимать большим пальцем и частью ладони слабой руки затворную раму. Это может вызвать затруднение работы возвратной пружины и задержку стрельбы в виде недосылания патрона в патронник.

Стрелок устраняет задержку. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.





При таком хвате пистолета стрелок может при стрельбе зажимать большим пальцем и частью ладони слабой руки затворную раму. Это может стать причиной недосылания патрона в патронник



Не рекомендуется приближать пистолет к верхней части рамы при стрельбе из окон и портов. Это может стать причиной задержки

Иногда стрелок при стрельбе из портов (окон) держит пистолет слишком близко к верхней части рамы. При отдаче пистолет может зацепиться мушкой за твердые части декораций. В таком случае возможна задержка стрельбы в виде недосылания патрона или неэкстрагирования гильзы.

Методика тренировки процесса производства выстрела

Имея хорошую стойку и правильный хват оружия, надо прибавить к этому умение правильно прицеливаться и обрабатывать спусковой крючок. После этого вы будете чувствовать себя комфортно и уверенно с пистолетом в руках. Не забывайте о правилах безопасности.

Тренировочное упражнение 1 **Наводка оружия на мишень и выстрел**

Выполняется с патронами. Без таймера. Упражнение является аналогом упражнения 1а. В качестве тренировочной мишени лучше использовать гонг – стальную непадающую тарелку размером 30 см, расположенную на расстоянии 15 м. При попадании тарелка издает характерный колокольный звук. Мишень окрашивается светлой краской, и на ней хорошо видны попадания.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит лицом к мишени, удерживает двойным хватом заряженный пистолет со стволом, направленным в сторону мишени. Перед выстрелом необходимо проконтролировать плечи, локти, положение головы, положение туловища.	Совмещаете прицельные приспособления с центром мишени и производите выстрел, после этого подтягиваете пистолет к груди и одновременно убираете указательный палец со спускового крючка. Палец должен быть выпрямлен, но не напряжен. Не рекомендуется опирать указательный палец сильной руки о скобу спускового крючка. От этого палец напрягается и становится менее подвижным. После некоторой паузы повторяете выстрел. Таким образом мишень поражается до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. Прицеливание производится по первому варианту. Когда пистолет находится у груди, взгляд должен быть сфокусирован на центре мишени. Когда пистолет находится на линии «глаз – мишень», взгляд фокусируется на мушке. Во время выполнения упражнения необходимо следить за положением локтей и за указательным пальцем сильной руки. Ствол пистолета во время всего упражнения должен быть параллелен земле и направлен в сторону мишени. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Передернув затвор два раза, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.

Тренировочное упражнение 2 «Шаг – выстрел» с патронами

Выполняется с патронами. Без таймера. Это упражнение дает умение контролировать стойку и хват пистолета при перемещении. Тренирует способность быстро наводить пистолет при появлении мишени, а также закрепляет навык убирать палец со спускового крючка, когда стрелок убирает оружие с мишени. Упражнение является аналогом упражнения 2а (см. главу 8). Используются две картонные мишени или два гонга на расстоянии 15 м. Расстояние между мишенями – 2 м.

Стартовая позиция

Стрелок удерживает заряженный пистолет двойным хватом на уровне солнечного сплетения. Ствол пистолета параллелен поверхности земли. Указательный палец сильной руки выпрямлен (находится вне скобы спускового крючка). Ноги слегка согнуты в коленях для понижения центра тяжести.

Процедура выполнения

Процедура выполнения упражнения с патронами такая же, как и при тренировке вхолостую на упражнении 2а. После каждого выстрела делаете полшага в сторону, подтягиваете оружие, убираете палец со спускового крючка. Завершая шаг, наводите пистолет на мишень и производите выстрел. Таким образом выполняете упражнение, не останавливаясь до тех пор, пока не закончатся патроны в магазине.

После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Затем, удерживая ствол пистолета направленным в сторону мишеней, передерните два раза затвор, спустите курок и поместите пистолет в кобуру.

Тренировочное упражнение 4 Аккуратность

Выполняется с патронами. Без таймера. Упражнение предназначено для тренировки точности стрельбы и устранения преждевременной реакции организма на ожидаемый выстрел. Упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. Картонная мишень – на расстоянии 25 м. На центре зоны А можно поместить темную или, наоборот, белую метку размером 5×5 см. Нужны макеты патронов в натуральную величину, назовем их холостыми. Необходима зрительная труба.

Стартовая позиция

Стрелок стоит лицом к мишени. Заряженный пистолет удерживается обеими руками на уровне солнечного сплетения, стволом в сторону мишени, локти касаются боков туловища. Указательный палец находится вне скобы спускового крючка параллельно стволу. В магазине пистолета находятся обычные патроны вперемежку с холостыми.

Процедура выполнения

После звукового сигнала стрелок наводит пистолет на мишень и аккуратно производит 5 выстрелов в мишень. Затем фиксирует попадания с помощью зрительной трубы.

Во время производства выстрелов стрелку необходимо внимательно наблюдать за прицельными приспособлениями. Сосредоточиться на ощущении контакта пальца и спускового крючка. Нужно постоянно контролировать состояние мышц рук, шеи и торса. При попадании холостого патрона будет возможность проверить правильность производства выстрела.

Если у стрелка присутствует преждевременная реакция организма на ожидаемый выстрел, то при попадании холостого патрона спортсмен сам увидит, как ствол качнется вниз в момент спуска курка. При обнаружении реакции на ожидаемый выстрел рекомендуется сделать несколько выстрелов вхолостую, добиваясь неподвижности мушки. Когда вы добьетесь неподвижности мушки, необходимо запомнить внутреннее состояние и мышечные ощущения в момент спуска курка. Пытайтесь восстановить запомнившееся состояние, когда вы делаете выстрел с настоящим патроном. Серии повторяйте, добиваясь хорошей кучности стрельбы, без отрывов. Необходимо довести контроль оружия до такого состояния, когда при попадании холостого патрона в серии мушка останется неподвижной.

Тренировочное упражнение 5а Мышечная память

Выполняется вхолостую. Без таймера. Это упражнение для тренировки координации движений и на развитие сознания. Упражнение подходит как для опытных, так и для начинающих стрелков.

Стартовая позиция

Стрелок стоит лицом к светлой стене или на стрельбище лицом к пулезащитному валу. Мишень не нужна. Разряженный пистолет удерживается обеими руками на уровне солнечного сплетения, стволом в сторону стены (пулезащитного вала), локти касаются боков туловища.

Процедура выполнения

Сохраняя правильный хват, поднимите пистолет до того уровня, который вам кажется оптимальным для стрелковой стойки и мушки с целиком, никуда не целясь. Подтяните пистолет в район солнечного сплетения, закройте глаза, затем направьте пистолет на тот же уровень. Откройте глаза и проверьте линию прицеливания. Отрабатывайте упражнение до тех пор, пока прицельные приспособления не будут находиться на линии прицеливания после наведения пистолета с закрытыми глазами. Сосредоточьтесь на ваших ощущениях. Старайтесь сохранить в голове образ прицельных приспособлений. Внимательно прислушиваясь к своим ощущениям, без напряжения совместите пистолет и его образ в голове. Не расстраивайтесь, если сразу не получается, не радуйтесь бурно, если получилось. Сохраняйте спокойный рабочий настрой. Такие упражнения получаются не сразу. Не сразу будет виден и результат.

Не спешите забегать вперед и выполнять сразу сложные упражнения. Переходите к следующему упражнению на развитие сознания, только добившись правильного выполнения предыдущего. Но конечный результат будет ошеломляющим. При выступлении на соревнованиях, если ваше сознание будет открыто, вы ощутите свой потенциал, почувствуете силу и уверенность.

Тренировочное упражнение 6 **Шесть выстрелов**

Выполняется с патронами и с таймером. Скоростное упражнение. Предназначено для отработки контроля отдачи оружия и производства быстрого повторного выстрела.
Одна картонная мишень МКПС расположена на расстоянии 15 м от стрелка. На таймере выставлены два сигнала с промежутком 15 с для начинающих стрелков и 10 с для опытных. Такой режим на таймере называется «Para».
Старт. Звуковой сигнал.
Окончание упражнения. Звуковой сигнал по истечении 15 (10) с.

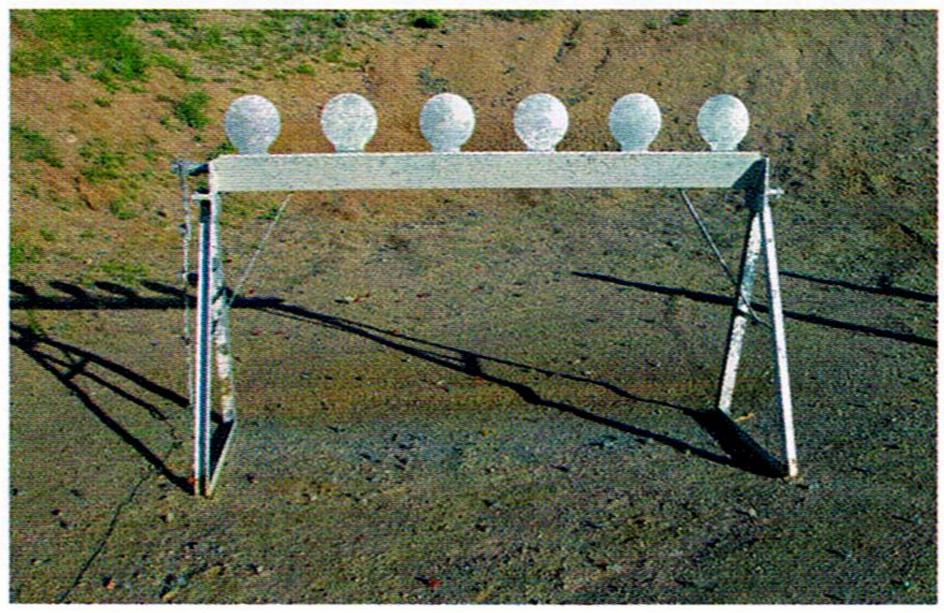
Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит лицом к мишени. Заряженный пистолет удерживается обеими руками на уровне солнечного сплетения, ствол направлен в сторону мишени, локти касаются боков туловища. Указательный палец находится вне скобы спускового крючка параллельно стволу.	По звуковому сигналу наводите оружие на мишень и производите 6 выстрелов до второго сигнала таймера. Затем оружие необходимо разрядить и поместить в кобуру или положить на стол. Все пробоины должны быть расположены в зоне А – это считается удачной попыткой. Заклейте пробоины кусочками бумажной ленты. В случае двух удачных попыток промежуток времени стрельбы сократите на 1 с. После следующих двух удачных попыток сократите промежуток времени еще на 1 с и т. д. Достигнув высокого темпа стрельбы, уменьшайте время на 0,2 с. Не делайте повторного выстрела, если не видите прицельных приспособлений. Работайте творчески, меняйте расстояние до мишени и время. Во время тренировки заносите все результаты в таблицу для контроля роста мастерства.

Таблица занесения результатов упражнения 6

Дата	*Растояние до мишени*	*Время 6 выстрелов*	*Кучность стрельбы в см*

Тренировочное упражнение 7 **Поражение шести тарелок**

Выполняется с патронами и с таймером. Упражнение предназначено для тренировки аккуратности стрельбы. На расстоянии 20 м от стрелка расположена мишенная установка с 6 стальными тарелками диаметром 20 см. Это может быть установка Биянчи. На таймере устанавливаются два сигнала с интервалом 15 с для начинающего стрелка. Опытный стрелок самостоятельно определяет временной интервал. Необходим стол.
Старт. Звуковой сигнал.
Окончание упражнения. Звуковой сигнал по истечении 15 с.



Мишенная установка Биянчи

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит лицом к мишеням. Заряженный пистолет удерживается обеими руками на уровне солнечного сплетения, стволом в сторону мишени, локти касаются боков туловища. Указательный палец находится вне скобы спускового крючка параллельно стволу. Для опытных стрелков: пистолет – в кобуре, руки опущены.	По звуковому сигналу поражаете шестью выстрелами 6 тарелок до второго сигнала таймера. Затем ставите оружие на предохранитель, помещаете его в кобуру или кладете на стол. Поднимаете тарелки и повторяете упражнение. Тарелки поднимаются с помощью веревки. Подходить к установке не надо. Если вы два раза подряд сделали 6 выстрелов и поразили 6 тарелок, то необходимо сократить интервал стрельбы на 1 с. После следующих двух удачных попыток надо сократить промежуток времени еще на 1 с и т. д. Шесть тарелок за шесть секунд два раза подряд – это очень хороший результат. Во время тренировки заносите все данные в таблицу для контроля роста мастерства.

Таблица занесения результатов упражнения 7

Дата	*Растояние до мишени*	*Время 6 выстрелов*	*Количество промахов*

Характерные ошибки при производстве выстрела и их устранение

Начиная заниматься стрельбой из огнестрельного оружия, стрелок сталкивается с характерными стрелковыми проблемами при поражении мишеней. Казалось бы, все делается правильно, но почему-то пули попадают не туда, куда целится стрелок. В спортивной пулевой стрельбе некоторые тренеры даже опускают руки, будучи не в состоянии разрешить проблему спортсмена. И, не понимая причины, начинают предполагать, что у стрелка существуют неустранимые дефекты: «виновато зрение», «у каждого человека свои анатомические особенности» и т. д. На самом деле стрелковые проблемы – это результат характерных стрелковых ошибок, которые возможно исправить. В практической стрельбе в добавление к общеизвестным стрелковым ошибкам добавляются новые. Это связано со сложностью и разнообразием этого спорта, с крупным калибром используемого оружия и скоростью стрельбы.

Ниже приведены характерные стрелковые проблемы в практической стрельбе, вызывающие их характерные стрелковые ошибки и способы их устранения. Работа над ошибками начинается после правильной пристрелки оружия. Имейте в виду, что часто стрелковая проблема является результатом не одной, а нескольких стрелковых ошибок.

Проблема 1. Тремор пистолета. Иногда пистолет в руках у начинающего стрелка начинает трястись и подрагивать. Стрелок потеет от напряжения и пытается вспомнить, что он делал вчера вечером. В голову лезут нехорошие мысли типа: «Это у меня на всю жизнь…», «я никогда не смогу попасть в мишень при таком треморе» и т. д.

Причина. Причины тремора могут быть следующие: перенапряжение мышц рук, обильное застолье накануне вечером, землетрясение.

Устранение проблемы. Если вы убедились, что землетрясения нет, то у вас осталось две причины тремора, которые можно устранить. Тремор чаще всего бывает у начинающих стрелков от перенапряжения мышц рук. Нужно выбросить безысходные мысли из головы о своих возможных физических дефектах. При регулярной тренировке тремор быстро пройдет. Для начала надо попробовать слегка расслабить или напрячь мышцы рук, участвующие в удержании пистолета. В какой-то момент, при смене усилия хвата, пистолет перестанет трястись. Запомните это состояние. Старайтесь всегда его поддерживать. Как только почувствуете усталость в мышцах во время тренировки, сделайте паузу, отдохните.

Проблема 2. Пробоины расположены неравномерно в нижней части мишени, включая попадания ниже мишени.

Ошибка. Преждевременная реакция стрелка на ожидаемый выстрел. Самая распространенная ошибка среди стрелков МКПС. Часто к этой ошибке добавляется моргание в момент выстрела. Происходит это оттого, что стрелок, нажимая на спусковой крючок, сильно напрягается, ожидая грохота выстрела и удара отдачи. Из-за этого возникает преждевременная реакция мышц тела на выстрел и пистолет до выстрела «загибается» вниз. Пуля попадает в нижнюю часть мишени или в землю.

Для демонстрации «загибания» пистолета необходимо зарядить в магазин несколько холостых патронов вперемежку с обычными. После срыва курка при холостом патроне в патроннике стрелок, ожидая выстрела, надавит на пистолет и качнет его вниз.

Устранение ошибки. Это самая навязчивая ошибка. Справившись с этой ошибкой на тренировке, стрелок может столкнуться с ней на соревнованиях, где уровень напряжения гораздо выше. Для устранения этой ошибки необходимо научиться расслабляться, снимать мышечное напряжение.

Также необходимо использовать при стрельбе хорошие наушники и первое время использовать беруши и наушники вместе, тем самым исключая влияние на организм звука выстрела. Обычно после этого стрелок перестает боятся выстрела и моргать.

Стрелку надо убедить самого себя в том, что для удержания пистолета во время выстрела не нужно больших усилий. Пистолет надо **просто удерживать**. Пистолету



Неправильное направление усилия указательного пальца при нажатии на спусковой крючок

Совет

Правильное производство выстрела – это фундамент любого вида стрелкового спорта. Если вы заложите этот фундамент, то легко будете осваивать любые технические элементы практической стрельбы. И никакие стрелковые испытания не смогут помешать вам быстро и точно поразить мишень.

Работайте над выстрелом и добивайтесь полного понимания процесса производства выстрела. У вас не должно оставаться никаких «белых пятен» в технике выстрела. В процессе стрельбы вы должны осознавать допущенную ошибку, с тем чтобы ее вовремя исправить.

не нужно помогать стрелять – зажимать крепче или противостоять отдаче усилиями мышц рук. Пистолет сам сделает свою работу и вернется в исходное положение. Надо дать пистолету свободу.

При работе над этой ошибкой стрельбу патронами надо перемежать со стрельбой вхолостую (см. упражнение 4). При стрельбе вхолостую надо добиваться ровной мушки во время срыва курка. Запоминайте работу мышц при холостой стрельбе и переносите это состояние на стрельбу с патронами. Повторяйте до тех пор, пока не возникнет понимание правильного выстрела.

Проблема 3. Отсутствие кучности. Пробоины рассредоточены по всей мишени, большая часть – слева внизу (у «правши»).

Ошибка. Подлавливание «десятки». Распространенная ошибка начинающих стрелков при всех видах пулевой стрельбы. Во время прицеливания мушка колеблется и никак не хочет остановиться на «десятке». Стрелок начинает подлавливать колеблющейся мушкой «десятку» и в момент прохождения мушки через центр мишени быстро нажимает на спусковой крючок – в результате отрыв или промах.

Устранение ошибки. Надо помнить, что даже если мушка не будет находиться строго на центре мишени, то при плавной обработке спуска результат выстрела все равно будет хорошим. Чтобы не «дергать» спусковой крючок, нужно при стрельбе обратить свое внимание на ощущение контакта последней фаланги пальца и спускового крючка. При колебаниях мушки в районе наивысшей зачетной зоны продолжайте плавно обрабатывать спуск, не дожидаясь абсолютно точной центровки прицельных приспособлений.

Еще можно посоветовать следующее: не участвуйте в бурных празднествах перед соревнованиями.

Проблема 4. СТП (средняя точка попадания) на мишени стабильно смещена влево от точки прицеливания у «правши» и вправо – у «левши», хотя пристрелка с упора дает СТП по центру.

Ошибка. Во время выстрела указательный палец сильной руки давит на спусковой крючок внутрь, загибая кисть и ствол пистолета в слабую сторону.

Устранение ошибки. Стрелок должен проследить направление усилия указательного пальца и, при необходимости, изменить это направление. При нажатии на спусковой крючок необходимо прилагать усилие, параллельное оси канала ствола. Для устранения плохой привычки надо попробовать тянуть крючок немного «наружу», т. е. вправо (у «правши»). Не нажимать, а именно тянуть. Проконтролировать направление усилия пальца можно с помощью шомпола или карандаша, как описано выше.

Ошибка. При двойном хвате слабая рука не достаточно прочно зажимает рукоятку пистолета.

Устранение ошибки. При двойном хвате на слабую руку должно приходиться примерно 60% усилий по удержанию пистолета, на сильную – около 40%. Необходимо проконтролировать усилия по удержанию пистолета обеими руками. Слабую руку при необходимости закрепить, сильную – слегка расслабить. Излишнее напряжение в сильной руке часто бывает причиной смещения СТП в слабую сторону. Для устранения ошибки во время стрельбы нужно проверять положение кисти слабой руки. Если почувствовали, что рука расслабилась, то закрепите хват.

Проблема смещения СТП в сторону может возникнуть во время стрельбы на открытом стрельбище, когда солнце находится справа, слева или впереди.

Данная проблема также характерна для стойки Вивера, когда слабая рука «натягивает» выпрямленную сильную.

10

выхватывание пистолета и первый выстрел



После звукового сигнала стрелок начинает движение и одновременно выхватывает пистолет. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.

Как-то раз меня пригласили в одно из силовых подразделений для проведения семинара по практической стрельбе из пистолета. Проведение семинара было идеей командира. Я немного волновался. Первый раз мне нужно было выступать перед сотрудниками, не раз участвовавшими в бою. Бойцы с неохотой собрались в тире. Я начал рассказывать о скоростной стрельбе из пистолета. Показывал выхватывание и объяснял важность первого выстрела. Тогда я был без бороды, в очках, выглядел несолидно, прямо как студент первого курса. Подразделение совсем недавно прибыло из «горячей точки». Бойцы еще не успели остыть после командировки. Они переговаривались, жестикулировали, делясь впечатлениями о недавних горячих событиях. И, в общем-то, мало обращали внимание на «студентика», который пытался их, опытных бойцов, чему-то научить. О практической стрельбе никто никогда не слыхал. Командир старался поддержать порядок и время от времени бросал на меня извиняющийся взгляд. Наконец ему надоел бардак и он грубо одернул «говорунов». Аудитория обидчиво притихла. Бойцы отводили взгляды, демонстрируя свое безразличие к занятиям и лично к персоне ведущего. Семинар был под

угрозой провала. Понимая, что как-то надо менять ситуацию, я пошел ва-банк. Предложил выбрать пять стрелков – добровольцев для дуэльной стрельбы. Пятеро – против меня одного. В старину дуэлянты стреляли друг друга, а дуэльная стрельба в МКПС – это когда несколько стрелков соревнуются в стрельбе по мишеням. Стрелки начинают стрелять одновременно. Кто первый поразит мишени, тот и выигрывает поединок. Риск был высокий: вдруг найдутся специально подготовленные стрелки? Если я проиграю – это будет полным крахом.

Из подразделения выбрали пять лучших пистолетчиков. Объясняю стрелкам правила игры, которые придумываю на ходу. Пять стрелков подразделения становятся в ряд. Перед ними на расстоянии 15 м ставится картонная мишень МКПС. Передо мной на таком же расстоянии ставятся 5 картонных мишеней МКПС. Бойцы заряжают оружие тремя патронами каждый. Помещают его туда, где они обычно носят его на службе. У одних пистолет расположен на боку, у других – под мышкой, у третьих – на груди в оперативной кобуре. Выданный мне макаров заряжаю пятью патронами, вставляю его в свою поясную кобуру. Командиру даю таймер и показываю куда нажимать, чтобы прозвучал звуковой сигнал. По звуку таймера все стрелки должны извлечь оружие и поразить мишени. Все пятеро стреляют по одной мишени. Я стреляю по пяти. Кто быстрее поразит мишени?

На лицах бойцов появляется любопытство и желание проучить наглого «студентика». Чтобы озадачить соперников, я поворачиваюсь спиной к мишеням и поднимаю руки.

– Внимание! – командир поднял таймер.

«Виталя, только не гони – всего пять патронов»,– думаю про себя.

Бойцы начинают волноваться, наблюдая мое странное поведение. После звукового сигнала тысячу раз отработанным способом быстро разворачиваюсь, выхватываю пистолет и делаю по одному выстрелу в каждую мишень. Машинально разряжаю пистолет и показываю пустой патронник удивленному командиру. На таймере – 2, 66 с. Краем глаза наблюдаю суету на правом фланге. После того как я поместил пистолет в кобуру, начинается беспорядочная пальба. Когда я начал стрелять, ребята еще только занимались извлечением оружия. Они стали понимать, что отстают, и сильно занервничали. Кто-то забыл снять пистолет с предохранителя, кто-то впопыхах передернул затвор, хотя патрон был в патроннике. Один стрелок даже уронил пистолет. После того как «перестрелка» закончилась, мы подошли к мишеням. У меня поражены все мишени – две «Альфы», три «Чарли». Мишень моих противников была бессовестно чиста. Только на 7 часов была задета зона D. Бравые ребята толкались у своей мишени, внимательно вглядывались, карябали картон ногтями, но пробоин не было. С одной стороны, я ощутил облегчение от того, что моя воспитательная затея удалась. С другой стороны, мне стало неудобно за военнослужащих. Если переводить наше упражнение на огневой контакт, то получается, что бойцы были поражены, не успев сделать ни одного выстрела. Значит, им есть чему поучиться.

После этого случая атмосфера разрядилась, бойцы стали слушать меня с вниманием и уважением, признав во мне учителя. Позже я иногда применял этот воспитательный прием на других семинарах. Сейчас, когда о практической стрельбе знают почти все любители оружия, в таких экспериментах нет необходимости. Да и опасно. Появилось много подготовленных стрелков. Можно проиграть «дуэлку» и быть освистанным.

Выхватывание пистолета

Чтобы произвести выстрел, необходимо сначала выхватить пистолет из кобуры, или вытащить его из ящика стола, или достать из сейфа. Все эти действия назовем одним словом – выхватывание. Не извлечение, не вытаскивание (это что-то медленное), а именно выхватывание – быстрое и точное действие. Во всех этих случаях пистолет может быть как заряженным, так и разряженным. Поэтому при тренировке выхватывания оружия не надо зацикливаться на одном действии, тренируйте в равной мере все изготовки. На соревнованиях могут встретиться самые разные варианты.



После звукового сигнала стрелок достает заряженный пистолет из ящика. Затем он должен, перемещаясь, поразить мишени по мере видимости. Чемпионат мира. ЮАР. 2003 г.

Сотрудники силовых структур, работники «Росинкас», охранных предприятий и служб безопасности вынуждены носить с собой пистолеты и револьверы по долгу службы. Сейчас не редкость, когда сотрудники применяют оружие при нападении вооруженных преступников. Первое, что надо сделать сотруднику при внезапном вооруженном нападении, это выхватить пистолет и произвести точный прицельный выстрел. Если сотрудника не учили быстро выхватывать оружие и поражать мишень, то он фактически обречен на гибель. Находящееся у него оружие не поможет ему, а только нанесет вред обществу, легко попав в руки злоумышленников.

Иногда с содроганием можно наблюдать на соревнованиях за некоторыми работниками силовых структур. Они первый раз пришли на соревнования, много лет проработав с пистолетом на боку. После звукового сигнала эти «опытные сотрудники» начинают дрожащими руками судорожно выковыривать пистолет из неудобной служебной кобуры. Они потеют и краснеют, секунда идет за секундой, а выстрела все нет. В конце концов, достав пистолет, многие забывают снять его с предохранителя или передернуть затвор. После всех этих мучений наконец начинают стрелять и не попадают в «грудные» мишени на расстоянии 5 м. Но чем они виноваты? Ведь они учились стрелять на 25 м. И сдавали в тишине тира всякие нормы и зачеты. Их никто не обучал быстро выхватывать пистолет и делать точный прицельный выстрел на время. Да и патронов на учебный процесс выделяется мизерное количество. Такие сотрудники, поучаствовав в тренировках и соревнованиях несколько раз, уже гораздо быстрее и увереннее обращаются с оружием.

К несчастью, те, кто подвергся нападению или участвовал в огневом контакте и не успел выхватить оружие, уже не смогут поделиться своим сожалением по поводу недостатков устаревшей огневой подготовки. Эти люди погибли. Они, наверное, могли бы рассказать, как это страшно и обидно. В тебя стреляет преступник – раз, два… восемь, девять выстрелов, а ты никак не можешь достать пистолет из кобуры…

Выхватывание пистолета – одна из основ практической стрельбы. Каждое упражнение на матче начинается с выхватывания пистолета. Спортсмены высокого класса выхватывают пистолет и поражают мишень за 0,7–0,9 с. Поэтому начинающему стрелку есть над чем поработать.

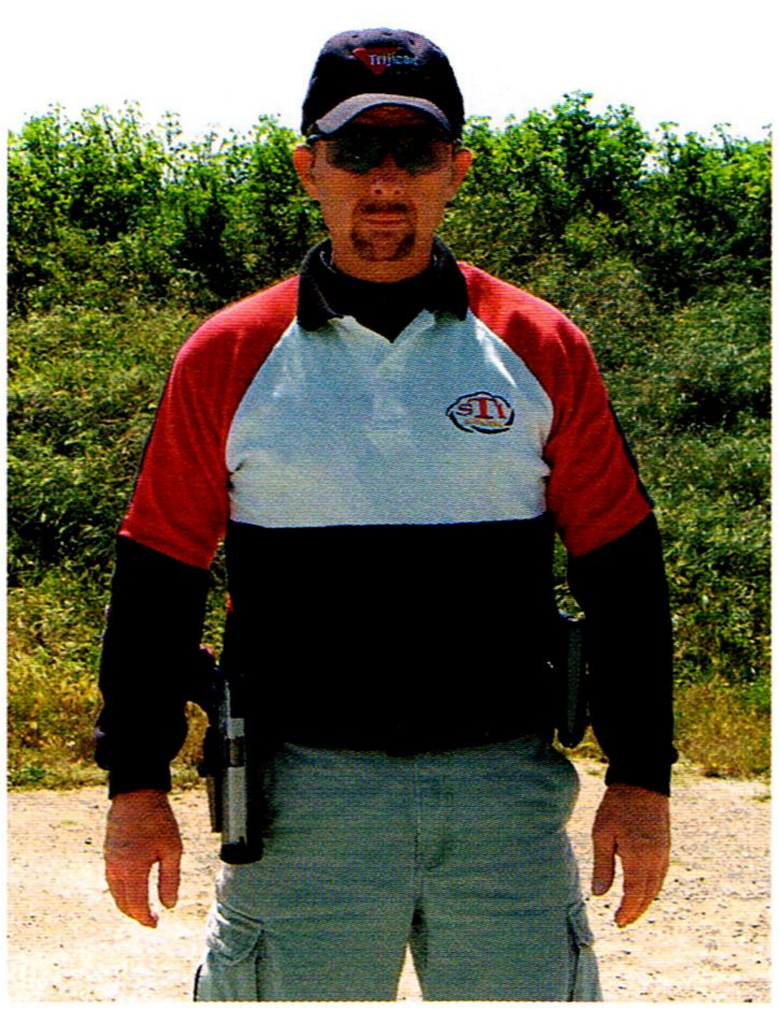
Выхватывание и первый выстрел в обычной стартовой позиции

Упражнение начинается со стартового сигнала. Обычно это звук таймера. Условимся, что у стрелка правая рука является сильной, соответственно, левая рука – слабой. Рассмотрим обычную позицию.

Стрелок стоит лицом к мишеням, расслабившись, руки опущены. Взгляд направлен на мишень. Пистолет находится в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе. Во время выхватывания стрелок должен сфокусировать свой взгляд на мишени в той точке, куда он хочет попасть. В этот момент нельзя опускать взгляд и отвлекаться.

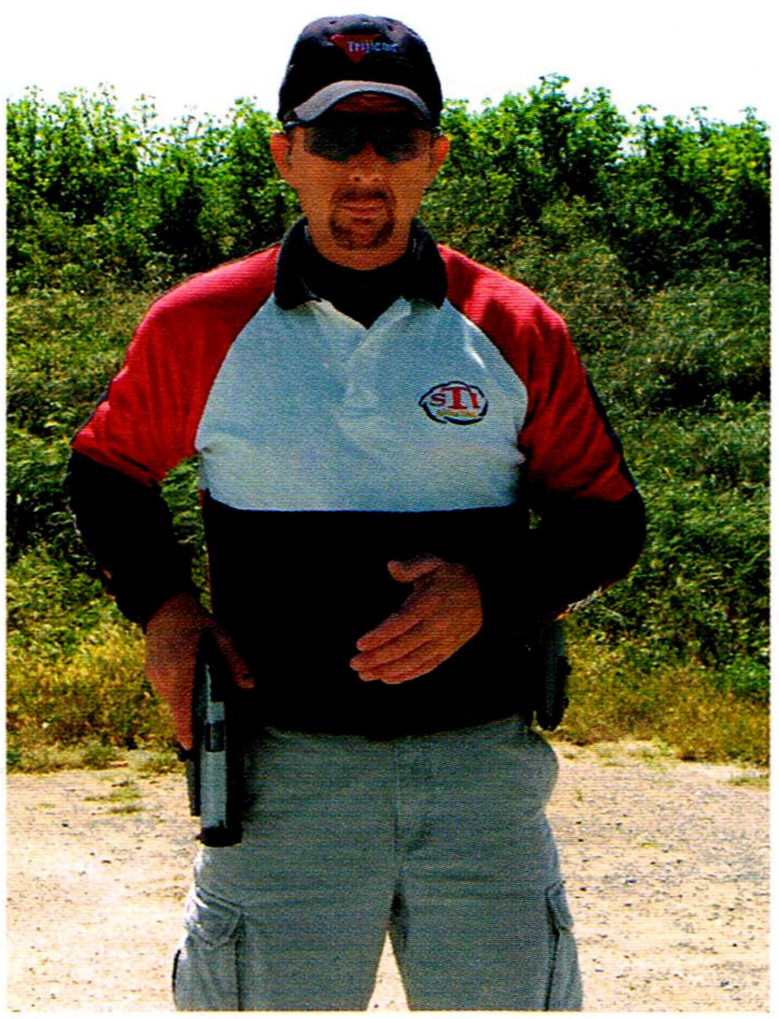
Майкл Войт продемонстрирует выхватывание пистолета поэтапно:

1. Стрелок стоит расслабившись





2. По сигналу таймера одновременно обе руки поднимаются и начинают движение к пистолету. Сильная рука накладывается на рукоятку и плотно упирается развилкой между большим и указательным пальцами в изгиб тыльной стороны рукоятки пистолета. Тремя пальцами кисти – средним, безымянным и мизинцем – обхватывается рукоятка пистолета снизу. Указательный палец – прямой, большой палец накладывается на предохранитель, если позволяет кобура. Кисть слабой руки тем временем достигает района солнечного сплетения



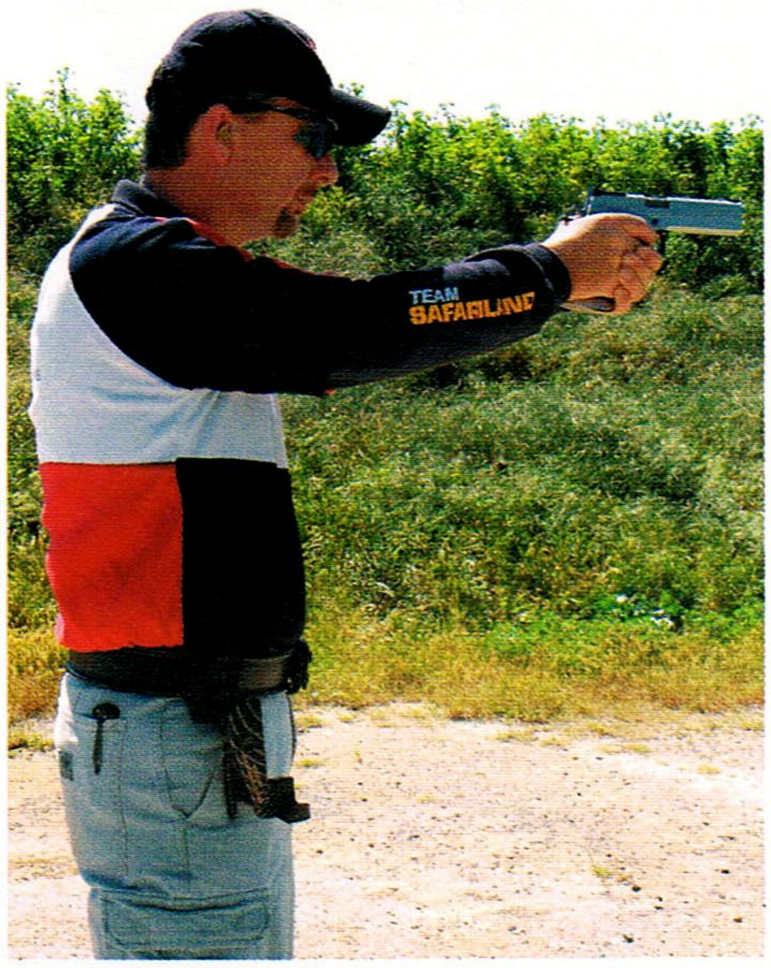




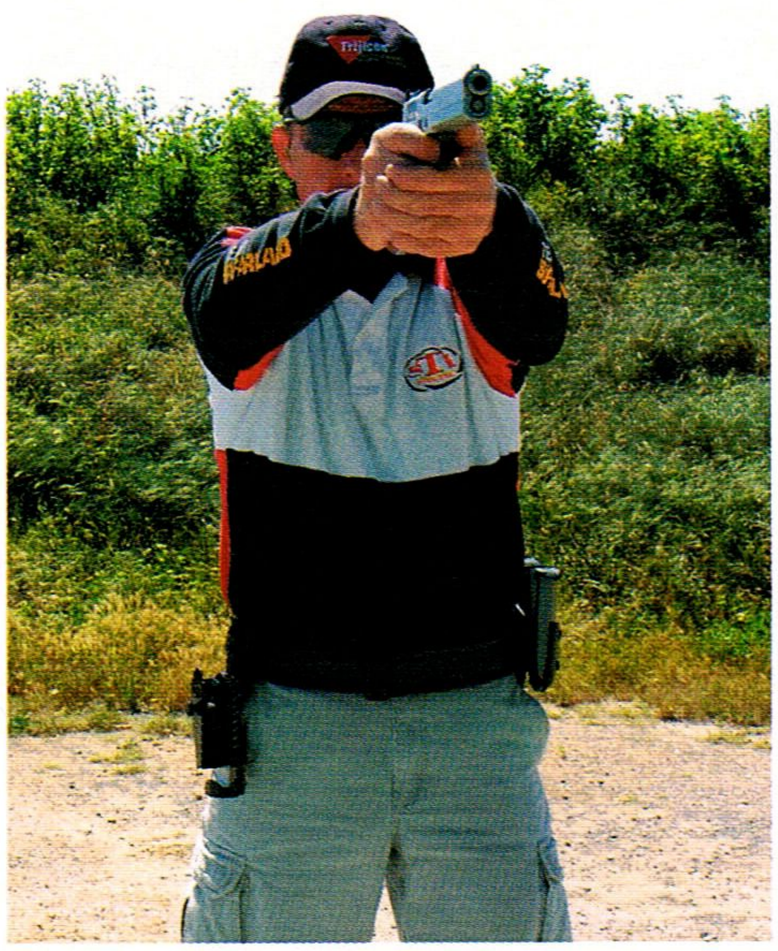


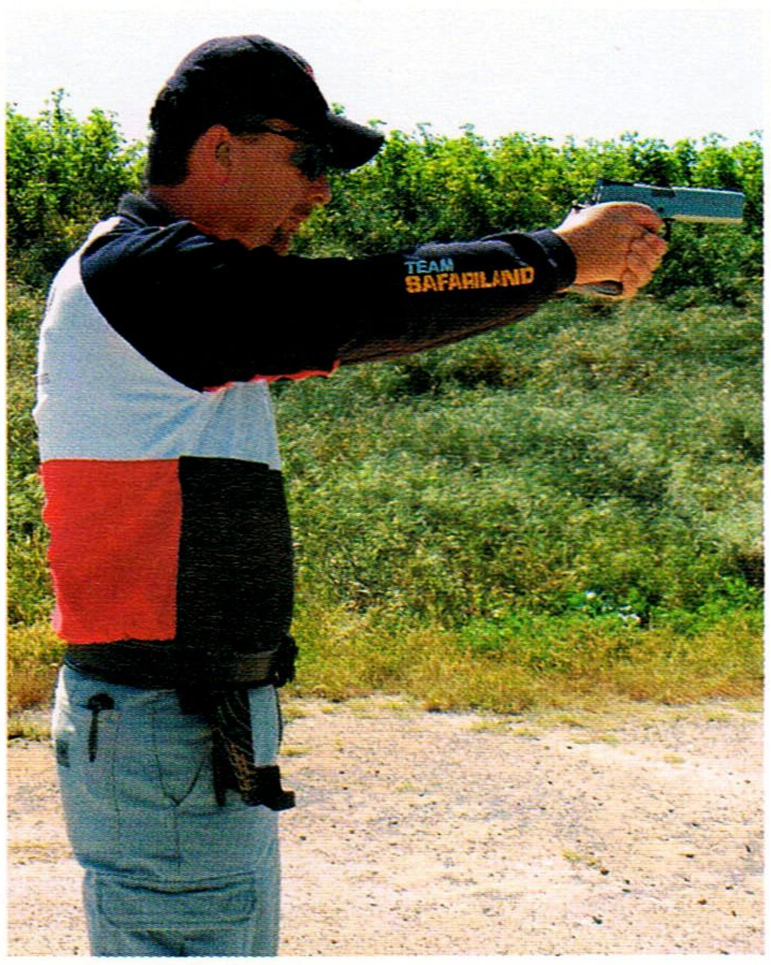
3. Уверенным движением пистолет извлекается из кобуры и разворачивается стволом к мишеням, начиная движение вверх и вперед. Большой палец сильной руки ложится на предохранитель. Кисть слабой руки встречается с пистолетом, третья фаланга указательного пальца упирается в нижнюю часть скобы спускового крючка. Большой палец сильной руки отключает предохранитель. Локти приподнимаются и раздвигаются в стороны



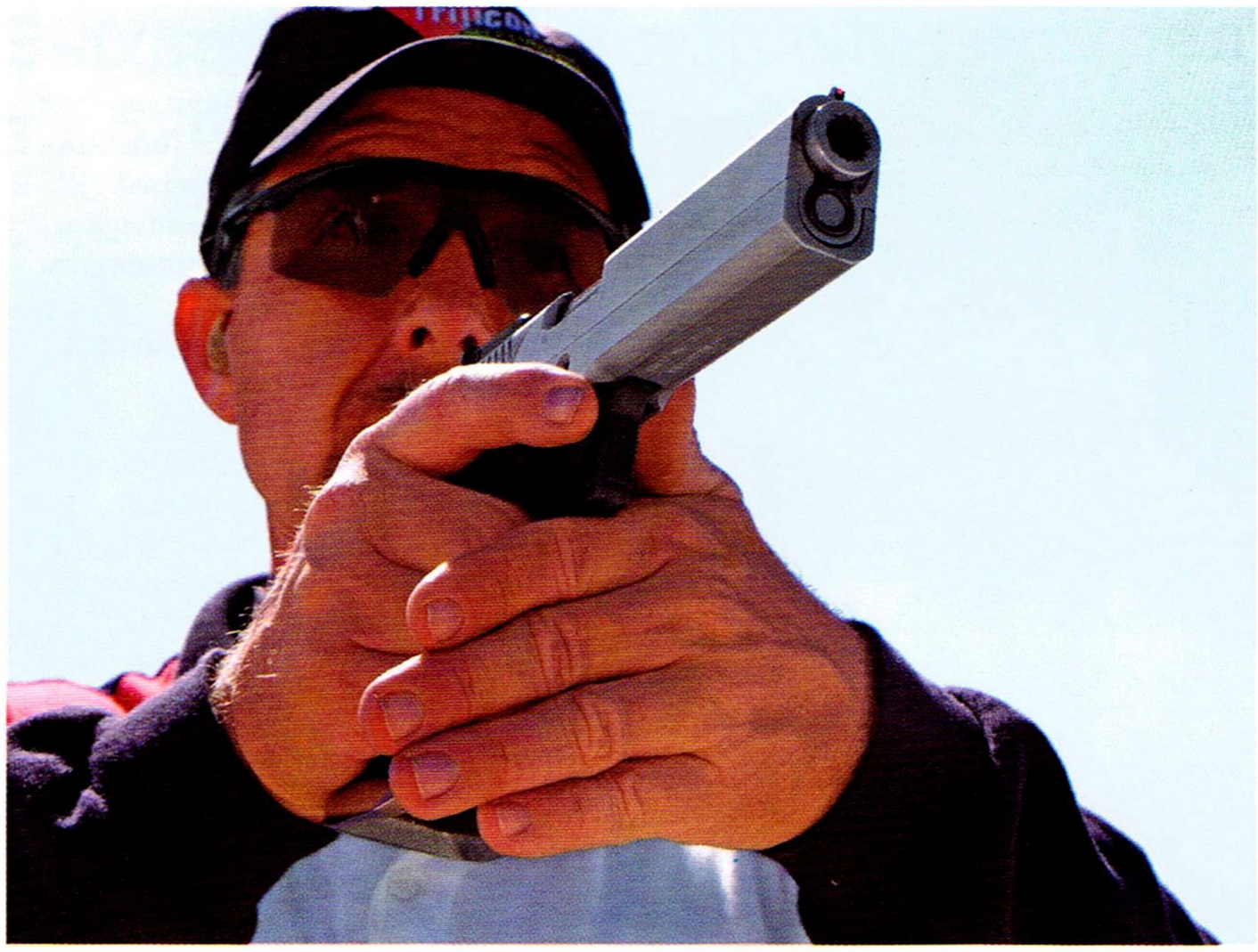


4. Руки продолжают движение. Пальцы слабой руки плотно обхватывают кисть сильной руки. Указательный палец ставится на спусковой крючок и начинает выбирать свободный ход спускового крючка. Ствол пистолета направлен на мишень





5. При движении пистолета в конечном участке траектории прицельные приспособления выравниваются и совмещаются с центром мишени. Указательный палец плавно дожимает спусковой крючок



При формировании хвата третья фаланга указательного пальца слабой руки должна упираться в нижнюю часть скобы спускового крючка

В идеале остановка пистолета в конечной точке траектории движения должна совпасть с выстрелом. Выхватывание должно быть энергичным и мягким, без остановок и резких движений. Траектория движения пистолета должна быть не прямая, а плавно загнутая, схожая с буквой «*Г*».

Во время выхватывания следите, чтобы мышцы не были напряжены. Плечи должны быть опущены, руки расслаблены, голова прямая. Мышцы живота расслаблены. Работают только руки. Чем меньше движений, тем быстрее будет выстрел. Обратите внимание на то, чтобы хват рукоятки пистолета сильной рукой был плотный. В противном случае придется перехватывать пистолет в движении, а это – потеря времени.

Очень важно при выхватывании, чтобы обе руки начали двигаться одновременно. Если начинать приподнимать только сильную руку, то с рукой приподнимается плечо и корпус наклоняется в сторону слабой руки. Затем перед выстрелом надо будет распрямить корпус. Это лишнее движение, которое увеличивает время выхватывания. К этому прибавится отставание слабой руки.



Пистолет должен прочерчивать траекторию, схожую с наклоненной буквой «Г». Это самый быстрый вариант выхватывания пистолета и производство первого выстрела

Выхватывание пистолета из кобуры, как показано выше, производится накладыванием кисти сверху на рукоятку. Так делают большинство известных спортсменов МКПС. Есть еще один способ выхватывания пистолета из кобуры. По этому способу пистолет «выдергивается» из кобуры тремя согнутыми пальцами – средним, безымянным и мизинцем. Одновременно заводится большой палец за рукоятку и формируется хват. Хват формируется во время выдвижения пистолета из кобуры. Все остальные этапы повторяются. Этот способ выхватывания при опущенных руках в среднем на доли секунды быстрее, чем описанный выше, потому что при движении руки снизу не возникает остановки в районе кобуры. Но этот способ менее надежен. При таком способе иногда может формироваться неправильный хват рукоятки, который нарушит настрой на все упражнение.

По стартовому сигналу поднимаются одновременно обе руки





1



2



3



4

Другой способ выхватывания. Средний, безымянный пальцы и мизинец цепляют рукоятку. Хват формируется без остановки движения руки в районе кобуры

Сверхбыстрый первый выстрел

Почему траектория движения пистолета должна выглядеть как буква «*Г*», а не как прямой отрезок между кобурой и конечной точкой? Потому что при такой траектории выхватывания в конце 3-го этапа ствол направлен на мишень, а прицельные приспособления видны периферическим зрением. Если мишень находится на короткой или средней дистанции, то можно произвести выстрел, не дожидаясь четкой картинки прицельных приспособлений, используя первый или второй вариант прицеливания (см. главу 9). Стрелять нужно только в том случае, если вы уверены, что попадете в мишень. **Стрелок должен осознанно делать каждый выстрел и исключить промахи.**

В случае, когда мишень находится на дальней дистанции, у стрелка есть время выровнять прицельные приспособления при движении пистолета в конечном участке траектории. Тогда в конце движения спортсмен будет готов сделать прицельный выстрел.

Если нужно сделать два выстрела по мишени на короткой или средней дистанции, то первый выстрел производится в районе 4-го этапа выхватывания, а второй – в конечной точке траектории. В данном случае общее время сдвоенного выстрела будет на 20–30% лучше, чем при стрельбе обычным способом.

В этом заключается секрет сверхбыстрого первого выстрела в практической стрельбе.

Уважаемые стрелки! Еще раз хочу повторить: понятия короткой и средней дистанции для разного уровня подготовки спортсменов различны. Не спешите с первой тренировки делать выстрел, не доведя оружие до конечной точки траектории. Постоянно отрабатывайте технику выхватывания вхолостую. Работайте над первым выстрелом с патронами, доведя выхватывание до состояния уверенного попадания в зону А на расстоянии 10 м за 1,5 с. Только после этого можно начинать пробовать технику сверхбыстрого первого выстрела.

6 этапов выхватывания пистолета из кобуры с досыланием патрона в патронник



При тренировке выхватывания и первого выстрела очень важна стабильность, потому что выхватывание оружия – это первое, что вы будете делать на соревнованиях при выполнении упражнения; находясь на охоте, при появлении зверя; на службе в случае применения.

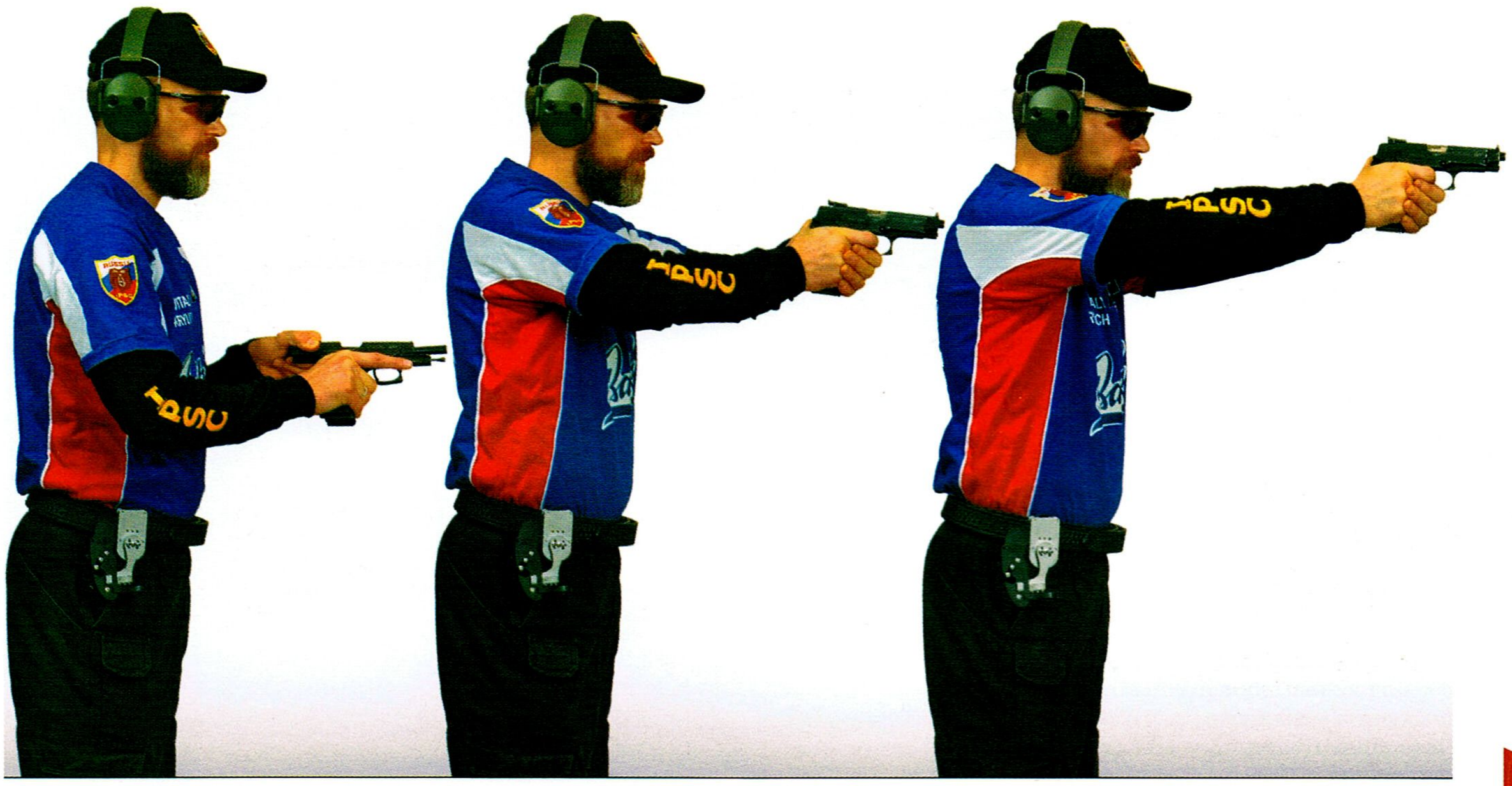
На соревнованиях основной груз напряжения ляжет на первый выстрел. При неудачном первом выстреле можно потерять много времени и нарушить настрой на все упражнение. Если у вас на тренировке после нескольких попыток получился хороший первый выстрел, то не стоит сразу после этого переходить к другим упражнениям с чувством «глубокого удовлетворения». Нужно, чтобы хороший результат получился 10 раз подряд. Уделяйте больше времени отработке техники выхватывания пистолета. Добивайтесь полной уверенности в первом выстреле. Чтобы на стартовой позиции у вас не было и тени сомнения в удачном начале упражнения.

Выхватывание с досыланием патрона в патронник

Стрелок стоит лицом к мишеням, расслабившись, руки опущены. Взгляд направлен на мишень. Пистолет находится в кобуре, заряженный магазин вставлен, патронник пуст, предохранитель отключен.

При такой стартовой позиции в процедуру выхватывания включается досылание патрона в патронник любым из четырех способов, описанных в главе «Производство выстрела».

1. Стрелок стоит расслабившись.
2. После сигнала таймера **одновременно** поднимаются обе руки.
3. Сильная рука накладывается на рукоятку и плотно упирается развилкой между большим и указательным пальцами в изгиб тыльной стороны рукоятки пистолета. Тремя



пальцами кисти – средним, безымянным и мизинцем – обхватывается рукоятка пистолета снизу. Указательный палец – прямой, расслабленный; большой палец накладывается на предохранитель, если позволяет кобура. Кисть слабой руки тем временем достигает района солнечного сплетения.

4. Уверенным движением пистолет извлекается из кобуры и начинает движение вверх и вперед стволом в сторону мишеней с наклоном в сторону слабой руки, для удобства досылания. Большой палец выключает предохранитель. Резким движением слабой руки затвор отводится в крайнее заднее положение и отпускается. Локти приподняты и развернуты в стороны.

5. Руки продолжают движение. Освободившаяся кисть слабой руки сразу переходит на хват пистолета. Указательный палец ставится на спусковой крючок. Ствол пистолета направлен на мишень. Как только в поле зрения появляются прицельные приспособления, указательный палец начинает выбирать свободный ход спускового крючка.

6. В конечной точке траектории движения пистолета прицельные приспособления выравниваются и совмещаются с центром мишени. Указательный палец плавно дожимает спусковой крючок.

Обратите внимание на то, чтобы в момент досылания патрона в патронник пистолет не останавливал своего движения. Пистолет все время должен равномерно двигаться от кобуры до конечной точки траектории.

Выхватывание оружия при разнообразных стартовых положениях

Как только не изощряются дизайнеры упражнений, чтобы внести что-нибудь новое в соревнования МКПС и удивить стрелков. На соревнованиях могут встретиться самые неожиданные и неудобные стартовые положения стрелка и пистолета, какие только можно себе представить. Стрелок может стоять, сидеть или лежать, удерживая в руках всевозможные предметы на разном уровне. В качестве реквизита могут использоваться телефоны, книги, ведра, посуда, грабли, компьютерная клавиатура и многое другое. Сам стрелок часто стоит на старте боком или спиной к мишеням. По условиям упражнения, спортсмен



Стартовая позиция. Стрелок удерживает тачку двумя руками, заряженный пистолет – в кобуре. Чемпионат мира. Филиппины, 1999 г.



Стартовая позиция. Стрелок касается обоими коленями земли и удерживает обеими руками метлу. Заряженный пистолет – в кобуре. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.



Стартовая позиция. Стрелок стоит спиной к мишеням и удерживает двумя руками клюшку для гольфа. Заряженный пистолет – в кобуре. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.



Стартовая позиция. Стрелок сидит на полу вертолета, разряженный пистолет – в кобуре. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.



Стартовая позиция. Стрелок находится в окопе, удерживая двумя руками ящик, заряженный пистолет – в кобуре. Первенство России, Магнитогорск, 2003 г.



Стартовая позиция. Стрелок лежит на кровати, удерживая в вытянутой вверх руке «капельницу». Разряженный пистолет находится перед кроватью. Стрелок должен будет поразить мишени, не выпуская из рук «капельницы». Финляндия, 2005 г.



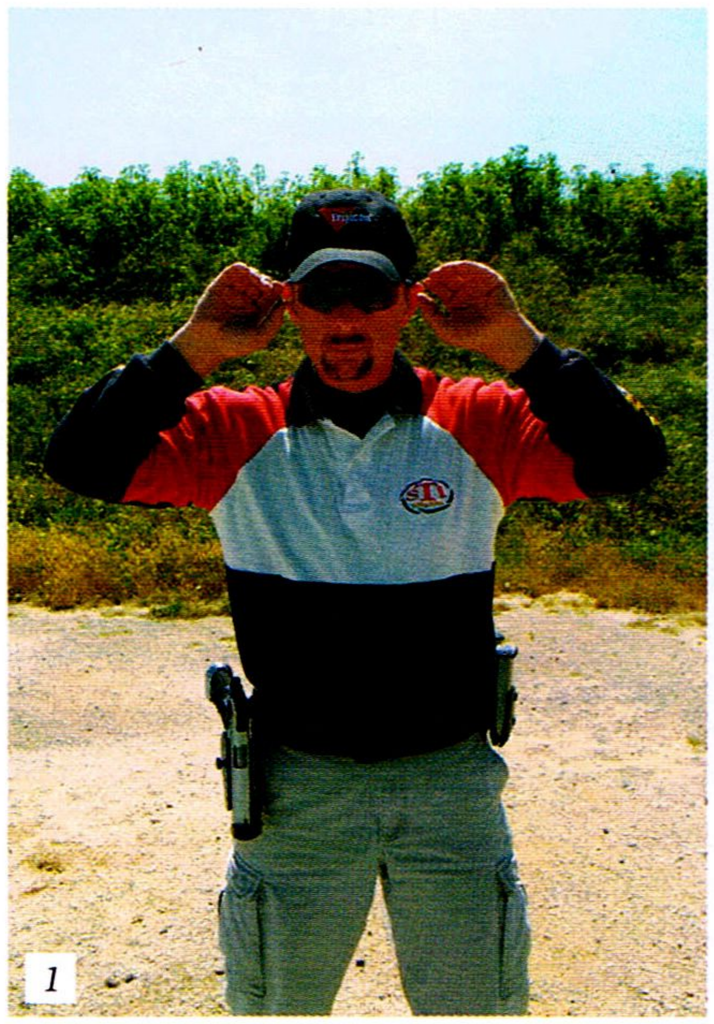
Стартовая позиция. Стрелок сидит на скутере, обеими руками удерживая руль. Заряженный пистолет – в кобуре. После звукового сигнала стрелок должен поразить мишени только сильной рукой. Слабая рука должна оставаться на руле. (На этом упражнении скутер раскачивался при каждом выстреле). Чемпионат мира, Филиппины, 1999 г.

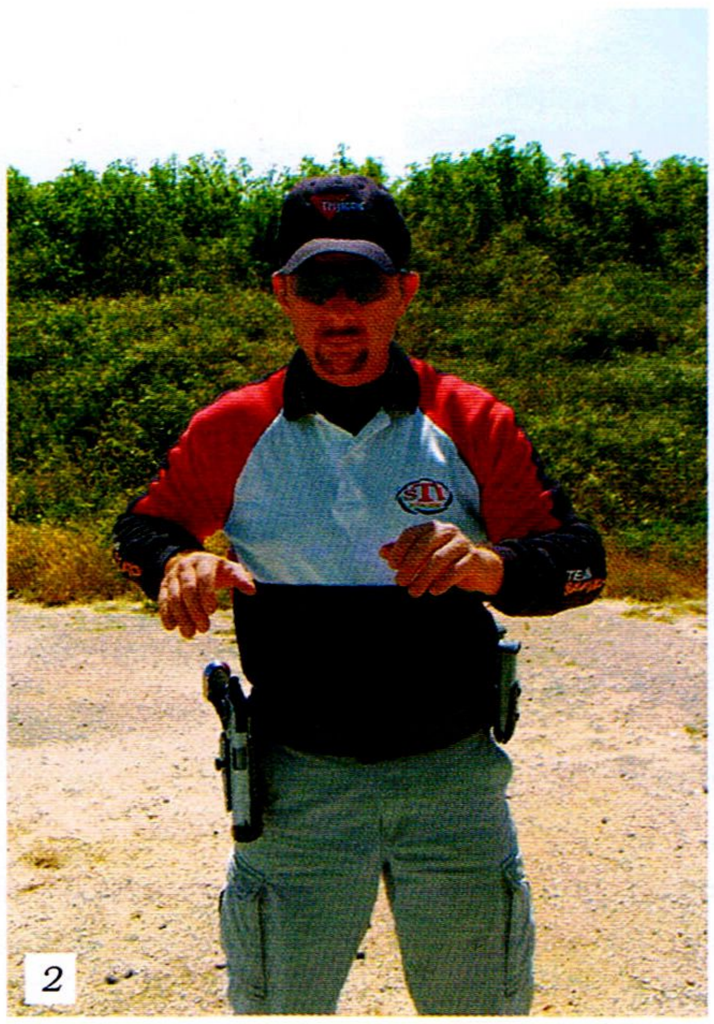
на старте может находиться в кабине машины, за штурвалом самолета, сидеть за компьютером, лежать в кресле дантиста и т. д.

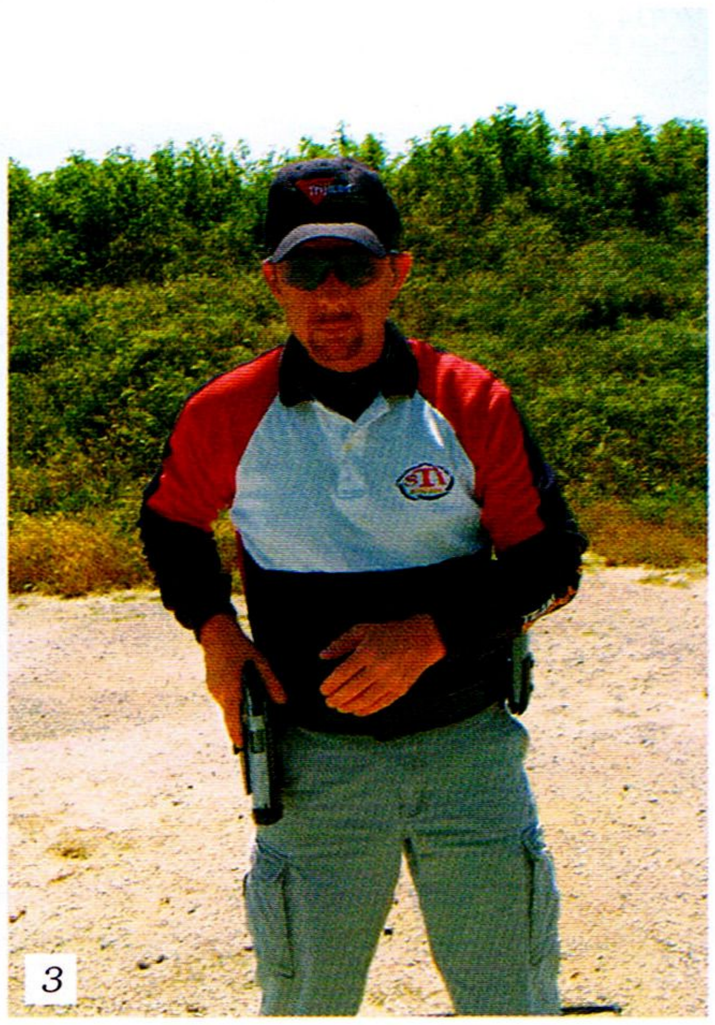
После стартового сигнала стрелку, возможно, придется дергать и двигать всякие рычаги, кольца, веревки, штурвалы... Пистолет может находиться в тумбочке или в дипломате, может лежать в сейфе, а магазины – в ящике стола. Все эти варианты нужно рассматривать на тренировках, чтобы новая стартовая позиция не стала для вас неприятным сюрпризом на соревнованиях. А для сотрудников силовых структур такие тренировки важны при возникновении внештатных ситуаций применения оружия.

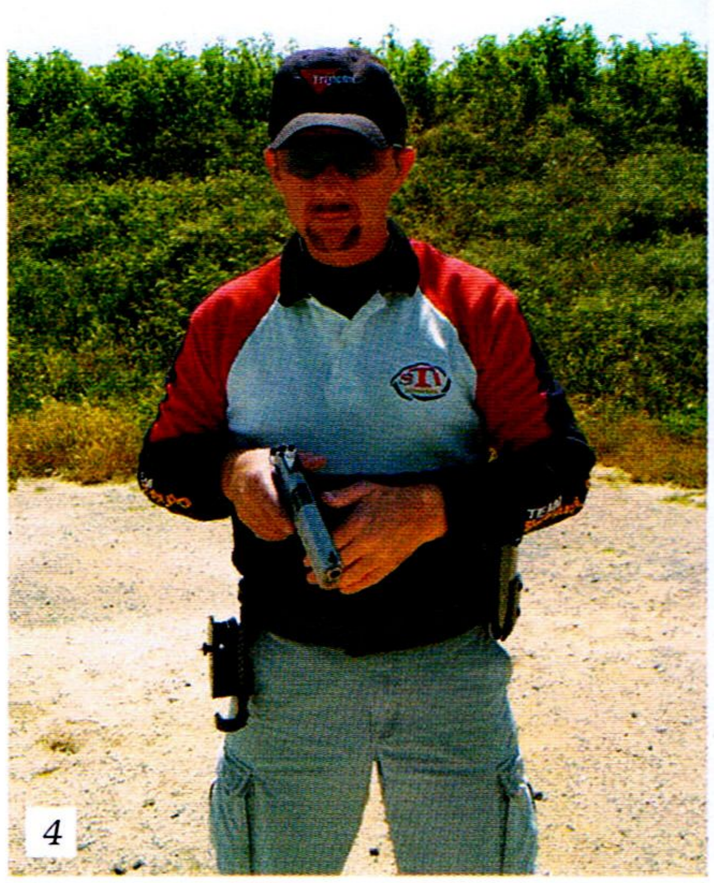
Мы рассмотрим только характерные стартовые позиции, которые могут чаще всего использоваться на соревнованиях.

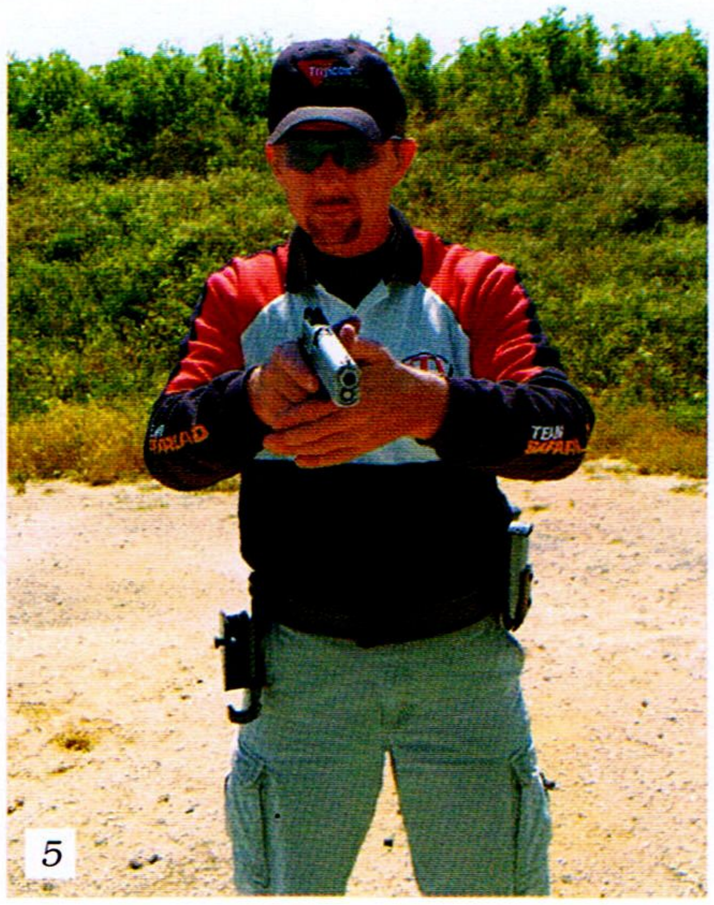
Стартовые позиции в положении стоя


1


2


3


4


5


6

Выхватывание пистолета в положении «руки вверху»

Стрелок стоит, пистолет находится в кобуре, руки заняты. Руки стрелка могут быть подняты вверх, касаться декораций или удерживать всевозможные предметы. Задача стрелка в этих случаях – как можно быстрее перейти ко второму этапу выхватывания.

В стартовой позиции с поднятыми руками кисти надо расположить так, чтобы при свободном падении ладонь сильной руки естественно ложилась на рукоятку пистолета.

Часто на старте руки должны касаться декораций или упираться во что-то, например в стену. В такой ситуации не нужно наклоняться и опираться на декорации. Надо, по возможности, принять такую позицию, чтобы мышцы рук не были напряжены, а лишь создавали видимость давления на поверхность. В таком состоянии достать пистолет после звукового сигнала будет проще и быстрее.

Когда на стартовой позиции приходится держать в руках какой-либо реквизит, не надо сжимать его до хруста в пальцах. Руки должны быть расслабленными и лишь удерживать предмет, как описано в брифинге.

Некоторые стрелки после стартового сигнала стараются подальше отбросить предметы, находящиеся в руках. Это потеря времени на лишних движениях. Достаточно разжать пальцы, выпустив реквизит, и сразу направить обе руки к пистолету. Надо быть внимательным в случае, если траектория свободно падающего реквизита пересечется с траекторией движения пистолета.



Стартовая позиция. Стрелок стоит перед дверью, удерживая слабой рукой поднос, сильная рука держит ручку двери. Заряженный пистолет – в кобуре. Чемпионат Филиппин, Манила, 2003 г.

Иногда после звукового сигнала стрелку приходится что-либо нажимать, дергать, тянуть, толкать и т. д. Это необходимо для того, чтобы активировать подвижные мишени, открыть обзор или освободить проход к стрелковой позиции. Такого рода действия надо производить с приложением достаточных сил и внимания, чтобы потом не возвращаться и не повторять их еще раз.

Все неудобные стартовые позиции специально придумываются дизайнерами упражнений, чтобы запутать стрелка и тем самым проверить его стрелковое мастерство. Стрелок должен преодолеть все препятствия и аккуратно и быстро поразить все мишени.

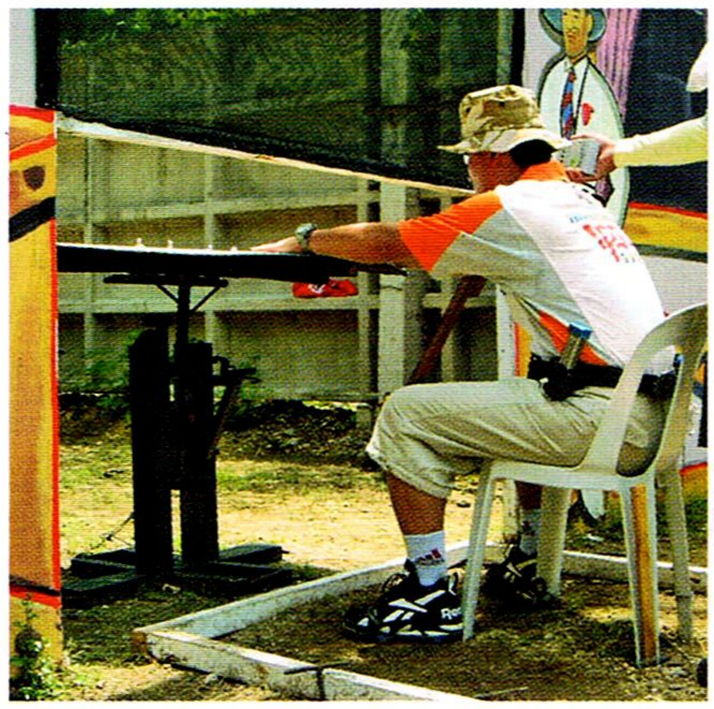
Не забывайте: какими бы ни были положения рук при стартовых позициях, вы должны как можно быстрее выполнить все требуемые действия и вернуться ко второму этапу выхватывания. Второй этап начинается с положения, когда сильная рука находится на рукоятке пистолета, а кисть слабой руки – в области солнечного сплетения.

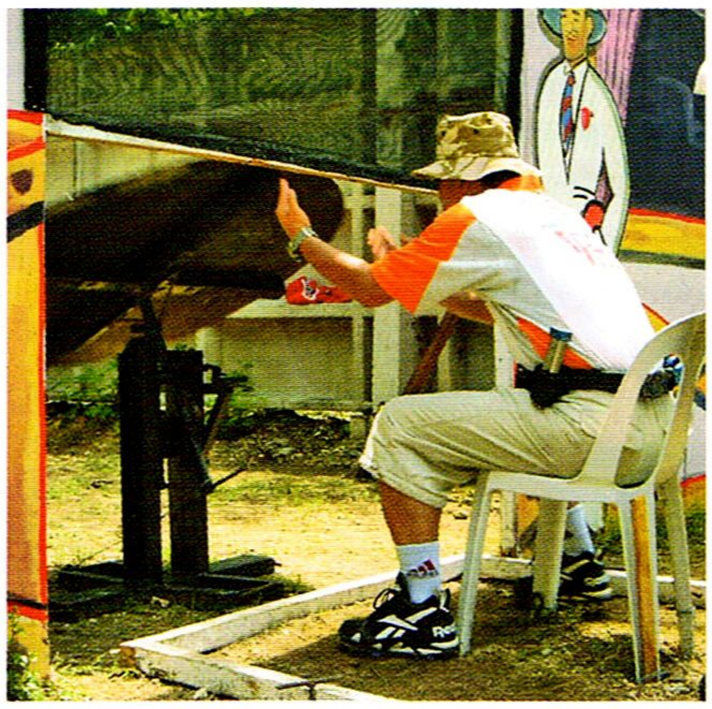
И что дальше? А дальше вы уверенно выхватите пистолет и произведете точный прицельный выстрел! Ничто не помешает вам стрелять. Ни сложные стартовые позиции, ни плохие погодные условия, ни присутствие строгих судей и многочисленных зрителей.

Стартовые позиции в положении сидя

Стрелок сидит. Пистолет находится в кобуре или в другом месте. При стартовой позиции сидя, если позволяют условия упражнения, лучше встать и поражать мишени в обычной стойке. Это будет надежнее и быстрее. В случае, когда после звукового сигнала необходимо перемещаться дальше, поместите ступни в удобное для рывка положение. Это можно делать тогда, когда в брифинге нет других указаний.

Иногда дизайн упражнения составлен так, что стрелку все-таки приходится стрелять, сидя в неудобном положении. На тренировках уделяйте время для отработки стрельбы сидя. В этой позиции надо стараться переместить центр тяжести немного вперед. Это позволит лучше контролировать оружие.







По стартовому сигналу стрелку пришлось опрокинуть стол, чтобы активировать движущуюся мишень, а затем шагнуть в сторону и поражать мишени из неудобного положения. Чемпионат Австралии и Азии, Филиппины, 2001 г.

Стартовые позиции при различном положении пистолета







Спортсменка вскакивает с кровати, поднимает пистолет с табурета, досылает патрон в патронник. Далее ей придется сделать минимум 24 зачетных выстрела. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Пистолет находится на ровной поверхности, в ящике стола или другом месте.

Если пистолет заряжен и лежит на ровной поверхности, то лучше поднимать его двумя руками, как демонстрирует Майкл Войт (см. с. 119, вверху). Это быстрее и безопаснее.

Если пистолет разряжен, лежит на столе, магазины – рядом, то пистолет и магазин поднимаются одновременно на уровень груди. Магазин вставляется в пистолет, и патрон досылается в патронник. Далее незамедлительно следует хват, наведение на мишень и выстрел. Когда стрелок вставляет магазин, взгляд должен быть направлен на магазинное окно. Майкл Войт демонстрирует это на снимках на с. 119 (внизу).

В случае, когда заряженный пистолет находится в ящике стола или в ящике с откидывающейся крышкой, быстрее будет открыть ящик слабой рукой и выхватить пистолет одной сильной. Если пистолет разряжен и лежит вместе с магазинами в ящике, то опытные стрелки открывают ящик сильной рукой и одновременно поднимают магазин и пистолет.

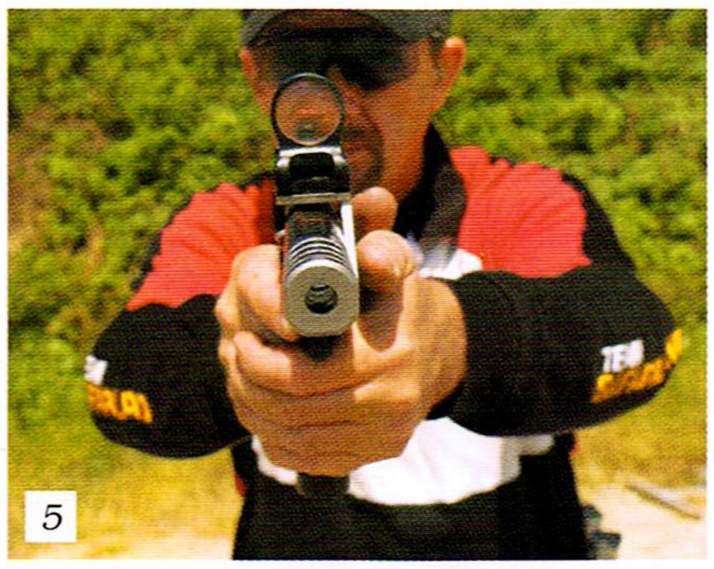
Если пистолет и магазины находятся в разных местах, то, естественно, задача стрелка – как можно быстрее соединить пистолет и магазин и приступить к стрельбе. За несколько минут, выделенных для изучения упражнения, просчитайте, какой вариант действий для вас наиболее быстрый и безопасный. Если есть возможность, то понаблюдайте, как выполняют упражнение опытные стрелки.







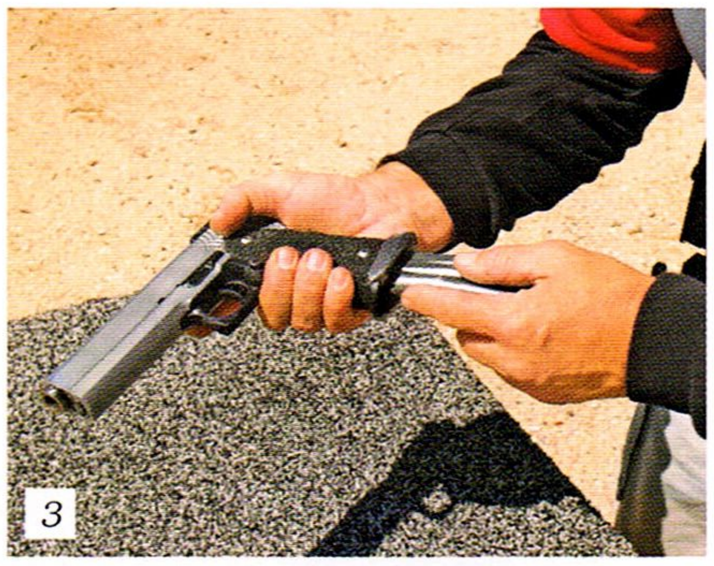




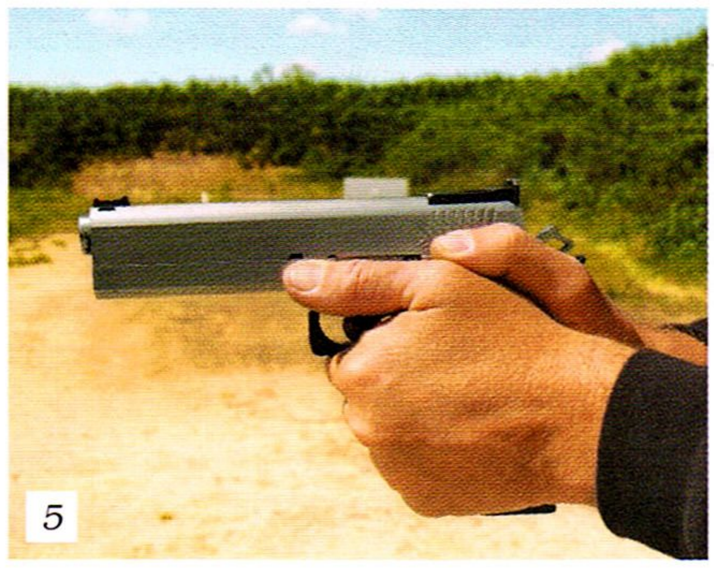
Если есть возможность, то лучше поднимать пистолет двумя руками











Майкл Войт демонстрирует выстрел в стартовой позиции, когда разряженный пистолет лежит на столе

На самом деле «план игры» зависит от дизайна упражнения и вашего опыта.

Будьте внимательны в таких сложных стартовых позициях. Не пытайтесь перегнать самого себя. Манипуляции с оружием делайте слаженно и четко, без суеты. Падение магазина на землю прибавит несколько секунд времени, а падение пистолета приведет к дисквалификации с соревнований.

Стартовая позиция спиной к мишеням

Стрелок стоит спиной к мишеням, руки подняты. Так начинается известное стандартное упражнение «Эль-Президент». На соревнованиях МКПС часто используются стартовые позиции, когда стрелок находится спиной к мишеням. Существует специальная техника быстрого разворота. Для опытного стрелка по практической стрельбе не имеет значения, как он стоит: лицом к мишеням или спиной. Разницы во времени выхватывания и первого выстрела практически нет. Все дело в тренировке. Ниже продемонстрирован один из наиболее используемых способов разворота.



Старт: стрелок стоит спиной к мишеням, заряженный пистолет находится в кобуре, руки – внизу или подняты вверх, ступни расположены ближе друг к другу. Задача стрелка – быстро развернуться, выхватить пистолет и поразить мишень. Удобнее разворачиваться вокруг бедра, на котором расположена кобура с пистолетом. Условимся, что пистолет у стрелка находится справа.

Центр тяжести тела должен быть смещен на правую ногу. Смещать центр тяжести нужно до команды «Готов?».

После звукового сигнала стрелок разворачивается вокруг правой ноги. Движение начинает верхняя часть корпуса. Голова поворачивается энергично, чтобы как можно раньше увидеть нужную мишень. В начале разворота левая стопа отталкивается от поверхности земли, помогая движению тела, и перемещается на другую сторону.

Одновременно с движением корпуса руки двигаются к пистолету, переходя ко второму этапу выхватывания.

При стартовой позиции спиной к мишеням надо помнить, что зарядка и разрядка пистолета должна производиться только стоя лицом к мишеням. Иногда начинающие стрелки забываются и могут извлечь или поместить пистолет в кобуру, находясь лицом к зрителям. При таком грубейшем нарушении правил безопасности стрелок будет дисквалифицирован с соревнований.



Сильная рука выхватывает пистолет и направляет его не в сторону, а прямо на мишень.

Окончательный разворот происходит на передней части стопы правой ноги. Стрелок как бы проворачивается вокруг правой ноги. Будьте внимательны. Оружие можно выхватывать, когда вы повернетесь к мишеням. Ствол пистолета должен быть всегда направлен в сторону мишеней. Если вы выхватите пистолет раньше, чем развернетесь, то нарушите угол безопасности и будете дисквалифицированы с соревнований.

Наведя пистолет на мишень, стрелок производит выстрел.

Методика тренировки выхватывания и первого выстрела

Тренировочное упражнение 8а **Выхватывание**

Выполняется вхолостую. Без таймера. Отработка техники выхватывания пистолета и производство первого выстрела. Это упражнение рекомендуется выполнять перед началом тренировки в качестве разогрева. Мишень расположена на расстоянии 10–15 м.

Стартовая позиция 1	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Разряженный пистолет – в кобуре, предохранитель включен. Руки опущены.	Стрелок не спеша выхватывает пистолет, наводит его на мишень и имитирует выстрел. Затем ставит на предохранитель и помещает в кобуру. Затем повторяет упражнение. Необходимо контролировать все свои действия поэтапно, согласно разделу «Выхватывание пистолета и первый выстрел в обычной стрелковой позиции». Все движения стрелка – непрерывные и плавные. Задача стрелка – 10 раз спокойно, технически правильно выхватить пистолет и произвести выстрел вхолостую. Если почувствовали, что упражнение получается, то повторите выхватывание еще 5 раз уже в более быстром темпе. Следите, чтобы ускорение не навредило качеству. Если у вас пистолет двойного действия, то спускайте курок самовзводом. На соревнованиях в Серийном классе первый выстрел должен быть произведен самовзводом. После того как выхватите оружие 15 раз, меняете стартовую позицию. Необходимо проделать это же упражнение еще в трех стартовых позициях. Почувствовав усталость, немного отдохните и продолжайте тренировку.
Стартовая позиция 2	
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Разряженный пистолет – в кобуре. Руки подняты. Кисти выше плеч.	
Стартовая позиция 3	
Стрелок стоит, расслабившись, спиной к мишени. Разряженный пистолет – в кобуре. Руки опущены.	
Стартовая позиция 4	
Стрелок стоит, расслабившись, спиной к мишени. Разряженный пистолет – в кобуре. Руки подняты. Кисти выше плеч.	

Тренировочное упражнение 8 **Выхватывание и первый выстрел**

Выполняется с патронами и с таймером. Отработка техники выхватывания и первого выстрела. Упражнение аналогично упражнению 8а. В качестве мишени лучше использовать гонг диаметром 30 см на расстоянии 10–15 м.
Стрелок должен иметь с собой 4 магазина. Каждый магазин должен быть снаряжен 10 патронами. Магазины должны быть расположены в подсумках на боку стрелка. Таймер можно разместить на поясе. Упражнение лучше выполнять после упражнений 8а и 9а.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
На упражнении используются все 4 стартовые позиции по порядку, как и на упражнении 8а.	Стрелок устанавливает таймер в положение «Random» – случайное включение (если есть такая функция). Это означает, что таймер после нажатия кнопки «Старт» будет издавать звуковой сигнал в случайном порядке в промежутке времени между 2 и 5 с. Стрелок заряжает пистолет – вставляет магазин и досылает патрон в патронник. Если пистолет двойного действия, то необходимо снять курок с боевого взвода, включить предохранитель и поместить оружие в кобуру. Как вы помните, первый выстрел на упражнении в Серийном классе должен быть сделан самовзводом. Стрелок принимает стартовую позицию, нажимает кнопку таймера. После звукового сигнала, не торопясь, выхватывает пистолет и производит выстрел в мишень. Выхватывание, прицеливание и производство выстрела стрелок делает, тщательно контролируя все технические моменты. После выстрела стрелок снимает курок с боевого взвода, ставит на предохранитель, помещает пистолет в кобуру и принимает стартовую позицию. Если пистолет – с ударно-спусковым механизмом одинарного действия, то пистолет ставится на предохранитель без снятия курка с боевого взвода.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
	Выхватывание проделывается 5 раз в медленном темпе. Затем 5 раз – в более быстром темпе, но без ущерба качеству выполнения. После 10-го выстрела закончатся патроны в патроннике. Стрелок разряжает пистолет. Вставляет новый магазин, принимает следующую стартовую позицию. Стрелок делает 10 выстрелов аналогично в каждой стартовой позиции, используя все 4 магазина. В ходе занятий тренирующийся сам решает, сколько патронов ему использовать на каждую стартовую позицию. Если в какой-то стартовой позиции стрелок чувствует трудности, то лучше разрядить пистолет и отработать технику выполнения вхолостую. А затем продолжить тренировку с патронами. После тренировки необходимо сделать по 5 тестовых выстрелов по гонгу в каждой стартовой позиции. Результаты занести в таблицу.

Таблица занесения результатов упражнения 8

Дата	*Стартовая позиция*	*Растояние до мишени*	*Время*	*Попадания*

Тренировочное упражнение 9а **Выхватывание и первый выстрел с досыланием патрона**

Выполняется вхолостую. Без таймера. Отработка техники выхватывания пистолета с досыланием патрона в патронник и первого выстрела. Это упражнение является второй частью упражнения 8а. Стрелок выполняет выхватывание пистолета с досыланием патрона в патронник с имитацией выстрела 15 раз. Упражнение повторяется в каждой из четырех стартовых позиций, аналогично упражнению 8а. При пустом патроннике ставить пистолет на предохранитель не обязательно.

Тренировочное упражнение 10а **Мышечная память выхватывания**

Выполняется вхолостую. Без таймера. Это упражнение для тренировки координации движений, на работу интеллекта и развитие сознания. Упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. Мишень расположена на расстоянии 10 м.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Руки опущены. Разряженный пистолет – в кобуре.	Наведите пистолет на центр мишени. Подвигайте корпусом и ступнями, подбирая удобную стойку, при которой прицельные приспособления будут естественно направлены на мишень. Закройте глаза и поместите пистолет в кобуру. Не делая лишних движений, выхватите пистолет и направьте на мишень. Откройте глаза и проверьте линию прицеливания. Отрабатывайте упражнение до тех пор, пока прицельные приспособления не будут находиться на центре мишени после наведения пистолета с закрытыми глазами. Сосредоточьтесь на ваших ощущениях. Старайтесь сохранить в голове образ прицельных приспособлений. Внимательно прислушиваясь к своим ощущениям, без напряжения, совместите пистолет с его образом, оставшимся в голове. Не расстраивайтесь, если сразу не получается. Не радуйтесь бурно, если получилось. Сохраняйте спокойный рабочий настрой. Это упражнение является продолжением упражнения 5а.

Тренировочное упражнение 11а **Выхватывание с шагом**

Выполняется вхолостую. С таймером. Упражнение предназначено для отработки выхватывания и первого выстрела одновременно с шагом. Часто на соревнованиях дизайн упражнения составлен так, что стрелок вынужден переместиться, чтобы сделать первый выстрел. Для этого нужно уметь выхватывать пистолет и одновременно делать шаг в любом направлении. Мишень – на расстоянии 15 м.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Руки опущены. Ноги могут быть чуть согнуты в коленях. Разряженный пистолет – в кобуре, на предохранителе. Таймер закреплен на поясе.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и одновременно делает шаг правой ногой в сторону. Наводит пистолет на мишень и по завершении шага имитирует выстрел по мишени. Затем ставит пистолет на предохранитель и помещает его в кобуру. По завершении шага стрелок должен подтянуть вторую ногу и принять обычную удобную стойку в новой стрелковой позиции. Это необходимо для производства точного выстрела. Не возвращаясь на место, стрелок принимает стартовую позицию. По звуку таймера выхватывает пистолет и делает шаг левой ногой в сторону. Наводит пистолет на мишень и по завершении шага имитирует выстрел по мишени. Затем включает предохранитель и помещает оружие в кобуру. Не возвращаясь на прежнее место, стрелок делает выхватывание и шаг вперед, далее – выхватывание и шаг назад. Повторите несколько раз серию из четырех шагов и четырех выстрелов. Во время выполнения этого упражнения следите, чтобы в момент имитации выстрела вы находились в удобной стойке. Важно, чтобы корпус был слегка наклонен вперед. Не «сачкуйте», обрабатывая спуск. Производите имитацию выстрела, тщательно совместив прицельные приспособления. Представьте, что вы стреляете по-настоящему.

Тренировочное упражнение 11 **Выхватывание и выстрел с шагом**

Выполняется с патронами и с таймером. Упражнение предназначено для отработки выхватывания и первого выстрела с одновременным шагом. Упражнение аналогично упражнению 11а.
Для сотрудников силовых структур такое упражнение полезно при отработке реакции на внезапное нападение вооруженного злоумышленника. В таком случае сотрудник должен уметь сделать рывок назад или в сторону, чтобы не стать легкой мишенью. Одновременно должен выхватить оружие и произвести быстрый прицельный выстрел.
Мишень – гонг диаметром 30 см на расстоянии 8–15 м.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Руки опущены. Ноги могут быть чуть согнуты в коленях. Заряженный пистолет – в кобуре. Патрон – в патроннике, предохранитель включен.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и одновременно делает шаг правой ногой в сторону. Наводит пистолет на мишень и по завершении шага производит прицельный выстрел по мишени. Затем аккуратно снимает курок с боевого взвода (если это пистолет двойного действия), ставит пистолет на предохранитель и помещает в кобуру. Не возвращаясь на прежнее место, стрелок делает выхватывание и выстрел с шагом влево, назад и вперед. После каждого выстрела стрелок ставит пистолет на предохранитель и принимает стартовую позицию. Повторите несколько раз серию из четырех шагов и четырех выстрелов. Во время выполнения этого упражнения следите, чтобы в момент производства выстрела вы находились в удобной стойке. Важно, чтобы корпус был слегка наклонен вперед. При внесении новых элементов стрелок иногда теряет внимание и допускает технические ошибки, выхватывая пистолет. Например: забывает поднимать слабую руку одновременно с сильной, не попадает с первого раза сильной рукой на рукоятку, делает неправильный хват слабой рукой. Не спешите, выполняя это упражнение. Если заметили ошибки, разрядите пистолет и проделайте это упражнение несколько раз вхолостую. Убедившись, что закрепили технику, продолжайте выполнять упражнение с патронами.

Характерные ошибки и методы их устранения

Ошибка 1. Отставание слабой руки в начале выхватывания. Это коварная ошибка, которую сам стрелок часто не замечает. Но эта ошибка может стать дурной привычкой. Она будет постоянно увеличивать время выхватывания, ухудшая результат. Отставание слабой руки легко можно заметить, тренируясь вхолостую перед зеркалом.

Чтобы исправить эту ошибку, надо сделать простое упражнение. Как только вы обнаружили, что ваша слабая рука не поднимается одновременно с сильной по стартовому сигналу, остановите тренировку. Поместите пистолет в кобуру. Сделайте 10 раз одновременное движение обеими руками из стартовой позиции ко второму этапу выхватывания



Слабая рука отстает при выхватывании. Сильное плечо приподнято. При таком выхватывании стрелок потеряет не менее 0,3 с



Стрелок одновременно поднимает и опускает две руки. Так надо повторить несколько раз, чтобы закрепить полезный навык правильного старта при выхватывании пистолета



(см. илл. вверху справа). Например: стартовое положение – лицом к мишеням, руки – вдоль туловища, расслаблены. Пистолет – в кобуре. Поднимаете обе руки одновременно. Слабая рука останавливается в районе солнечного сплетения, на расстоянии 1–2 см от корпуса. Сильная рука ложится на рукоятку пистолета. Обе руки должны достигать конечных положений одновременно. Затем руки опускаются. Движение повторяется. Так и продолжайте. Проделав такое движение 10 раз, продолжайте тренировку. Как только вы заметите, что ошибка повторилась, остановите тренировку, проделайте это «штрафное» упражнение и продолжайте дальше.

На соревнованиях из 15 упражнений вы будете выхватывать пистолет 15 раз. Если не избавиться от этой ошибки, то вы будете терять на каждом упражнении от 0,1 до 0,3 с. В целом по матчу из-за этого вы ухудшите свой результат на 3–4 с. Это значит, что вы сместитесь на несколько мест вниз.

Ошибка 2. Движение пистолета по верхней дуге (см. главу 8, ошибку 5).

Ошибка 3. Движение пистолета по нижней дуге (см. главу 8, ошибку 6).

Ошибка 4. Поздно идет перехват пистолета слабой рукой. Сильная рука с пистолетом уже поднята на уровень подбородка, а слабая рука только в этой зоне догоняет сильную и начинает обхватывать рукоятку. Эта ошибка часто бывает результатом ошибки 1. Особенно сильно это нарушение вредит при выхватывании пистолета с досыланием патрона в патронник.

Избавьтесь от ошибки 1. Во время выхватывания наблюдайте боковым зрением за обеими руками. Начинайте перехватывать рукоятку слабой рукой как можно раньше, еще в районе солнечного сплетения. Для этого нужно убавить скорость выхватывания и делать упражнение плавно и размеренно. При досылании патрона в патронник слабая рука должна достичь затвора в районе солнечного сплетения. Пистолет не должен останавливать своего движения в момент досылания патрона в патронник.

Ошибка 5. Реакция организма на ожидаемый выстрел. В момент выстрела стрелок напрягает мышцы и давит на пистолет, загибая ствол вниз (см. главу 9, проблему 2).

При производстве первого выстрела с выхватыванием пистолета обостряются все ошибки, приведенные в главе 9. Будьте внимательны. Ошибки при выхватывании закрепляются очень быстро и становятся плохими привычками.

Советы

Выполняя упражнение вхолостую, не «сачкуйте», производя выстрел. Тщательно обрабатывайте спуск, совместив прицельные приспособления. Представьте, что вы стреляете по-настоящему.

Выхватывание пистолета идеально отрабатывать вхолостую перед зеркалом. В зеркале видны все ошибки, которые можно сразу исправить.

Выхватывание с досыланием патрона в патронник также удобнее тренировать вхолостую, нежели с патронами, так как при стрельбе с патронами придется разряжать пистолет после каждого выстрела.

При выполнении упражнений по выхватыванию пистолета из кобуры взгляд должен быть сфокусирован на мишени. Не «подглядывайте» за действиями рук. Следить за работой рук можно только в начале изучения упражнения. После достаточного количества повторений руки сами будут автоматически проделывать все действия. Это можно сравнить с вождением автомобиля. Опытный водитель не глядя и не размышляя двигает рычагом переключения передач.

Не разделяйте действия при выполнении выхватывания. Весь процесс должен идти плавно, без рывков. Отрабатывайте все упражнения сначала очень медленно, без патронов. Затем быстрее. И только тогда, когда будут уверенно получаться все движения, приступайте к работе с патронами. Вспомните, как поставлен тренировочный процесс в восточных единоборствах. Вначале – медленная и тщательная имитация блоков и ударов. Затем – работа с макиварой, тренажерами и боксерскими мешками. И только после достижения необходимого результата – работа в спарринге.

Снимайте свои тренировки на видеокамеру. Отмечайте собственные ошибки и обязательно их исправляйте.

Подходите к выполнению тренировочных упражнений творчески. Используйте разнообразные стартовые позиции. Тренируйте первый выстрел, когда заряженный или разряженный пистолет лежит на столе. Меняйте расстояние до мишеней. Используйте различные мишени.

Не относитесь небрежно к тренировкам вхолостую. 10–15 минут в день тренировки вхолостую вполне достаточно, чтобы через несколько недель вы ощущали пистолет как продолжение своей руки.

11

сильная и слабая рука



Упражнение для слабой руки. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.

Когда, будучи в США, я спросил у своего друга и тренера Майкла Войта: «Почему раньше стрелков учили стрелять одной рукой, хотя это трудно и неудобно?» – Майкл ответил с присущим ему юмором: «Стрелку приходилось стрелять одной рукой, потому что другой он держал лошадь за уздечку».

А зачем сейчас в армии и в силовых структурах сотрудников учат стрелять одной рукой?

Встанет такой стрелок поудобнее, прогнется назад. Слабую руку заведет за спину. Поднимет не спеша пистолет и, прищурившись, начинает целиться. Ну, прямо А. С. Пушкин на дуэли. Представляю себе такую картину на поле боя: пули свистят, снаряды рвутся, враг в рукопашную пошел, а наш «Пушкин» спину прогнул и целится. Именно так у нас и учат. Словно готовят идеальную мишень для противника.



Сотрудник правоохранительных органов первый раз участвует в соревнованиях. Кубок Урала по практической стрельбе, 2003 г.

А теперь серьезно. Я, наверное, не открою тайны, если скажу, что двумя руками стрелять из пистолета гораздо легче, чем одной. Попробуйте колоть дрова одной рукой. Те читатели, кто пробовал колоть дрова, согласятся со мной, что топор удобнее держать двумя руками.

Спортивный хват пистолета одной рукой неустойчивый и не позволяет быстро сделать повторный выстрел. Стрельба одной рукой – это дополнительное осложнение для спортсмена. Двойной хват и агрессивная стойка дают возможность уверенно контролировать пистолет и быстро поражать множественные цели. Поэтому двойной хват заведомо эффективнее хвата одной рукой. Если в этом кто-то еще сомневается, пусть попробует выполнить упражнение «Билл-Дрилл» одной рукой, а затем – двумя руками («Билл-Дрилл» – это 6 выстрелов в мишень с 7 м,– см. главу 13). А потом сравнит время и качество стрельбы. Даже спортсмен, стреляющий олимпийские дисциплины с одной руки, двумя руками поразит мишень кучнее и быстрее.

По правилам практической стрельбы, спортсмены на соревнованиях стреляют вольным стилем. Это означает, что стрелок может стрелять хоть одной рукой, хоть двумя, если нет особых указаний. Чтобы добиться лучшего результата, спортсмены, конечно же, стреляют, удерживая пистолет двумя руками.

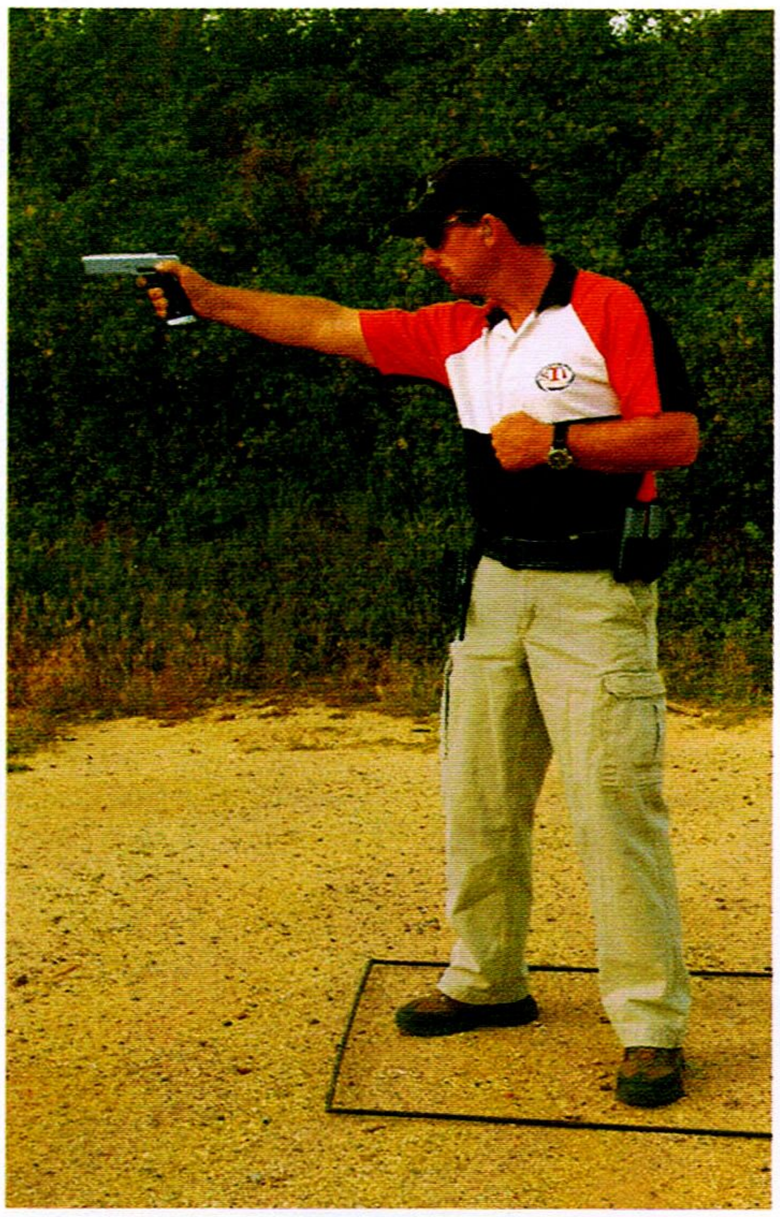
Чтобы оценить стрелковое мастерство спортсменов, на соревнованиях МКПС всегда встречаются упражнения, где необходимо стрелять одной рукой. Это могут быть упражнения только для сильной руки или только для слабой.

Поэтому стрелок должен уметь поражать мишени, удерживая пистолет одной рукой.

При стрельбе одной рукой существуют два варианта стойки.

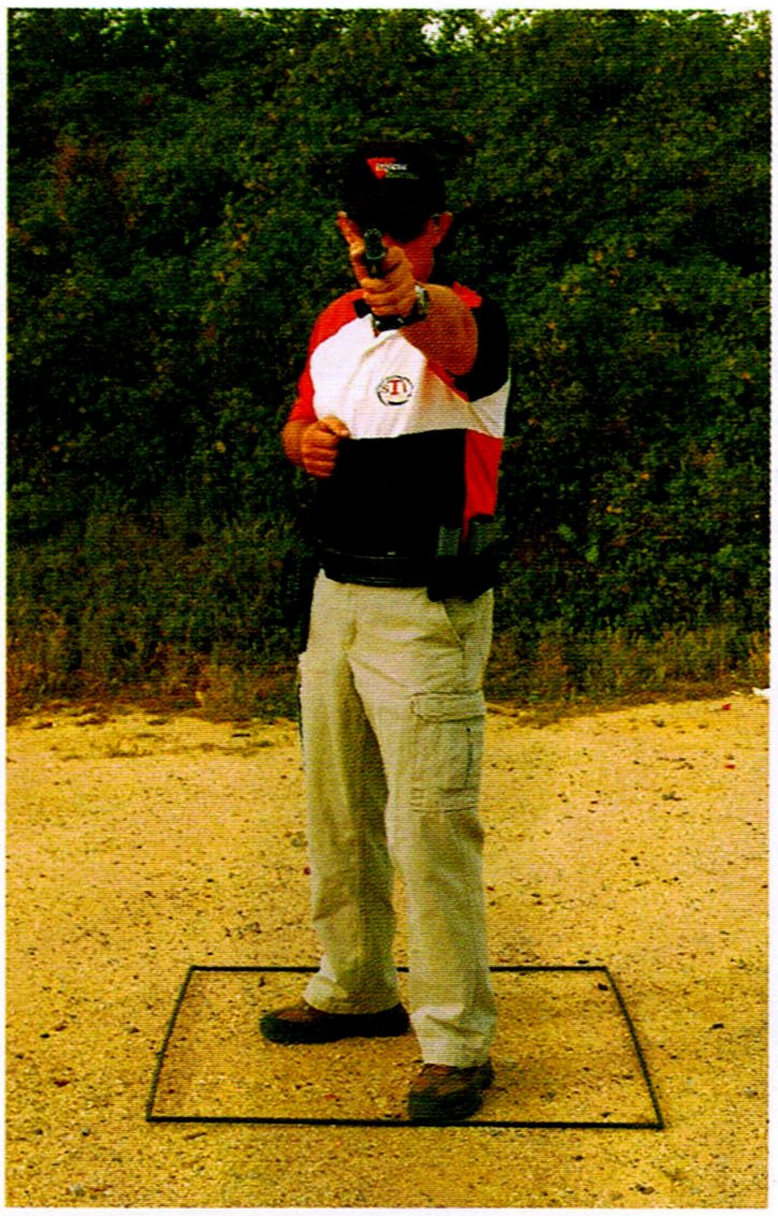
Стойка для стрельбы одной рукой по трудным мишеням на средней и дальней дистанции

Для поражения трудных мишеней на средней и дальней дистанции необходимо встать в удобную стойку, развернув корпус и ноги примерно под 45° по отношению к направлению стрельбы.

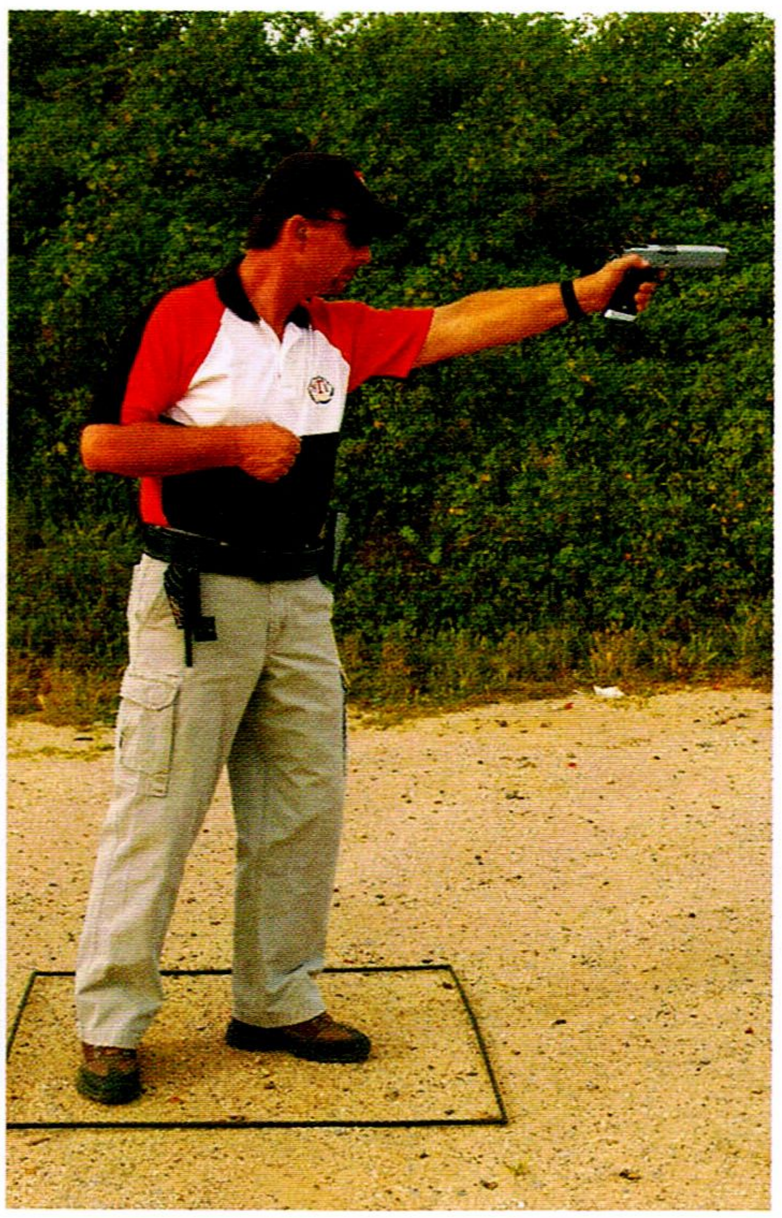


Стойка с удержанием пистолета сильной рукой





Стойка с удержанием пистолета слабой рукой

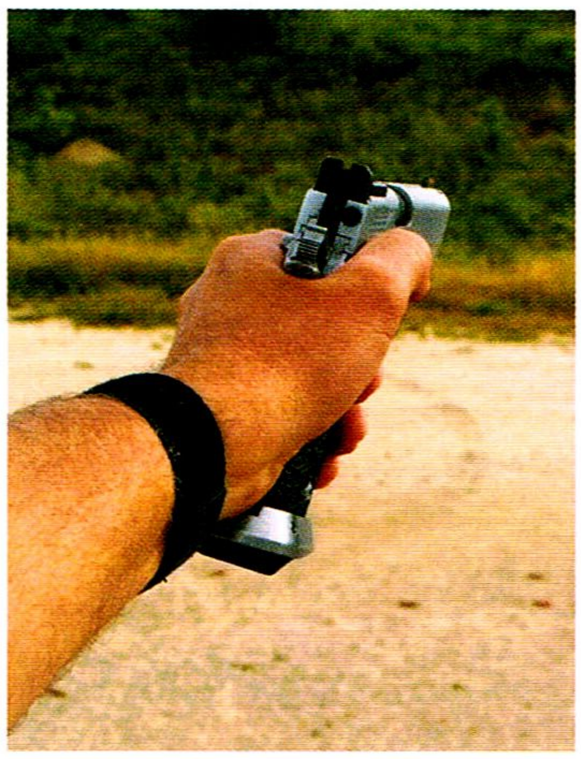


Рука с пистолетом вытянута в сторону мишени. Пистолет удерживается обычным способом. У большинства опытных стрелков рука с оружием чуть согнута в локте. Это делается для того, чтобы в момент выстрела рука, сгибаясь в локте, работала как амортизатор для компенсации отдачи. В таком случае корпус остается неподвижным. Если руку вытянуть и полностью разогнуть, то импульс отдачи перейдет из руки в плечо и сместит корпус от первоначального положения. Для повторного выстрела придется выравнивать корпус и снова совмещать прицельные приспособления. (Надеюсь, вы помните, что в практической стрельбе используются только пистолеты крупного калибра с ощутимой отдачей).

Согнутая в локте рука работает как амортизатор отдачи, помогая спортсменке контролировать оружие в скоростной стрельбе на близкой дистанции. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



При поражении мишеней слабой рукой, удобнее немного наклонить пистолет в сильную сторону



При такой стойке корпус должен быть слегка наклонен вперед. Наклон корпуса позволяет легче компенсировать отдачу оружия и производить быстрый повторный выстрел. Свободную руку обычно прижимают к груди или к животу, чтобы она не мешала при перемещении.

Иногда на соревнованиях, по условиям упражнения, стрелок должен удерживать одной рукой реквизит, а другой – стрелять. Поэтому тренировать технику стрельбы одной рукой надо со всевозможными вариантами, которые могут встретиться на соревнованиях.

Стреляя слабой рукой, иногда удобнее немного наклонить пистолет в сильную сторону. Это уменьшит изгиб запястья, что физиологически гораздо удобнее для удержания пистолета. Надо отрабатывать навык целиться с наклоненным пистолетом. Этот навык может пригодиться и при стрельбе двойным хватом в неудобных положениях.



Стрелок поражает мишени, удерживая слабой рукой пакет. «Ценный груз» надо донести до финиша. Чемпионат северных стран, Копенгаген, 2002 г.

Стойка для стрельбы одной рукой на короткой и средней дистанции

При поражении открытых мишеней на короткой и средней дистанции одной рукой используется фронтальная стойка.



Стрелок удерживает пистолет сильной рукой во фронтальной стойке



Такую стойку легко принять, находясь в обычной фронтальной стойке с двойным хватом. Для этого нужно убрать одну руку и прижать ее к корпусу. Пистолет, удерживаемый другой рукой, должен оставаться на прицельной линии, как если бы вы оставались в прежней стойке. В этом случае корпус и ноги будут перпендикулярны линии огня. Рука с пистолетом согнута в локте.



Стрелок удерживает пистолет слабой рукой во фронтальной стойке



В такой стойке, когда корпус расположен перпендикулярно линии огня, легко передавать пистолет из одной руки в другую. Эта стойка может быть использована на упражнении, где нужно стрелять из-за укрытия с правой стороны правой рукой и/или с левой стороны левой рукой. Фронтальная стойка также применяется при переходе из хвата двумя руками к хвату одной рукой и наоборот.

Выхватывание пистолета при стрельбе сильной рукой

Если вы освоили выхватывание при стрельбе двойным хватом, то выхватывание сильной рукой не составит больших затруднений.

Стартовая позиция. Стрелок стоит лицом к мишеням, расслабившись, руки опущены. Пистолет находится в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе.

Для удобства разложим процесс выхватывания на этапы:

1. Стрелок стоит лицом к мишеням.

2. По сигналу таймера обе руки **одновременно** поднимаются и начинают движение к пистолету. Сильная рука накладывается сверху на рукоятку и плотно упирается развилкой между большим и указательным пальцами в вертикальный изгиб тыльной стороны рамки пистолета. Тремя пальцами кисти – средним, безымянным и мизинцем – обхватывается рукоятка. Указательный палец – прямой, большой палец накладывается на предохранитель, если позволяет кобура. Кисть слабой руки прижимается к груди.

3. Уверенным движением пистолет извлекается из кобуры и разворачивается стволом к мишеням, начиная движение вверх и вперед. Большой палец отключает предохранитель. Пистолет выносится на линию «глаз – мишень» по траектории, схожей с буквой «*Г*» (см. главу 10).

4. Как только в поле зрения появляются прицельные приспособления, указательный палец начинает выбирать свободный ход спускового крючка.

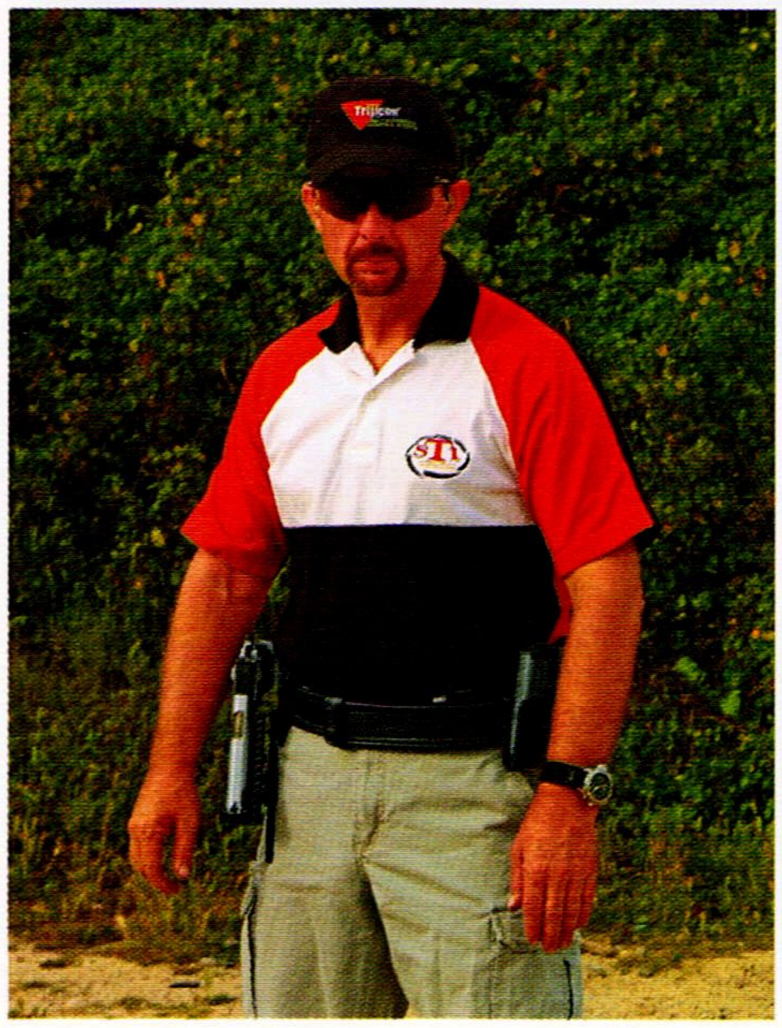
5. При движении пистолета в конечном участке траектории прицельные приспособления выравниваются и совмещаются с центром мишени. Указательный палец плавно дожимает спусковой крючок.

Во время выхватывания корпус и голова остаются неподвижными. Работают только руки. Не забывайте на старте поднимать одновременно обе руки.

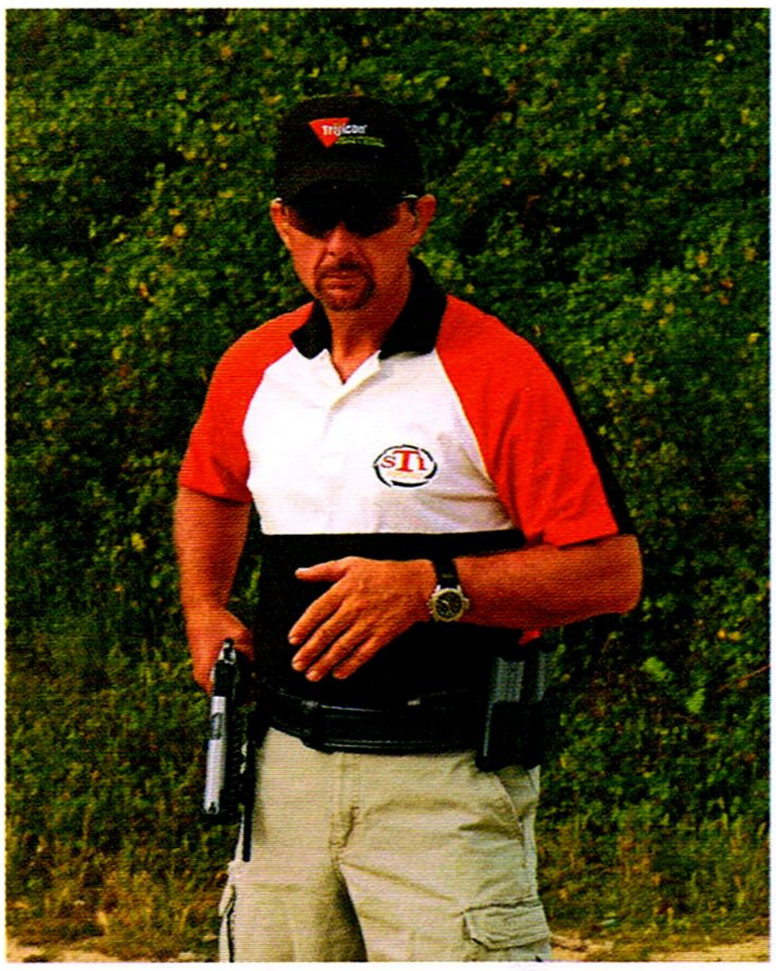
Выхватывание пистолета при стрельбе слабой рукой

Стартовая позиция. Стрелок стоит лицом к мишеням, расслабившись, руки опущены. Пистолет находится в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе. Для удобства разложим процесс выхватывания на этапы:

1. Стрелок стоит лицом к мишеням

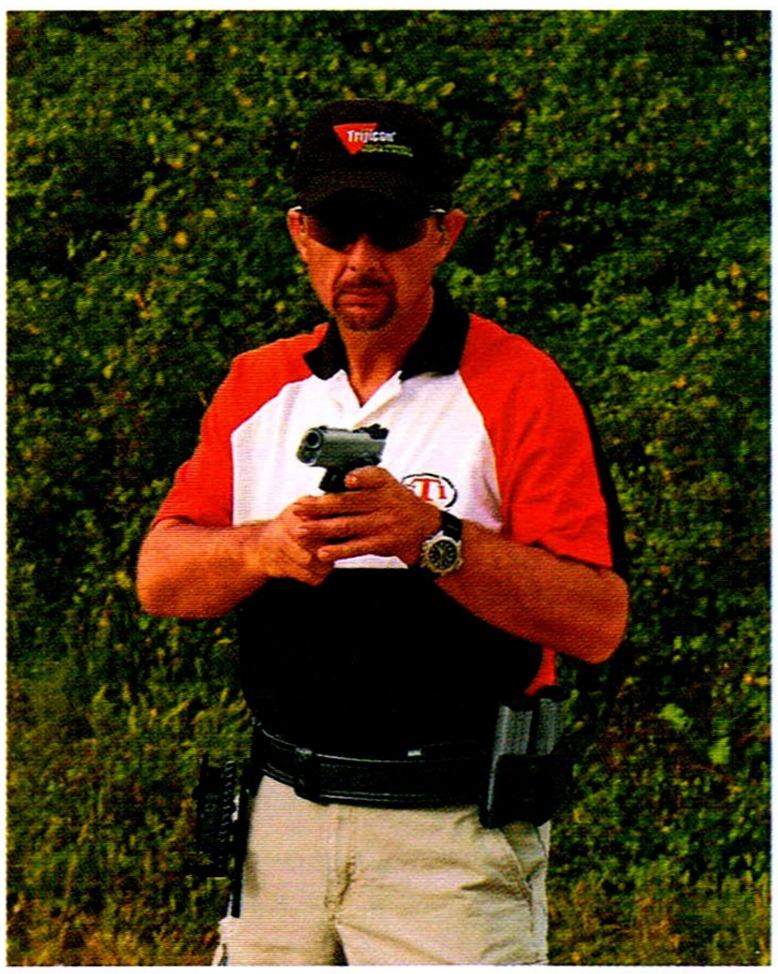


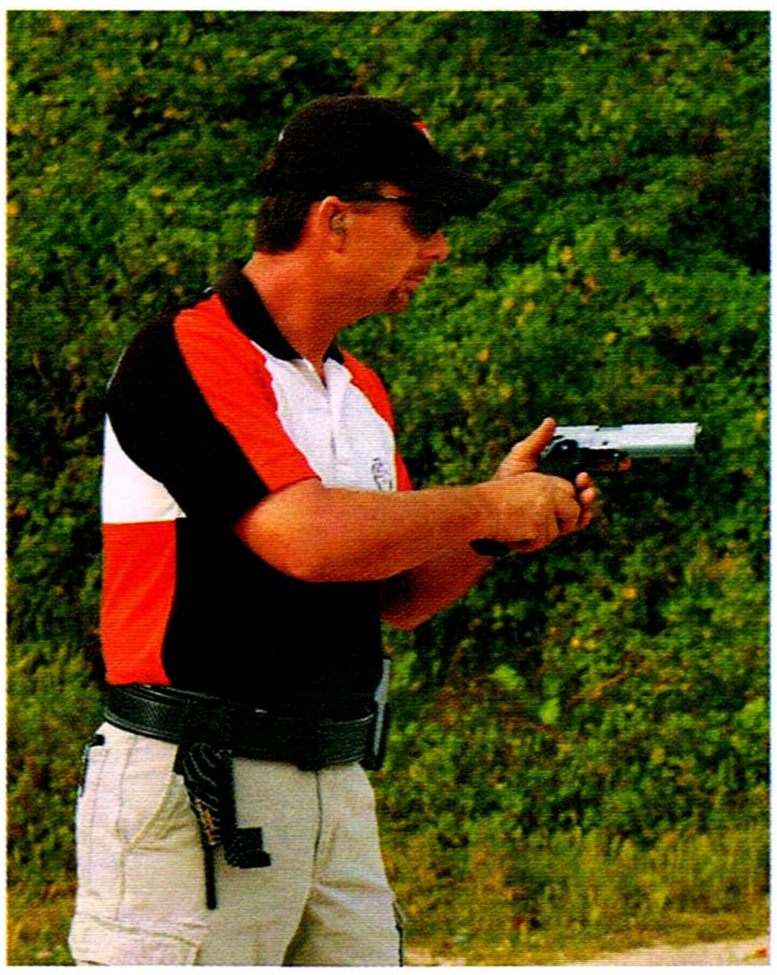




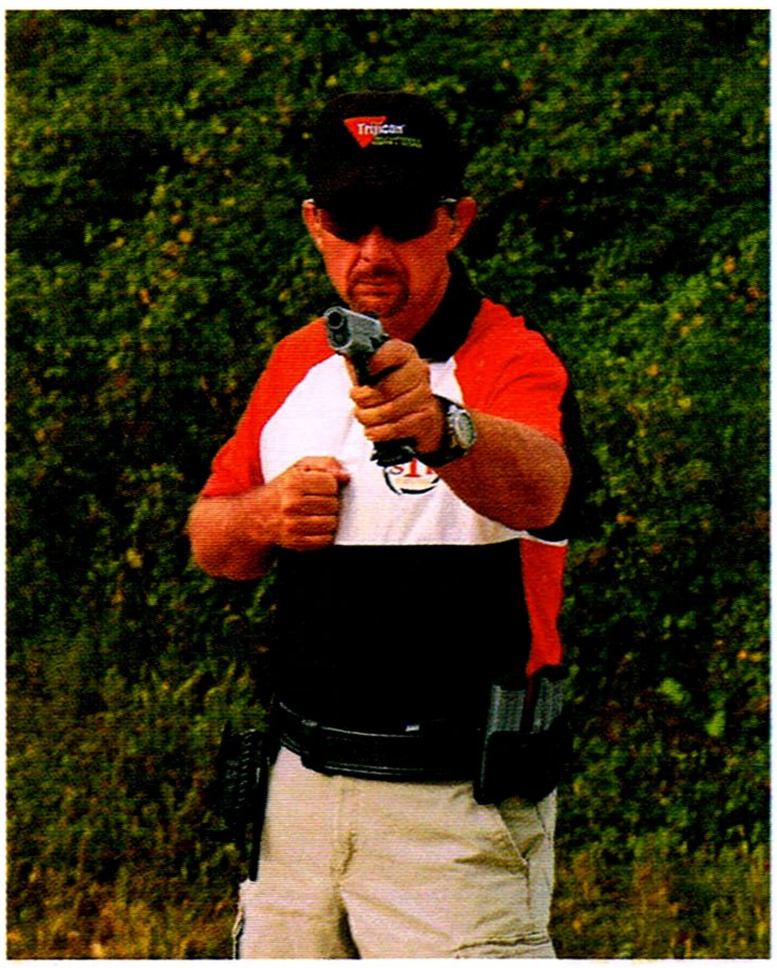


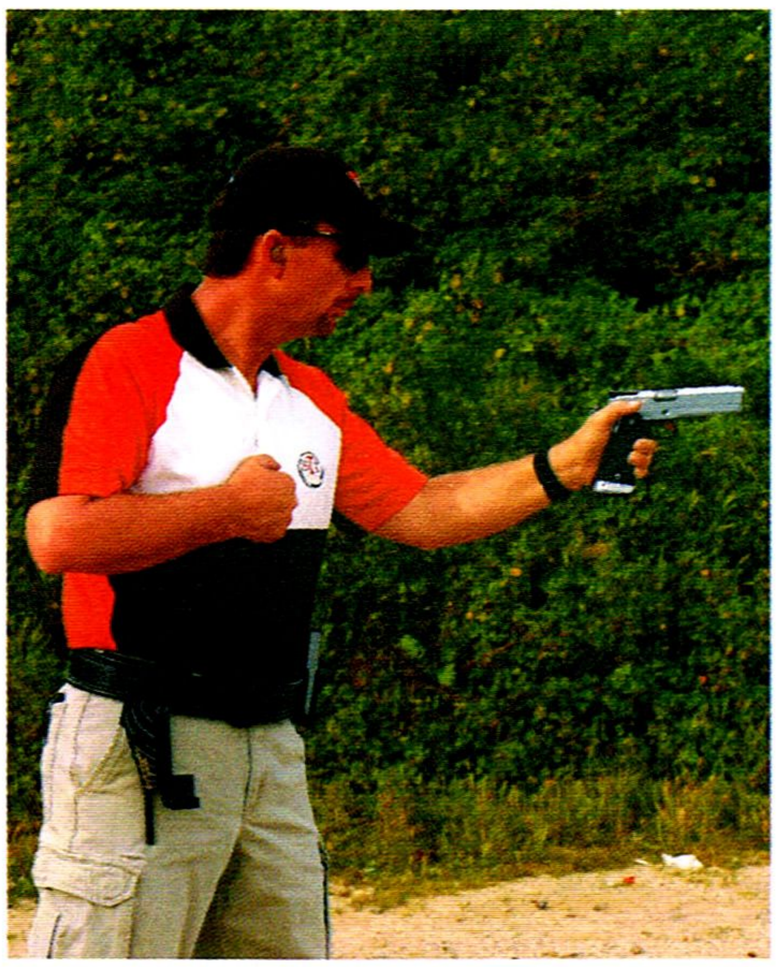
2. По сигналу таймера обе руки одновременно поднимаются и начинают движение к пистолету. Сильная рука захватывает нижнюю часть рукоятки пистолета тремя пальцами – большим, указательным и средним. Кисть слабой руки тем временем достигает района солнечного сплетения





3. Уверенным движением пистолет извлекается из кобуры и разворачивается стволом к мишеням, начиная движение вверх и вперед. На уровне груди кисть слабой руки захватывает рукоятку, не останавливая движения пистолета

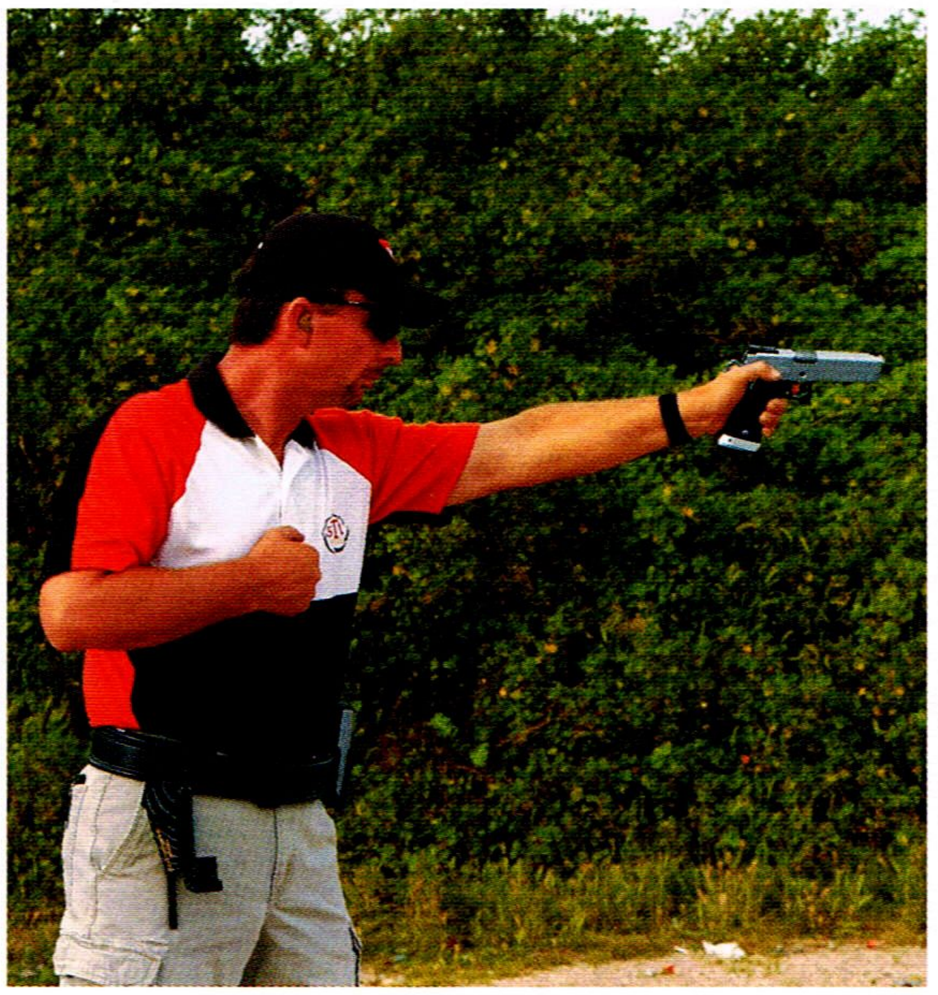




4. Пистолет выносится на линию «глаз – мишень» по траектории, схожей с буквой «Г» (см. главу 10). Сильная рука прижимается к груди или животу. Большой палец слабой руки отключает предохранитель. Как только в поле зрения появляются прицельные приспособления, указательный палец начинает выбирать свободный ход спускового крючка

5. При движении пистолета в конечном участке траектории прицельные приспособления выравниваются и совмещаются с центром мишени. Указательный палец плавно дожимает спусковой крючок



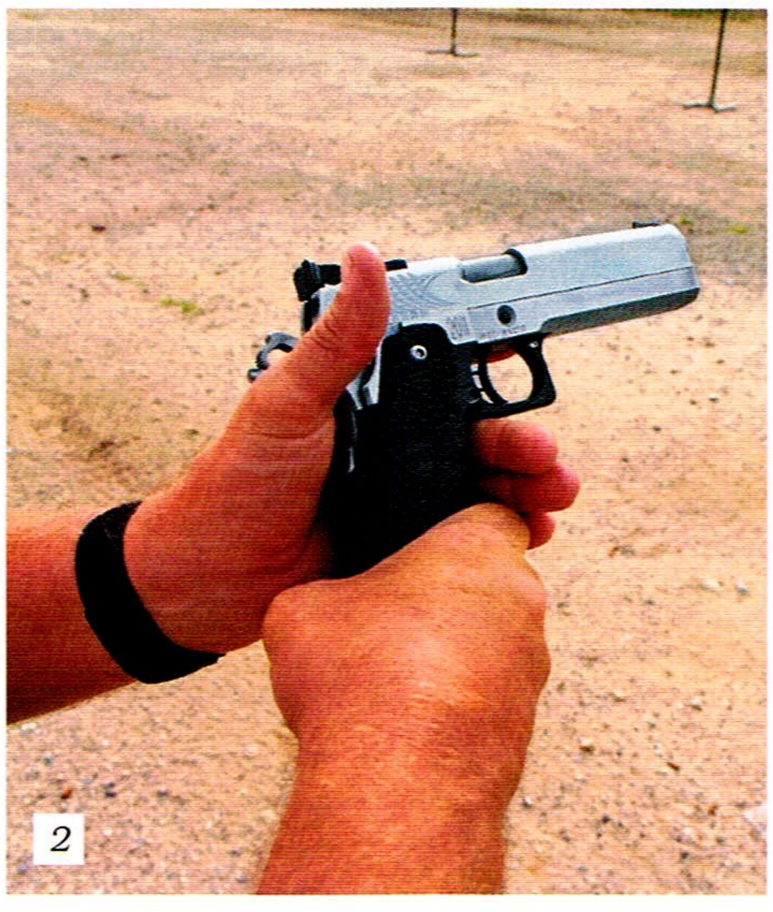


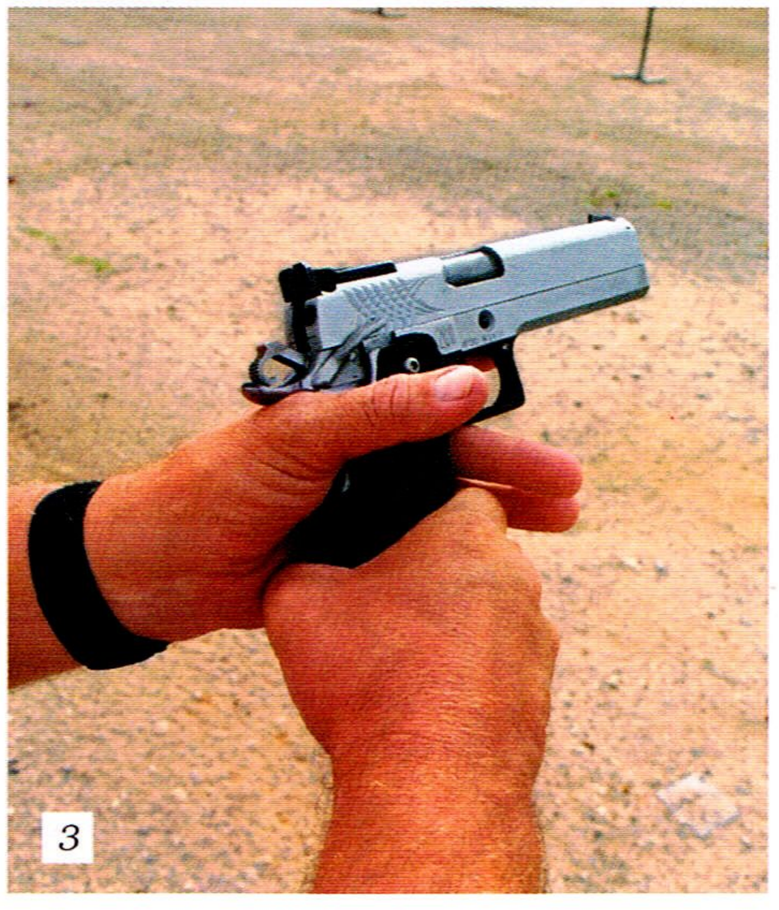


Способ выхватывания при стрельбе слабой рукой является быстрым и удобным, если у пистолета есть двухсторонний предохранитель (MP-446 «Викинг»). В случае с односторонним предохранителем на 2-м этапе выхватывания придется делать полный хват сильной рукой, чтобы отключить предохранитель большим пальцем, затем перекладывать пистолет в слабую руку.

В большинстве случаев на соревнованиях для стрельбы одной рукой готовятся короткие упражнения, где насчитывается не более 9 зачетных выстрелов. Часто в таких упражнениях пистолет может лежать на плоской поверхности или в каком-нибудь ящике. Такие упражнения не требуют перезарядки магазина. В случае осечки или задержки оружия стрелок имеет право устранить неполадку и перезарядить магазин, использую вторую руку. Во всех других случаях касание свободной рукой оружия или руки, удерживающей пистолет, наказывается штрафом.

Чтобы облегчить передачу пистолета в слабую руку, сильная рука захватывает пистолет за нижнюю часть рукоятки







Чтобы поразить мишени через порт, стрелок вынужден поддерживать слабой рукой люк. Чемпионат северных стран, Копенгаген, 2003 г.

Методика тренировки стрельбы с использованием сильной и слабой рук

Тренировочное упражнение 12а **Выхватывание пистолета сильной рукой**

Выполняется вхолостую. Без таймера. Отработка техники выхватывания пистолета сильной рукой и производство первого выстрела. Это упражнение рекомендуется выполнять перед началом тренировки в качестве разогрева. Мишень расположена на расстоянии 10–15 м.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Разряженный пистолет – в кобуре, на предохранителе. Руки опущены.	Стрелок не спеша выхватывает пистолет сильной рукой, наводит его на мишень и имитирует выстрел. Слабая рука синхронно прижимается к груди или животу. Затем стрелок ставит пистолет на предохранитель и помещает в кобуру. Принимает исходное положение и повторяет упражнение. Необходимо контролировать все свои действия, согласно этапам раздела «Выхватывание пистолета при стрельбе сильной рукой». Все движения стрелка – непрерывные и плавные. Задача стрелка – 10 раз спокойно, технически правильно выхватить пистолет и произвести выстрел. Если почувствовали, что упражнение получается, то повторите выхватывание 5 раз уже быстрее. Следите, чтобы увеличение скорости не навредило качеству. После того как выхватите оружие 15 раз, меняете стартовую позицию. Необходимо проделать это упражнение в стартовой позиции «руки вверху» (см. упражнение 8а).

Тренировочное упражнение 12 **Выхватывание и производство выстрела сильной рукой**

Выполняется с патронами и с таймером. Отработка техники выхватывания пистолета и производство первого выстрела сильной рукой. Упражнение аналогично упражнению 12а. В качестве мишени лучше использовать гонг – тарелку размером 30 см, расположенную на расстоянии 10–15 м.
Стрелок должен иметь с собой 2 магазина. Каждый магазин должен быть снаряжен 10 патронами. Магазины должны быть расположены в подсумках на боку стрелка. Упражнение лучше выполнять после упражнения 12а. Таймер закреплен на поясе.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Заряженный пистолет – в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе. Руки опущены.	Стрелок устанавливает таймер в положение «Random» – случайное включение (если есть такая функция). Это означает, что таймер после нажатия кнопки «Старт» будет издавать звуковой сигнал в промежутке времени между 2 и 5 с. По звуковому сигналу стрелок, не торопясь, выхватывает пистолет сильной рукой и производит выстрел в мишень. Выхватывание, прицеливание и производство выстрела стрелок делает, тщательно контролируя все этапы выполнения, согласно разделу «Выхватывание пистолета при стрельбе сильной рукой». После выстрела стрелок снимает курок с боевого взвода, включает предохранитель, помещает пистолет в кобуру и принимает стартовую позицию. Выхватывание проделывается 5 раз в медленном темпе. Затем 5 раз – в быстром темпе, но без ущерба качеству выполнения. Проделав 10 выстрелов, стрелок разряжает пистолет. Вставляет новый магазин, досылает патрон в патронник, ставит на предохранитель и помещает пистолет в кобуру. Затем принимает стартовую позицию 2.

Стартовая позиция 2	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Заряженный пистолет – в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе. Руки подняты. Кисти выше плеч.	Стрелок делает 10 выстрелов в стартовой позиции 2. В ходе занятий тренирующийся сам решает, сколько патронов ему использовать на каждую стартовую позицию. После тренировки необходимо сделать по 5 тестовых выстрелов по гонгу в каждой стартовой позиции. Результаты занести в таблицу.

Таблица занесения результатов для упражнения 12

Дата	*Стартовая позиция*	*Расстояние до мишени*	*Время*	*Попадания*

Тренировочное упражнение 13а **Выхватывание пистолета при стрельбе слабой рукой**

Выполняется вхолостую. Без таймера. Отработка техники выхватывания пистолета и производство прицельного выстрела при стрельбе слабой рукой. Мишень расположена на расстоянии 8–10 м.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Разряженный пистолет – в кобуре, на предохранителе. Руки опущены.	Стрелок не спеша выхватывает пистолет сильной рукой, перекладывает его в слабую, наводит на мишень и имитирует выстрел. Затем перекладывает оружие в сильную руку, ставит на предохранитель и помещает в кобуру. Упражнение выполняется согласно описанию в разделе «Выхватывание пистолета при стрельбе слабой рукой». Двухсторонний предохранитель выключается большим пальцем слабой руки. Односторонний – большим пальцем сильной руки. Задача стрелка – 10 раз спокойно, технически правильно выхватить пистолет и произвести выстрел. Если почувствовали, что упражнение получается, то повторите выхватывание 5 раз уже быстрее. Следите, чтобы увеличение скорости не навредило качеству. После того как выхватите оружие 15 раз, меняйте стартовую позицию. Необходимо проделать это упражнение в стартовой позиции «руки вверху».

Тренировочное упражнение 13 **Выхватывание и выстрел при стрельбе слабой рукой**

Выполняется с патронами и с таймером. Отработка техники выхватывания пистолета при стрельбе слабой рукой. Упражнение аналогично упражнению 13а. В качестве мишени лучше использовать гонг – стальную непадающую тарелку размером 30 см, расположенную на расстоянии 10–15 м.
Стрелок должен иметь с собой 2 магазина. Каждый магазин должен быть снаряжен 10 патронами. Магазины должны быть расположены в подсумках на боку стрелка. Упражнение лучше выполнять после упражнения 13а.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Заряженный пистолет – в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе. Руки опущены.	Стрелок устанавливает таймер в положение «Random» – случайное включение (если есть такая функция). Это означает, что таймер после нажатия кнопки «Старт» будет издавать звуковой сигнал в промежутке времени между 2 и 5 с. Стрелок принимает стартовую позицию, нажимает кнопку таймера. По звуковому сигналу, не торопясь, выхватывает пистолет сильной рукой, перекладывает в слабую и производит выстрел в мишень. Выхватывание, прицеливание и производство выстрела стрелок делает, тщательно контролируя все этапы выполнения, согласно разделу «Выхватывание пистолета при стрельбе слабой рукой». После выстрела стрелок снимает курок с боевого взвода (если пистолет двойного действия), ставит пистолет на предохранитель, помещает в кобуру и принимает стартовую позицию. Выхватывание проделывается 5 раз в медленном темпе. Затем 5 раз – в быстром темпе, но без ущерба качеству выполнения. Проделав 10 выстрелов, стрелок разряжает пистолет. Вставляет новый магазин, досылает патрон в патронник, ставит на предохранитель и помещает пистолет в кобуру. Затем принимает стартовую позицию 2.
Стартовая позиция 2	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Заряженный пистолет – в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе. Руки подняты. Кисти выше плеч.	Стрелок делает 10 выстрелов в стартовой позиции 2. В ходе занятий тренирующийся сам решает, сколько патронов ему использовать на каждую стартовую позицию. После тренировки необходимо сделать по 5 тестовых выстрелов по гонгу в каждой стартовой позиции. Результаты занести в таблицу.

Таблица занесения результатов упражнения 13

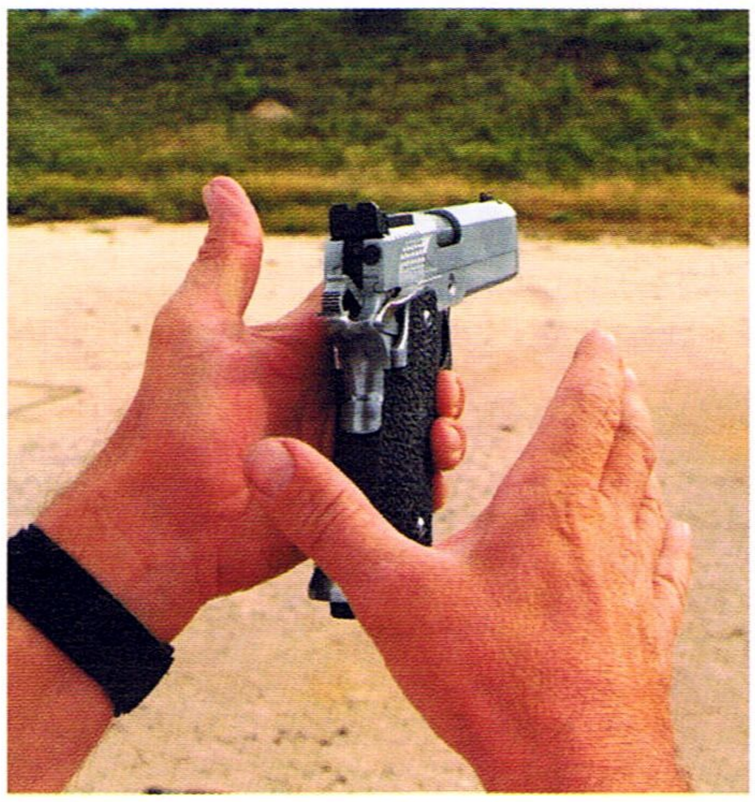
Дата	*Стартовая позиция*	*Расстояние до мишени*	*Время*	*Попадания*

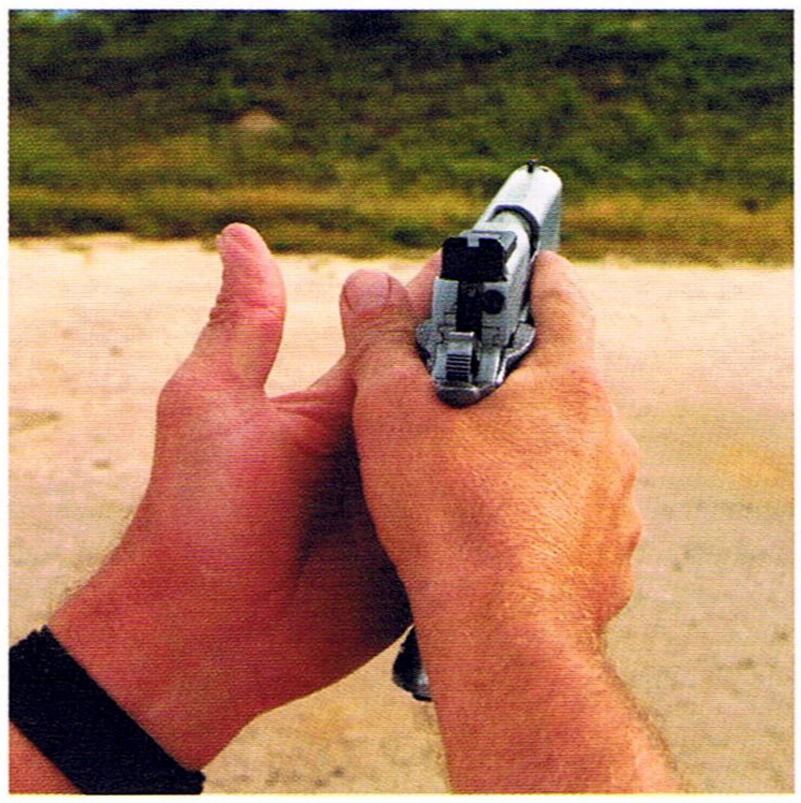
Тренировочное упражнение 14а **Передача пистолета из одной руки в другую**

Выполняется вхолостую. Без таймера. Отработка техники передачи пистолета из одной руки в другую с поражением мишени каждой рукой. Необходимо установить две мишени на дистанции 10–15 м. Расстояние между мишенями – 2–3 м.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Разряженный пистолет – в кобуре, на предохранителе. Руки опущены.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет, снимает с предохранителя и, прицелившись, имитирует выстрел сильной рукой. Затем, не опуская, перекладывает пистолет в слабую руку и имитирует выстрел слабой рукой. После этого перекладывает пистолет обратно в сильную руку и еще раз имитирует выстрел. Так проделывает упражнение несколько раз. Почувствовав усталость, стрелок включает предохранитель и помещает пистолет в кобуру. При перекладывании пистолета из одной руки в другую старайтесь не трясти его. Пистолет должен как бы оставаться на месте, меняются только руки.

Передача пистолета из слабой руки в сильную





Тренировочное упражнение 14 **Передача пистолета из одной руки в другую с поражением мишеней**

Выполняется с патронами. С таймером. Отработка техники передачи пистолета из одной руки в другую с поражением мишени каждой рукой. Необходимо установить две мишени типа гонг на дистанции 10–15 м. Расстояние между мишенями – 2–3 м. Упражнение лучше выполнять после выполнения упражнения 14а.

Стартовая позиция 2	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Заряженный пистолет – в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе. Руки опущены.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет сильной рукой, снимает с предохранителя и, прицелившись, производит выстрел по первой мишени. Затем перекладывает пистолет из сильной руки в слабую и производит выстрел слабой рукой по другой мишени. После этого перекладывает пистолет обратно в сильную руку и еще раз производит выстрел. Пистолет перемещается из одной руки в другую до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. После этого стрелок разряжает пистолет и помещает его в кобуру.

Тренировочное упражнение 15 **«Шаг–выстрел» при стрельбе сильной и слабой руками**

Выполните упражнение 2 «Шаг – выстрел» из главы 10, поражая мишени только сильной рукой. Затем выполните это же упражнение, поражая мишени только слабой рукой. Будьте внимательны. Во время перемещения подтягивайте пистолет к груди и убирайте палец со спускового крючка. Не торопитесь. Соблюдайте правила безопасности.

Советы

Рекомендуется чаще уделять внимание стрельбе сильной и слабой рукой. Например: после выполнения упражнения двойным хватом отстреляйте упражнение сильной и слабой рукой.

Если в каком-то упражнении стрелок чувствует трудности, то лучше разрядить пистолет и отработать технику выполнения вхолостую, а затем продолжить тренировку с патронами.

Не смущайтесь нестабильности поражения мишеней одной рукой. Работайте над ошибками и поражайте мишени с той скоростью, с какой можете это делать на настоящем этапе развития. Все стрелки сталкиваются с такими же трудностями, как и вы.

Тренировка сильной и слабой руки в отдельности даст вам ощутимое улучшение качества при стрельбе двумя руками.

12

перенос оружия



Стрелок поражает мишень слева, затем ему надо будет сделать перенос на 120° и поразить мишень справа. Только после этого двигаться дальше. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.

В предыдущих главах мы изучили, как быстро выхватить пистолет и произвести точный прицельный выстрел по мишени. Сделав первый выстрел и поразив первую мишень, вам необходимо будет перенести огонь на следующую мишень. На соревнованиях не бывает упражнений, состоящих из одной мишени. Поэтому перенос оружия – это один из важнейших элементов стрельбы.

Стрелку может показаться, что перенос оружия с мишени на мишень – это очень простое действие, не требующее особого внимания. Это большое заблуждение. Время переноса оружия – это то «пустое» время между двумя выстрелами, которое нужно сокращать до минимума. Тем самым существенно уменьшается общее время серии выстрелов без ущерба для аккуратности стрельбы.



Спортсменка переносит оружие с мишени на мишень, оставляя верхнюю часть корпуса неизменной. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



Чтобы сделать правильный перенос оружия, необходимо проделать следующие действия:

1. После поражения одной мишени первыми двигаются глаза и фокусируются в точке попадания на следующей мишени.

2. Далее стрелок поворачивается корпусом, перемещая пистолет по прямой линии к мишени, на которой уже сфокусирован взгляд.

Во время переноса выбирается свободный ход спускового крючка. В момент совмещения мушки и точки прицеливания – доводка спуска и выстрел.

Если следующая мишень находится в поле зрения стрелка, то сначала двигаются только глаза, а затем уже корпус вместе с головой.

Если же следующая мишень находится вне поля зрения, то в этом случае вначале поворачивается голова, а уже за ней – корпус с пистолетом. При переносе оружия кисти, предплечья, плечи, спина двигаются слитно, как башня у танка. Скручивание происходит в ногах. Убирать палец с крючка во время переноса нет необходимости.

При широком переносе первой поворачивается голова, затем корпус с пистолетом







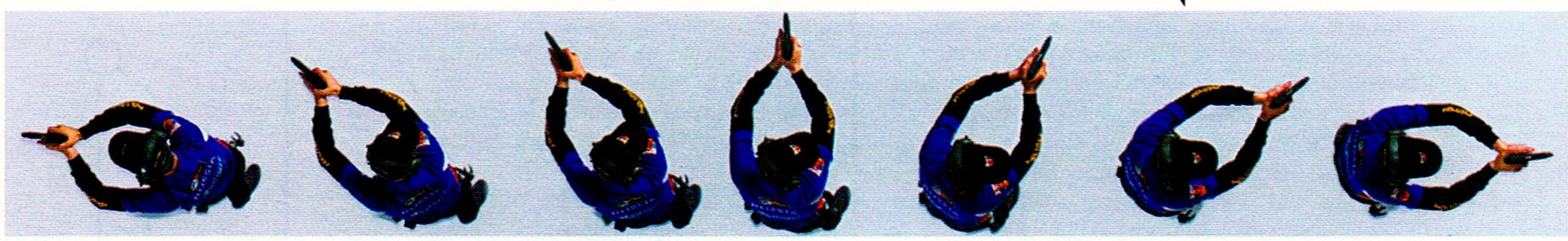
Для тренировки быстрого переноса вначале необходимо тщательно соблюдать последовательность действий: первыми двигаются глаза или голова, затем корпус. Почему сначала должны двигаться только глаза? Основная ошибка при переносе оружия – это пронос пистолета через мишень. Если стрелок будет перемещать пистолет, наблюдая прицельные приспособления, то ему будет гораздо труднее «затормозить» точно в центре мишени. Когда взгляд обгоняет движение пистолета и фокусируется на мишени, тогда вероятность проноса резко уменьшается.

Как бы ни располагались мишени, перенос всегда осуществляется по прямой траектории. Прямая – кратчайшее расстояние между двумя точками.

Первое время два этих действия (движение глаз и сам перенос) будут раздельными. После нескольких тренировок эти действия сольются в одно гармоничное движение, и ваш перенос будет стремительным и точным.

Часто на упражнениях бывают моменты, когда приходится переносить оружие между мишенями, находящимися слева и справа от стрелка. Угол между двумя линиями прицеливания в таких случаях может достигать 180°. При таком широком переносе пистолет должен очертить полукруг, чтобы достичь следующей мишени.

Перенос с прямыми руками





Перенос со сгибанием рук

В этом случае опытные стрелки не ведут пистолет по окружности, а немного подтягивают пистолет к себе во время движения его в центральной части дуги. В конечной части траектории пистолет не останавливается резко на мишени, а наводится на нее. Поэтому у стрелка есть шанс выровнять прицельные приспособления до производства выстрела, не теряя скорости переноса. При таком способе переноса пистолет не набирает центростремительного ускорения и поэтому легче контролируется. Такой способ переноса чаще применяется при поражении открытых мишеней на короткой и средней дистанции.

Методика тренировки переноса оружия с мишени на мишень

Чтобы научиться быстро поражать мишени, надо помнить: перенос должен быть энергичным и стремительным, а выстрел – аккуратным. Начиная занятия, нужно выполнять все упражнения четко и размеренно. Необходимо избегать проносов и промахов. Если вы не видите мушку – не стреляйте! Даже если мишень находится близко. Стрелок должен всегда контролировать каждый свой выстрел и каждое попадание.

Учитывая предел возможностей человека, следует сказать, что стрелок может стрелять настолько быстро, насколько быстро двигаются его глаза. Поэтому для повышения скорости переноса оружия и скорости стрельбы в целом тренируйте глаза, используя свободное время.

Тренировочное упражнение 16 **Тренировка быстроты движения глаз**

Выполняется без оружия. Без таймера. Упражнение предназначено для тренировки быстроты движения глаз при переносе оружия с одной мишени на другую.
Закрепите дома в спальне (конечно, с согласия супруги) на противоположной от вашей кровати стене уменьшенные копии мишеней. Это могут быть копии картонных или стальных мишеней. После пробуждения и перед сном несколько раз переведите взгляд с одной мишени на другую, при этом фокусируйте зрение на центре каждой мишени. Такую же тренировку можно проводить в офисе, используя для этого предметы, расположенные в помещении. Нельзя допускать усталости глаз. После некоторого количества движений глазами необходимо часто поморгать и дать отдых.

Тренировочное упражнение 17а **Перенос**

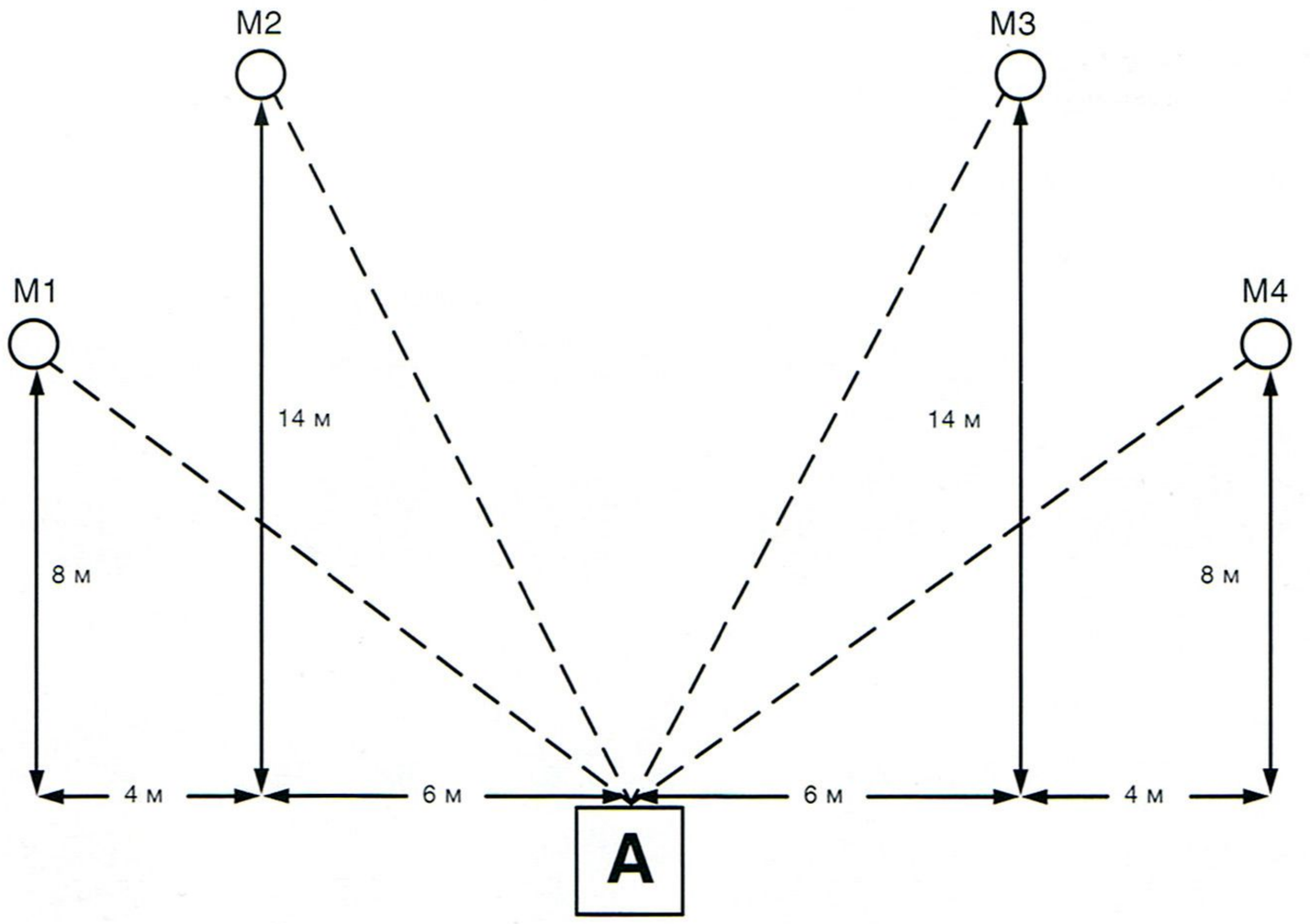


Схема мишенной обстановки упражнения 17а с четырьмя мишенями

Выполняется вхолостую. Без таймера. Необходимо установить по фронту четыре мишени (макеты мишеней). Мишеням присваиваются порядковые номера слева направо: М1, М2, М3, М4. Угол между направлениями на две центральные мишени М2 и М3 – 45–60°. Угол между направлениями на две крайние мишени М1 и М4 – 90–120°. Не забывайте: тренировка вхолостую должна проходить напротив пуленепробиваемой стены. Оружие и магазины должны быть разряжены. Если у вас служебное оружие, то не ленитесь разряжать магазины.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням. Руки опущены. Разряженный пистолет – в кобуре.	**Первый этап.** Стрелок произвольно выхватывает оружие и имитирует выстрел в мишень М2. Затем, не поворачивая головы, переводит взгляд на мишень М3, равномерно переносит пистолет и имитирует выстрел в мишень М3. Не останавливаясь после выстрела, переводит взгляд на мишень М2, переносит пистолет обратно и еще раз имитирует выстрел. И так делает 10–20 повторений. После появления чувства усталости пистолет необходимо поместить в кобуру и дать мышцам отдых. **Второй этап.** Стрелок повторяет упражнение, используя мишени М1 и М4. На этом этапе стрелок вначале поворачивает голову, переводя взгляд на мишень, затем делает перенос оружия и имитацию выстрела. При переносе оружия с большим разносом мишеней будет удобнее слегка согнуть ноги в коленях. Это придаст корпусу большую свободу. Положение ступней во время переноса не меняется. **Третий этап.** Стрелок повторяет упражнение, последовательно перенося оружие и имитируя выстрел по каждой из четырех мишеней туда и обратно: М1 – М2 – М3 – М4 – М3 – М2 – М1 – М2 – М3 – М4. Все этапы выполняются несколько раз двойным хватом, затем поочередно слабой и сильной руками. Не надо спешить при выполнении этого упражнения. Все действия нужно выполнять последовательно, без ошибок, постепенно наращивая темп. Имитируя выстрел, нужно совмещать прицельные приспособления и тщательно обрабатывать спуск. Вы должны представить себе, что стреляете по-настоящему. На пистолетах и двойного, и одинарного действия при выстреле надо нажимать крючок с усилием, которого было бы достаточно для спуска курка. На этом упражнении нет необходимости стрелять самовзводом.

Тренировочное упражнение 17 **Перенос пистолета с выстрелом**

Выполняется с патронами и с таймером. Для этого упражнения необходима стрелковая площадка шириной 20 м. Если ширина площадки меньше 20 м, то размещайте мишени как можно шире, насколько позволяет площадка. Не забывайте: расстояние до стальных мишеней должно быть не менее 8 м. Мишенная обстановка – такая же, как и на упражнении 17а. Для этого упражнения лучше подойдут гонги – непадающие стальные тарелки диаметром 20–30 см. При построении упражнения следите, чтобы плоскость стальной мишени была перпендикулярна направлению стрельбы. Это необходимо делать во избежание рикошета. Мишеням присваиваются порядковые номера слева направо: М1, М2, М3, М4. Упражнение лучше выполнять после упражнения 17а.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе.	**Первый этап.** По звуковому сигналу стрелок выхватывает оружие и поражает мишень М2. Затем, не поворачивая головы, переводит взгляд на мишень М3, равномерно переносит пистолет и производит выстрел в мишень М3. Не останавливаясь после выстрела, переводит взгляд на мишень М2, переносит пистолет обратно и еще раз производит выстрел. Прицеливание производится по первому варианту (см. главу 9). Мишени поражаются до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. По окончании необходимо извлечь магазин и разрядить пистолет. Даже если вы уверены, что пистолет разряжен, передерните затвор два раза и сделайте контрольный спуск курка. Затем зарядите пистолет и приступайте к следующему этапу. **Второй этап**. Стрелок повторяет упражнение, используя мишени М1 и М4. На этом этапе стрелок вначале поворачивает голову, переводя взгляд на мишень, затем делает перенос оружия и поражает мишень. При переносе оружия с большим углом разноса мишеней будет удобнее слегка согнуть ноги в коленях. Это придаст большую свободу корпусу. Положение ступней во время переноса не меняется. **Третий этап.** Стрелок повторяет упражнение, последовательно перенося оружие и стреляя по всем четырем мишеням туда и обратно: М1 – М2 – М3 – М4 – М3 – М2 – М1 – М2 – М3 – М4. Все этапы выполняются несколько раз двойным хватом, затем слабой и сильной руками. Не надо спешить при выполнении этого упражнения. Все действия надо выполнять последовательно, без ошибок, постепенно наращивая темп. Помните, что перенос вы осуществляете для того, чтобы поразить мишень. Поэтому тщательно обрабатывайте каждый выстрел. Исключите промах. Если промахнулись, то необходимо повторить выстрел и поразить мишень. Просмотрите ваши результаты на таймере. Таймер покажет все промежутки времени между выстрелами, начиная с первого. Постоянно наблюдайте за изменением ваших результатов. Когда закончите выполнять упражнение, занесите результаты последней серии выстрелов в контрольную таблицу.

Таблица занесения результатов упражнения 17

Дата	*Расстояние до мишеней*	*Расстояние между мишенями*	*Время переноса*	*Направление переноса*	*Попадания*

В эту таблицу заносится время переноса между двумя мишенями.

Тренировочное упражнение 18а **Перенос с закрытыми глазами**

Тренировка вхолостую. Без таймера. Тренировка координации движений, мышечной памяти и развитии сознания. Упражнение подходит как для опытных, так и для начинающих стрелков. Мишени не нужны. Упражнение выполняется только после усвоения упражнений 5а и 10а.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит лицом к светлой стене или на стрельбище лицом к пулезащитному валу. Разряженный пистолет удерживается обеими руками на уровне солнечного сплетения, стволом – в сторону стены (вала).	Сохраняя правильный хват, поднимите пистолет до того уровня, который вам кажется оптимальным для стрелковой стойки, и выровняйте прицельные приспособления, никуда не целясь. Закройте глаза и перенесите пистолет по горизонтали на 20° вправо. Откройте глаза и удостоверьтесь, совмещены ли прицельные приспособления. Повторите то же самое, только с поворотом на 20° влево. Работайте без напряжения и эмоций. Вы должны добиться того, чтобы после переноса пистолета с закрытыми глазами прицельные приспособления оставались совмещенными.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
	Когда упражнение будет получаться, усложните его. Увеличьте угол поворота до 90° вправо и влево. Не забывайте удерживать линию прицеливания. Чтобы закрепить это упражнение в сознании, делайте следующее: наводите пистолет на центр области прицеливания, закрывайте глаза, поворачивайтесь на 90° влево, затем, не открывая глаз, на 90° вправо и проверяйте, не смещается ли линия прицеливания. Если этого не происходит, значит, вы способны держать пистолет выровненным между вами и мишенью независимо от направления взгляда. Это уже большой шаг по пути освоения мастерства стрельбы.

Тренировочное упражнение 19 **Челночный перенос**

Выполняется с патронами и с таймером. Упражнение предназначено для тренировки техники переноса пистолета, а также для тренировки внимания и памяти. Подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. Для этого упражнения необходима стрелковая площадка шириной 20 м. Если ширина площадки меньше 20 м, то размещайте мишени как можно шире, насколько позволяет площадка. Не забывайте: расстояние до стальных мишеней должно быть не менее 8 м. Мишенная обстановка – такая же, как и на упражнении 17, с добавлением одной мишени по центру.
Для этого упражнения лучше подойдут гонги – непадающие стальные тарелки диаметром 20–30 см. Мишеням условно присваиваются порядковые номера слева направо: М1, М2, М3, М4, М5.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе.	**Первый этап.** По звуковому сигналу стрелок выхватывает оружие и поражает мишени в следующем порядке: М1 – М2 – М1 – М3 – М1 – М4 – М1 – М5 – М1 – М4 – М1 – М3 – М1 – М2 – М1. Мишени поражаются таким «челночным способом» до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. По окончании оружие разряжается и помещается в кобуру. Затем пистолет перезаряжается, и стрелок приступает к следующему этапу. **Второй этап.** Стрелок повторяет упражнение, используя другой порядок стрельбы: М5 – М4 – М5 – М3 – М5 – М2 – М5 – М1 – М5 – М2 – М5 – М3 – М5 – М4 – М5. Оба этапа выполняются несколько раз двойным хватом, затем поочередно слабой и сильной руками. Не надо спешить при выполнении этого упражнения. Как и на предыдущих упражнениях, все действия надо выполнять последовательно, без ошибок, постепенно наращивая темп. В этом упражнении помимо мышечной работы тренируются внимание и память. Помните, что перенос вы осуществляете не ради переноса, а для того, чтобы поразить мишень. Поэтому тщательно обрабатывайте каждый выстрел. Исключите промах. Если промахнулись, необходимо повторить выстрел и поразить мишень. После каждой серии выстрелов отмечайте время выполнения этапа и сравнивайте его с предыдущим результатом. Сравните время выполнения одного этапа при стрельбе двумя руками, слабой рукой и сильной рукой. Подходите творчески к выполнению этого упражнения. Увеличьте количество мишеней. Это даст нагрузку вашему интеллекту. Меняйте очередность поражения мишеней.

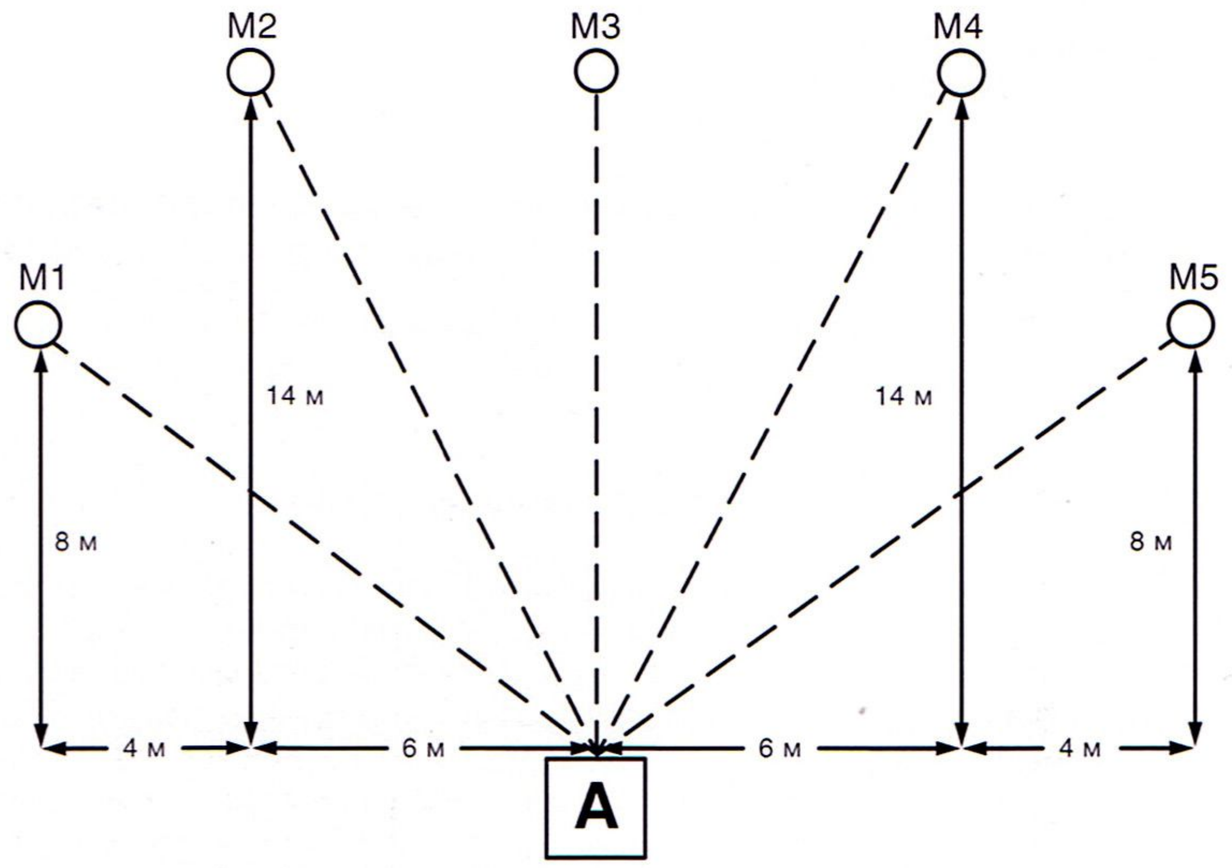


Схема мишенной обстановки упражнения 19 с пятью мишенями

Тренировочное упражнение 20 **Широкий перенос на короткой дистанции**

С патронами. С таймером. Упражнение предназначено для тренировки переноса между боковыми мишенями на короткой и средней дистанции. Упражнение больше подходит для опытных стрелков. Необходимо установить две картонные мишени справа и слева от стрелка на расстоянии 5–7 м. Угол между направлениями на мишени должен составлять 150–160° (не более 180°). Такое упражнение можно выполнять только на стрелковой площадке, огороженной пулезащитными валами. В обычном стрелковом тире выполнение такого упражнения невозможно. Перед выполнением этого упражнения потренируйтесь вхолостую. Рекомендуется применять стойку с чуть согнутыми коленями. Это даст большую свободу корпусу при разворотах. Будьте внимательны при выполнении упражнения, не «разбейте» угол безопасности 180°!

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом по общему направлению стрельбы. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе. Мишени должны располагаться симметрично справа и слева от стрелка.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет, одновременно разворачивается к одной из мишеней и производит выстрел. Затем разворачивается и поражает следующую мишень. Не останавливаясь, стрелок переносит оружие на предыдущую мишень и поражает ее так же одним выстрелом. Мишени поражаются одним выстрелом каждая до окончания патронов в магазине, как и в предыдущих упражнениях. По окончании извлеките магазин, разрядите пистолет и поместите его в кобуру. Во время разворота верхняя часть корпуса должна быть закреплена. Поворот производится скручиванием в ногах. Ступни не двигаются. Во время переноса голова идет на опережении. Глаза должны первыми увидеть мишень. Пистолет переносится не по окружности, а слегка подтягивается к корпусу в середине траектории движения. В конце траектории выдвигается на мишень. Не надо подтягивать пистолет близко к корпусу. Здесь нельзя «переборщить», чтобы не осложнить упражнение для себя самого. Нужно найти золотую середину между наводкой и переносом пистолета. Прицеливание производится по второму или третьему варианту (см. главу 9). Поражать мишень надо только в зону А. После каждой серии выстрелов просмотрите на таймере время между выстрелами. Проведите эксперимент: отстреляйте один магазин, не подтягивая пистолет, и отметьте время всей серии, затем отстреляйте второй магазин с подтягиванием пистолета. Сравните время и точность стрельбы в каждом случае. Повторите упражнение сильной и слабой рукой. Если вы выполняете упражнение уверенно и без ошибок, измените расстояние и угол между направлениями на мишени. Нельзя привыкать к одним и тем же условиям. Результаты последних серий занесите в таблицу. Сравните скорость переноса с подтягиванием пистолета к груди и без подтягивания.

Таблица занесения результатов упражнения 20

Дата	*Расстояние до мишеней*	*Расстояние между мишенями*	*Время переноса*	*Направление переноса*	*Попадания*

В эту таблицу заносится время переноса между двумя мишенями.



Характерные ошибки и методы их устранения

Основные ошибки при переносе оружия – это «недонос» и «пронос». Эти ошибки легко устраняются путем тщательного соблюдения методики, описанной выше.

При переносе оружия обостряются основные стрелковые проблемы и ошибки, описанные в главе 9. Самая «прилипчивая» ошибка – реакция мышц стрелка на ожидаемый выстрел. Над исправлением этих ошибок надо работать постоянно.

Советы

Отнеситесь серьезно к работе глаз при переносе. Это ключ к росту скорости и качества стрельбы.

Не напрягайтесь и не наклоняйте корпус сильно вперед. Это увеличивает инертность тела и, соответственно, время переноса оружия.

Не надо зацикливаться на отработке переноса. Если упражнения получаются, переходите к другим разделам. Перенос будет встречаться в каждом упражнении, где больше одной мишени.

13

искусство поражения мишеней



Прозвучал стартовый сигнал таймера. Спортсмен должен как можно быстрее свалить три поппера, две стальные тарелки и поразить две качающиеся картонные мишени двумя выстрелами каждую. Причем каждая качающаяся мишень активируется упавшим поппером

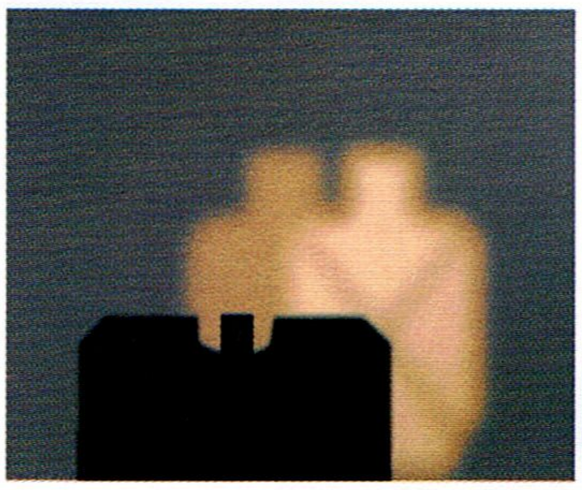
Вы уже начали знакомиться с практической стрельбой и поэтому знаете, как много различных мишеней используется на упражнениях, насколько трудными бывают условия поражения мишеней, сколько сложнейших препятствий для стрелка выстраивают дизайнеры на соревнованиях. Понаблюдайте за выступлениями опытных спортсменов на матчах. Как стремительно и гармонично они двигаются! Как быстро и виртуозно поражают мишени, используя оружие крупного калибра! Поражение мишеней в практической стрельбе – это *искусство*.

Поражение статичных мишеней

Зачетные зоны на картонных мишенях МКПС специально выделены пробивкой, чтобы их не было видно на расстоянии. Прицеливаться и по классическим, и по метрическим картонным мишеням надо чуть выше геометрического центра – в то место, где расположен центр наивысшей зачетной зоны А.

Контроль попадания осуществляется по ощущениям и наблюдениям стрелка во время стрельбы. Стрелок отмечает для себя места попадания в мишень по мышечным ощущениям и по расположению прицельных приспособлений в момент выстрела. На мишенях, расположенных на расстоянии до 20 м, пулевые отверстия можно отметить визуально (в зависимости от остроты зрения стрелка). На соревнованиях картонные мишени могут находиться на расстоянии от 1 до 50 м.

На упражнениях часто встречаются мишени, где часть зачетной зоны перекрыта штрафной мишенью, «твердым» или «мягким» покрытием (см. главу 4). На средней и дальней дистанции такие мишени поражаются с использованием только первого варианта прицеливания. Причем целиться надо по геометрическому центру открытого сектора зачетной зоны мишени.

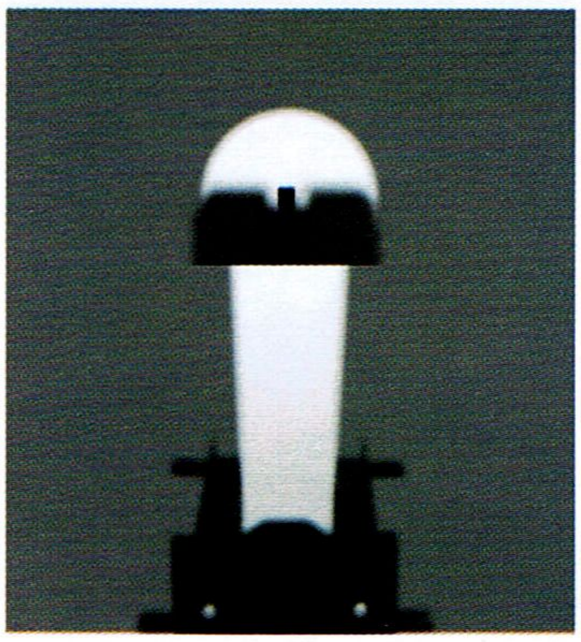


Прицеливание по геометрическому центру открытой зачетной зоны секторной мишени

Выцеливать наивысшую зачетную зону в таких случаях не рекомендуется, так как в этом случае увеличивается время стрельбы и существует риск промаха или, что еще хуже, поражения штрафной мишени.

На соревнованиях интересно понаблюдать за выступлением опытного стрелка. Иногда можно заметить, как спортсмен вместо двух положенных выстрелов в картонную мишень делает три выстрела подряд и, не сбавляя темпа, продолжает выполнять упражнение. Это означает, что стрелок в момент стрельбы ощутил плохой выстрел и тут же сделал еще один, исправляя ошибку.

По стальным тарелкам целиться нужно по центру. Пеппер-попперы и классические попперы надо поражать по центру окружности, расположенной в верхней части мишени.



Прицеливание по попперу

На соревнованиях попперы калибруют таким образом, чтобы при попадании в окружность в верхней части мишени из пистолета наименьшего калибра (9×19) мишень падала. А при попадании ниже окружности мишень падать не должна.

На дуэльной стрельбе при поражении контрольной мишени стрелки стреляют несколько раз подряд, тем самым ускоряя падение поппера. Иногда это помогает выиграть поединок.

При попадании в стальную мишень раздается характерный звук удара металла о металл. Наличие звука попадания не является гарантией поражения мишени. В практической стрельбе для получения зачета стальная мишень должна упасть. Визуальный контроль попадания является основным при поражении стальных мишеней.

Попперы гораздо тяжелее стальных тарелок и поэтому обладают большой инертностью. При попадании в поппер пулей минорного фактора мощности (9×19) нужно некоторое время, чтобы мишень начала падение.

Стальные мишени на соревнованиях всегда окрашены одним цветом. После выступления каждого стрелка мишень подкрашивается. Стрелок, попав в мишень, может сразу отметить темное пятно на ее поверхности. Если мишень покрашена в черный цвет, то пятно будет серого цвета от содержащегося в пуле свинца. Стальные мишени на соревнованиях по практической стрельбе из пистолета могут быть расположены на расстоянии от 8 до 50 м. Наименьшее расстояние до мишени – 8 м – продиктовано правилами безопасности.

Стрелки-спортсмены осуществляют контроль поражения стальных мишеней по трем факторам:

1. Определение точки попадания по работе мышц и по расположению прицельных приспособлений в момент выстрела.
2. Визуальный контроль пятна в месте попадания пули в мишень.
3. Звуковой контроль попадания.

Хочу заметить, что после выстрела стрелку некогда стоять и разглядывать мишень с целью определить попадание. На это нет времени. Стрелок в доли секунды после вы-

стрела осуществляет контроль попадания, учитывая все три описанных выше фактора. Я бы сказал, в момент выстрела стрелок уже осознает, попал он в мишень или нет. Это происходит до того, как мишень начинает падать. Не останавливая процесса стрельбы, спортсмен принимает молниеносное решение: переносить оружие на другую мишень или сделать повторный выстрел.

На среднем и длинном упражнениях бывает несколько стрелковых позиций. В каждой стрелковой позиции может быть несколько стальных мишеней. Поразив мишени в одной стрелковой позиции, вам нужно быстро перемещаться в другую. Ждать, пока упадут все стальные мишени,– значит ухудшить свой результат.

Необходимо так составить свой «план игры», чтобы вы, покидая данную стрелковую позицию, могли проконтролировать падение стальных мишеней без потери времени на разглядывание (подробнее об этом вы узнаете в главе 19).

Поражение движущихся мишеней

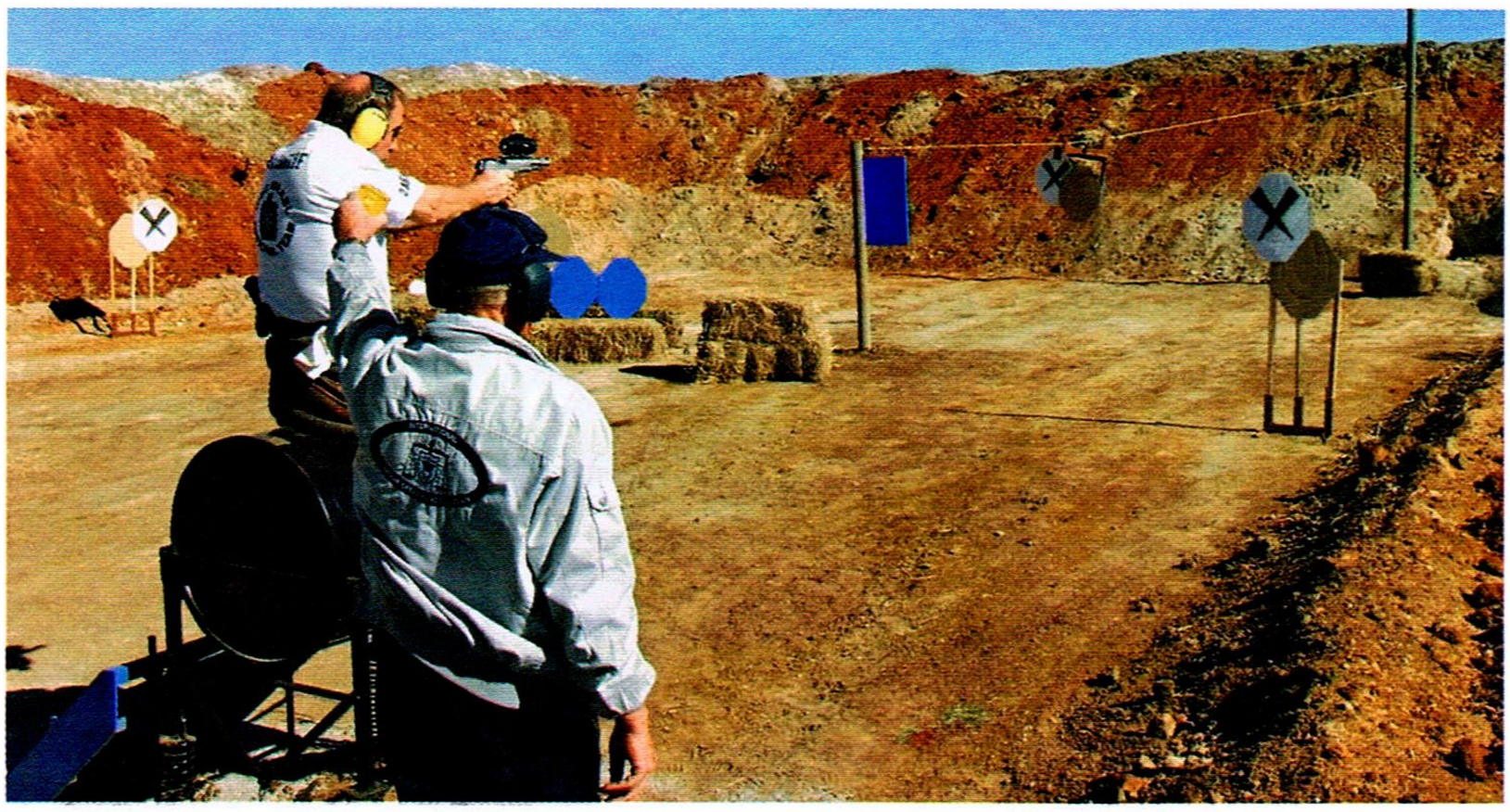
На соревнованиях всегда можно встретить несколько движущихся мишеней. Их можно разделить на три группы (см. главу 4):

1. Мишени, двигающиеся по траектории, близкой к прямой линии.
2. Качающиеся мишени. Это так называемые свингеры и бобберы.
3. Однократно появляющиеся и исчезающие мишени – так называемые бонусные, которые не облагаются штрафами за промах.

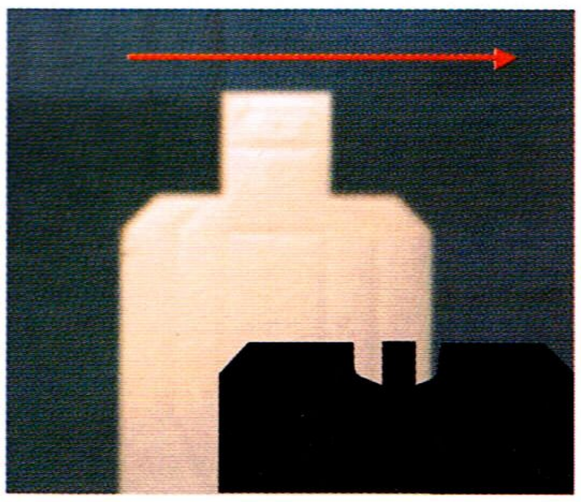
Все движущиеся мишени должны быть активированы стрелком после стартового сигнала. Наиболее часто применяемые активаторы – это попперы. При поражении поппер падает и с помощью троса или шнура активирует движущуюся мишень. Также применяется активация при помощи дверей, выдвижных ящиков, педалей, рычагов или простых веревок.

Поражение мишеней, движущихся по прямой траектории

Наиболее простыми для поражения являются мишени, движущиеся по прямой. При поражении таких мишеней на расстоянии до 10 м упреждение не делается. Пистолет надо вести вместе с мишенью, совмещая прицельные приспособления с местом попадания. Одновременно выбирается свободный ход спускового крючка. Когда прицельные приспособления совместятся, производится доводка спуска и выстрел.



Стрелок, сидя в «седле» (качающейся платформе), поражает движущуюся по горизонтали мишень. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.



Упреждение делается выносом точки прицеливания вперед по движению мишени

На расстоянии более 10 м надо делать упреждение, в зависимости от скорости движения мишени. Упреждение – это вынос точки прицеливания относительно точки попадания вперед по движению мишени. Другими словами, пока пуля летит к мишени, мишень доезжает до места встречи с ней. Выстрел по движущейся мишени с упреждением производится так же, как и в первом случае. Только после совмещения прицельных приспособлений с центром мишени пистолет выдвигается вперед по движению на заданное упреждение. При поражении движущихся мишеней надо особенно тщательно обрабатывать спуск. Надо помнить, что вынос точки прицеливания при упреждении должен быть произведен строго по линии движения.

Упреждение определяется опытным путем. Это нужно для того, чтобы на соревнованиях при виде движущейся мишени вы могли определить для себя величину упреждения. Вы можете участвовать в десятках соревнований и встретить десятки движущихся с разной скоростью мишеней на разных расстояниях.

Для тренировки хорошо использовать мультискоростную установку типа «бегущий кабан». Мишени закрепляются на установке и запускаются с различной скоростью. Поражая мишени на различных расстояниях, стрелок определяет для себя величину упреждения для каждого случая. Полученные сведения лучше записать в дневник тренировок. Величину упреждения можно посчитать. Для этого нужно знать скорость движения мишени, скорость полета пули и расстояние от стрелка до мишени. Набор этих данных составит простую задачу по математике с одним неизвестным. Но лучше уметь определять величину упреждения на глаз, исходя из своего опыта.

Не надо бояться мишеней, движущихся вперед или назад по направлению к стрелку. Упреждения при поражении таких мишеней не требуется. Здесь главное – правильно рассчитать время и момент выстрела.

Мишени, движущиеся по диагонали, поражаются так же, как и мишени, движущиеся по фронту.

Поражение качающихся мишеней

Сложность поражения качающихся мишеней (свингеров) зависит от скорости движения, от расстояния и от сектора траектории качания, в котором видна мишень.

Спортсмен поражает две качающиеся мишени, которые появились одновременно. Открытый чемпионат Филиппин, Манила, 2004 г.



Рассмотрим случай, когда мишень во время качания появляется из-за укрытия, доходит до мертвой точки и уходит обратно за укрытие. Мишень может появляться как с правой стороны от укрытия, так и с левой. До начала упражнения всегда делают демонстрационный запуск движущихся мишеней. Во время демонстрационного запуска надо отметить для себя, в каком месте будет находиться мишень, останавливаясь в мертвой точке.

При выполнении упражнения после активации мишени, еще до ее появления, прицельные приспособления совмещаются с отмеченным местом. Начинается выбор свободного хода спускового крючка. Выстрел должен произойти в момент нахождения мишени в мертвой точке. Целиться надо по геометрическому центру мишени.

Обычно картонные мишени на упражнениях должны быть поражены двумя выстрелами. Опытные стрелки делают два выстрела на одно появление мишени. Начинающим рекомендуется делать один выстрел на каждое появление мишени. Если вы не уверены в попадании после второго выстрела, то лучше дождитесь следующего выхода мишени и сделайте еще один выстрел. Лучше потратить 1–2 с на дополнительный выстрел, чем получить штраф за промах. Иногда мишени качаются так быстро, что даже опытные стрелки делают по одному выстрелу на каждое появление.

Следующий случай – когда траектория качания мишени открыта только в центральной части. В этот момент скорость движения мишени достигает максимума. Мишень, не задерживаясь, мелькает в проеме, оставаясь видимой меньше секунды. Такие мишени поражаются одним выстрелом на каждое появление. Стрелки в Открытом классе пистолета иногда поражают такие мишени двумя выстрелами за один проход.

Чтобы научиться поражать такие мишени, надо подобрать по своим ощущениям момент выстрела. Главное правило – не напрягаться и не опасаться этих мишеней. Если сомневаетесь в попадании, то сделайте повторный выстрел. В момент выполнения упражнения не переживайте о потере времени или нарушении процедуры. Стреляйте, не анализируя. Выполняйте свой «план игры». Помните: все стрелки находятся в одинаковых условиях.



Стрелок собирается поражать в движении появившуюся качающуюся мишень. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.

Поражение однократно появляющихся и исчезающих мишеней



У стрелка есть всего 0,5 с, чтобы поразить двумя выстрелами бонусную картонную мишень. На этом упражнении 3 такие мишени, появляющиеся одна за другой в течение 1,5 с. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.

Не следует тратить много времени на тренировку поражения однократно появляющихся и исчезающих мишеней. Такие мишени нечасто бывают на упражнениях. Результативность их поражения зависит в целом от общего уровня вашего стрелкового мастерства. В случае промаха по такой мишени штрафы не начисляются, поэтому она и называется бонусной. Главное, что надо суметь сделать,– это произвести два прицельных выстрела в короткий промежуток времени появления мишени.

На больших соревнованиях вы наверняка встретите все виды движущихся мишеней, описанные выше. Часто дизайнеры, чтобы усложнить стрелковую задачу, присоединяют к движущимся мишеням еще и штрафные мишени.

При построении своего плана выполнения упражнения можно учесть некоторые тактические моменты при поражении движущихся мишеней. Как я уже упоминал, часто бывает, что движущаяся мишень активируется поппером. После поражения поппера нужно ждать 1–3 с, пока появится движущаяся мишень. За это время можно поразить одну или более статичных мишеней, а затем стрелять в появившуюся движущуюся мишень. Это сократит общее время, затраченное на выполнение упражнения.

Разница между мажорным и минорным фактором мощности при поражении мишеней

При поражении картонных мишеней надо стараться всегда попадать в зону А. Обычно на соревнованиях МКПС мишени поражаются двумя выстрелами. Попадание в зону А дает стрелку 5 баллов; попадание в зоны В и С, при минорном факторе мощности оружия, дает стрелку 3 балла; попадание в зону D – 1 балл. Если стрелок, обстреливая мишени, поразил 8 раз зону С или 4 раза зону D, то это равносильно одному промаху.

При мажорном факторе мощности оружия за поражение зоны A стрелок получает 5 баллов, зон B и C – 4 балла, зоны D – 2 балла. При использовании мощного оружия стрелку труднее поражать мишени из-за большей отдачи при выстреле. За это он получает больше баллов при подсчете результатов.

При поражении стальных мишеней при обоих факторах мощности начисляются 5 баллов. Но преимущество мощного оружия сохраняется. При попадании в нижнюю часть поппера при мажорном факторе мощности есть вероятность, что мишень упадет.

Сдвоенный выстрел

При выполнении упражнений по практической стрельбе из пистолета картонные мишени чаще всего поражаются двумя выстрелами. При использовании системы подсчета «Комсток», если картонная мишень поражена тремя или более выстрелами, в зачет идут два лучших попадания.

Откуда появилось требование поражать мишень двумя выстрелами? Полицейская практика показывает: чтобы остановить агрессора, опьяненного алкоголем или наркотиками, недостаточно одного попадания из пистолета, даже если это будет пистолет 45-го калибра. В большинстве случаев только два и более попадания останавливают злоумышленника. Поэтому практическая стрельба унаследовала из боевой стрельбы правило, по которому мишень должна быть поражена по крайней мере двумя выстрелами. Но это не всегда является обязательным условием. На соревнованиях можно встретить упражнения, где достаточно поразить мишень только одним выстрелом. Один из принципов практической стрельбы – разнообразие.

За десятилетия тренировок и соревнований в практической стрельбе сложилась современная техника быстрого поражения мишени двумя выстрелами. Параллельно эта техника распространилась в боевой стрельбе – в полиции, ФБР и других службах и военизированных подразделениях. Называют это по разному: «дабл тэп», «флэш», «сдвоенный выстрел» и т. д.



Стрелок делает сдвоенный выстрел по близко расположенной мишени, после этого ему надо быстро перемещаться вправо и продолжать выполнять упражнение. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Некоторые начинающие стрелки, сделав два быстрых выстрела по мишени,– с надеждой, что будет хотя бы одно попадание,– чаще всего бывают разочарованы, не обнаружив ни одного.

Если вы понаблюдаете за опытным стрелком, который быстро поражает мишени сдвоенными выстрелами, то может показаться, что он делает это, не целясь. Это обманчивое впечатление. Внимательно просматривая видеозапись выступления, можно заметить, что на короткой дистанции стрелок очень быстро делает сдвоенные выстрелы, которые практически сливаются в один. На средней дистанции (8–15 м) «пара» будет более отчетлива. А на дальней дистанции (20–30 м) это будут два обособленных выстрела. Хотя неискушенный наблюдатель и не заметит разницы. Если посмотреть на мишени, то почти на всех будут две аккуратные дырочки, обычно расположенные близко друг от друга. Иногда расстояние между пробоинами составляет 1–2 см. Такие «пары» мы в шутку называем «мышиными глазками», а бывают еще и «тараканьи». Но нет необходимости стремиться к высокой точности в ущерб скорости стрельбы. Достаточно научиться уверенно попадать два раза в зону А («Альфа») на мишени.

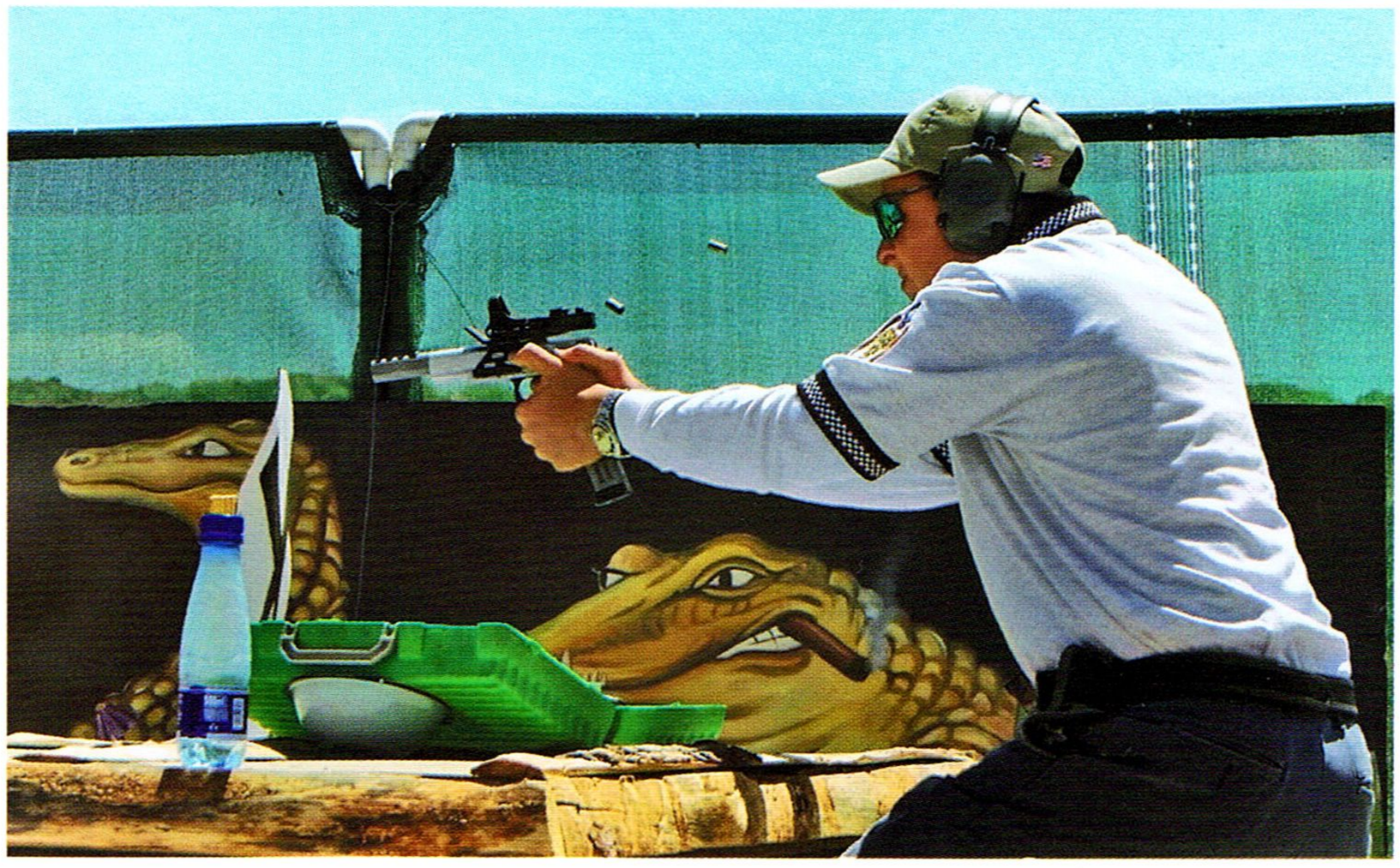
Чтобы добиться стабильного результата и всегда уверенно попадать два раза в мишень, необходимо понять следующее: сдвоенный выстрел – это два прицельных выстрела. Это означает, что стрелок всегда должен видеть прицельные приспособления, когда стреляет. Если не принимать этого за основу подготовки, то результат стрелка будет нестабильным. Исключение составляют случаи, когда открытая мишень расположена ближе 7 м. На коротких расстояниях используется третий вариант прицеливания. Стрелок делает первый выстрел с контролем мушки, а второй следует за ним без прицеливания. Такой способ производства сдвоенного выстрела можно применять после появления некоторого опыта. Американцы называют такой способ поражения мишеней «Hammers» (можно перевести это как «долбежка»).

Немного потренировавшись, стрелок начинает наблюдать траекторию движения мушки во время выстрела. Со временем скорость стрельбы возрастает, и на коротких дистанциях поражение мишеней доходит до автоматизма. Но визуальный контроль за прицельными приспособлениями необходимо сохранять. Расслабляться здесь нельзя. Я несколько раз наблюдал, как опытные стрелки, пробегая мимо мишени, расположенной в 2–3 м от них, небрежно делали два быстрых выстрела и промахивались.

Необходимо начинать тренировать сдвоенный выстрел с двух раздельных прицельных выстрелов. Практиковаться нужно и на короткой, и на средней, и на дальней дистанциях.

К сожалению, «вхолостую» сдвоенный выстрел не потренируешь. Так как гарантии второго попадания в «паре» не будет, если не будет контроля возврата пистолета на прицельную линию после отдачи.

У стрелков, выступающих на уровне мастеров,– в среднем 0,15–0,19 с между двумя выстрелами. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.



У начинающих стрелков может сложиться мнение, что чем сильнее зажмешь в руке рукоятку пистолета, тем успешнее будет стрельба. Если бы это было так, тогда чемпионом мира по практической стрельбе был бы Шварценеггер. Нельзя зажимать рукоятку пистолета изо всей силы. Обычно это приводит к скованности стрелка и к «загибанию» пистолета вниз в момент выстрела. Пистолет необходимо удерживать сильной рукой естественно, без напряжения, как, к примеру, молоток, когда вы забиваете гвоздь. Кисть слабой руки должна плотно обхватывать сильную. Плечи не должны быть напряжены. Пистолет просто удерживается на линии «глаз–мишень» (см. главу 8). После выстрела пистолет под действием «мышечного корсета» сам вернется в предыдущее положение – и можно будет делать второй выстрел. Нельзя создавать напряжения между двумя руками – при удержании пистолета руки не должны противодействовать друг другу.

Для тренировки сдвоенного выстрела можно использовать такие стандартные упражнения, как «Билл-Дрилл» (6 выстрелов в одну мишень), «Вице-Президент», «Эль-Президент» и их вариации. Важно тренировать сдвоенный выстрел в движении.

При тренировке полезно отмечать время между двумя выстрелами. На скорость стрельбы влияет опыт стрелка и, в меньшей степени, качество оружия. Стрелки, выступающие на уровне мастеров, стреляют в среднем 0,15–0,19 с между двумя выстрелами. Физический предел намечается где-то на грани 0,08–0,10 с.

Не следует слишком концентрироваться на сдвоенном выстреле. Это всего лишь два выстрела в мишень. Перед стрелком стоит много других стрелковых задач. Они не менее важны, чем эффектная пара выстрелов.

Когда я объясняю стрелкам, как выполнять упражнение «Билл-Дрилл», всегда вспоминаю случай, который произошел с Майклом Войтом. Он проводил первое занятие с полицейскими подразделения SWAT. «Сватовцы», в своей черной форме, увешанные разгрузками, баллончиками и наручниками, свысока поглядывали на улыбчивого Майкла, который стоял перед ними в футболке и потертых джинсах. Наконец, один из них, самый недовольный, спросил у Майкла:

– А ты знаешь упражнение «Билл-Дрилл»?

Майкл ответил:

– Слышал где-то. А ты не мог бы показать, как оно выполняется?

Опытный Майкл легко стрелял это упражнение за 1,8 с, но виду не подал.

– Конечно, покажу.

Заносчивый «сватовец» решил дать понять инструктору, что ему тут делать нечего. Поставили мишень на 7 м. «Пикнул» таймер, боец сноровисто выхватил пистолет и отстрелял 6 выстрелов за 3,5 с. Все пробоины были в зоне А и С. В общем-то, неплохо.

– А теперь попробуй ты.

«Сватовец» победоносно смотрел на Майкла, предвкушая его крах. Майкл спокойно повернулся к мишени и отстрелял это же упражнение за 3 с и все шесть раз попал в зону А.

– Ну, и у меня примерно такой же результат,– сказал задиристый боец, несколько убавив свой пыл.

После его слов все вокруг дружно захохотали. Боец растерянно вертел головой, не понимая, что происходит. Он стоял за спиной у мастера и не видел, что Майкл развернул пистолет рукояткой вверх, так что ствол оказался снизу, и нажимал на спусковой крючок мизинцем правой руки. После этого случая работа у Майкла пошла веселее, а бойцы стали неукоснительно выполнять его рекомендации.

Смена скоростей стрельбы

На упражнениях по практической стрельбе приходится поражать мишени, расположенные на разных расстояниях. Из одной стрелковой позиции спортсмен должен поражать близкорасположенные легкие мишени вперемежку с удаленными трудными мишенями. Легкие мишени стрелок стремительно поражает при помощи первого и второго варианта прицеливания (см. главу 9). Трудные мишени стрелок вынужден поражать, применяя

На этом упражнении спортсмен молниеносно поражает близкие мишени, двумя выстрелами каждую, а затем более аккуратно стреляет по удаленным мишеням. Среди них одна – качающаяся. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



третий вариант прицеливания, и стрелять более аккуратно. И те и другие мишени стрелок поражает в одной серии. Стрелку нужно перестроиться со стремительной стрельбы на размеренную, аккуратную, и обратно. Причем сделать это надо молниеносно.

Когда поражаешь две-три мишени на короткой дистанции, набираешь скорость и темп. Далее следует удаленная трудная мишень. По ней тоже хочется выстрелить как можно быстрее. Сделать это – значит получить заведомый промах. Надо охладить себя в доли секунды и произвести аккуратный выстрел. Возможно, после этого аккуратного выстрела опять придется делать «пулеметную» серию выстрелов. Надо будет снова перестроиться с размеренного на скоростной темп стрельбы. (Стрелять надо аккуратно, но не медленно). Стрелок должен уметь в доли секунды менять темп стрельбы и способы прицеливания. Этому можно научиться только в практической стрельбе. Такое умение называется техникой смены скоростей стрельбы.

Техника смены скоростей отрабатывается при помощи специальных упражнений, приведенных в конце главы. Тренируясь, стрелок очень быстро осваивает эту технику. Время переноса с трудной мишени на легкую должно быть минимальным. Время переноса с легкой мишени на трудную – заметно больше.

Методика быстрого и точного поражения мишеней

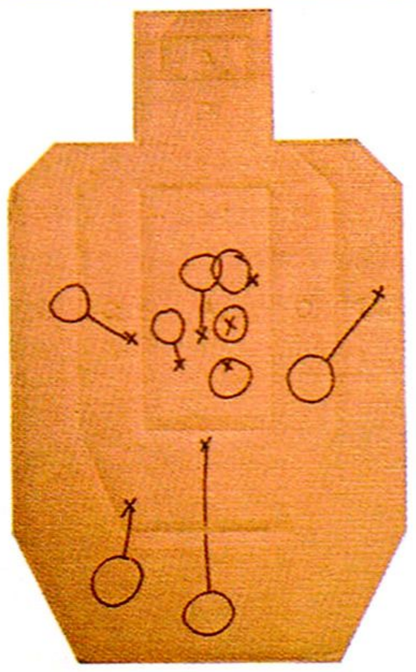
Тренировочное упражнение 21 **Определение попадания**

Выполняется с патронами и с таймером. Упражнение предназначено для отработки умения определять в момент выстрела, в какое место на мишени попала пуля, или, другими словами, развивать ощущение выстрела. Упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. Можно выполнять с партнером, можно тренироваться одному. Мишень расположена на расстоянии 25 м от стрелка. Для выполнения упражнения необходимы стол и зрительная труба.
Старт. Звуковой сигнал.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит лицом к мишени. Заряженный пистолет удерживается обеими руками на уровне солнечного сплетения, стволом в сторону мишени, локти касаются боков туловища. Указательный палец находится вне скобы спускового крючка параллельно стволу.	По звуковому сигналу стрелок наводит оружие на мишень и производит выстрел. Не рассматривая мишень, стрелок называет место, в которое, по его мнению, попала пуля. Первое время это может быть приблизительное определение: «ниже центра», «правый край мишени» и т. д. Затем смотрит в зрительную трубу и сравнивает реальное попадание со своими предположениями. С приобретением опыта, спортсмен должен указывать более точные координаты, например: «D на 5 часов», «верхняя часть зоны А».

Тренировочное упражнение 22 **Определение попаданий по нескольким мишеням**

Выполняется с патронами и с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала. Упражнение предназначено для отработки умения определять в момент выстрела, в какое место на мишени попала пуля. Другими словами, развивать ощущение выстрела. Упражнение можно выполнять как с партнером, так и в одиночку. Три мишени расположены на дистанции 25 м. Расстояние между мишенями – 1 м. Для упражнения необходимы стол и зрительная труба. Три контрольные мишени должны лежать на столе перед стрелком.
Старт. Звуковой сигнал.



Контрольная мишень стрелка. Кружки на мишени – предполагаемые попадания. Крестики – реальные попадания, отмеченные после просмотра мишени через трубу.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит лицом к мишеням. Заряженный пистолет удерживается обеими руками на уровне солнечного сплетения, стволом в сторону мишени, локти касаются боков туловища. Указательный палец находится вне скобы спускового крючка параллельно стволу.	По звуковому сигналу стрелок производит по одному выстрелу в каждую мишень. Затем ставит оружие на предохранитель и кладет на стол. Рассматривать попадания нельзя. На трех контрольных мишенях стрелок обозначает крестиками места, в которые, по его мнению, попали пули. Затем смотрит в зрительную трубу и обозначает кружками реальные попадания. Кружки и крестики – реальные и предполагаемые попадания – надо соединить линиями. Затем продолжить упражнение.

Тренировочное упражнение 23 **Поражение мишени с закрытыми глазами**

Выполняется с патронами. Без таймера. Это упражнение выполняется после того, как вы получили хороший результат на упражнениях 5а, 10а и 18а. Упражнение на координацию движений, работу интеллекта и развитие сознания. Сокращает время наведения оружия на мишень. Помогает работать над ошибкой «реакция организма на ожидаемый выстрел». Рекомендуется как для начинающих, так и для опытных стрелков.
Это упражнение также рекомендуется сотрудникам силовых структур для отработки стрельбы при плохой видимости, с поражением мишеней на звук.
Упражнение выполняется аналогично упражнению 10а. Для тренировки лучше подойдет гонг. Это может быть стальная тарелка диаметром 30 см или стальная пластина размерами 40×60 см. Гонг устанавливается на расстоянии 10 м.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре. Патрон – в патроннике, на предохранителе.	Наведите пистолет на центр мишени. Подвигайте корпусом и ступнями, подбирая удобную стойку, при которой прицельные приспособления будут естественно направлены на мишень. Закройте глаза и осторожно поместите пистолет в кобуру. Не делая лишних движений, выхватите пистолет, направьте на мишень и произведите выстрел. Звук гонга известит вас о попадании. Во время выхватывания ни о чем не думайте, не поддавайтесь сомнению – просто выхватывайте пистолет и производите выстрел, как вы делали это сотни раз. В случае промаха не расстраивайтесь, не давайте волю отрицательным эмоциям. Это обычная работа, когда положительные результаты чередуются с отрицательными. Помните: каждый тренировочный выстрел – это ступенька на пути к совершенству, независимо от результата. При попадании бурно не радуйтесь – постарайтесь запомнить ощущения хорошего выстрела и повторить упражнение. Бывает, когда после нескольких успешных выстрелов идет серия промахов. Надо разрядить пистолет и повторить упражнение 10а. Затем продолжить тренировку.

Тренировочное упражнение 24 **Увеличение скорости фокусировки зрения**

Для тренировки скорости фокусировки зрения можно использовать предметы, расположенные в комнате. Выберите один предмет вблизи – это будут прицельные приспособления и один предмет на удалении – это будет мишень. Фокусируйте зрение поочередно на близком и на дальнем предмете. Обратите внимание на скорость перевода фокусировки. Со временем скорость должна возрастать,– значит, будет возрастать ваше стрелковое мастерство. Во время выполнения упражнения нельзя напрягать глаза. После некоторого количества повторений поморгайте несколько раз и дайте глазам отдых.

Тренировочное упражнение 25 **Поражение качающейся мишени**

Выполняется с патронами и с таймером. Таймер нужен только для подачи стартового сигнала.
Упражнение предназначено для тренировки техники поражения качающейся мишени. Подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков.
Необходимо установить качающуюся мишень за укрытием таким образом, чтобы при качании она полностью появлялась только с одной стороны. На расстоянии 3–5 м по фронту устанавливается поппер для активации мишени. Поппер должен находиться немного впереди мишени. Это делается для того, чтобы осколки пули, разбившейся о поверхность поппера, не поразили мишень и активирующий шнур. Если мишень будет появляться из-за укрытия слева, то поппер удобнее установить тоже слева. Расстояние до поппера – 8 м. Расстояние до качающейся мишени – 9 м.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре. Патрон – в патроннике, на предохранителе.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает поппер. Сразу наводит пистолет на то место, где должна появиться качающаяся мишень, и делает выбор свободного хода спускового крючка. При появлении мишени производит выстрел. Ждет следующего появления, выбирая свободный ход спускового крючка. При следующем появлении мишени – еще выстрел. Таким образом мишень поражается при каждом появлении до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. После этого стрелок извлекает магазин, разряжает оружие и помещает его в кобуру. Затем берет заклеивающую ленту и идет к мишени. Необходимо сосчитать количество пробоин на бумажной мишени и сравнить их количество с количеством патронов в магазине. Определите, есть ли промахи, учитывая выстрелы по попперу. Сравните размещение пробоин на мишени со своими ощущениями выстрела и проанализируйте результат. Почувствовали ли вы промахи и отрывы? Заклейте пробоины на мишени. Активируйте мишень и продолжайте тренировку. После того, как вы научитесь уверенно, без промахов выполнять это упражнение, усложните его. Поражайте мишень двумя выстрелами при каждом появлении. Поменяйте направление появления мишени. Переставьте поппер направо и установите свингер так, чтобы мишень появлялась справа. Увеличивайте расстояние до мишеней.

Тренировочное упражнение 26 **Поражение качающейся мишени с усложнением**

Выполняется с патронами и с таймером. Таймер нужен только для подачи стартового сигнала.
Упражнение предназначено для тренировки техники поражения качающейся мишени. Предназначено для опытных стрелков.
Поппер и качающаяся мишень устанавливаются так же, как и на предыдущем упражнении. Расстояние между поппером и свингером – 5 м. Где-то посередине между ними устанавливается гонг размером 30 см.
Необходимо установить качающуюся мишень за укрытием так, чтобы при качании она полностью появлялась только с одной стороны. На расстоянии 3–5 м по фронту устанавливается поппер для активации мишени. Поппер должен находиться немного впереди мишени. Это делается для того, чтобы осколки пули, разбившейся о поверхность поппера, не поразили мишень и активирующий шнур. Если мишень будет появляться из-за укрытия слева, то поппер удобнее установить тоже слева. Расстояние до поппера и до гонга – 8 м. Расстояние до качающейся мишени – 9 м.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишени. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре. Патрон – в патроннике, на предохранителе.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает поппер. До появления мишени поражает одним выстрелом гонг, затем одним выстрелом – появившуюся мишень, опять гонг, затем мишень. Таким образом поражает одним выстрелом поочередно гонг и мишень до тех пор, пока не закончатся патроны в магазине. После этого стрелок извлекает магазин, разряжает оружие и помещает его в кобуру. Затем берет заклеивающую ленту и идет к мишени. Необходимо сосчитать количество пробоин на бумажной мишени и сравнить их количество с количеством патронов в магазине. Определите, есть ли промахи, учитывая выстрелы по попперу и по гонгу. Сравните размещение пробоин на мишени со своими ощущениями выстрела и проанализируйте результат. Почувствовали ли вы промахи и отрывы? Заклейте пробоины на мишени. Активируйте мишень и продолжайте тренировку. После того, как вы научитесь уверенно, без промахов выполнять это упражнение, усложните его. Поражайте гонг одним выстрелом, а мишень – двумя выстрелами при каждом появлении. Когда справитесь с этим заданием, поражайте двумя выстрелами гонг и двумя – мишень. Когда справитесь без ошибок и с этим заданием, собирайте вещи и поезжайте на чемпионат мира за золотой медалью! ☺

Тренировочное упражнение 27 **Билл-Дрилл**

Выполняется с патронами и с таймером. Это очень известное упражнение для тренировки контроля мушки при скоростной стрельбе. Полезно для тренировки производства быстрых сдвоенных выстрелов. Используется картонная мишень или гонг размерами 60×40 см. Картонная мишень устанавливается на расстоянии 7 м. Гонг – на расстоянии 8 м. С целью эффективной тренировки лучше использовать гонг. Для зачета используется картонная мишень. Не забывайте использовать защитные очки и наушники!

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к гонгу. Руки опущены или подняты вверх. Заряженный пистолет – в кобуре. Патрон – в патроннике, на предохранителе.	По звуковому сигналу выхватите пистолет и произведите 6 выстрелов в мишень. Поставьте пистолет на предохранитель и поместите в кобуру. Посмотрите на таймере общее время, время первого выстрела и время между выстрелами («сплит»). На гонге будут видны попадания. Каждый выстрел будет сопровождаться звуком. Проанализируйте свои попадания, сравните их со своими ощущениями во время стрельбы. Если есть отрывы или промахи, сопоставьте их со своими впечатлениями во время производства выстрелов. Повторите упражнение. После нескольких серий выстрелов разрядите оружие и поместите в кобуру. Подкрасьте гонг. В зачет идут только попадания в зону А. Поражать мишень надо настолько быстро, насколько вы в состоянии контролировать прицельные приспособления. Прицеливание производите по второму варианту. После каждого выстрела вы должны совместить прицельные приспособления на мишени и только после этого производить последующий выстрел. Держите пистолет без напряжения. Пусть вас не смущает высокий подброс ствола во время отдачи. Если вы правильно, без излишнего напряжения удерживаете пистолет, то прицельные приспособления после подброса вернутся на то же самое место. Хорошее время для этого упражнения – в пределах 2 с. Упражнение необходимо тренировать на расстояниях 3, 10, 15, 20, 25 м. На зачет упражнение выполняется по картонной мишени. Результаты зачетных серий заносятся в таблицу.

Таблица для занесения результатов упражнения 27

Дата	*Стартовая позиция*	*Расстояние до мишени*	*Время*	*Попадания*

В эту таблицу заносится время переноса между двумя мишенями.

Тренировочное упражнение 28 **Тренировка смены скоростей на двух мишенях**

Выполняется с патронами и с таймером. Упражнение предназначено для тренировки техники смены скоростей стрельбы при переносе с ближней мишени на дальнюю. Необходимо поместить картонную мишень на расстоянии 3–5 м от стрелка и гонг – стальную тарелку диаметром 30 см – на 25 м.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре. Патрон – в патроннике, на предохранителе.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и одним выстрелом поражает гонг, затем двумя выстрелами поражает картонную мишень. Не задерживаясь, еще раз поражает гонг, затем возвращается и поражает картонную мишень. Мишени поражаются по очереди до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. После окончания стрельбы пистолет разряжается и помещается в кобуру. На таймере просматривается время переноса между дальней и ближней мишенью и сравнивается со временем переноса между ближней и дальней. В первом случае время переноса должно быть заметно меньше. При поражении гонга используется третий вариант прицеливания. При поражении картонной мишени – первый, второй или третий вариант прицеливания. Если стрелок промахнется по гонгу, то необходимо повторить выстрел и поразить мишень. Только после этого можно поражать картонную мишень. При увеличении скорости стрельбы не допускайте небрежности. Стреляйте, контролируя мушку. Поражайте картонную мишень только в зону А.

Тренировочное упражнение 29 **Тренировка смены скоростей на 5 мишенях**

Выполняется с патронами и с таймером. Упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. Необходимо разместить перед стрелком 5 картонных мишеней на расстоянии 3, 7, 10, 15 и 20 м. Видимое расстояние между мишенями – 1 м.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре. Патрон – в патроннике, на предохранителе.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает мишени, двумя выстрелами каждую. Порядок выполнения: слева направо, начиная с ближней мишени. Разряжает пистолет и помещает его в кобуру. Отмечает общее время стрельбы. Заклеивает мишени. Заряжает оружие и принимает стартовую позицию. По звуковому сигналу поражает мишени справа налево, начиная с дальней мишени. Отмечает время. Задача стрелка – поразить все мишени в зоны А за минимальное время. В первом случае темп стрельбы будет убывать, во втором случае – нарастать. Темп стрельбы должен изменяться плавно. Отметьте для себя, есть ли разница по времени выполнения обоих вариантов упражнения? Выполните упражнение слабой, сильной рукой.

Тренировочное упражнение 30 **Сдвоенные выстрелы при широком переносе**

Выполняется с патронами и с таймером. Упражнение аналогично упражнению 20. Широкий перенос на короткой дистанции. Только мишени поражаются не одним выстрелом, а двумя. При поражении мишеней отмечайте время между сдвоенными выстрелами. Выстрелы должны производиться только при контроле прицельных приспособлений.

Характерные ошибки и методы их устранения

Советы

При выполнении сложных упражнений не относитесь небрежно к стойке и технике выхватывания. Внимательно следите за правильной стойкой, расположением рук при удержании пистолета, выхватыванием оружия. Это фундамент стрельбы. Не забывайте приподнимать одновременно обе руки при выхватывании. Поспешность – это путь к провалам и разочарованию. Если заметили ошибку, остановите стрельбу. Разрядите пистолет. Поработайте над ошибкой вхолостую. Затем продолжайте тренировку. Надо искоренять ошибки и дурные привычки в зародыше. Иначе они будут все время портить ваши результаты.

Ошибка. «Злейший враг» стрельбы по качающимся мишеням – это «загибание» пистолета вниз в момент выстрела. Поражая свингер, стрелок, ограниченный временем, напрягается, стараясь быстрее выстрелить. В таком состоянии возникает реакция организма на ожидаемый выстрел. Исправление этой ошибки описано в главе 9.

Проблема. Во время стрельбы на высокой скорости, при быстром повторном нажатии на спусковой крючок не происходит выстрела.

Ошибка. Эта ошибка характерна для скоростной стрельбы на коротких дистанциях – зажим спускового крючка. Это происходит, когда кисти стрелка излишне напряжены и стрелок в состоянии сильного волнения старается после первого выстрела по мишени очень быстро сделать второй. Указательный палец спортсмена, скованный напряжением, не совершает возвратного движения после нажатия на спусковой крючок и сразу делает повторное нажатие. Естественно, выстрела не происходит, потому что спусковой крючок находится в крайнем заднем положении. При стрельбе на бегу по близкорасположенным мишеням, бегущий стрелок вместо двух выстрелов делает один и по инерции пробегает вперед мимо мишени. Спортсмену приходится возвращаться назад и поражать мишень повторно. Иногда неопытный стрелок, по инерции пробежав мишень и не сделав второго выстрела, разворачивается с пистолетом назад, чтобы исправить ошибку и «разбивает» угол безопасности. После этого следует дисквалификация с соревнований.

От этой ошибки можно избавиться, снимая мышечное напряжение перед стартом (см. главу 9) и контролируя состояние мышц во время выполнения упражнения. На тренировке нужно попробовать выполнять тренировочное упражнение 1 на расстоянии 3–5 м, делая не по одному, а по два и три выстрела на каждую наводку пистолета. Упражнение надо выполнять с высоким темпом, удерживая внимание на расслаблении мышц. При контроле расслабления мышц наступит момент, когда попадания на мишени от каждой серии выстрелов будут располагаться близко друг от друга. Необходимо запомнить это состояние и стараться воспроизводить его на всех тренировках и соревнованиях. При скоростной стрельбе с правильным расслаблением увеличивается скорость, повышается точность и появляется легкость и уверенность.

14

перемещение с оружием



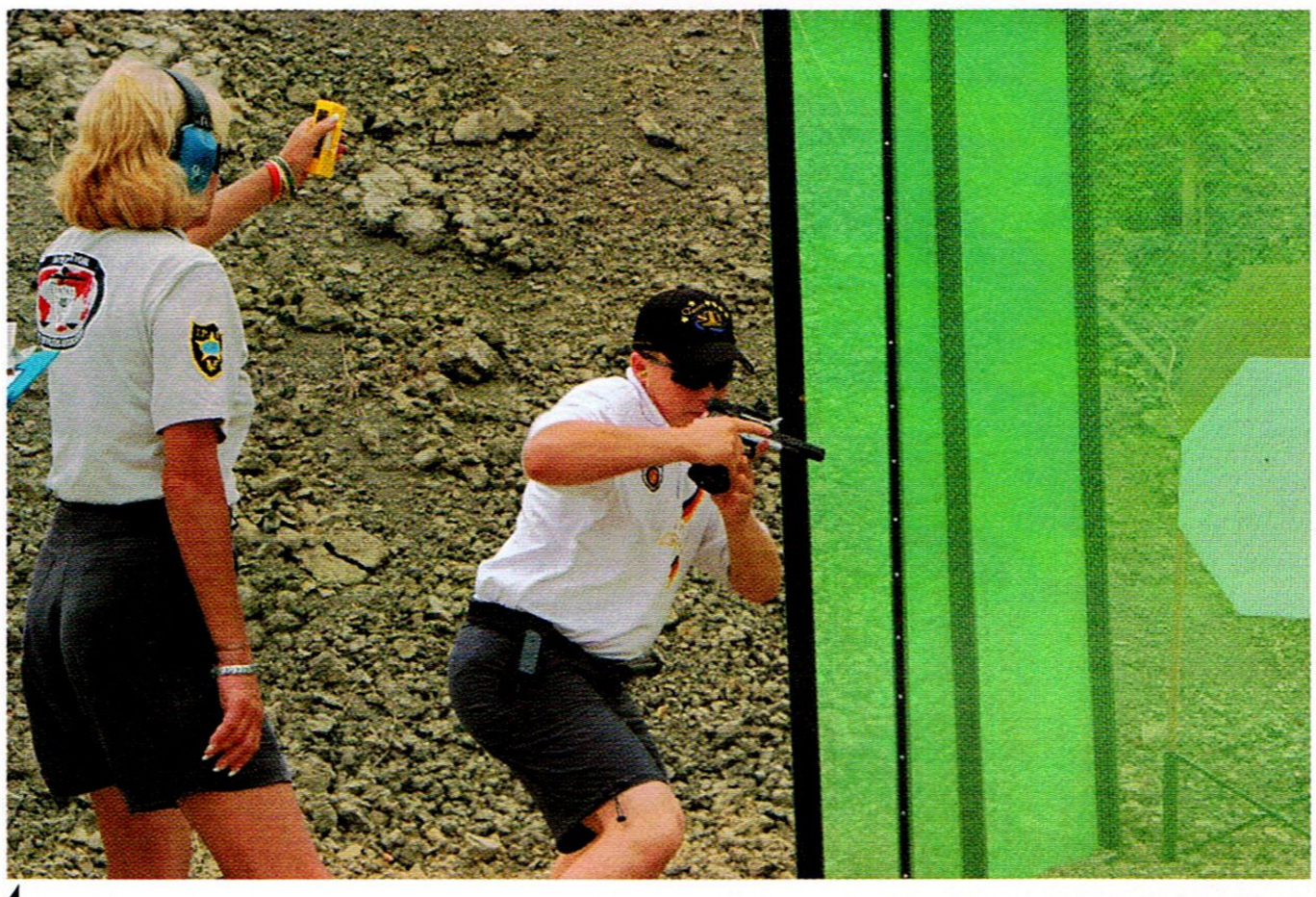
Спортсменка стремительно перемещается между двумя стрелковыми позициями. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

При выполнении упражнений по практической стрельбе спортсмен вынужден перемещаться по площадке, меняя стрелковые позиции. Перемещаться – не значит просто переходить с одного места на другое, почесывая в затылке. Перемещаться – означает максимально быстро менять стрелковые позиции, чтобы сэкономить драгоценное время.

Согласно условиям упражнения, спортсмен может двигаться вперед, назад, вправо, влево. Также это могут быть передвижения под углом к направлению стрельбы. Стрелок сам волен выбирать направление своего движения при выполнении упражнения. Главное – не нарушать правил безопасности. Вольный стиль – один из основных принципов МКПС.

Перемещения при выполнении упражнения в практической стрельбе – это один из основных признаков, отличающих практическую стрельбу от других стрелковых видов спорта.

Перемещаясь с оружием, надо всегда держать ствол в направлении к мишеням и убирать палец со спускового крючка. Если при перемещении стрелок «разобьет» стволом угол безопасности или будет держать палец на спусковом крючке, то он будет немедленно остановлен судьей и дисквалифицирован с соревнований. Стрельба с передвижениями, по правилам практической стрельбы, создает условия для получения навыков уверенного и безопасного обращения с оружием.



Стрелок перемещается и держит ствол направленным в сторону мишеней. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Во время перемещения важно правильно удерживать оружие. Пистолет должен всегда находиться на уровне верхней части груди.

Для чего при перемещении надо держать пистолет так высоко? Может быть, проще и удобней держать его на уровне пояса?

Представьте, что перед вами внезапно возникает мишень. Если пистолет находится на уровне пояса, то вам, чтобы сделать выстрел, необходимо вначале поднять пистолет на уровень «глаз–мишень». Затем прицелиться и произвести выстрел. Если пистолет будет на уровне верхней части груди, то вам достаточно навести пистолет не мишень, одновременно прицеливаясь. Потеря времени в первом случае, по сравнению со вторым, составит примерно 0,3–0,5 с. Если эту цифру умножить на 3 стрелковых позиции для длинного упражнения, то получится приличная потеря времени – 1,5 с. Это равноценно потере 20–30 очков на упражнении. Поэтому лучше сразу привыкать держать пистолет всегда на верхнем уровне.

Какие бы вы ни делали операции с пистолетом – зарядка, смена магазина, устранение задержки и т. д.– старайтесь всегда удерживать его перед собой в районе верхней части груди. В этом случае вы одновременно будете контролировать мишенную обстановку, положение оружия и положение указательного пальца.

Очень важно для стрелка уметь двигаться с пистолетом максимально быстро. Стрелок должен постоянно работать над тем, чтобы сократить время перемещения. Как определить время перемещения? Возьмем простой пример. Стрелок делает выстрел в одной стрелковой позиции, затем перемещается в другую стрелковую позицию и делает следующий выстрел. Время между этими двумя выстрелами, зарегистрированное таймером, и будет временем перемещения. Сокращение этого времени прямо пропорционально улучшению результата на упражнении. Перемещаться надо энергично и стремительно, а стрелять – аккуратно.

На соревнованиях перед выполнением упражнения дается от 3 до 5 минут для изучения мишенной обстановки. За это время спортсмен должен продумать все свои перемещения:

а) вычислить, сколько шагов он будет делать от одной позиции до другой;

б) рассчитать, с какой ноги ему удобно начинать движение;

в) отметить, в каком положении будут находиться стопы во время остановки в каждой стрелковой позиции.

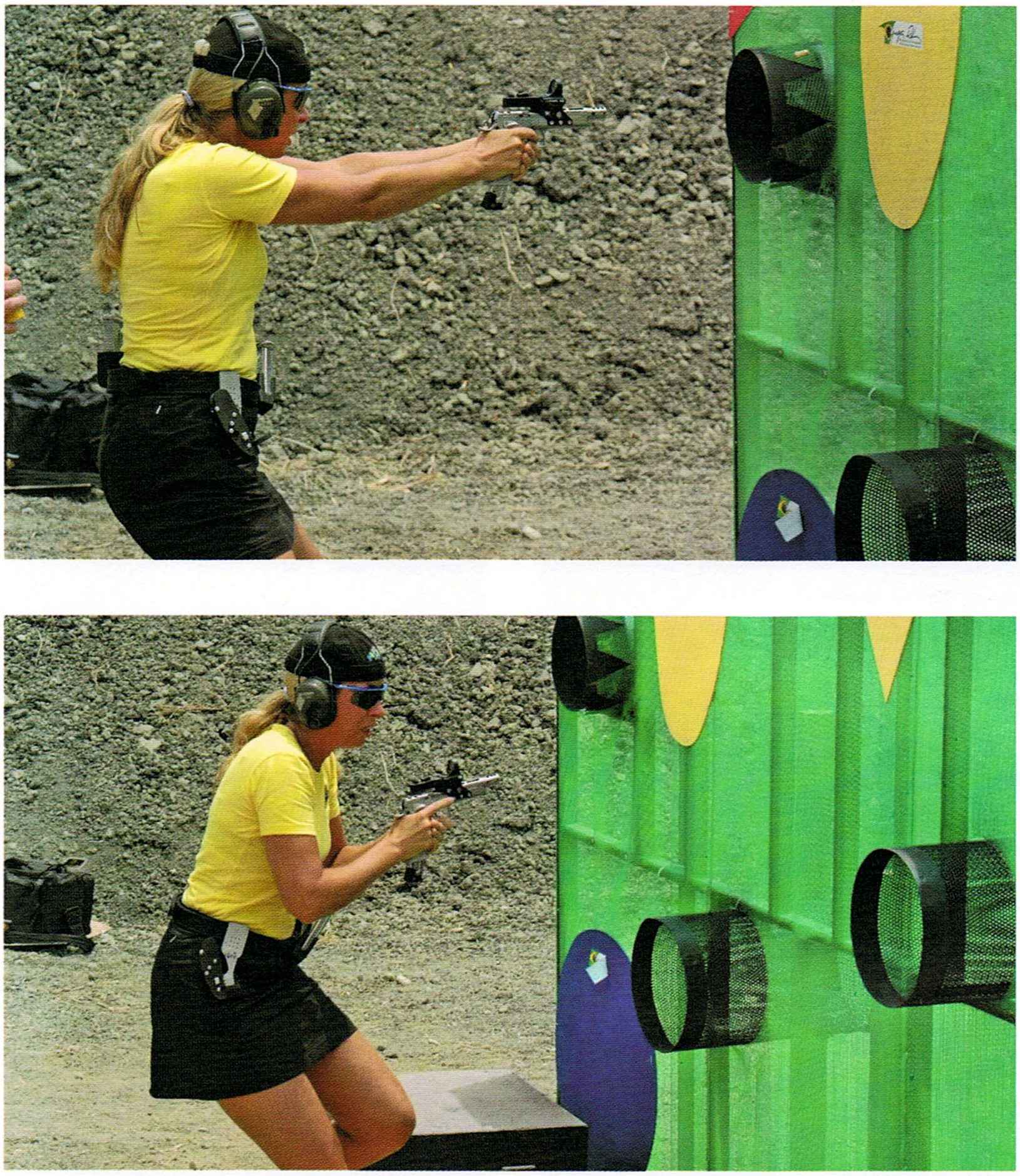
Будущий чемпион мира Адам Тис просчитывает каждый свой шаг перед выполнением упражнения. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



У начинающего стрелка процесс расчета своего движения на упражнении будет вызывать затруднения и занимать некоторое время. Постепенно, после определенного количества тренировок и участия в соревнованиях, стрелок станет делать это не задумываясь. Опытные стрелки на глаз определяют и раскладывают в уме всю траекторию движения и выгодное положение корпуса в каждой стрелковой позиции.

При регулярных тренировках по описанной ниже методике скорость перемещения растет настолько быстро, что это может показаться невероятным даже самому стрелку.

Короткое перемещение

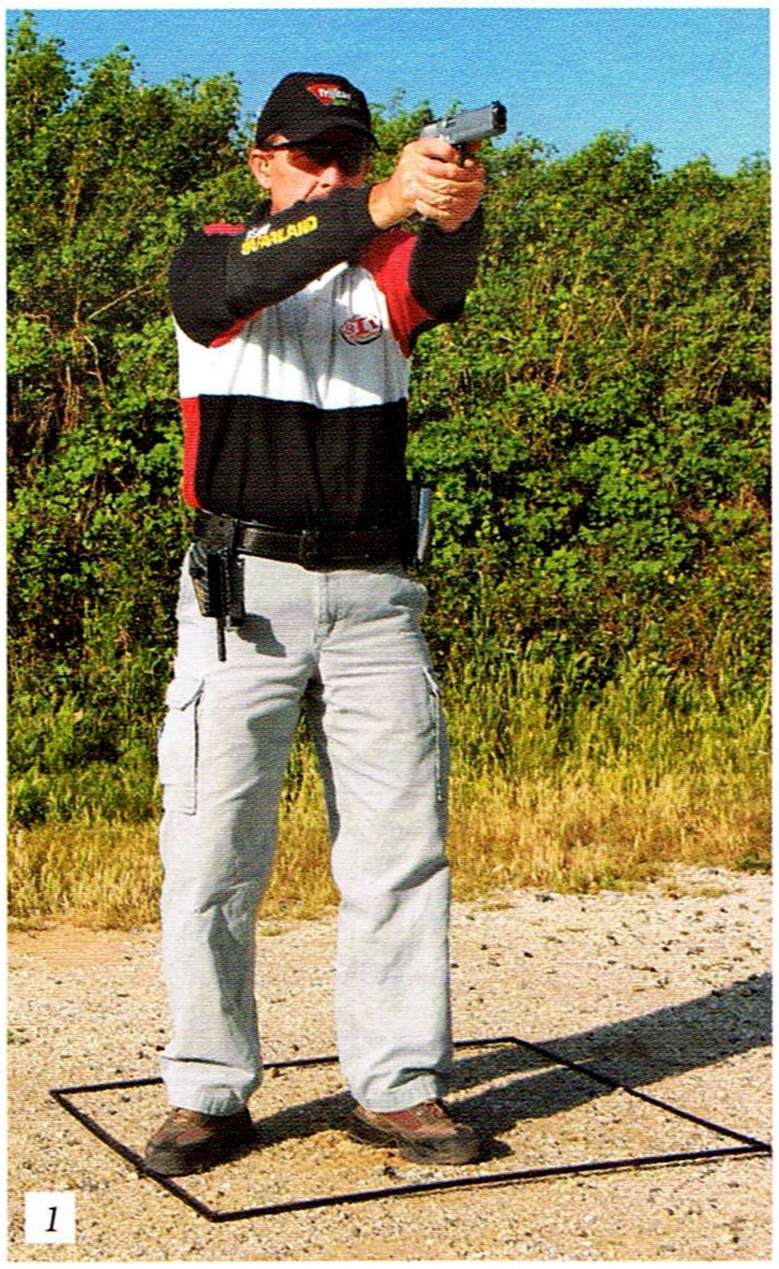


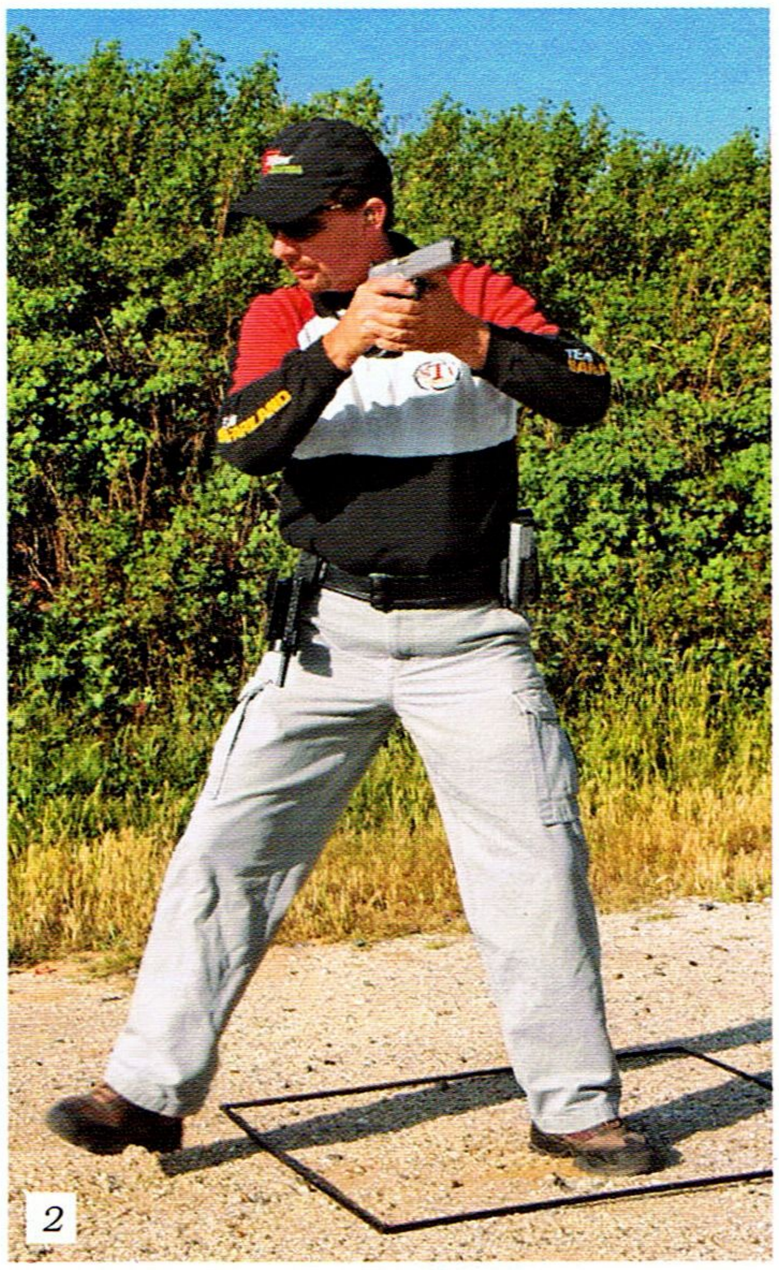
Спортсменка перемещается на короткой дистанции между двумя портами, не освобождая слабую руку от хвата. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Перемещение от одного до трех шагов называется коротким перемещением. При таком перемещении пистолет удерживается двумя руками на уровне верхней части груди. Ствол должен быть направлен в сторону мишеней. Указательный палец сильной руки надо убрать с крючка. Рассмотрим перемещение по фронту. Направление движения не важно. Это может быть движение справа налево или слева направо от первой стрелковой позиции ко второй.

Для удобства можно разложить процесс короткого перемещения на этапы:

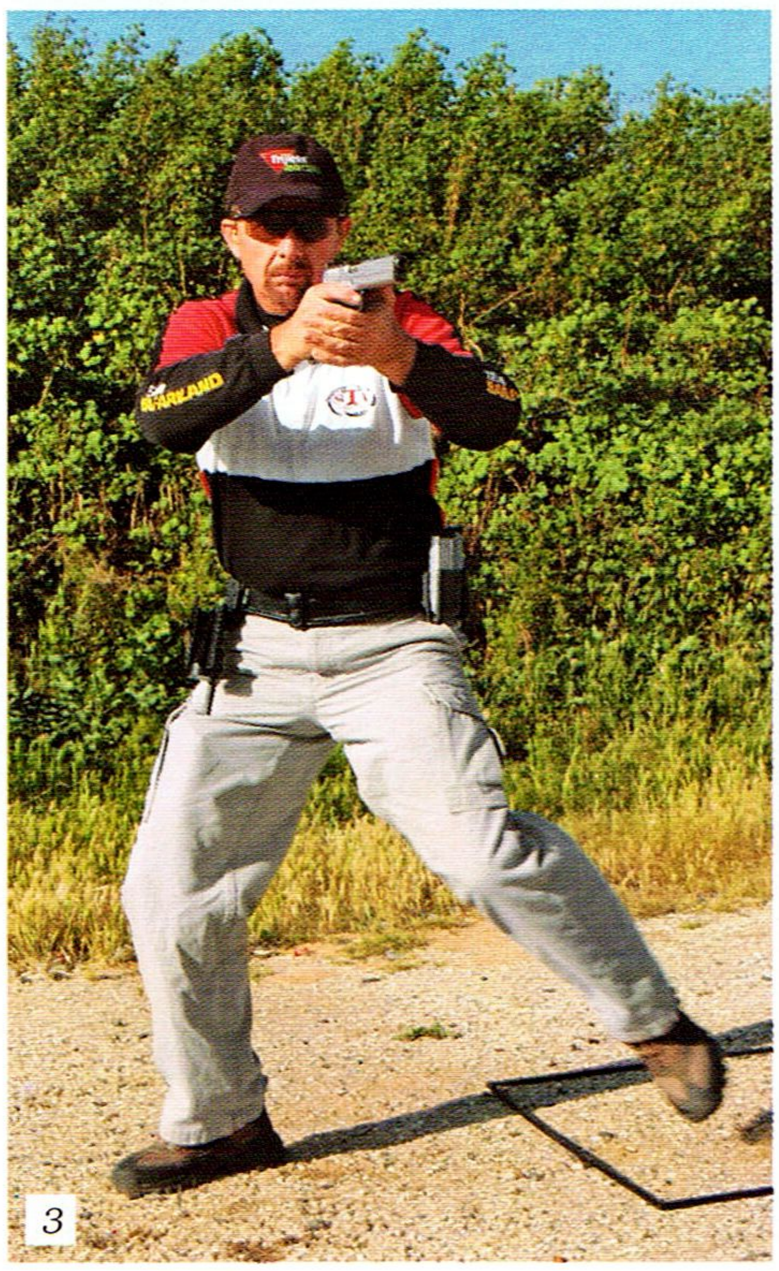
1. Стрелок делает последний выстрел в первой стрелковой позиции

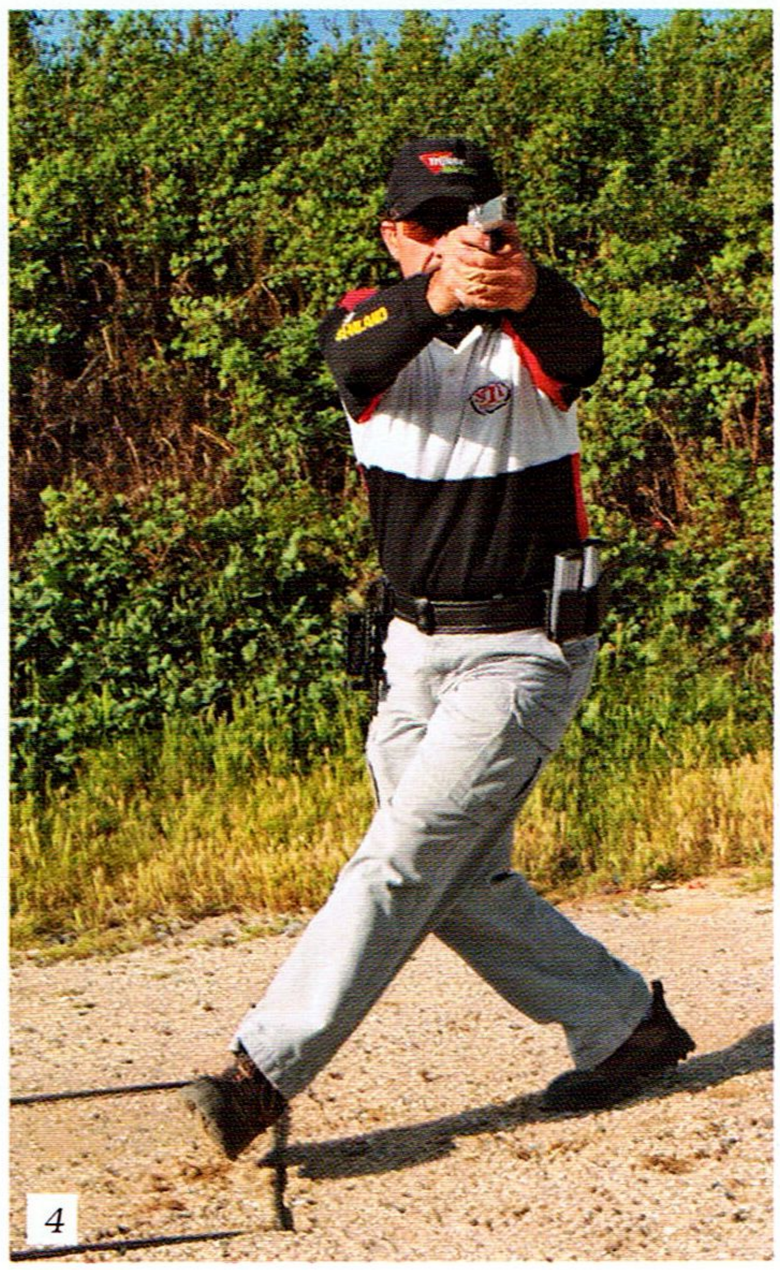

1


2

2. Стрелок начинает движение, отметив взглядом то место во второй стрелковой позиции, где встанут его стопы. Одновременно с началом движения стрелок должен убрать указательный палец со спускового крючка

3. Стрелок стремительно перемещается во вторую стрелковую позицию. Пистолет удерживается двумя руками на уровне верхней части груди, стволом в сторону мишеней. Палец снят с крючка


3


4

4. За шаг до принятия стойки стрелок начинает наводить оружие на мишень

Очень важно агрессивно и энергично перемещаться и мягко, без проскальзывания и топтания, останавливаться. Так экстренно останавливается машина с системой ABC. Задача стрелка: не просто остановиться, а моментально принять удобную для стрельбы изготовку.

Если стрелок находится в агрессивной стойке (надо слегка присесть), то ему гораздо легче стартовать при перемещении. Перемещаться лучше с низким центром тяжести. Тогда передвижение будет более стремительным и легче будет остановиться. Останавливаться лучше, не поднимая центра тяжести, и поражать мишени в стойке с полусогнутыми коленями.


5

5. При остановке во второй стрелковой позиции стрелок принимает удобную для стрельбы стойку и поражает мишень

Чемпион мира француз Эрик Графел стартует с низкой стойки. Чемпионат мира, Эквадор, 2002 г.



Длинное перемещение



При длинном перемещении стрелок развивает максимальную скорость, но при этом соблюдает все правила безопасного обращения с оружием. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.

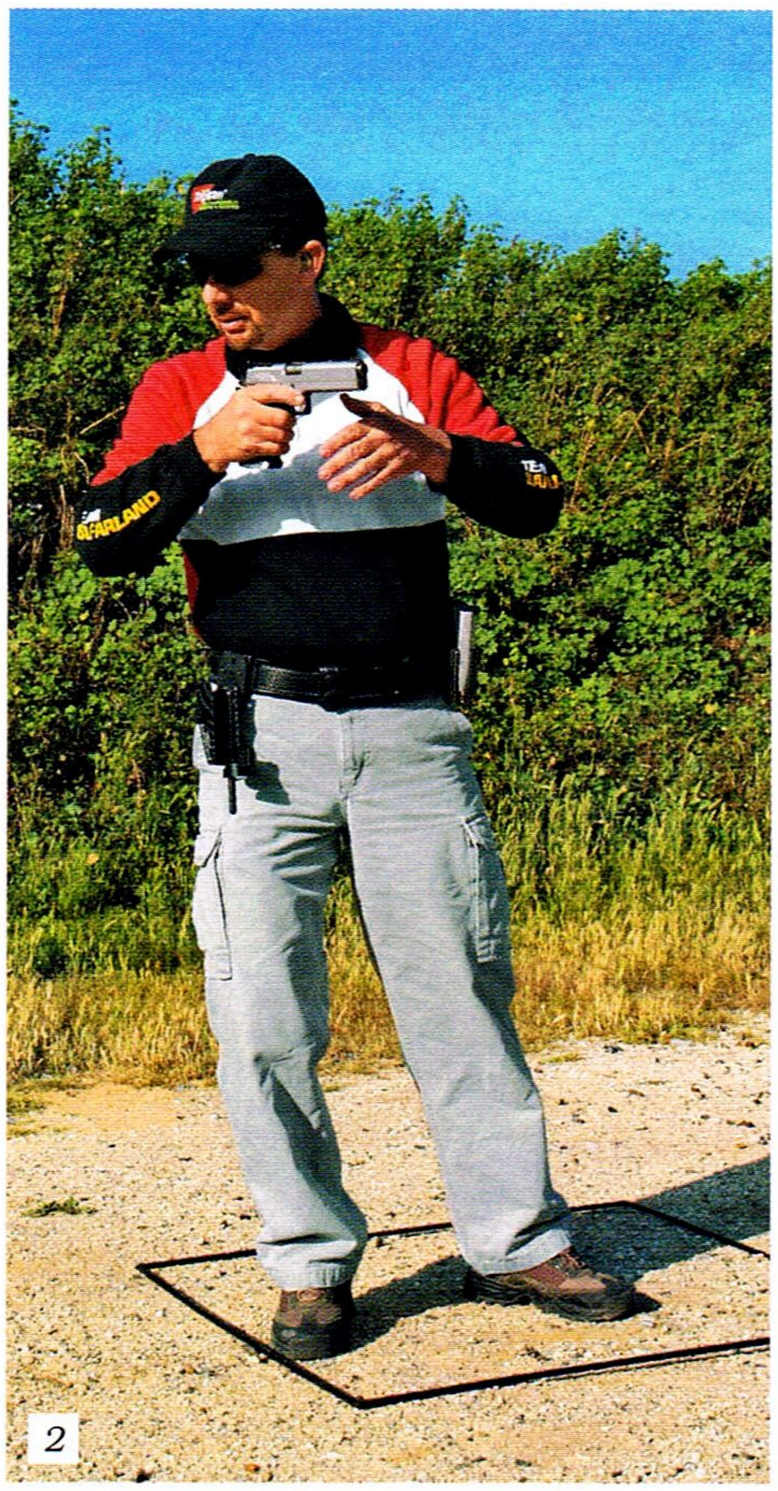
Перемещение более трех шагов называется длинным. При длинном перемещении спортсмен освобождает слабую руку от удержания пистолета. Слабая рука интенсивно двигается, помогая перемещаться, как если бы стрелок просто бежал. Сильная рука с пистолетом находится в районе верхней части груди, ствол направлен в сторону мишеней. Указательный палец сильной руки должен находиться вне скобы спускового крючка. В правилах МКПС написано, что во время движения с пистолетом рекомендовано включать предохранитель. При перемещении стрелка могут произойти любые непредвиденные случаи, в том числе падение на землю стрелка или пистолета. Давайте рассмотрим случай, когда стрелок перемещается на упражнении с заряженным пистолетом в руках. Пистолет не поставлен на предохранитель. Предположим, что стрелок споткнулся, упал и ударил пистолетом о декорации или о землю. В этом случае может произойти случайный выстрел. Стрелок будет дисквалифицирован с соревнований.

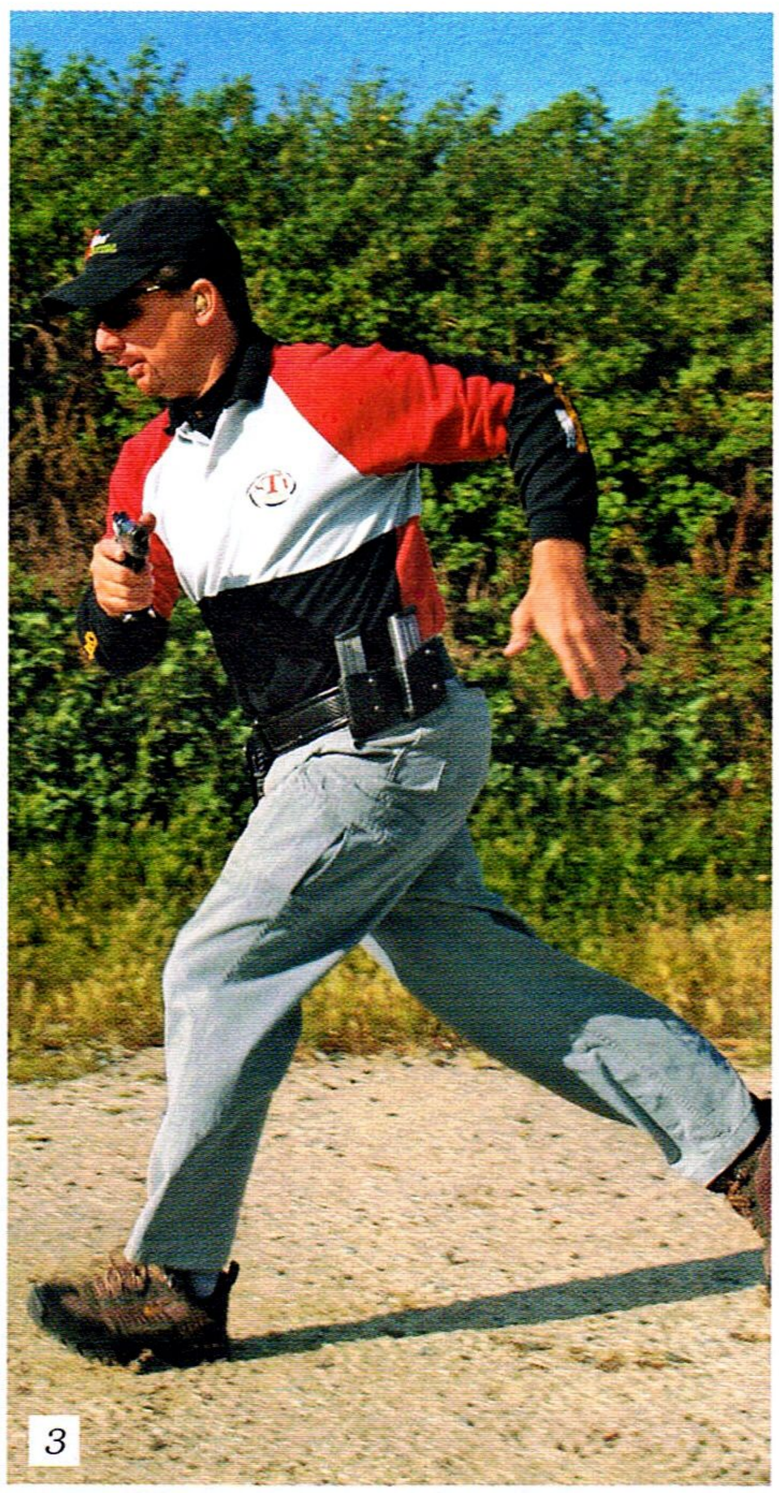
Для удобства можно разложить процесс длинного перемещения на этапы:



1

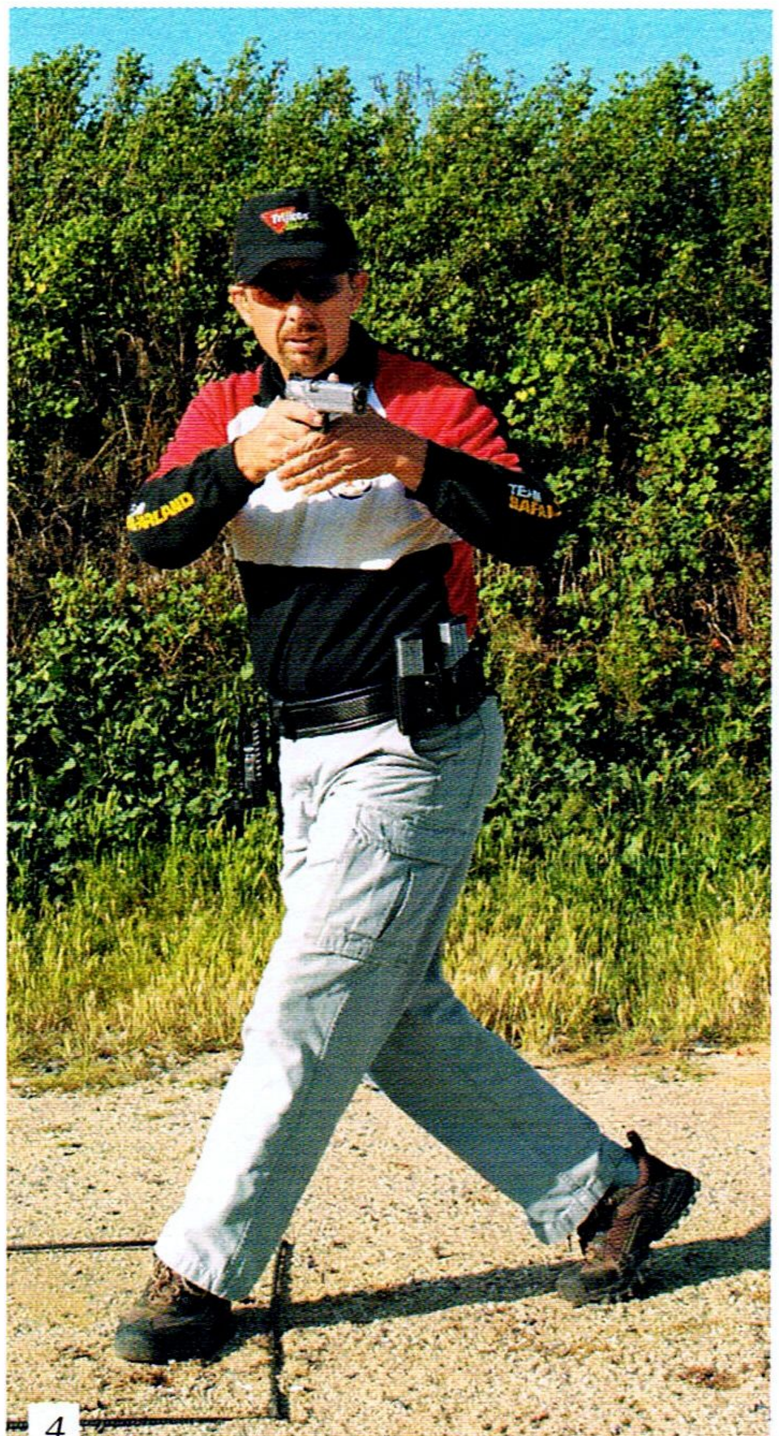
1. Стрелок делает последний выстрел в первой стрелковой позиции





2. Стрелок начинает движение, отметив взглядом направление перемещения. Одновременно с началом движения стрелок освобождает слабую руку и убирает указательный палец со спускового крючка

3. Стрелок делает стремительный рывок во вторую стрелковую позицию. Пистолет удерживается сильной рукой на уровне верхней части груди, стволом в сторону мишеней. Палец снят со спускового крючка. Подбегая ко второй стрелковой позиции, стрелок бросает взгляд на то место, где будут стоять его стопы





4. За 1–2 шага до принятия стойки стрелок захватывает слабой рукой пистолет и начинает наводить оружие на мишень

5. При остановке во второй стрелковой позиции стрелок принимает удобную для стрельбы стойку и поражает мишень

Если стрелок поставит пистолет на предохранитель, то при падении спортсмена и ударе пистолета выстрела не произойдет. Спортсмен может подняться и продолжить выполнять упражнение (если он не выронил пистолет). Падение стрелка на землю не является нарушением правил безопасности. Я знаю точно, что все известные стрелки, в том числе и Майкл Войт, при длинном перемещении ставят пистолет на предохранитель. Это не занимает времени, зато дает спортсмену большую уверенность в себе. Особенно это важно для пистолетов Открытого и Стандартного классов оружия, где усилие спуска крючка доведено до 400–500 граммов. Поэтому при длинном перемещении рекомендуется ставить пистолет на предохранитель, чтобы избежать случайного выстрела.

При длинном перемещении важно стартовать с максимальным ускорением и вовремя начинать торможение, чтобы не скомкать изготовку во второй стрелковой позиции. Если дистанция между двумя стрелковыми позициями достаточно большая (более 5 м), то не надо сковывать свои движения. Надо бежать так, как будто за вами гонится злая собака. Представив позади себя разъяренного волкодава, не забывайте о безопасном направлении ствола и необходимости остановки в следующей стрелковой позиции! ☺

Чем быстрее спортсмен перемещается, тем меньше время выполнения упражнения, а значит, лучше результат. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



Перемещение вперед и назад



Стрелок перемещается вперед. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Самым простым является перемещение вперед в сторону мишеней. Используя описанную выше технику, можно легко рассчитать и проделать эффективное перемещение вперед.

Самым сложным и неудобным является перемещение назад. В этом случае необходимо держать пистолет в безопасном направлении. Чаще всего стрелок двигается с заряженным пистолетом. Есть риск споткнуться и уронить оружие или случайно развернуть пистолет и «разбить» угол безопасности. После этого судья сразу остановит стрелка и дисквалифицирует его с соревнований.

На упражнениях довольно редко приходится перемещаться строго назад. Чаще бывают два вида перемещения: назад влево и назад вправо. Если расстояние до следующей позиции 2–3 шага, то стрелок может просто сделать эти шаги спиной к направлению движения, удерживая пистолет двумя руками. В начале перемещения рекомендуется повернуть голову и посмотреть в направлении движения.

При длинном перемещении назад влево и назад вправо стрелку необходимо развернуться лицом к направлению движения и перемещаться, удерживая пистолет в безопасном направлении. В таких случаях способы удержания пистолета в корне отличаются. Поэтому мы рассмотрим эти два вида перемещений отдельно.

Длинное перемещение назад влево

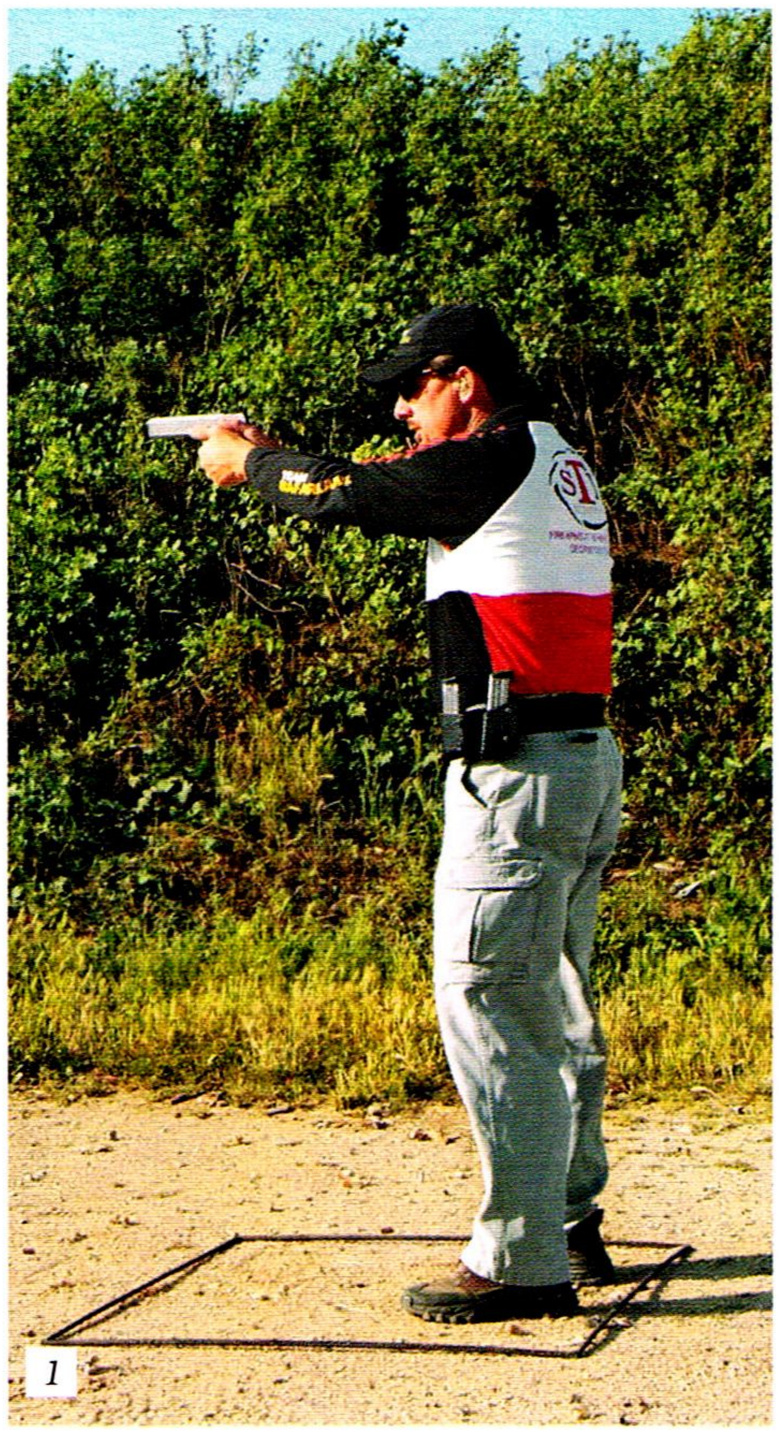
При длинном перемещении назад влево, стрелку-«правше» гораздо легче двигаться, развернувшись корпусом влево. В этом случае стрелок перемещается лицом вперед, оставляя развернутую сильную руку с пистолетом в направлении мишеней. При остановке в следующей стрелковой позиции стрелок разворачивается в обратную сторону и принимает удобную стойку.



При таком перемещении стрелку удобнее развернуться корпусом назад, оставляя сильную руки с пистолетом, направленным в сторону мишеней

Майкл Войт замечательно продемонстрировал весь процесс перемещения на серии снимков.

1. Стрелок производит последний выстрел в первой стрелковой позиции



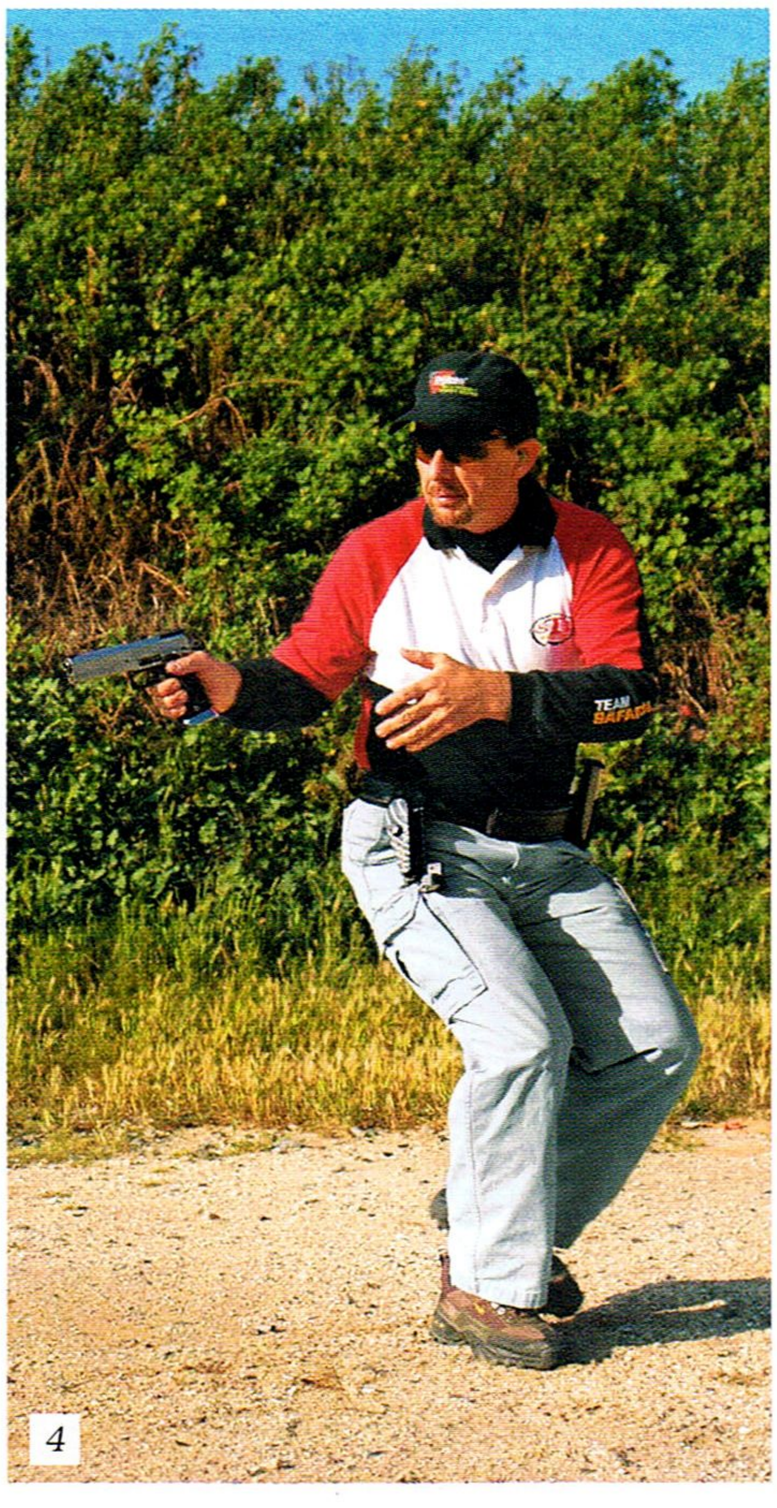


2. Стрелок, освободив слабую руку и развернув корпус, делает рывок назад и влево, удерживая пистолет в направлении мишеней. Одновременно убирает палец со спускового крючка



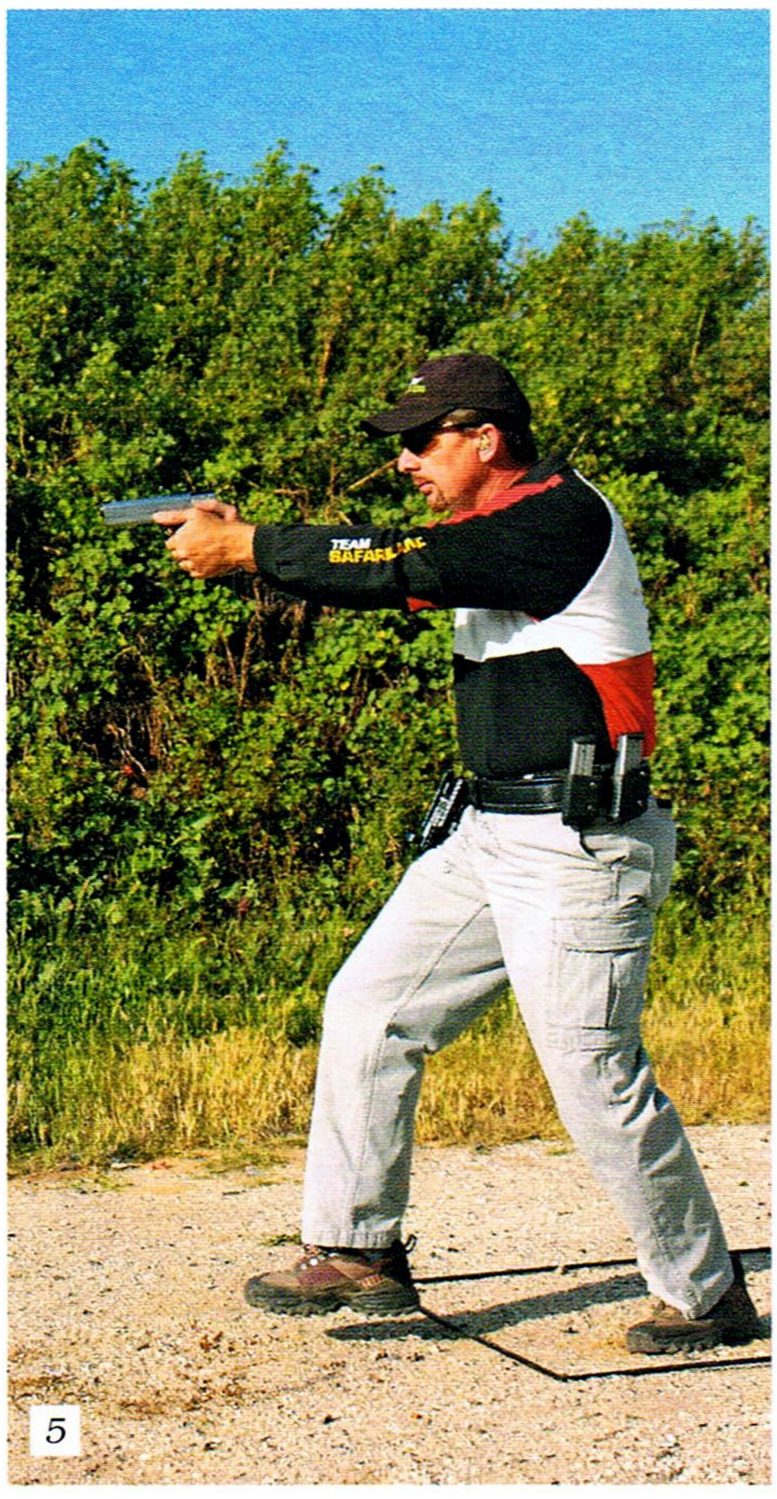
3

3. Стрелок энергично, с низким центром тяжести, перемещается ко второй стрелковой позиции, контролируя пистолет



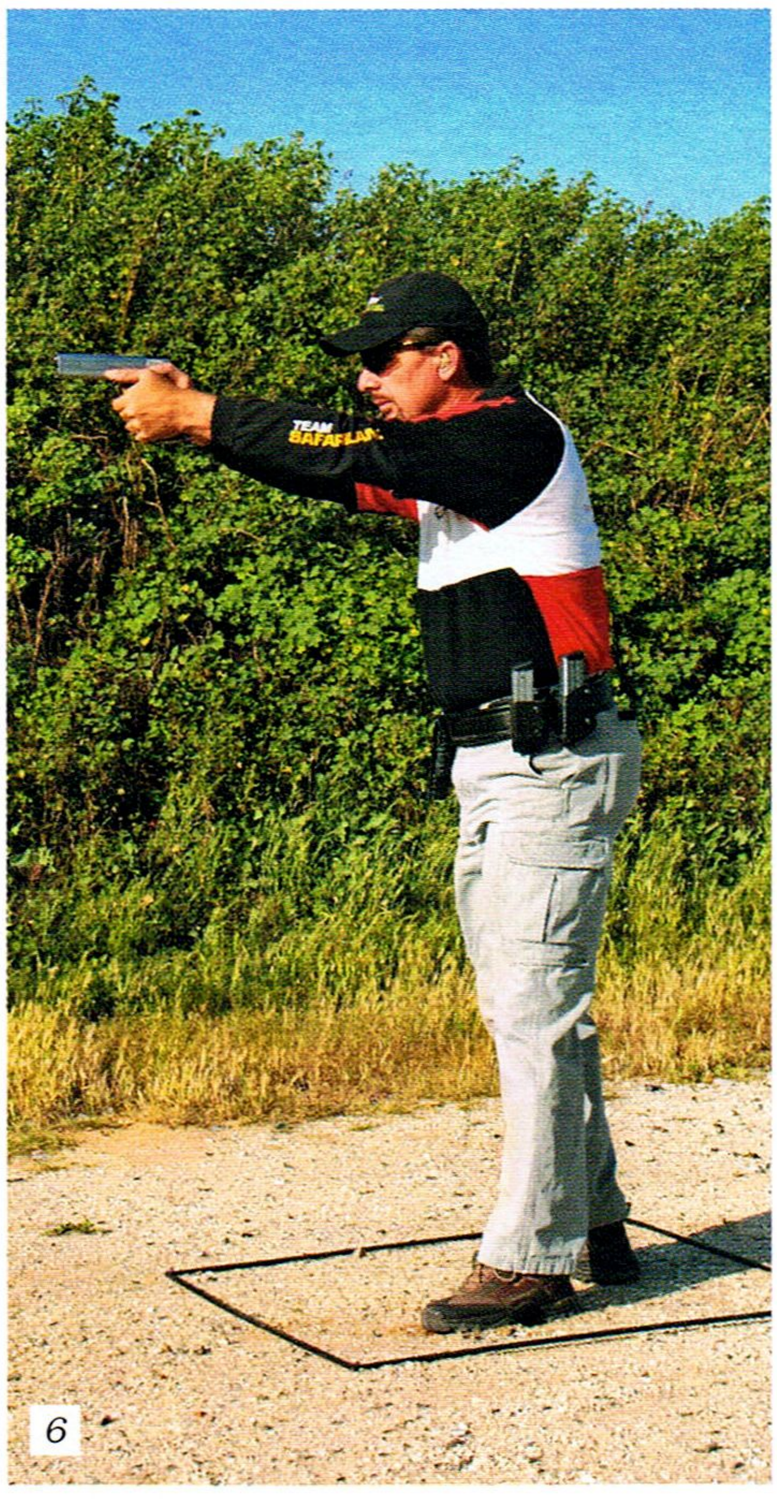
4

4. Стрелок, приближаясь ко второй стрелковой позиции, начинает разворачивать корпус на ходу и переводить взгляд на мишень. Одновременно начинает делать хват слабой рукой



5

5. Стрелок, наводя пистолет на мишень, одновременно принимает удобную для выстрела изготовку во второй стрелковой позиции



6

6. Стрелок производит выстрел во второй стрелковой позиции

Длинное перемещение назад вправо

При перемещении назад вправо стрелку-«правше» удобнее развернуться назад вправо, оставляя пистолет направленным в сторону мишеней

Стрелок перемещается назад влево, безопасно удерживая пистолет стволом в сторону мишеней. Открытый чемпионат Филиппин, Манила, 2004 г.

При длинном перемещении назад вправо стрелок освобождает слабую руку и разворачивается корпусом вправо (речь идет о спортсмене-«правше»). Пистолет остается в сильной руке направленным в сторону мишеней. Палец необходимо убрать с крючка. Стрелок двигается лицом вперед. При подходе ко второй стрелковой позиции стрелок разворачивается влево, одновременно захватывая пистолет слабой рукой.



Майкл Войт продемонстрирует с помощью серии фотографий перемещение назад вправо.

1. Стрелок производит последний выстрел в первой позиции



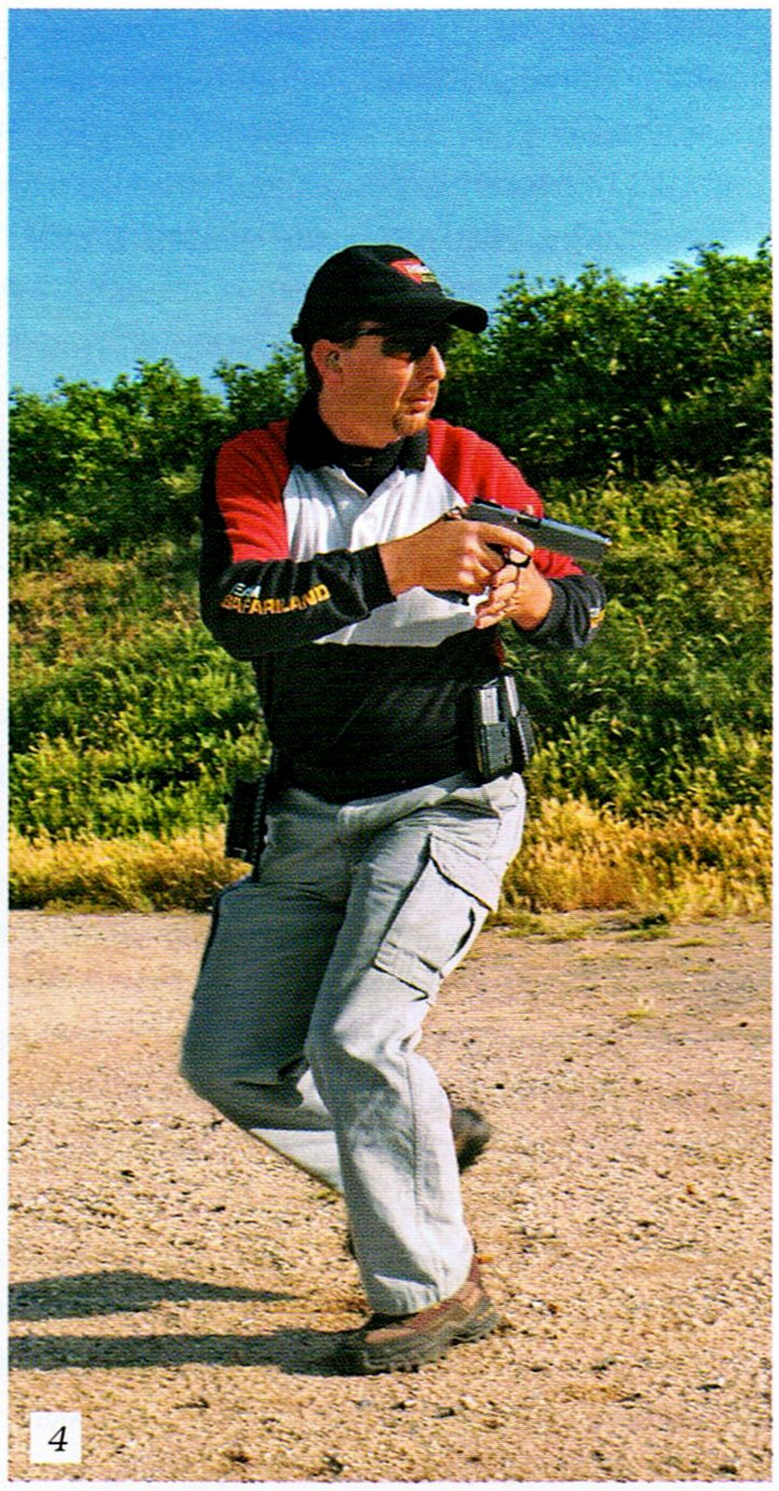


2. Стрелок начинает движение и разворачивается вправо назад, освобождая слабую руку. Пистолет остается направленным в сторону мишеней



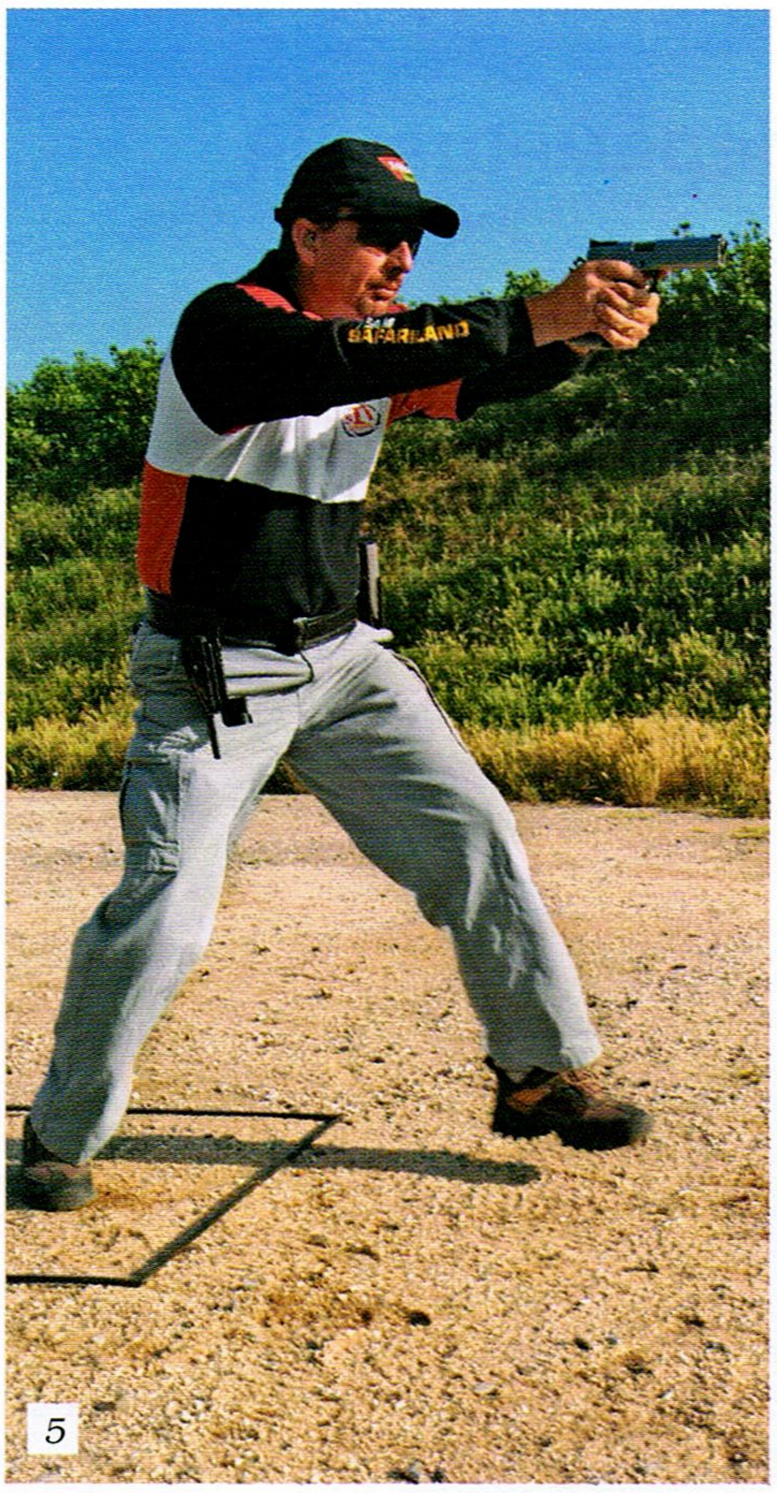
3

3. Стрелок энергично двигается во вторую стрелковую позицию, удерживая пистолет в сильной руке направленным в сторону мишеней



4

4. Стрелок, приближаясь ко второй стрелковой позиции, начинает разворачиваться корпусом влево в сторону мишеней, захватывая пистолет слабой рукой



5

5. Стрелок, входя во вторую стрелковую позицию, прицеливается в мишень



6

6. Стрелок, находясь в удобной стойке, производит выстрел

У стрелков – сотрудников силовых структур, которые используют методику МКПС, может возникнуть недоумение: «Зачем нам изучать перемещение с направленным назад пистолетом? Нам это не пригодится. В случае применения оружия мы все равно будем держать пистолет стволом вверх во время перемещения с пальцем на спусковом крючке. Это тактика». На это можно ответить так.

Во-первых, практическая стрельба – это спорт, где должны соблюдаться строжайшие правила безопасности, а не военная тактика.

Во-вторых, стрелок должен всегда контролировать положение ствола пистолета, независимо от того, куда он направлен. Этот навык закрепляют приведенные выше упражнения. Если держать пистолет бездумно стволом вверх или вниз с пальцем на спусковом крючке, то рано или поздно может произойти случайный выстрел вверх. Есть ли гарантия, что этот выстрел будет безопасным?

Я много раз беседовал на эти темы с сотрудниками спецподразделений – членами ОСОО «Федерация практической стрельбы России». Все выражали единое мнение, что держать ствол оружия в сторону предполагаемой мишени, убрав палец со спускового крючка, гораздо безопаснее и надежнее, чем поставить палец на крючок и поднять ствол вверх. Законы выживания диктуют свои условия. Поставить палец на спусковой крючок и выстрелить получится быстрее, чем разворачивать поднятый вверх пистолет в сторону внезапно появившейся мишени.

На соревнованиях вы будете встречать комбинации всех видов перемещений. Нужно освоить всю технику перемещений, используя приведенные ниже тренировочные упражнения. Вы должны уметь быстро двигаться с оружием в любых направлениях, не задумываясь, какой ногой шагнуть или в какую сторону повернуться. Вы должны автоматически соблюдать правила безопасности, контролируя положение ствола оружия и убирая палец со спускового крючка во время движения.

Когда вам не будут мешать заботы о технических трудностях упражнения, вы сможете открыть свое сознание для творческой стрельбы, для увеличения скорости и качества стрельбы. Ваши результаты будут стремительно улучшаться!

Преодоление препятствий во время перемещения



Скользкая поверхность упражнения после ночного дождя. Чемпионат северных стран, Дания, Копенгаген, 2003 г.

Дизайнеры упражнений на соревнованиях не дают стрелкам скучать. Они постоянно выдумывают новые сюрпризы при построении упражнений. В том числе выстраивают всяческие препятствия на пути движения спортсменов. Не всегда путь между двумя стрелковыми позициями выглядит в виде хорошо ухоженной прямой дорожки. Иногда бывает, что надо преодолевать неудобные препятствия. А если во время соревнований пойдет дождь, то поверхность упражнения может превратиться в грязную лужу.

По правилам МКПС препятствия на пути стрелков не должны превышать 2 м. Препятствия выше 1 м должны быть снабжены вспомогательными средствами преодоления (например: поручни, перила). При построении препятствий следует учитывать разницу физических параметров стрелков, таких как рост и другие размеры тела. Если, например, сделать в стене проход шириной 40 см, то полным стрелкам будет тяжело проникать через такую преграду. Зато невысокие и поджарые стрелки легко проскочат через такую щель и будут иметь явное преимущество. А если сделать окно для стрельбы на высоте 170 см, то невысоким стрелкам придется подпрыгивать вверх, чтобы сделать выстрел. В этом случае преимущество будут иметь высокие стрелки.

Можно сделать на всех упражнениях узкие проходы между стрелковыми позициями, а окна для стрельбы расположить на высоте 2 м. Тогда соревнования выиграет баскетбольная команда в полном составе, включая запасных игроков. ☺

Задача устроителей соревнований – создать равные условия для всех стрелков и обеспечить безопасность выступлений спортсменов. На основе этих принципов и строятся упражнения. Хотя на соревнованиях и разрешено строить препятствия высотой до 2 м, реально на пути стрелков устанавливаются такие преграды, чтобы их можно было перешагнуть, не прыгая и не используя опоры. Наиболее распространенные препятствия – это мостки, подвесные мостики, лестницы, горки, туннели, туннели Купера, невысокие преграды. Перечисленные препятствия не представляют серьезных трудностей в преодолении. Главное – это соблюдать правила безопасности.

Далее мы рассмотрим прохождение туннеля Купера.

Туннель Купера – это действительно туннель, представляющий собой проход любого размера, состоящий из боковых стен, поддерживающих незакрепленное покрытие. Покрытие должно быть легким, чтобы не травмировать стрелка. Обычно по верху тоннеля укладывают на одинаковом расстоянии незакрепленные легкие рейки.

По правилам МКПС стрелок, преодолевший туннель, наказывается одним процедурным штрафом (10 баллов) за каждую сдвинутую часть покрытия, если она упадет. Части покрытия над головой, сбитые пороховыми газами или упавшие в результате того, что стрелок задел боковые опоры, не считаются нарушением. В таких случаях штраф не налагается. Например: стрелок, перемещаясь по туннелю Купера, зацепил головой и уронил 2 рейки, затем прислонился к стене туннеля и уронил еще 3 рейки (это был явно не его день). Он получит 20 штрафных баллов за упражнение.

Преодолевать туннель Купера можно с пистолетом, находящимся в руках или в кобуре. Не рекомендуется выхватывать или перемещать пистолет во время прохождения туннеля. Двигаясь в туннеле, нагнувшись, стрелок при выхватывании или помещении пистолета в кобуру может направить оружие на зрителей. Стрелок будет остановлен и дисквалифицирован с соревнований. Обычно, по условиям упражнения, стрелки преодолевают туннель Купера с незаряженным пистолетом.

Далее вы увидите несколько снимков с соревнований, где стрелки преодолевают различные препятствия.

Стрелок проходит туннель Купера. Открытый чемпионат Филиппин, Манила, 2001 г.





Стрелок проникает через низкий проем на большой скорости. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.



Спортсмен слетает по наклонному мосту, удерживая пистолет в верхнем положении. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



Спортсменка забегает на шаткий мостик, обратив взгляд на мишень. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.



Спортсмен выбрал самый короткий путь, преодолевая высокую баррикаду. Практическая стрельба – это вольный стиль. Открытый чемпионат Филиппин, Манила, 2003 г.



Чтобы увидеть мишени из-за укрытия, спортсмену приходится подниматься по лестнице. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.



Стрелок перепрыгивает пластиковые бочки – это единственный путь к следующей стрелковой позиции. Чемпионат северных стран, Копенгаген, 2002 г.

Методика тренировки перемещения с оружием

Тренировочное упражнение 31а **Короткое перемещение с пистолетом**

Выполняется без патронов, с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала. На огневом рубеже расположите по фронту два стрелковых порта (окна для стрельбы), которые можно быстро изготовить из мишенных стоек. Расстояние между портами – 2–2,5 м. Перед каждым портом на расстоянии 15 м расположите мишень. Расстояние между мишенями – 3–5 м.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням, на расстоянии вытянутой руки от первого порта. Руки опущены. Разряженный пистолет – в кобуре. Стрелок должен стоять напротив порта так, чтобы ему была видна в проеме первая мишень.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет, прицеливается через проем первого порта и имитирует выстрел по первой мишени М1. После выстрела стрелок подтягивает пистолет к верхней части груди, убирает палец со спускового крючка и перемещается ко второму порту, П2. Подходя ко второму порту, стрелок начинает наводить оружие на мишень. Приняв удобную стойку, стрелок имитирует выстрел по второй мишени, М2, и, не задерживаясь, возвращается к первому порту. В первом порту имитирует выстрел по первой мишени. Таким образом, стрелок перемещается от порта к порту 10–15 раз, имитируя выстрелы по мишеням. Почувствовав усталость, надо поместить пистолет в кобуру, дать отдых мышцам, а затем продолжить занятия. Во время передвижения необходимо убирать палец со спускового крючка и держать ствол пистолета обеими руками в горизонтальном положении, направленным в сторону мишеней. Прицеливание по мишени надо производить по первому варианту (см. главу 9).

Тренировочное упражнение 31 **Короткое перемещение с выстрелом**

Выполняется с патронами, с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала и контроля за временем перемещения. Упражнение аналогично упражнению 31а. Необходимо установить две мишени на расстоянии 15 м от стрелка. Лучше, если это будут круглые гонги диаметром 30 см. Расстояние между гонгами – 3 м. На огневом рубеже расположите по фронту два стрелковых порта П1 и П2, которые можно быстро изготовить из мишенных стоек. Расстояние между портами – 2–2,5 м (см. схему). Перед каждым портом расположите по одной мишени М1 и М2 на расстоянии 15 м. В качестве мишеней лучше использовать гонги диаметром 30 см.

Стартовая позиция

Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням на расстоянии вытянутой руки от первого порта, П1. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре. Стрелок должен стоять напротив порта так, чтобы ему была видна в проеме порта первая мишень, М1.

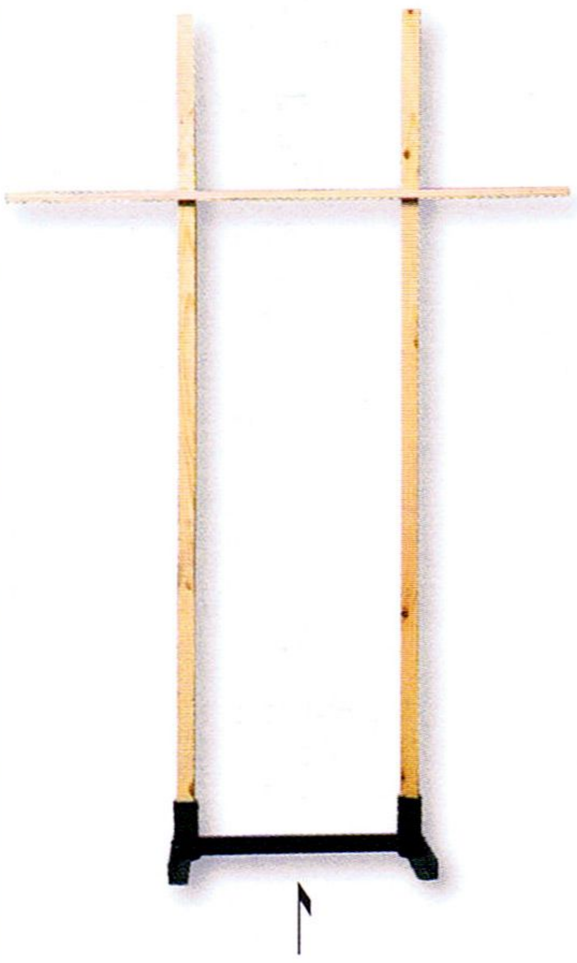
Процедура выполнения

По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает через порт первую мишень, М1. После выстрела стрелок подтягивает пистолет к верхней части груди, убирает палец со спускового крючка и перемещается ко второму порту, П2. Подходя ко второму порту, стрелок начинает наводить оружие на вторую мишень, М2. Приняв удобную стойку, стрелок поражает вторую мишень и, не задерживаясь, возвращается к первому порту и поражает первую мишень еще раз. Таким образом, стрелок перемещается от порта к порту, каждый раз поражая мишени, до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине.

Помните: перемещаться надо агрессивно, поражать мишени – аккуратно. Если промахнетесь, то необходимо повторить выстрел и поразить мишень. Только после этого можно двигаться на следующую стрелковую позицию.

Во время передвижения необходимо убирать палец со спускового крючка и держать ствол пистолета обеими руками в горизонтальном положении, со стволом, направленным в сторону мишеней.

Для контроля роста результатов необходимо заносить данные тренировок в таблицу.



Мишенная стойка с рейками и перекладиной

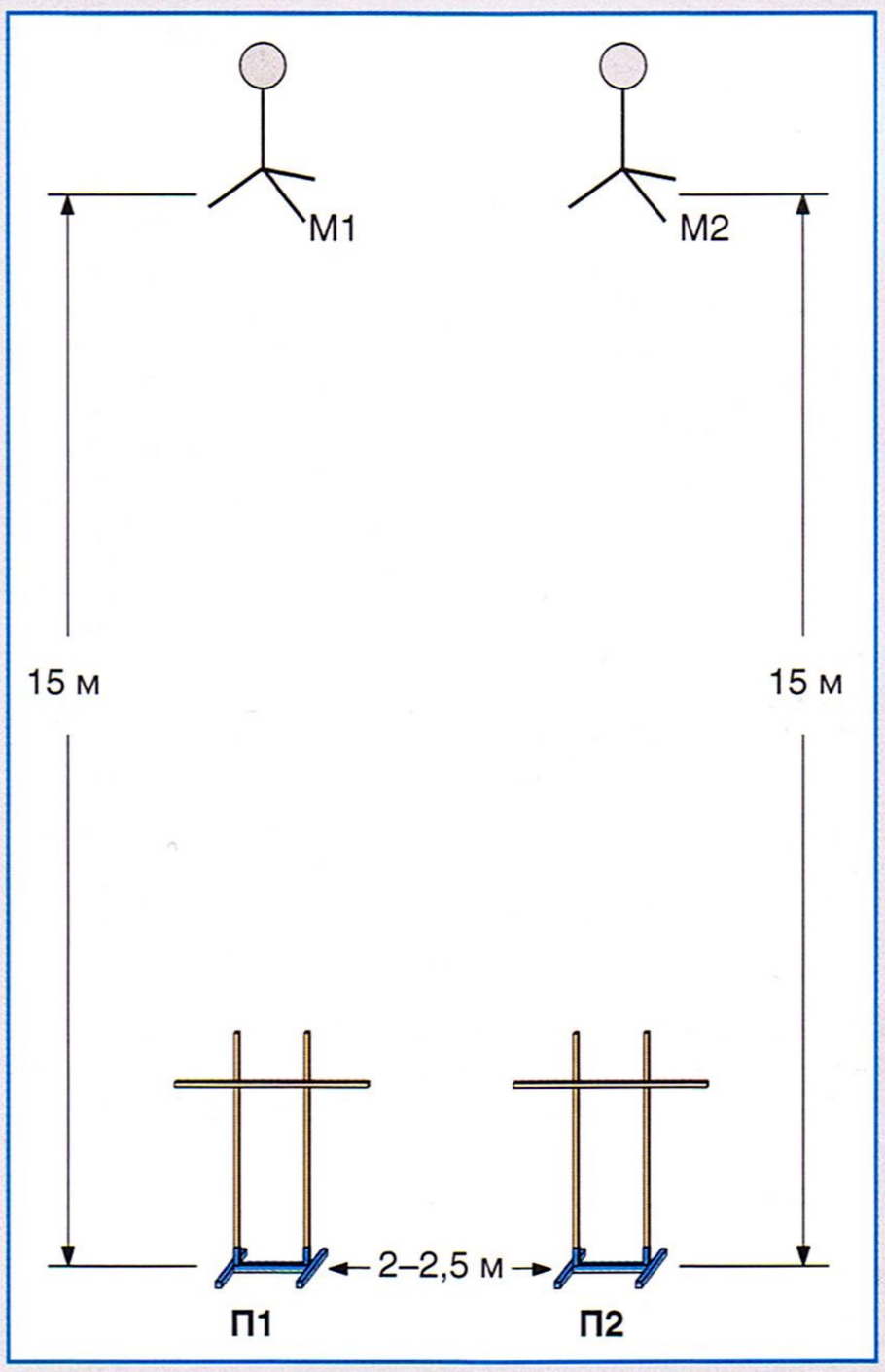


Схема упражнения 31

Таблица занесения результатов упражнения 31

Дата	*Растояние между портами*	*Расстояние до мишеней*	*Время перемещения*	*Попадания*
20.02.06	*2,5 м*	*15 м*	*2,41; 2,52; 2,35; 2,38; 2,36; 2,28*	*1 промах*

Можно заносить результат серии выстрелов в одну строку.

Тренировочное упражнение 32а **Длинное перемещение с пистолетом**

Выполняется без патронов, с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала. На огневом рубеже необходимо расположить по фронту два стрелковых порта (окна для стрельбы), которые можно быстро изготовить из мишенных стоек, как на упражнении 31. Расстояние между портами – 5 м. Перед каждым портом необходимо разместить на дистанции 15 м по одной мишени М1 и М2. Расстояние между мишенями – 5 м.

Стартовая позиция

Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням на расстоянии вытянутой руки от первого порта, П1. Руки опущены. Разряженный пистолет – в кобуре. Стрелок должен стоять напротив порта так, чтобы ему была видна в проеме первая мишень, М1.

Процедура выполнения

По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет, прицеливается через проем первого порта и имитирует выстрел по первой мишени. После выстрела стрелок освобождает слабую руку, убирает палец со спускового крючка и перемещается ко второму порту. За 1–2 шага до второго порта стрелок присоединяет слабую руку и начинает наводить оружие в район мишени. Приняв удобную стойку, стрелок имитирует выстрел по второй мишени и, не задерживаясь, возвращается к первому порту, соблюдая все перечисленные условия. Достигнув первого порта, имитирует выстрел по первой мишени. Таким образом стрелок перемещается от порта к порту 10–15 раз, имитируя выстрелы по мишеням. Почувствовав усталость, надо поместить пистолет в кобуру, дать отдых мышцам, а затем продолжить занятия. Перемещаться надо с максимальной скоростью, имитировать выстрел добросовестно.

Во время передвижения необходимо убирать палец со спускового крючка и держать ствол пистолета в горизонтальном положении, направленным в сторону мишеней. Пистолет во время перемещения должен находиться на уровне верхней части груди. Сильная рука, удерживающая пистолет, может быть согнута в локте. Слабая рука помогает движению.

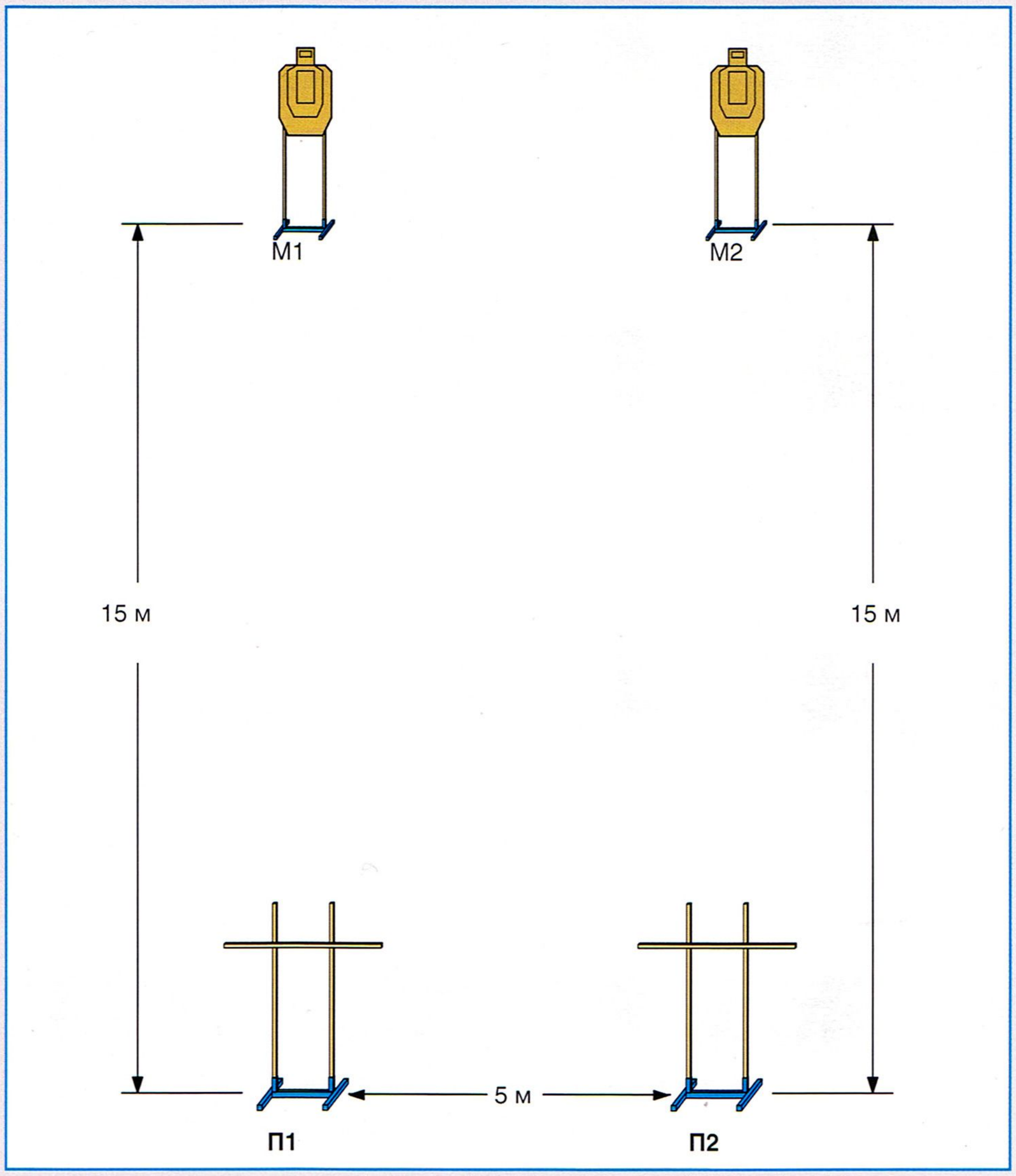


Схема упражнения 32а

Тренировочное упражнение 32 **Длинное перемещение с выстрелом**

Выполняется с патронами и с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала и для контроля времени перемещения. Упражнение является аналогом упражнения 32а. На огневом рубеже необходимо расположить по фронту два стрелковых порта, которые можно быстро изготовить из мишенных стоек, как на упражнении 31. Расстояние между портами 5 м. Перед каждым портом необходимо разместить на дистанции 15 м по одной мишени М1 и М2. Расстояние между мишенями – 5 м. В качестве мишеней лучше всего использовать гонги диаметром 30 см.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням на расстоянии вытянутой руки от первого порта, П1. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре. Стрелок должен стоять напротив порта так, чтобы ему была видна в проеме первая мишень, М1.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет, прицеливается через проем первого порта и поражает первую мишень. После выстрела стрелок освобождает слабую руку, убирает палец со спускового крючка и энергично перемещается ко второму порту, П2. За 1–2 шага до второго порта стрелок присоединяет слабую руку и начинает наводить оружие в сторону второй мишени, М2. Приняв удобную стойку, стрелок поражает вторую мишень и, не задерживаясь, возвращается к первому порту, соблюдая все перечисленные условия. Достигнув первого порта, стрелок поражает еще раз первую мишень. Таким образом стрелок перемещается от порта к порту до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. Перемещаться надо с максимальной скоростью, стрелять аккуратно. Во время передвижения необходимо убирать палец со спускового крючка и держать ствол пистолета в горизонтальном положении и направленным в сторону мишеней. Пистолет во время перемещения должен находиться на уровне верхней части груди. Сильная рука, удерживающая пистолет, может быть для удобства согнута в локте. Слабая рука помогает движению.

Тренировочное упражнение 33а **Перемещение вперед–назад с пистолетом**

Выполняется без патронов, с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала. На огневом рубеже необходимо расположить по фронту два стрелковых порта П1 и П3, которые можно быстро изготовить из мишенных стоек, как на упражнениях 31, 32. Расстояние между портами – 5 м. Перед этими двумя портами ближе к мишеням разместить еще один порт – П2. Расстояния П1–П2, П3–П2 равны 5 м. Таким образом, три порта должны в плане выглядеть как равнобедренный треугольник, со сторонами 5 м. Острие этого треугольника (П2) направлено в сторону мишеней (см. схему, с. 182). Перед каждым портом на расстоянии 15 м расположена мишень – гонг диаметром 30 см или картонная мишень (М1– М3).

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням на расстоянии вытянутой руки от первого порта, П1. Руки опущены. Разряженный пистолет – в кобуре. Стрелок должен стоять напротив порта так, чтобы ему была видна в проеме первая мишень, М1.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет, прицеливается через проем первого порта и имитирует выстрел по первой мишени. После выстрела стрелок освобождает слабую руку, убирает палец со спускового крючка и перемещается вперед вправо – к порту П2 (см. схему, с. 182). За 1–2 шага до второго порта, П2, стрелок присоединяет слабую руку и, принимая стойку, начинает наводить оружие в район мишени М2. Приняв удобную стойку, стрелок имитирует выстрел по второй мишени и, не задерживаясь, начинает перемещаться к третьему порту П3, который расположен сзади справа. Стрелок должен развернуться корпусом вправо, оставляя пистолет в сильной руке направленным в сторону мишеней. Если стрелок – «правша», то он будет двигаться с пистолетом у левого плеча. Достигнув третьего порта, стрелок имитирует выстрел по третьей мишени, М3. Произведя имитационный выстрел по третьей мишени, стрелок, не останавливаясь, перемещается вперед и влево, возвращаясь к порту П2. Произведя выстрел по мишени М2, стрелок перемещается назад влево (см. схему, с. 182), удерживая пистолет в вытянутой назад сильной руке, к порту П1, и производит имитационный выстрел по мишени М1. Не останавливаясь, стрелок перемещается обратно к порту П2. Произведя имитационный выстрел в мишень М2, стрелок перемещается назад вправо, к порту М3. Таким образом стрелок перемещается от порта к порту 10–15 раз, имитируя выстрелы по мишеням. Необходимо строго придерживаться схемы перемещения между портами: П1–П2–П3–П2–П1–П2–П3–П2–П1… Почувствовав усталость, надо поместить пистолет в кобуру, дать отдых мышцам и затем продолжить занятия. Перемещаться надо с максимальной скоростью, имитировать выстрел добросовестно. Надо помнить, что задача стрелка – не просто остановиться у порта. Стрелку нужно моментально принять удобную для стрельбы стойку. Остановка в стрелковой позиции при движении назад вправо и назад влево может вызывать первое время некоторые неудобства. В этих случаях надо будет отметить для себя положение «стоп» в каждой стрелковой позиции и останавливаться именно в отмеченных местах. Во время передвижения необходимо убирать палец со спускового крючка и держать ствол пистолета в горизонтальном положении и направленным в сторону мишеней. Пистолет во время перемещения должен находиться на уровне верхней части груди. Необходимо постоянно контролировать положение пистолета и указательного пальца. Слабая рука освобождается от хвата для того, чтобы помогать движению.

Тренировочное упражнение 33 **Перемещение вперед–назад с выстрелом**

Выполняется с патронами, с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала и для контроля времени перемещения. Упражнение является аналогом упражнения 33а. На огневом рубеже необходимо расположить по фронту два стрелковых порта П1 и П3, которые можно быстро изготовить из мишенных стоек, как на упражнениях 31, 32. Расстояние между портами – 5 м. Перед этими двумя портами ближе к мишеням разместить еще один порт – П2. Расстояния П1–П2 и П3–П2 равны 5 м. Таким образом, три порта должны выглядеть в плане как равнобедренный треугольник, со сторонами 5 м. Острие этого треугольника (П2) направлено в сторону мишеней (см. схему). Перед каждым портом на расстоянии 15 м расположена мишень – гонг диаметром 30 см или картонная мишень (М1– М3).

Стартовая позиция

Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням на расстоянии вытянутой руки от первого порта, П1. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре. Стрелок должен стоять напротив порта так, чтобы ему была видна в проеме порта первая мишень, М1.

Процедура выполнения

По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет, прицеливается через проем первого порта и производит выстрел по первой мишени. После выстрела стрелок освобождает слабую руку, убирает палец со спускового крючка и перемещается вперед вправо к порту П2. За 1–2 шага до второго порта стрелок присоединяет слабую руку и, принимая стойку, начинает наводить оружие в район мишени М2. Приняв удобную стойку, стрелок поражает вторую мишень и, не задерживаясь, начинает перемещаться к третьему порту, П3, который расположен сзади справа. Стрелок должен развернуться корпусом вправо, оставляя пистолет в сильной руке направленным в сторону мишеней. Если стрелок – «правша», то он будет двигаться с пистолетом у левого плеча (см. схему). Достигнув третьего порта, стрелок поражает третью мишень, М3. Поразив третью мишень, стрелок не останавливаясь перемещается вперед и влево, возвращаясь к порту П2. Произведя выстрел по мишени М2, стрелок перемещается назад влево к порту П1 и поражает мишень М1. При перемещении назад влево, стрелок удерживает пистолет сзади в вытянутой сильной руке (см. схему). Не останавливаясь, стрелок перемещается обратно к порту П2. Таким образом, стрелок перемещается от порта к порту, поражая мишени до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. Необходимо строго придерживаться схемы перемещения между портами: П1–П2–П3–П2–П1–П2–П3–П2–П1... Если стрелок промахнулся, то необходимо произвести повторный выстрел. Нельзя покидать порт, не поразив мишени. Перемещаться надо с максимальной скоростью, выстрел имитировать добросовестно. Надо помнить, что задача стрелка – не просто остановиться у порта. Стрелку нужно моментально принять удобную стойку для стрельбы. Остановка в стрелковой позиции при движении назад вправо и назад влево может вызывать первое время некоторые неудобства. В этих случаях надо отметить для себя положение ног в каждой стрелковой позиции и останавливаться именно в отмеченных местах. Во время передвижения необходимо убирать палец со спускового крючка и держать ствол пистолета в горизонтальном положении и направленным в сторону мишеней. Пистолет во время перемещения должен находиться на уровне верхней части груди. Необходимо постоянно контролировать положение пистолета и указательного пальца. Слабая рука освобождается от хвата для того, чтобы помогать движению.

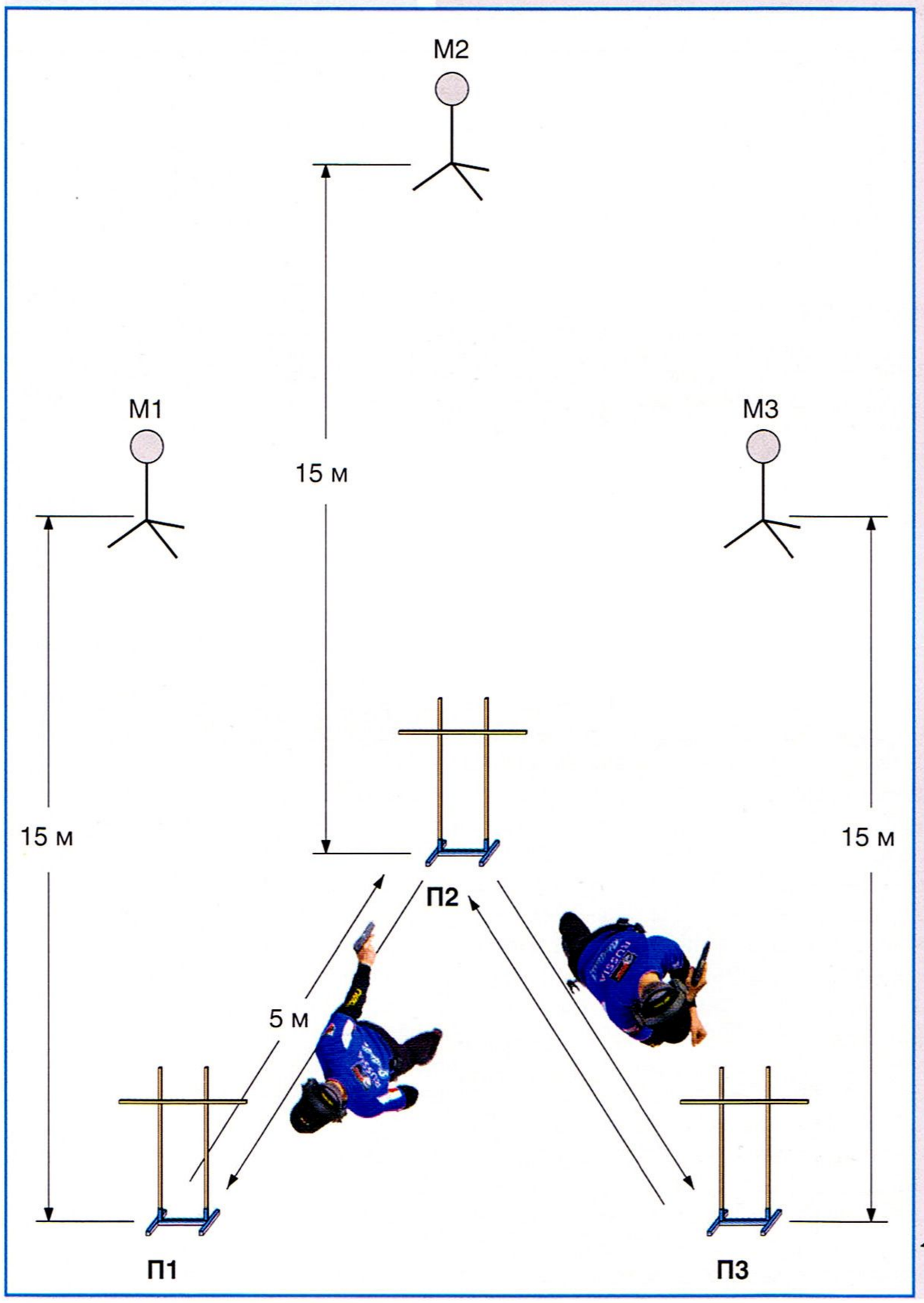


Схема упражнения 33



Входя в стрелковую позицию, спортсменка поражает мишень, еще не остановившись. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Рекомендуется выполнять приведенные упражнения с удержанием пистолета сильной и слабой руками.

Если мишень находится близко, то опытный стрелок, входя в стрелковую позицию, может производить выстрелы, не остановившись полностью (см. главу 14, этап 4). Стрелок останавливается, начинает принимать стойку. Одновременно наводит пистолет на мишень и поражает ее.

Приняв окончательно удобную стойку, можно поражать трудные мишени.

Для сокращения времени перемещения важно:

1. Быстро наводить оружие на мишень при ее появлении в поле зрения. Для этого хорошо подходит тренировочное упражнение 2 из главы 9.

2. Двигаться нужно с низким центром тяжести, останавливаться всегда в одной и той же стойке, удобной для стрельбы.

3. Поражая последнюю мишень или группу мишеней (они должны быть легкими) в статической стрелковой позиции, можно начинать плавное движение в сторону следующей стрелковой позиции.

4. Подбегая к порту, который представляет собой окно в стене, надо направить свое внимание на мишень, которую необходимо поразить первой. Если мишень не видно, то надо представить ее пространственно и начинать наводить пистолет в ту сторону, где она расположена. Как только мишень появится в поле зрения, останется совместить прицельные приспособления и произвести выстрел.

Характерные ошибки при перемещении и их устранение

При перемещении необходимо следить, как уже неоднократно напоминалось, за положением ствола и указательного пальца сильной руки.

Характерными ошибками при перемещении являются:

1. Опускание пистолета до уровня пояса при движении.

2. Удерживание пистолета двумя руками при длинном перемещении. Это увеличивает время перемещения.

3. Несвоевременный хват слабой руки при входе в новую стрелковую позицию. В этом случае стрелок останавливается и начинает захватывать слабой рукой пистолет и наводить его на мишень. Гораздо быстрее, заранее, за 1–2 шага до новой стрелковой позиции, присоединять слабую руку и начинать наводить пистолет в зону мишени.

4. Перемещение с высоким положением центра тяжести. Спортсмен перемещается на прямых ногах. Это ведет к затянутому старту из первой стрелковой позиции и медленной остановке во второй стрелковой позиции.

Проблема. Стрелку, перемещающемуся вперед и по фронту, неудобно держать пистолет в районе верхней части груди. Он чувствует скованность и неудобство.

Решение проблемы. Необходимо согнуть и поднять в сторону локоть сильной руки. Пистолет окажется в положении, близком к горизонтальному. Во время перемещения можно двигать пистолетом, совершая поступательные и возвратные движения небольшой амплитуды. Это тоже поможет перемещаться энергичнее. Ствол должен быть направлен в сторону мишеней.

Советы

Перемещаясь назад вправо, стрелкам-«правшам» надо расположить пистолет на безопасном расстоянии от левого плеча. При энергичном передвижении можно случайно сделать неосторожное движение и направить пистолет на свое левое плечо. По правилам МКПС это является нарушением безопасности и ведет к дисквалификации с соревнований.

Для тренировки перемещений импровизируйте, постоянно видоизменяя тренировочные упражнения 31–33. Меняйте расстояния между стрелковыми позициями. Меняйте расстояния до мишеней. Увеличивайте количество мишеней в каждой стрелковой позиции и т. д. Не забывайте, что вы отрабатываете не конкретное упражнение, а технику перемещения.

Перемещаясь назад влево, стрелкам-«правшам» надо быть внимательными, чтобы не увлечься бегом и не «разбить» пистолетом угол безопасности. Первое время, перемещаясь назад, нужно хотя бы один раз поворачивать голову и контролировать положение пистолета и указательного пальца сильной руки.

15

перезарядка



Спортсменка меняет магазин, перемещаясь в следующую стрелковую позицию. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

В предыдущих главах мы изучили выхватывание, перенос оружия, перемещение. Поражая мишени и перемещаясь, стрелок рано или поздно израсходует патроны и ему надо будет менять магазин.

На соревнованиях по практической стрельбе III уровня спортсмены выполняют от 8 до 25 упражнений. Учитывая то, что в средних и длинных упражнениях – от 14 до 32 выстрелов, стрелкам придется перезаряжать оружие больше чем в половине упражнений. Это значит, что на крупном матче стрелок меняет магазины во время стрельбы 10–20 раз!

Обычно упражнения построены так, что стрелок может поменять магазин или дозарядить оружие между стрелковыми позициями. Из этого следует, что стрелок должен уметь быстро перезаряжать оружие и причем делать это в движении. В дуэльной стрельбе магазин чаще меняют в статической позиции.

Выполняя упражнение, стрелки не обращают внимания на использованные магазины. При перезарядке использованые магазины падают на поверхность стрелковой площадки. После каждого выступления стрелки собирают магазины и тщательно их прочищают.



Магазинное окно дает преимущества при перезарядке, так как стрелку не надо выверять досылание магазина

Спортсмены постоянно отрабатывают на тренировках технику смены магазина. Перезарядка занимает у мастеров МКПС меньше одной секунды. Хочу напомнить, что время перезарядки – это время между последним выстрелом из первого магазина и первым выстрелом из второго, при условии, что оба выстрела попали в цель. Менять магазины на пистолетах Серийного класса сложнее, чем на пистолетах Открытого, Стандартного и Модифицированного классов. Это связано с конструктивными особенностями оружия. В тех классах, где разрешены модификации, используется расширитель магазинного окна любого размера.

Это устройство дает преимущества при перезарядке, так как стрелку не надо выверять досылание магазина. В Серийном классе модификации запрещены. Некоторые производители начали выпуск пистолетов для практической стрельбы в Серийном классе с расширителями магазинного окна и магазинами повышенной вместимости. Перед официальными лицами МКПС в настоящее время встает вопрос о правомерности признания таких моделей в Серийном классе оружия. Это связано с тем, что не все предложенные производителями пистолеты соответствуют духу и целям Серийного класса.

Наиболее удобно менять магазин на пистолете Открытого класса. Во всех других классах оружия пистолет и подсумки должны находиться за вертикальной линией, проходящей через выступающие части подвздошной кости. Проще говоря, кобура и подсумки должны находиться на поясном ремне сбоку справа и слева, не выступая вперед. В Открытом классе таких ограничений нет. Поэтому стрелки размещают подсумки с магазинами впереди, что упрощает перезарядку (см. главу 5). По правилам МКПС, длина магазина в Открытом классе может достигать 170 см! Стрелки, варьируя размеры магазинной пружины и подавателя, увеличивают вместимость магазина до 25 патронов и более. Там, где стрелкам других классов приходится перезаряжаться, стрелки Открытого класса выполняют упражнения без перезарядки.

В классе Стандартный револьвер используются в основном шестизарядные револьверы. Смена обоймы у револьвера не простое дело. Стрелок должен открыть барабан, извлечь гильзы, затем вставить новую обойму из шести патронов и закрыть барабан. Многократный чемпион мира Джерри Микулек перезаряжает револьвер за 1,5 с! Наблюдая выступления этого мастера на соревнованиях, убеждаешься, что практическая стрельба – это действительно искусство. Джерри Микулеку, которому около 50 лет, нет равных в классе Стандартный револьвер. Все последние чемпионаты мира этот талантливейший стрелок неизменно выигрывает с большим преимуществом, что в практической стрельбе – большая редкость.



Джерри меняет обойму на револьвере. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Тактика смены магазина на упражнении

Перед началом упражнения спортсмен должен внимательно выслушать брифинг и тщательно изучить расположение мишеней в отпущенное для этого время. Затем ему нужно определить, в каких местах удобно перезаряжаться и сколько магазинов необходимо для выполнения упражнения. К этому количеству надо прибавить еще один запасной магазин.

Это делается на случай, если стрелок выронит магазин во время смены или перемещения. Извлечь из подсумка новый магазин – гораздо быстрее и безопаснее, чем поднимать с земли упавший.

Еще раз обратите внимание на то, что менять магазин в момент перемещения гораздо выгоднее, чем в статической позиции. В этом случае стрелок не тратит дополнительного времени на перезарядку.

Необходимо так рассчитать момент перезарядки, чтобы в патроннике всегда оставался патрон. Ведь если пистолет находится на затворной задержке, а патронник пуст, то это увеличивает число операций с пистолетом при перезарядке и, соответственно, увеличивает время.



Спортсменка отрабатывает план выполнения упражнения, визуализируя перезарядку. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Нежелательно планировать перезарядку, когда патрон находится в патроннике, а магазин пуст. Во время стрельбы могут случиться любые неожиданности и стрелку понадобятся дополнительные патроны. Например, может произойти осечка, промах или задержка. В этом случае спортсмен будет вынужден менять магазин, не закончив поражать мишени в данной стрелковой позиции. Это означает, что время смены магазина прибавится в полном объеме к общему зачетному времени на упражнении.

Если говорить о боевом применении оружия, то сотрудник во время огневого контакта должен контролировать количество боеприпасов и вовремя менять магазины. Отсутствие патронов не должно стать для него неприятным сюрпризом. Надо помнить, что оружие без патронов – это просто изделие из металла, которое и не представляет серьезной опасности для вооруженного злоумышленника. Тренируясь перезаряжать оружие, боец, даже не ведя счет выстрелам, начинает ощущать, когда патроны заканчиваются и необходима перезарядка. Автоматический навык контроля боеприпасов нарабатывается у сотрудников во время участия в соревнованиях по практической стрельбе и тренировок с таймером. При принятой системе обучения стрельбе в силовых структурах технике смены магазина уделяется мало внимания. Считается, что это что-то само собой разумеющееся. Поэтому даже опытные сотрудники копаются с магазинами по 5 секунд. А ведь иногда в бою даже секунда может стоить жизни.

Смена магазина в статической позиции

Смена магазина в статической позиции чаще встречается в дуэльной стрельбе и в стандартных упражнениях. В отработке техники смены магазина важна каждая деталь. Соблюдение в точности всех нюансов описанной ниже техники перезарядки даст возможность стрелку постоянно улучшать свое время. Допускаемые в ходе тренировок ошибки



Магазин расположен в подсумке пулей вперед



Слабая рука захватывает магазин таким образом, чтобы крышка магазина упиралась в центр ладони, а выпрямленный указательный палец должен накладываться на переднюю грань магазина

быстро становятся дурными привычками. Такие привычки замедлят прогресс и доставят много разочарований на соревнованиях.

Рассмотрим процедуру перезарядки. При смене магазина пистолет должен оставаться на линии «глаз–мишень». После производства последнего выстрела со старым магазином стрелок убирает палец с крючка и нажимает большим пальцем сильной руки кнопку защелки магазина. Одновременно слабая рука освобождается от хвата и направляется ко второму магазину. Второй магазин расположен в подсумке пулей вперед.

Слабая рука захватывает магазин таким образом, чтобы крышка магазина упиралась в центр ладони. Выпрямленный указательный палец должен накладываться на переднюю грань магазина, а остальные три пальца – средний, безымянный и мизинец – должны удерживать магазин за его нижнюю часть.

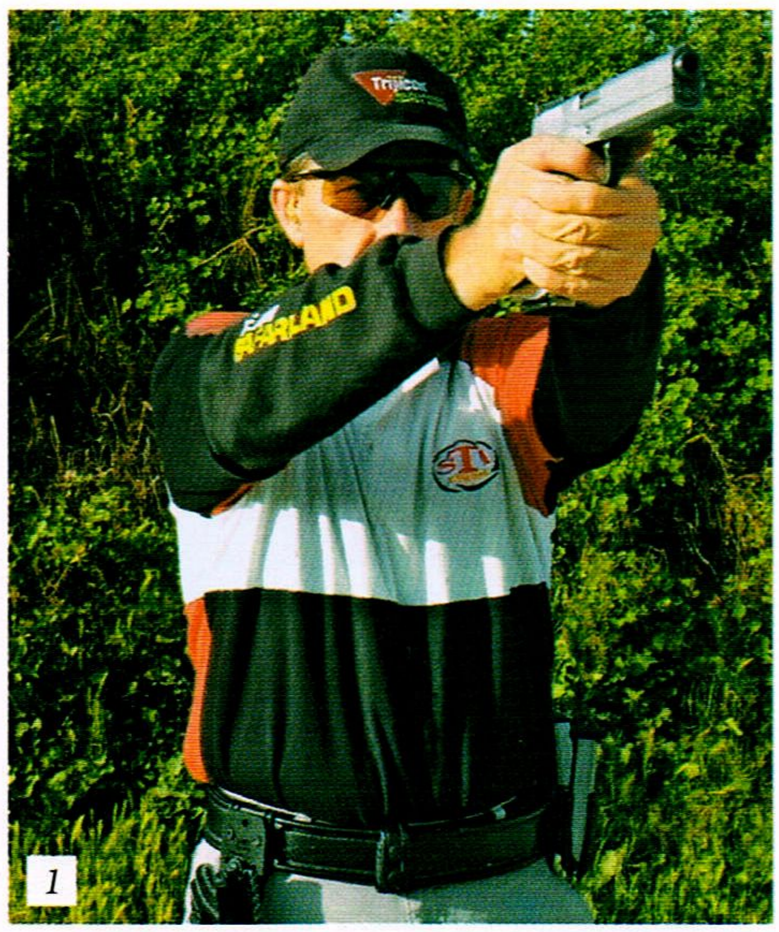
В момент перезарядки рукоятка пистолета должна быть направлена в сторону подсумка, взгляд обращен на магазинное окно. Слабая рука с магазином двигается строго по прямой – от подсумка к пистолету. Магазин вставляется в рукоятку одним энергичным, слитным движением. На пистолетах типа ПМ магазин освобождается отжатием пружины в нижней части рукоятки. У пистолетов с таким устройством менять магазин сложнее и дольше, чем на пистолетах с кнопкой защелки магазина. Преимущество пистолетов с кнопкой достигает 1,5–2 с. Особенно это ощущается в дуэльной стрельбе.

Слабая рука с магазином двигается строго по прямой – от подсумка к пистолету



Я так подробно описываю каждую деталь в технике перезарядки, чтобы донести до обучающегося наиболее быстрый способ смены магазина. Именно точное соблюдение всех моментов даст возможность стрелку постоянно повышать свое мастерство. Если кому-то из стрелков покажется несущественной вся эта морока с перезарядкой, то они могут опустить эту главу. Они могут носить магазины в карманах, а когда кончатся патроны, ощупывать себя в поисках магазина и размышлять, за какой конец держаться.

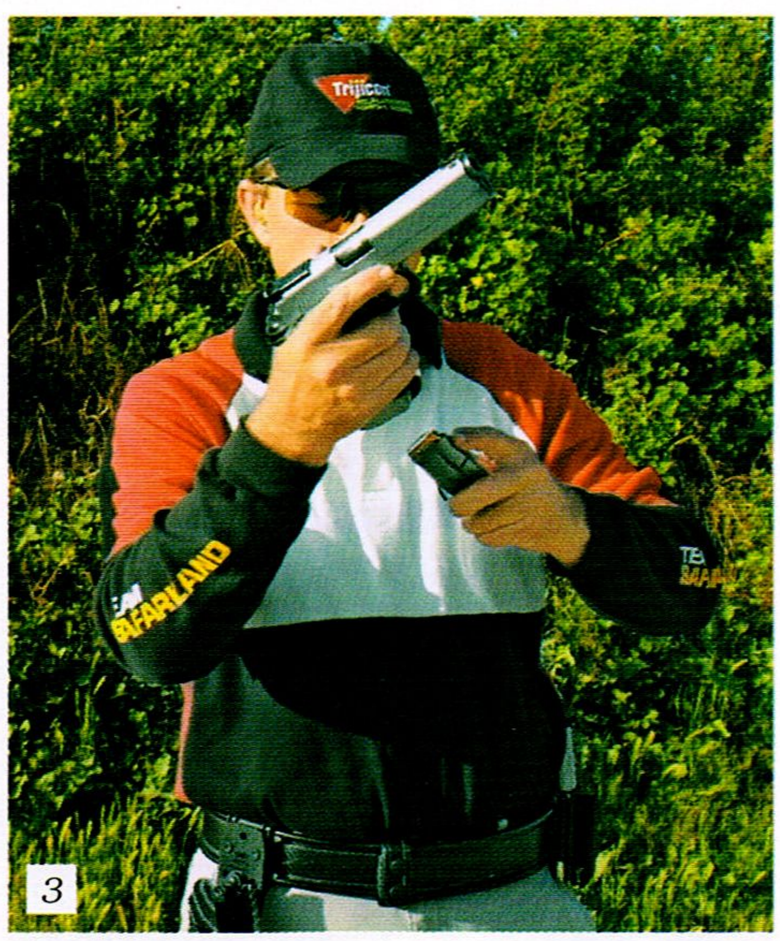
Для удобства разложим смену магазина в статической позиции по этапам.

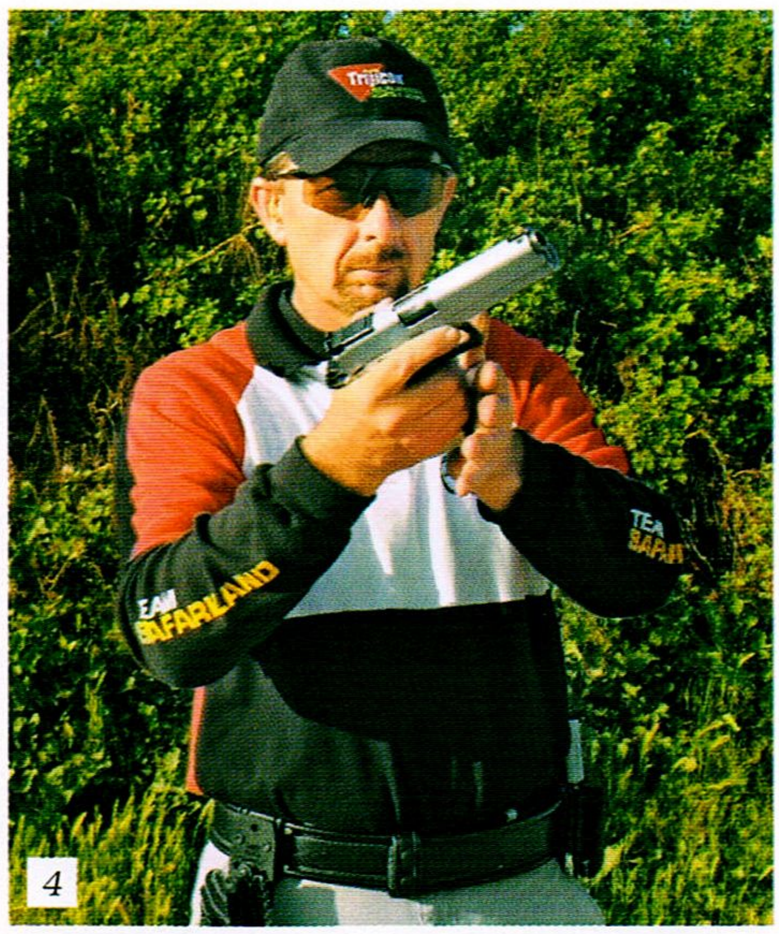




1. Стрелок делает последний выстрел со старым магазином

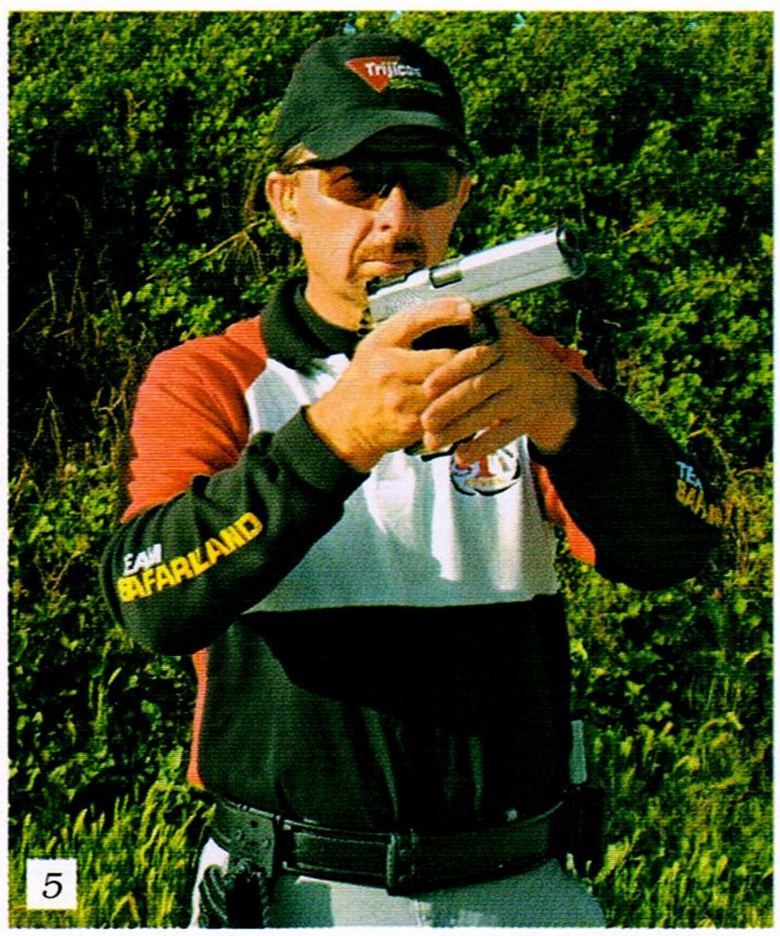
2. Стрелок немного подтягивает пистолет к себе, убирает указательный палец с крючка и нажимает большим пальцем сильной руки на кнопку защелки магазина. Одновременно захватывает слабой рукой новый магазин из подсумка. Рукоятку магазина поворачивает магазинным окном в сторону подсумков

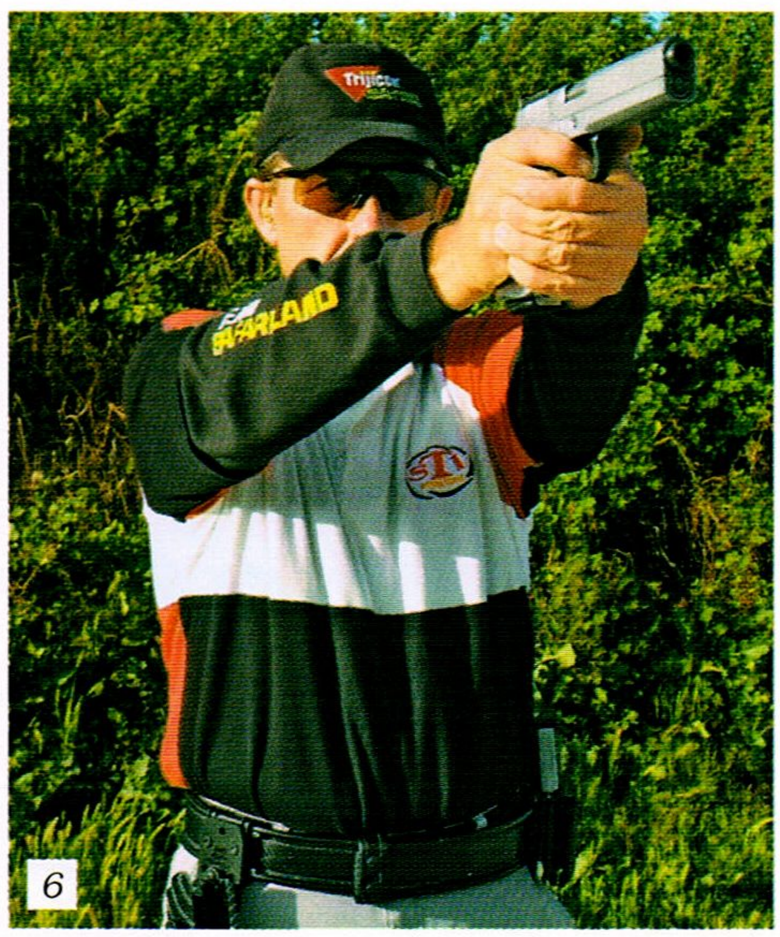




3. Стрелок выверенным движением направляет магазин в рукоятку пистолета. Взгляд направлен на магазинное окно

4. Энергичным движением стрелок досылает магазин в рукоятку. Взгляд переводит на мишень, которую надо будет поражать





5. Не делая паузы, стрелок переходит на двойной хват, одновременно наводя пистолет на мишень

6. Наведя пистолет на мишень и совместив прицельные приспособления, стрелок производит выстрел



Запрещено во время перезарядки держать палец на спусковом крючке

Во время перезарядки указательный палец должен находиться вне скобы спускового крючка. Если при выполнении упражнения стрелок нарушит это условие, он будет дисквалифицирован с матча за нарушение правил безопасности. Палец на крючке во время перезарядки часто бывает причиной случайного выстрела.

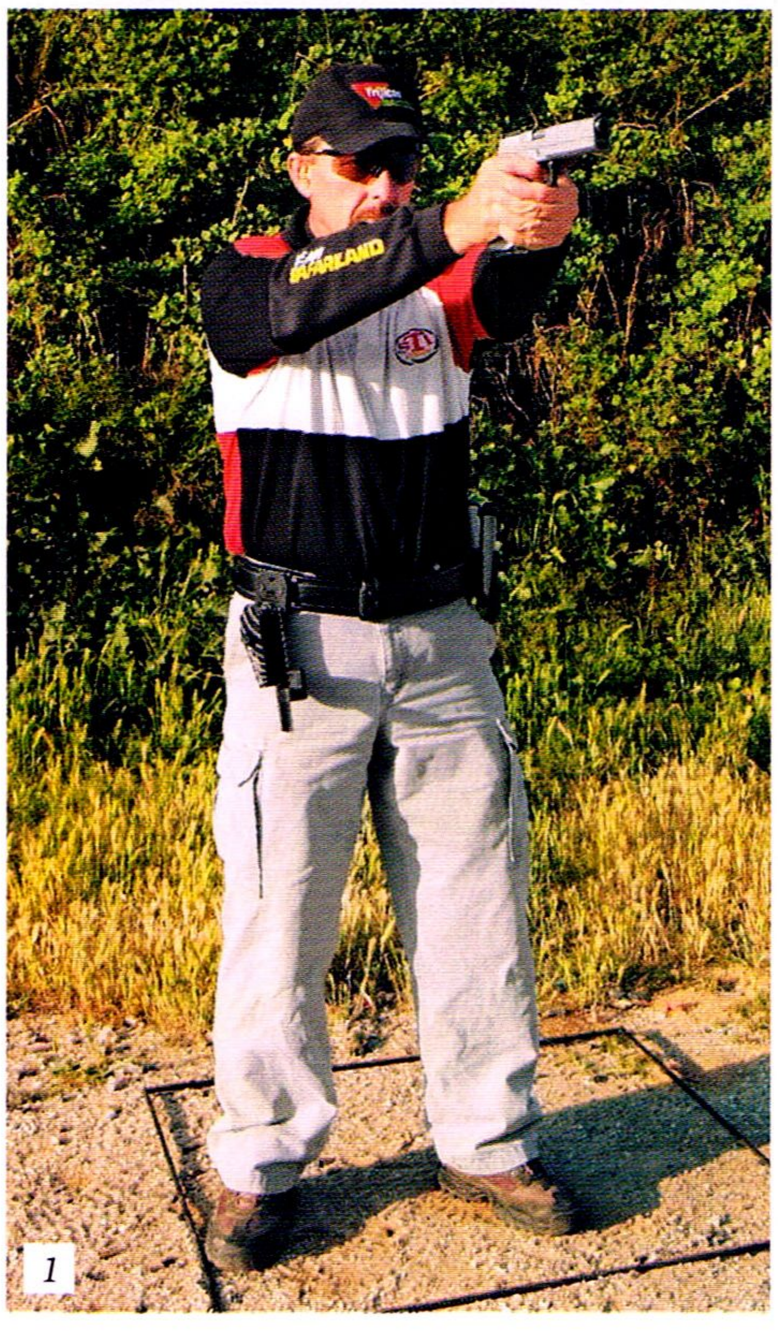
Я сам неоднократно был свидетелем случайного выстрела во время перезарядки оружия. Стрелки-нарушители дисквалифицировались с соревнований. И у них не было никакой надежды на отмену этого решения судьи.

Смена магазина при перемещении

На упражнениях стрелок чаще меняет магазины в движении. Об этом я уже говорил в начале главы. Поэтому необходимо отрабатывать смену магазина при перемещении в разных направлениях. С помощью Майкла Войта продемонстрируем смену магазина при коротком перемещении слева направо по фронту. Такой вариант наиболее часто встречается на соревнованиях.

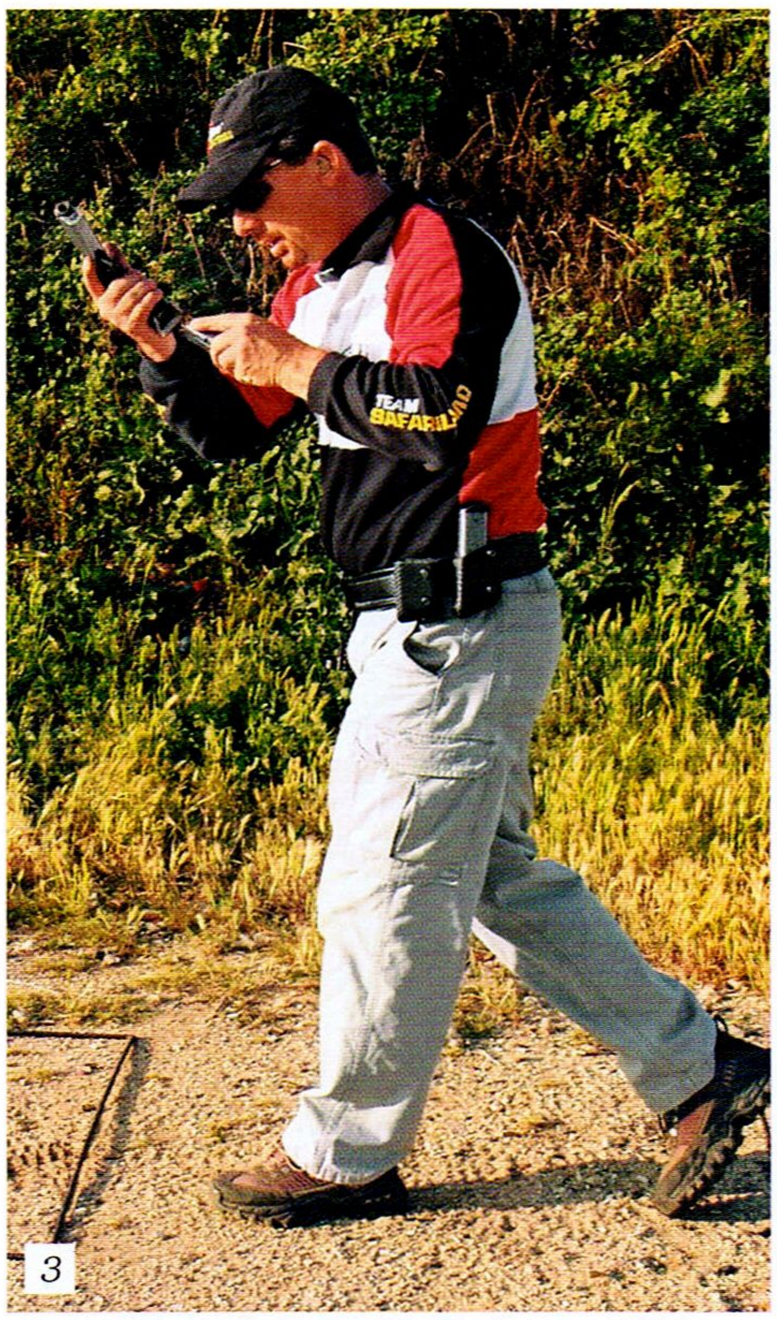
Для удобства разложим смену магазина при перемещении на этапы.

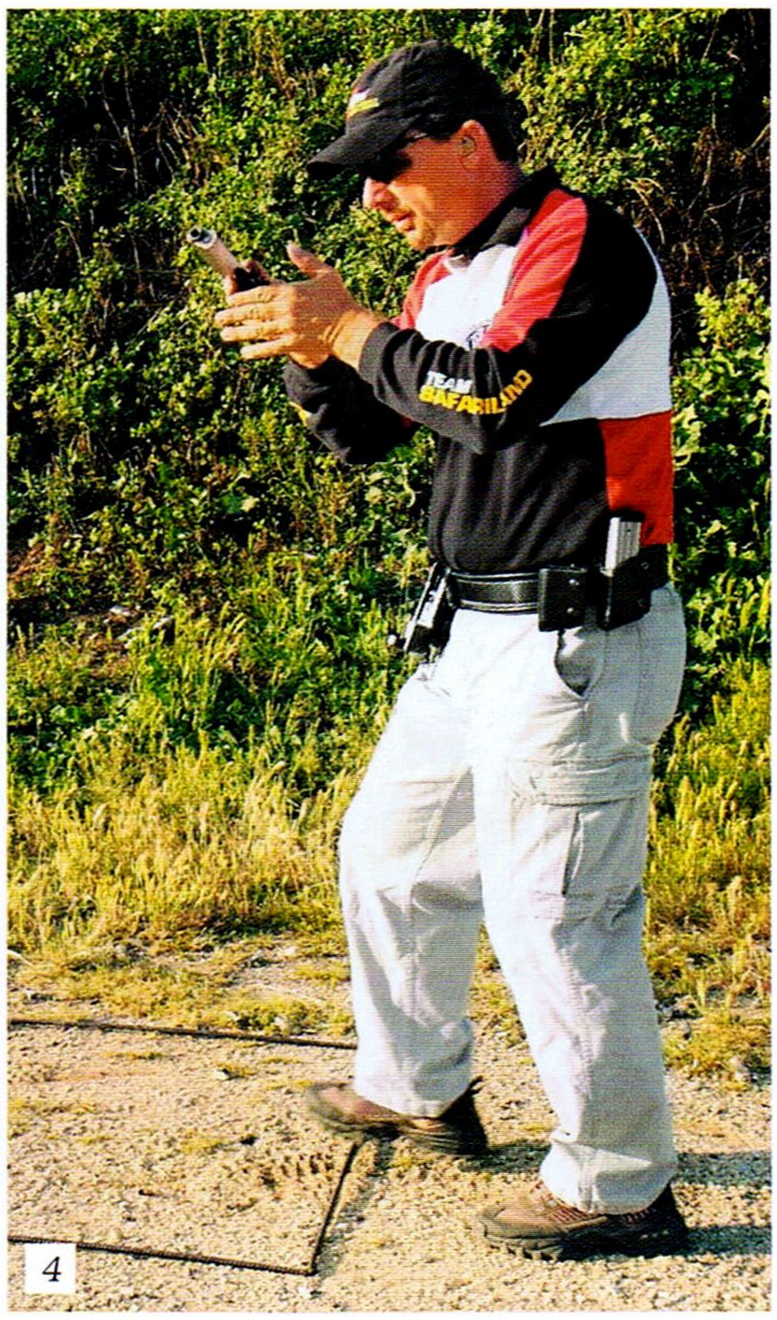
1. Стрелок делает последний выстрел со старым магазином





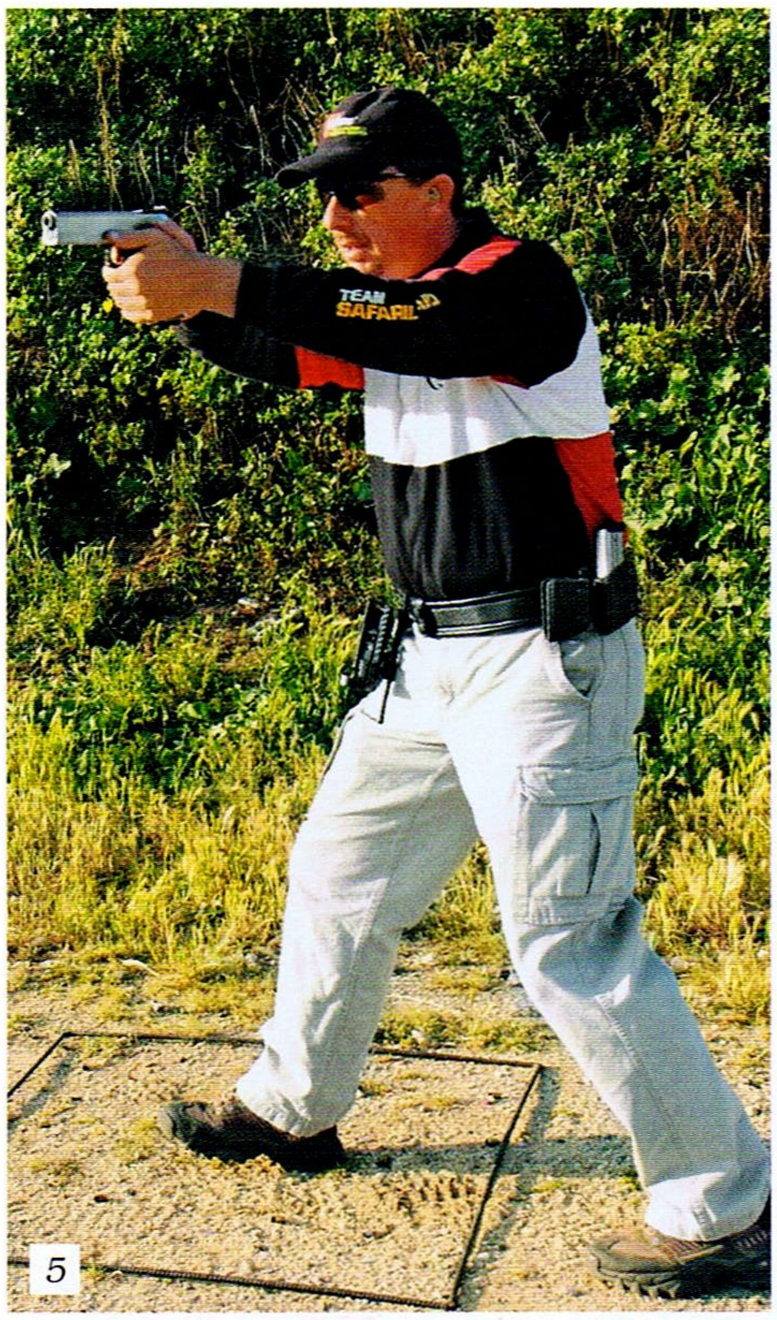
2. Стрелок начинает перемещаться. Немного подтягивает пистолет к себе, убирает указательный палец с крючка и нажимает большим пальцем сильной руки на кнопку защелки магазина. Одновременно захватывает слабой рукой новый магазин. Рукоятку пистолета поворачивает магазинным окном в сторону подсумков

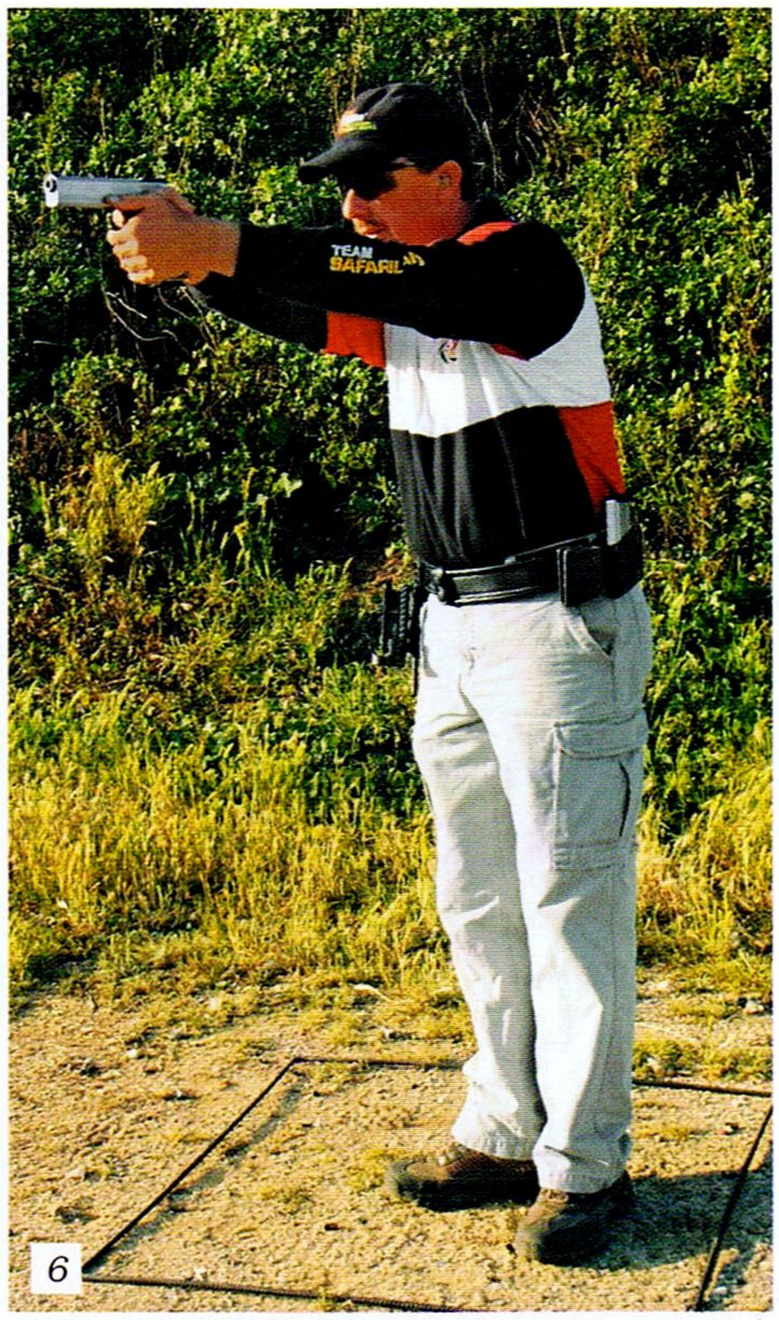




3. Стрелок продолжает двигаться, направляя выверенным движением магазин в рукоятку пистолета. Взгляд направлен на магазинное окно

4. Энергичным движением стрелок досылает магазин в рукоятку. Взгляд переводит на мишень, которую надо будет поражать. Стрелок двигается не останавливаясь





5. Входя в следующую стрелковую позицию, стрелок формирует двойной хват, одновременно наводя пистолет на мишень

6. Наведя пистолет на мишень и окончательно остановившись, стрелок производит выстрел

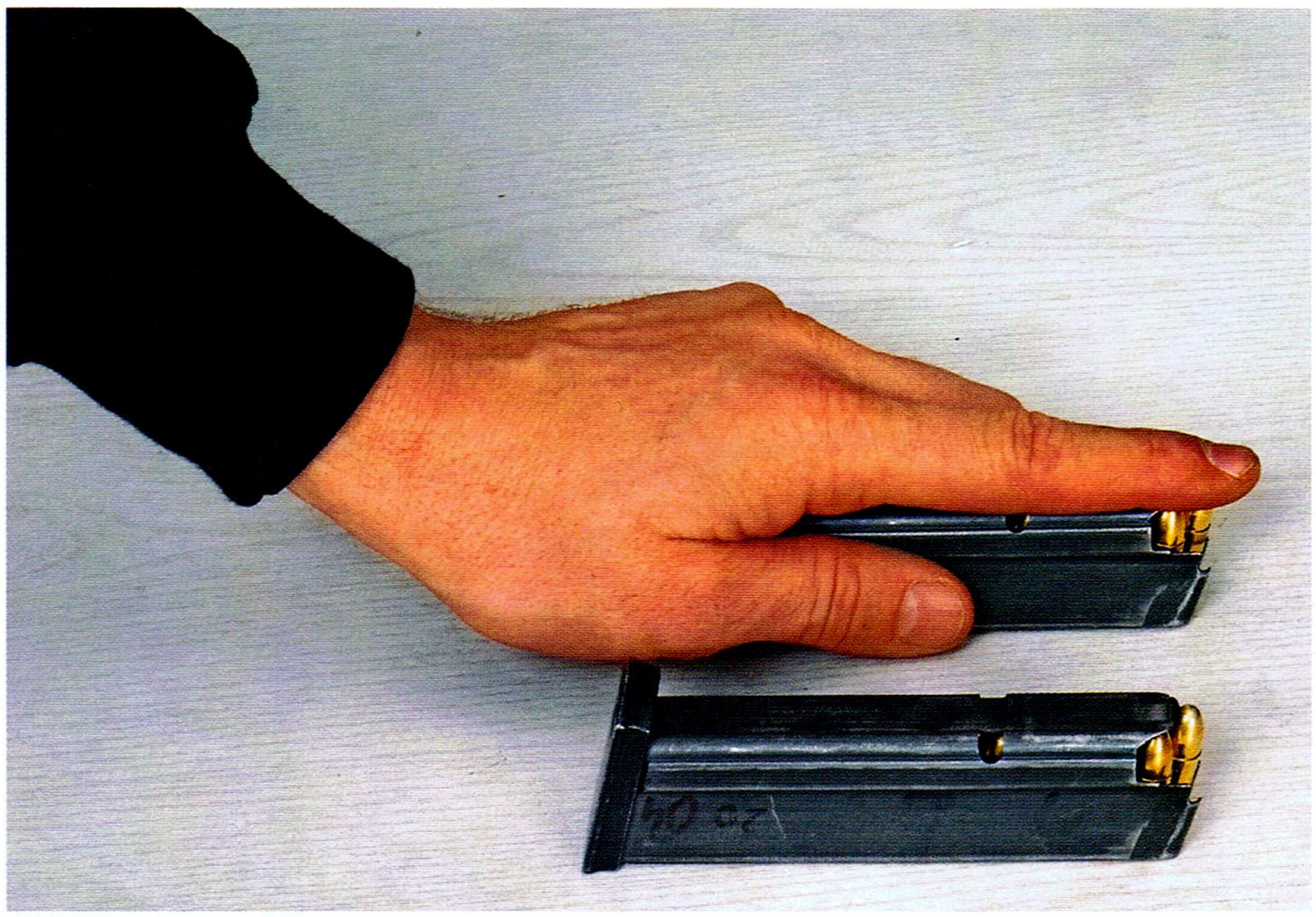
Иногда по условиям упражнения запасные магазины могут находиться не в подсумках, а совершенно в другом месте. Например, на столе, в выдвижном ящике или в сумке. В таких случаях стрелок должен решить, как он будет перезаряжаться, исходя из своего соревновательного опыта. Стрелка не должны смущать необычные стрелковые испытания. Спортсмен должен быстро проделать все манипуляции с оружием и перейти к треть-

ему этапу перезарядки. То есть вынести пистолет на уровень линии «глаз–мишень», развернуть рукоятку в сторону подсумков и направить магазин в магазинное окно. Дальше идет хорошо отработанная перезарядка.



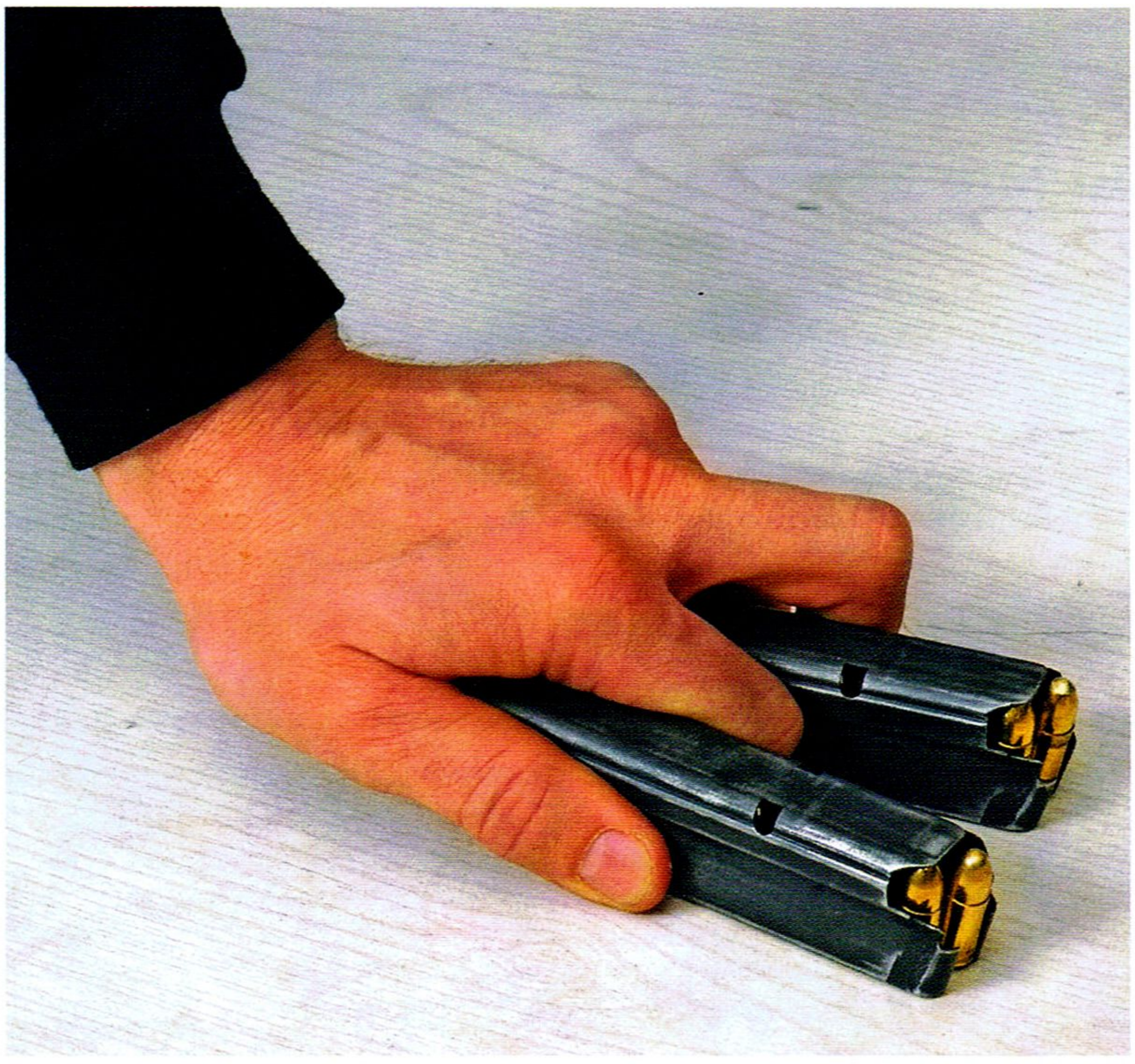
Адам Тис поднимает магазин с подставки и перезаряжается в движении. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Магазины удобнее располагать ребром на поверхности, чтобы пуля была направлена вверх. Поднимать расположенные таким образом магазины гораздо удобнее и быстрее, накладывая на ребро выпрямленный указательный палец.



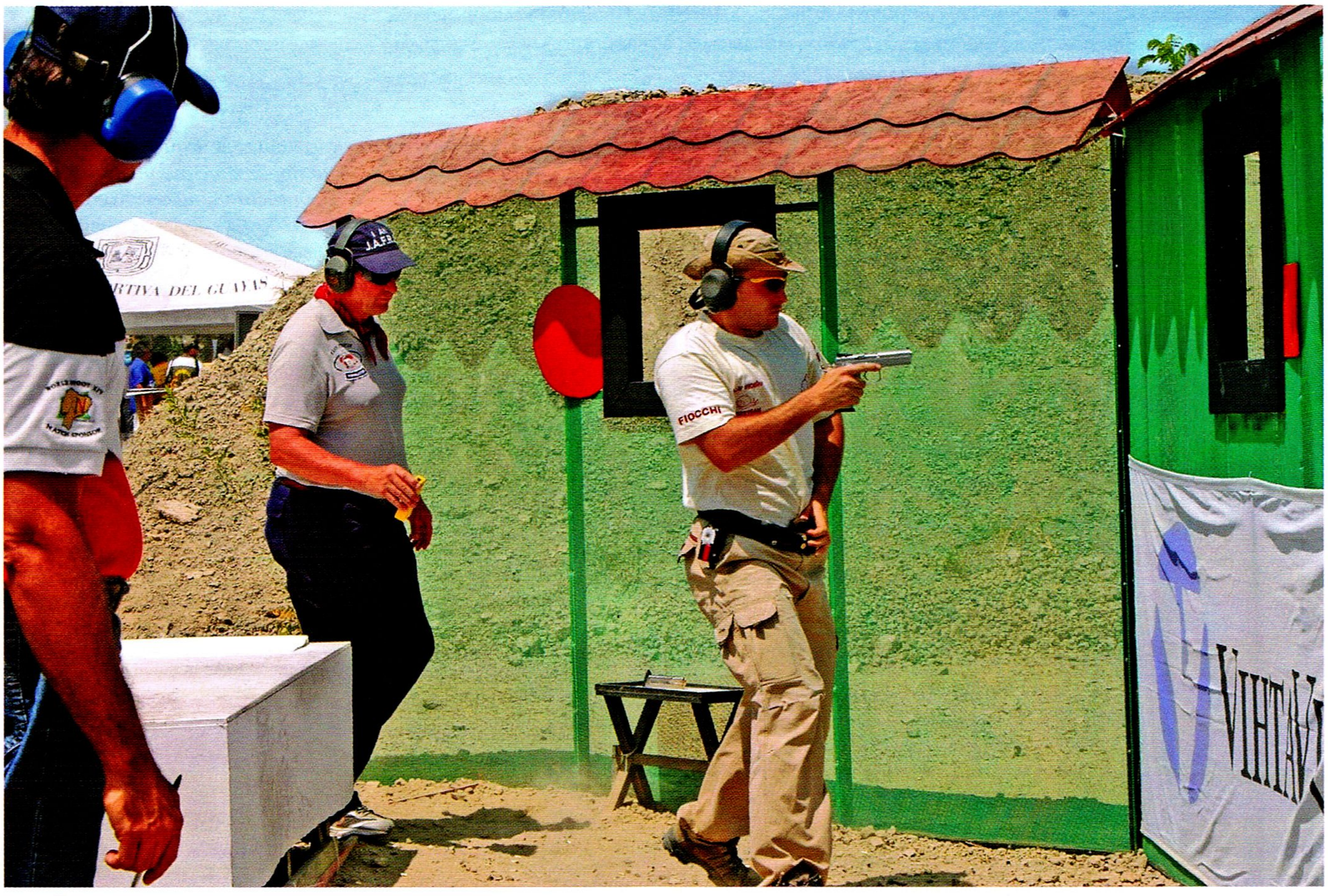
Магазин, лежащий на поверхности, удобнее поднимать, накладывая на ребро выпрямленный указательный палец

На упражнении бывают случаи, когда приходится поднимать магазины с поверхности и перемещаться в другую стрелковую позицию. Некоторые стрелки, чтобы не тратить время, кладут магазины в карманы или засовывают под ремень. В такой ситуации рекомендуется вставлять магазин в подсумок (если нужен только один магазин). Это займет немного больше времени, чем бросить в карман или засунуть под ремень. Зато перезарядка впоследствии будет увереннее и быстрее.



Иногда приходится поднимать с поверхности два магазина. Один помещается в подсумок, другой вставляется в пистолет





Стрелок для быстроты вставляет запасной магазин под ремень. Чемионат мира, Эквадор, 2005 г.

Надо учитывать, что магазин, находящийся в кармане, может при извлечении зацепиться за ткань брюк. А магазин, заткнутый под ремень, может вообще провалиться, и стрелок попадет в затруднительное положение, пытаясь нащупать под штанами такой нужный в этот момент предмет. ☺

Отработка техники смены магазина

Начинать отрабатывать смену магазина надо медленно, соблюдая все рекомендации. Торопиться не стоит. Надо придерживаться такой скорости, чтобы не было ошибок. Стрелок должен быть уверен в том, что он четко поменяет магазин во время выполнения упражнения, несмотря на матчевое напряжение. Начинающему стрелку лучше уверенно менять магазин за 2 с, чем, сбиваясь через раз, менять за 1,5 с. Если, выполняя упражнение, стрелок собьется или уронит магазин, то он потеряет много времени и потеряет свой положительный настрой на все упражнение.

Тренировочное упражнение 34а **Перезарядка с четырьмя магазинами в статической позиции**

Выполняется без патронов и без таймера. Перед стрелком на расстоянии 15 м необходимо расположить одну мишень. В качестве мишени можно использовать макет мишени на более близком расстоянии. Это упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. У стрелка должно быть четыре пустых магазина. Один магазин вставлен в пистолет. Три магазина находятся в подсумках. Будет удобно, если перед стрелком поставить стол, накрытый мягким защитным покрытием (коврик, толстая ткань, одеяло и т. д.). Стол с покрытием нужен для того, чтобы падающие магазины не загрязнялись и не разлетались. Если нет стола, необходимо постелить мягкое покрытие на землю перед стрелком. В качестве покрытия можно использовать старые картонные мишени.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням. Руки опущены. Разряженный пистолет со вставленным пустым магазином – в кобуре.	В произвольном порядке стрелок выхватывает пистолет и имитирует выстрел по мишени. После этого убирает указательный палец с крючка, нажимает кнопку защелки магазина большим пальцем сильной руки, освобождая магазин. Одновременно слабая рука захватывает другой магазин из первого, ближнего подсумка. Равномерным движением магазин вставляется в рукоятку пистолета. Сразу после досылания магазина слабая рука переходит на хват. Одновременно стрелок наводит пистолет на мишень и имитирует второй выстрел. Не делая паузы, стрелок меняет магазин еще раз и имитирует третий выстрел. Затем меняет магазин последний раз и имитирует четвертый выстрел. Не извлекая последний магазин, стрелок помещает пистолет в кобуру. После этого стрелок собирает магазины, вставляет их в подсумки и повторяет упражнение. Во время выполнения упражнения следует избегать резких движений и остановок. Все действия по смене магазина должны быть плавными и размеренными. Скорость перезарядки должна расти постепенно. Необходимо строго соблюдать правила безопасности и убирать палец с крючка во время перезарядки. Упражнение проделывается несколько раз. Почувствовав усталость, стрелок может дать отдых мышцам, а затем продолжит выполнять упражнение.

Тренировочное упражнение 34 **Перезарядка в статической позиции с выстрелом**

Выполняется с патронами и с таймером. Упражнение является аналогом упражнения 34а. Необходимо расположить перед стрелком четыре мишени – М1, М2, М3 и М4 – на расстоянии 20 м. Расстояние между мишенями – 2 м. В качестве мишеней лучше использовать гонги диаметром 30 см. Это упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. У стрелка должно быть четыре снаряженных магазина. Будет удобно, если перед стрелком поставить стол, накрытый мягким покрытием (коврик, толстая ткань, одеяло и т. д.). Стол с покрытием нужен для того, чтобы выпадающие во время перезарядки магазины не загрязнялись и не разлетались. Если нет стола, необходимо постелить мягкое покрытие на землю перед стрелком. В качестве покрытия можно применять использованные картонные мишени.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре. В подсумках располагаются три магазина с патронами.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и производит выстрел по первой мишени М1. После этого убирает указательный палец с крючка и нажимает кнопку защелки магазина большим пальцем сильной руки, освобождая магазин. Одновременно слабая рука захватывает другой магазин из первого, ближнего подсумка. Равномерным движением магазин вставляется в рукоятку пистолета. Сразу после досылания магазина слабая рука переходит на хват. Одновременно стрелок наводит пистолет на мишень и производит выстрел по второй мишени М2. Не делая паузы, стрелок меняет магазин еще раз и производит выстрел по третьей мишени М3. Затем меняет магазин последний раз и производит выстрел по четвертой мишени. Не извлекая последний магазин, стрелок включает предохранитель и помещает пистолет в кобуру. Далее стрелок просматривает на таймере время каждой перезарядки. Время между выстрелами будет являться временем перезарядки. Данные желательно заносить в таблицу для анализа. После этого стрелок собирает магазины, вставляет их в подсумки и повторяет упражнение. Упражнение повторяется до тех пор, пока не закончатся патроны в магазинах. Во время выполнения упражнения следует избегать резких движений и остановок. Все действия по смене магазина должны быть плавными и размеренными. Скорость перезарядки должна расти постепенно. При поражении мишеней надо строго соблюдать очередность. При перезарядке указательный палец должен находиться вне скобы спускового крючка. Подходите к каждой тренировке творчески. Расставляйте мишени на разном расстоянии. Например, М1 – 8 м, М2 – 25 м, М3 – 3 м, М4 – 15 м. Не забывайте, что на расстоянии ближе 8 м запрещено использовать стальные мишени. Используйте картонные мишени. Увеличивайте расстояние между мишенями. Поражайте каждую мишень двумя выстрелами. Начинайте упражнение с разряженным пистолетом.

Таблица занесения результатов упражнения 34

Дата	*Растояние до мишеней*	*Время 1-го выстрела*	*Время 1-й смены*	*Время 2-й смены*	*Время 3-й смены*	*Попадания*

Тренировочное упражнение 35 **Перезарядка в движении с выстрелом**

Выполняется с патронами и с таймером. Необходимо расположить перед стрелком две мишени, М1 и М2, на расстоянии 15 м. Расстояние между мишенями – 5 м. В качестве мишеней лучше использовать гонги диаметром 30 см. Это упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. У стрелка должно быть четыре снаряженных магазина. Тренироваться будет удобнее, если перед стрелком поставить стол, накрытый мягким покрытием (коврик, толстая ткань, одеяло и т. д.). Стол нужен для того, чтобы выпадающие во время перезарядки магазины не разлетались и не загрязнялись. Перед столом по краям разметить две деревянные рейки, которые будут обозначать границы стрелковых позиций П1 и П2. Расстояние между рейками – 1–1,5 м. Стрелок может производить выстрел только тогда, когда обе его ноги будут находиться за рейкой. На стрельбище можно просто расчертить границы стрелковых позиций на поверхности (см. схему).
Если нет стола, необходимо постелить мягкое защитное покрытие на землю перед стрелком. В качестве покрытия можно применять использованные картонные мишени. Перед выполнением упражнения с патронами полезно потренироваться вхолостую.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням в первой стрелковой позиции, П1. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре. В подсумках располагаются три магазина.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и производит два выстрела по первой мишени, М1. После этого стрелок начинает перемещаться в позицию П2, одновременно нажимая кнопку защелки магазина большим пальцем сильной руки, освобождая магазин. В то же время слабая рука захватывает магазин из первого, ближнего подсумка. Продолжая движение, стрелок равномерным движением досылает магазин в рукоятку. Сразу после досылания магазина слабая рука переходит на хват. Останавливаясь во второй позиции, стрелок наводит пистолет на вторую мишень, М2,и поражает ее двумя выстрелами. Не задерживаясь, стрелок возвращается в первую позицию, меняет в движении следующий магазин и производит еще два выстрела по первой мишени, М1. Затем возвращается во вторую позицию, меняет в движении магазин последний раз и производит два выстрела по второй мишени, М2. Не извлекая последний магазин, стрелок включает предохранитель и помещает пистолет в кобуру. После этого стрелок собирает магазины, вставляет их в подсумки и повторяет упражнение. Упражнение выполняется до тех пор, пока не закончатся патроны в магазинах. Важно, чтобы перезарядка происходила во время перемещения. Если стрелок двигается быстро и не успевает перезарядиться между двумя позициями, то ему надо уменьшить скорость перемещения. Со временем скорость перезарядки будет возрастать вместе со скоростью перемещения. Остановка в каждой стрелковой позиции должна совпадать с выстрелом по мишени. Стрелок находится в стрелковой позиции тогда, когда обе его ноги находятся за границей позиции, то есть за рейкой.

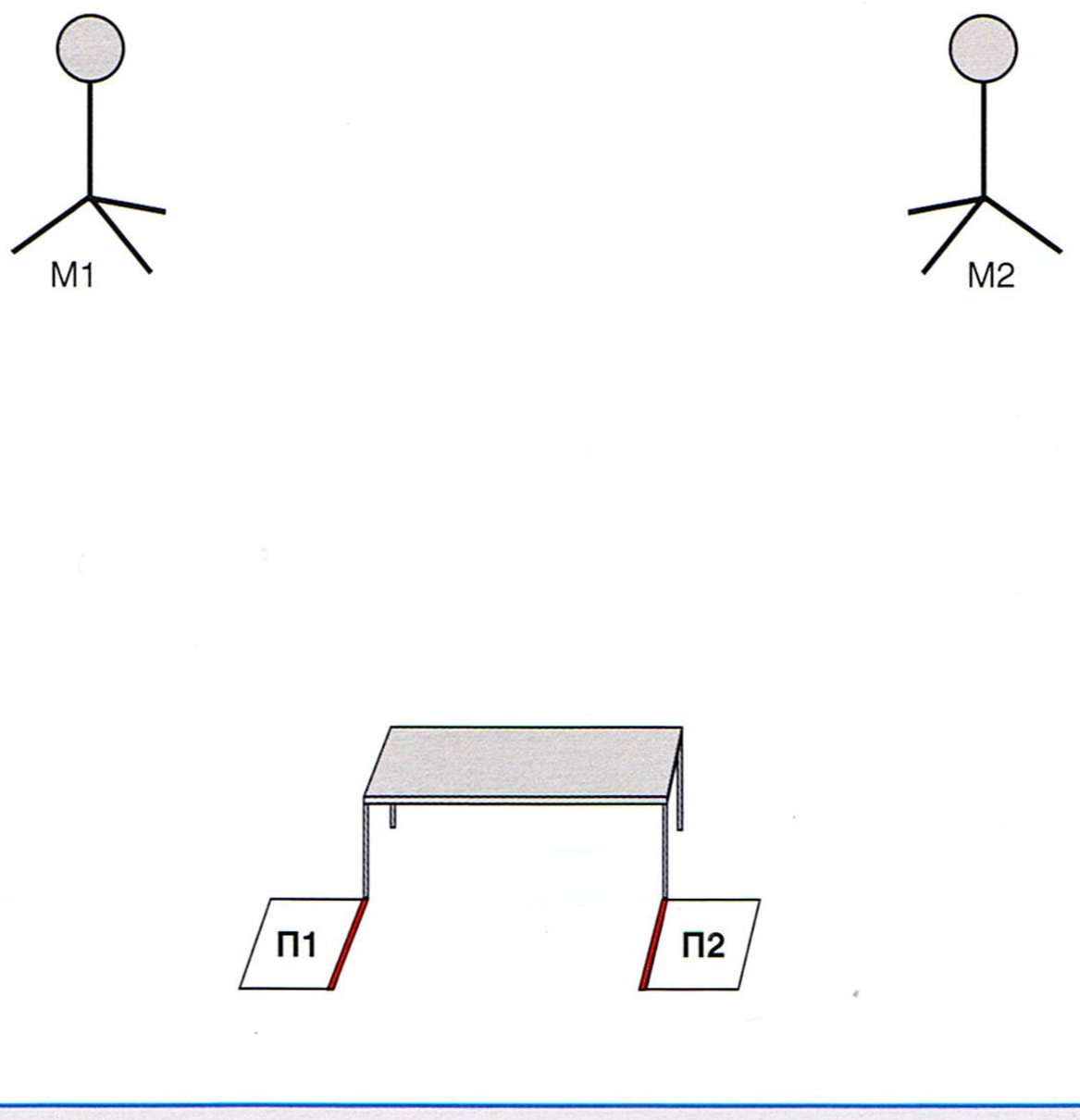


Схема упражнения 35

Тренировочное упражнение 36а **Отработка перезарядки с одним магазином**

Выполняется без патронов и без таймера. Необходимо расположить перед стрелком две мишени М1 и М2 на расстоянии 15 м. Расстояние между мишенями – 5 м. Можно использовать макеты мишеней на близком расстоянии. Это упражнение разминочное. Подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. Упражнение простое и удобное. В этом упражнении не надо поднимать упавшие магазины и вставлять их в подсумки.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит в обычной стойке лицом к мишеням, удерживая двойным хватом разряженный пистолет со вставленным пустым магазином.	**Первый этап.** Стрелок произвольно имитирует выстрел по первой мишени М1, затем подтягивает пистолет ближе к себе, нажимает кнопку защелки магазина большим пальцем сильной руки и разворачивает рукоятку в сторону подсумков. Одновременно слабая рука освобождается и подхватывает выпадающий магазин. Подхватывать надо так, чтобы крышка магазина упиралась в центр ладони, а выпрямленный указательный палец лег на переднее ребро (там, где должна быть пуля). Затем, оставляя пистолет на линии «глаз–мишень», стрелок касается магазином первого подсумка и, развернув магазин в сторону пистолета, досылает слитным движением в рукоятку. Не останавливаясь, стрелок формирует двойной хват, одновременно наводя оружие на вторую мишень М2. После совмещения прицельных приспособлений стрелок имитирует выстрел по мишени. Не останавливаясь, стрелок повторяет процедуру и имитирует выстрел по первой мишени. Таким образом стрелок несколько раз подхватывает и вставляет магазин, касаясь подсумка и чередуя мишени. Как только стрелок почувствует усталость, ему необходимо остановиться, поместить пистолет в кобуру и дать отдых мышцам. **Второй этап.** Стрелок выполняет упражнение, перемещаясь между двумя стрелковыми позициями. Расстояние между стрелковыми позициями – 1–1,5 м. Перемещаться можно влево – вправо, вперед – назад. **Третий этап.** Почувствовав уверенность, необходимо усложнить упражнение. Для этого надо каждый раз вставлять магазин в подсумок, сразу вытаскивать его и досылать в рукоятку. Стрелку нельзя опускать взгляд, когда он вставляет магазин в подсумок. Взгляд в этот момент должен быть направлен на мишень. Таким способом можно тренироваться как в статической позиции, так и в движении.

Тренировочное упражнение 36 **Перезарядка и выстрел с одним магазином**

Выполняется с патронами и с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала. Необходимо расположить перед стрелком две мишени М1 и М2. Лучше всего подойдут гонги диаметром 30 см. Расстояние до мишеней – 15 м, расстояние между мишенями – 5 м. Упражнение аналогично упражнению 36а. Подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре.	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает первую мишень М1. Затем извлекает магазин (как в упражнении 36а), касается им первого подсумка, досылает магазин обратно и производит следующий выстрел по второй мишени М2. Чередование перезарядки и выстрелов длятся до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. Вначале стрелок тренируется в статической позиции, затем с перемещениями. Выполняя упражнение, надо добиваться размеренности и четкости движений, постепенно увеличивая скорость. Указательный палец во время перезарядки должен находиться вне скобы спускового крючка.

Тренировочное упражнение 37 **Перезарядка и выстрел с двумя магазинами**

Выполняется с патронами и с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала. Необходимо расположить перед стрелком две мишени М1 и М2 на расстоянии 20 м. Расстояние между мишенями – 3 м. В качестве мишеней лучше использовать гонги диаметром 30 см. Это упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. У стрелка должны быть два снаряженных магазина. Для тренировки необходим стол, накрытый мягким покрытием или без него.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит перед столом, расслабившись, лицом к мишеням. Руки опущены. Разряженный пистолет лежит на столе стволом в сторону мишеней. Рядом расположены два магазина.	По звуковому сигналу стрелок одновременно поднимает пистолет и первый магазин. Досылает магазин в рукоятку, передергивает затвор и производит выстрел по первой мишени М1. После этого нажимает кнопку защелки магазина большим пальцем сильной руки, освобождая магазин. Одновременно слабая рука поднимает со стола второй магазин. Равномерным движением магазин вставляется в рукоятку пистолета. Сразу после досылания магазина слабая рука переходит на хват. Одновременно стрелок

Стартовая позиция	Процедура выполнения
	наводит пистолет на мишень и производит выстрел по второй мишени М2. Не делая паузы, стрелок нажимает кнопку защелки магазина, поднимает со стола первый магазин, досылает его в рукоятку и производит выстрел по первой мишени. Таким образом, стрелок поднимает со стола и досылает магазины до тех пор, пока не закончатся патроны в обоих магазинах. После этого стрелок разряжает пистолет и помещает его в кобуру. Во время выполнения упражнения необходимо следить за очередностью поражения мишеней и контролировать указательный палец сильной руки. Магазины, падающие на стол, будут лежать в разных положениях. Поднимать их надо не как придется, а разворачивать и брать за основания привычным способом, как это описано выше.

Схема отработки перезарядки с использованием одного магазина



1



2



3



4



5



6

Характерные ошибки при перезарядке и методы их устранения

Исходя из своего опыта работы инструктором, хочу отметить ряд характерных ошибок и плохих привычек, которые возникают у стрелков при отработке перезарядки.

Ошибка 1. Стрелок во время смены магазина держит указательный палец на спусковом крючке. Из-за этой ошибки может произойти случайный выстрел.

Устранение ошибки. Стрелку необходимо выполнить следующее упражнение с разряженным пистолетом. Упражнение состоит из двух позиций.

Первая позиция. Пистолет удерживается двойным хватом в направлении мишеней, указательный палец – на спусковом крючке.

Вторая позиция. Большой палец сильной руки – на кнопке защелки, указательный палец выпрямлен, пистолет развернут магазинным окном в сторону подсумков. Слабая рука касается магазина в подсумке.

Выполнение. Стрелок чередует 15–20 раз эти две позиции, контролируя положение указательного пальца. Магазин выхватывать не надо. Основное внимание – работе указательного пальца сильной руки. Это упражнение можно делать в любой момент тренировки, как только вы заметили, что забываете убрать палец с крючка, или кто-то вас предупредил об этом. Навык убирать палец со спускового крючка во время перезарядки быстро усваивается. Эта полезная привычка распространится на все другие виды оружия, с какими вы будете иметь дело. Она застрахует вас от случайного выстрела и от дисквалификации с соревнований.

Ошибка 2. Во время выполнения упражнения стрелок, дослав магазин в рукоятку, стучит ладонью по крышке магазина еще один или два раза для надежности закрепления. Когда стрелок находится в стартовой позиции и выполняет команду «Зарядить оружие, приготовиться», то привычка стукнуть лишний раз ладонью по магазину очень полезна. Но когда стрелок меняет магазин на упражнении, то эта привычка увеличивает время перезарядки.

Чтобы избавиться от этой привычки, надо приучить себя вставлять магазин одним энергичным движением.

Советы

При перезарядке все движения должны быть выверенными и четкими. Суета и попытки перезарядить как можно быстрее приведут к утыканию магазина в торец рукоятки и, как правило, падению его на землю.

Когда вставляете магазин в рукоятку, указательный палец должен быть выпрямлен и указывать на магазинное окно. Во время досылания магазина палец отодвигается. В этом случае гораздо легче попасть в магазинное окно. Во время досылания ось магазина должна совпадать с осью магазинного окна. Если вставлять магазин под углом, то возможно утыкание. Особенно это характерно для пистолетов Серийного класса.

Ошибка 3. Некоторые стрелки во время перезарядки опускают пистолет на уровень пояса. Это увеличивает время перезарядки, так как после досылания магазина стрелку придется поднять пистолет и только после этого наводить его на мишень. От этой привычки надо избавляться. Зачем ковыряться с магазином где-то внизу, если, удерживая пистолет перед лицом, хорошо видно магазинное окно и мишенную обстановку!

Ошибка 4. Некоторые стрелки держат пистолет рукояткой вниз и тыкают магазином снизу, пытаясь попасть в магазинное окно.

Необходимо развернуть рукоятку в сторону подсумков. После этого будет хорошо видно магазинное окно.

Ошибка 5. Иногда начинающие стрелки выхватывают магазин из подсумка, удерживая его за крышку двумя пальцами. Таким способом трудно попасть в магазинное окно и стрелки часто роняют магазины при таком способе удержания.

Ошибка 6. Некоторые начинающие стрелки заталкивают магазины как можно глубже в подсумок. Такие магазины можно вытащить из подсумка с большим трудом и удерживать их можно только за крышку. Отсюда возникает ошибка 5.

Магазины надо вставлять в подсумки так, чтобы торчала большая часть магазина. Такие магазины легко захватывать и быстро извлекать из подсумков.

Советы

При отработке смены магазина необходимо строго чередовать направления взгляда. Во время выстрела – взгляд на мишени. Как только вы нажали кнопку защелки магазина, взгляд направляется на магазинное окно. В момент, когда передняя часть магазина попала в магазинное окно, взгляд мгновенно переводится на мишень, которую надо поражать.

В ходе работы над упражнениями необходимо добиваться уверенности и постоянства при перезарядке и исключить промахи по мишени. Это важнее, чем скорость.

Тренировать смену магазинов вхолостую удобно в спальне, напротив пуленепробиваемой стены. Для тренировки можно использовать массогабаритный макет. Необходимо занять такую позицию, чтобы использованные магазины падали на кровать. Их можно будет легко собрать и поместить в подсумки. Вдоль кровати можно двигаться и тренировать перезарядку в движении.

Если вы выронили магазин в момент досылания, то не подымайте его, а сразу же вынимайте из подсумка и вставляйте резервный. На соревнованиях поднять с земли магазин – значит ухудшить свой результат. Надо отрабатывать навык без раздумий использовать резервный магазин из подсумка при случайном падении рабочего.

16

стрельба в движении



Стрелок поражает мишени в движении. Чемпионат мира, Филиппины, 1999 г.

На заре становления МКПС стрелки стреляли из статических позиций, перемещаясь из одного квадрата к другому. С развитием практической стрельбы стали появляться упражнения, где у спортсменов появилась возможность поражать мишени в движении, перемещаясь в следующую стрелковую позицию. Стреляя в движении, стрелок выигрывал время, а, значит, улучшал результат. В последние годы на соревнованиях МКПС 60–70% мишеней на упражнениях расположены так, что их можно поражать в движении, получая преимущество. Поэтому стрелять в движении приходится больше, чем в статической позиции.

Когда я провожу интенсивные недельные курсы по практической стрельбе с новыми стрелками, мы начинаем изучать стрельбу в движении уже на второй день. Новички, которые еще вчера пытались убедить меня, что одной рукой стрелять удобнее, чем двумя, сегодня уже должны стрелять в движении?.. «Это сложнейшая техника и нам еще рано этим заниматься», – обычно убеждают меня курсанты. А на третий день они сами задаются вопросом, а зачем вообще нужно стрелять не двигаясь? Ведь можно одновременно делать два дела: перемещаться и поражать при этом близко расположенные мишени, сокращая время выполнения упражнения.

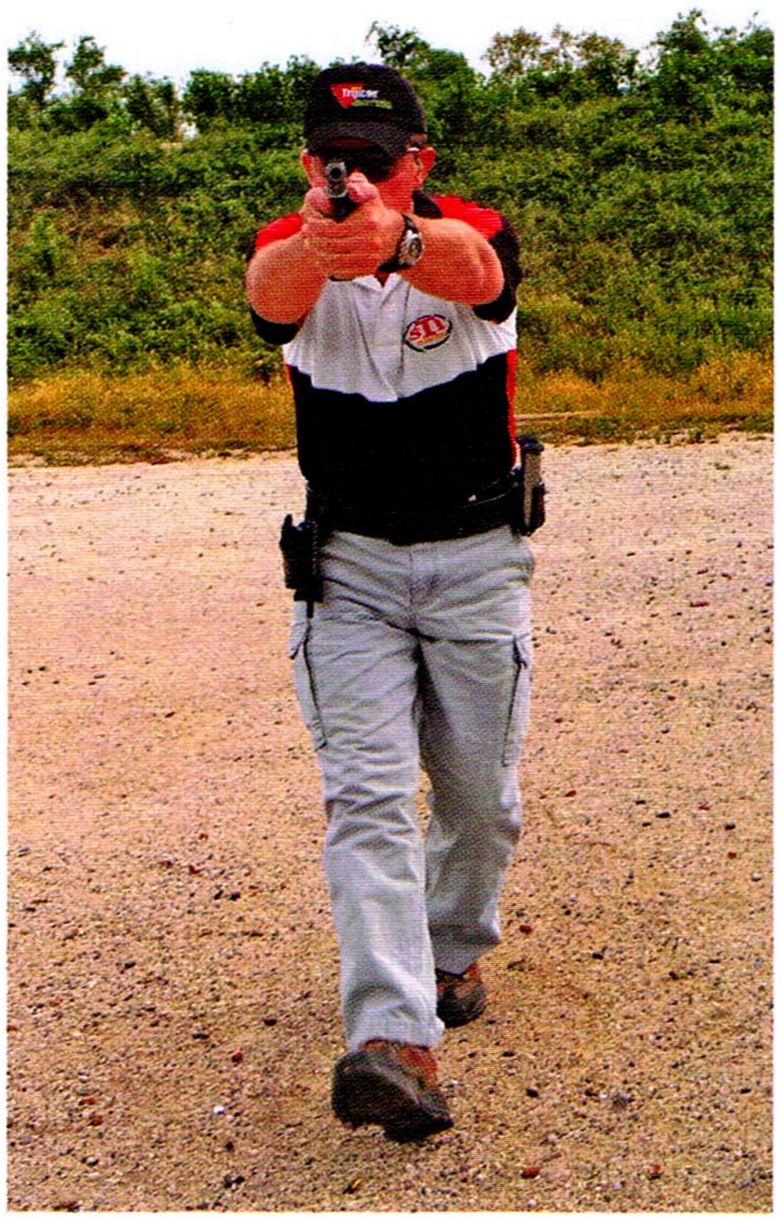
На самом деле стрелять в движении несложно. Естественно, необходимо обладать определенной техникой стрельбы, основы которой изложены в этой главе. К сожале-

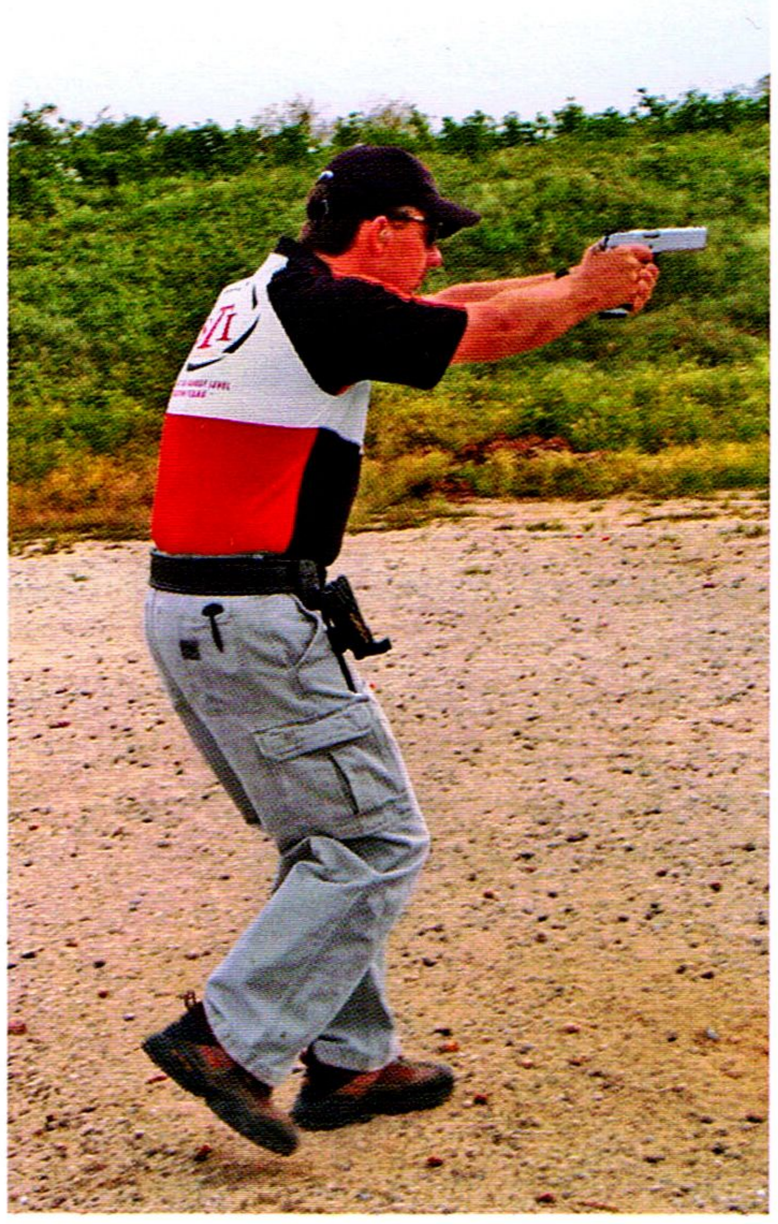
нию, ни в одном зарубежном издании вы не найдете детального описания стрельбы в движении по мишеням, расположенным на разных расстояниях. До сих пор никто еще не собрал воедино все элементы этой техники, сформировавшейся в последние годы в ходе постоянного соревновательного процесса. Когда стрелок освоил обработку спуска и производство выстрела, он уже может начинать стрелять в движении. Вспомните птенцов, которые сначала учатся летать, а потом уже ходить. Хотя летать, в нашем понимании, гораздо сложнее.

Если мы говорим о стрельбе в движении, то это не означает, что, научившись поражать мишени в движении, надо вообще по всем мишеням стрелять двигаясь. Всегда необходимо исходить из целесообразности того или иного действия. Главная задача при выполнении упражнения на соревнованиях МКПС не поразить всех красотой своей стрельбы, а точно попасть по всем мишеням за минимальное время. Поэтому каждый стрелок, исходя из уровня своей подготовки, должен сам решать, как он быстрее сможет выполнить упражнение: поразить мишени, двигаясь между стрелковыми позициями, или быстро и аккуратно отстрелять мишени в удобной стойке, а потом стремительно переместиться.

Положение корпуса

При стрельбе в движении центр тяжести тела должен быть расположен ниже, чем при обычной ходьбе или беге. Верхняя часть корпуса с пистолетом должна как бы «плыть» на одном горизонтальном уровне. Это позволит стрелку во время движения качественно выцеливать мишени и производить выстрелы. Представьте, как двигается официант с подносом в руке или оператор с камерой. Во время движения ноги должны быть полусогнуты и ступать по одной воображаемой линии. Делается это для того, чтобы избежать раскачивания корпуса из стороны в сторону. Корпус при стрельбе в движении, как правило, должен быть слегка наклонен вперед для устойчивого положения оружия.





Во время движения ноги стрелка должны быть полусогнуты и ступать по одной воображаемой линии

Способы поражения мишеней в движении

Хочу сразу предупредить, что все рекомендации по вариантам прицеливания, по расстояниям до мишеней и по скорости перемещения приведены для стрелков МКПС среднего уровня подготовки. Для начинающих стрелков эти параметры необходимо облегчить пропорционально уровню их подготовки.



Стрелок поражает мишени в движении. Чемпионат мира. ЮАР. 2002 г.

Реальной целью при стрельбе в движении являются открытые картонные мишени, попперы и стальные тарелки диаметром 30 см, расположенные на расстоянии до 15 м. Стальные тарелки диаметром 15–20 см, мини-попперы и мишени с частично перекрытой зачетной зоной поражать в движении не рекомендуется. Особенно рискованно стрелять по картонным мишеням, где большая часть зачетной зоны перекрыта штрафной мишенью.

Нецелесообразно поражать в движении мишени, расположенные далее 15 м. Зачастую гораздо эффективнее поразить такие мишени в удобной стойке, а затем быстро переместиться в следующую стрелковую позицию. Хотя известные стрелки поражают мишени на расстоянии 20 м и более и при этом довольно быстро двигаются.

Скорость перемещения при стрельбе в движении зависит от расстояния до мишеней и опыта стрелка. При поражении мишеней, расположенных на расстоянии до 3 м, скорость передвижения, как и скорость стрельбы, – максимальная, перенос оружия с мишени на мишень моментальный и агрессивный. Проще говоря, стрелок поражает такие мишени на бегу, не сбавляя скорости. В этом случае используется третий вариант прицеливания (см. главу 9). То есть стрелок фокусирует взгляд на мишени, контролируя периферическим зрением мушку и соседние мишени. **Помните, что стрелок во время стрельбы всегда должен видеть мушку, независимо от того, на каком расстоянии расположена мишень.** На близком расстоянии стрелку не обязательно четко совмещать прицельные приспособления. Но он должен держать мушку в поле зрения. Если стрелок будет стрелять по близкорасположенным мишеням не целясь, «интуитивно», то скорость стрельбы не увеличится, и в то же время он будет время от времени промахиваться. Как уже упоминалось выше, на соревнованиях я несколько раз наблюдал за опытными стрелками МКПС, которые, пробегая мимо мишени, расположенной на расстоянии 2–3 м, не целясь, делали два выстрела и промахивались... «Интуитивная стрельба» придает стрельбе некий кураж и романтическую окраску, но не улучшает результат.

Адам Тис поражает близкорасположенные мишени на бегу. Чемпионат мира. Эквадор, 2005 г.



При поражении мишеней, расположенных на расстоянии от 4 до 10 м, стрелок должен двигаться энергично и мягко, стараясь удерживать центр тяжести на одном уровне. Мишени необходимо поражать уверенно, ис-

пользуя второй вариант прицеливания. То есть взгляд сфокусирован на мишени, мушка с целиком совмещены и выглядят расплывчато.

При поражении мишеней, расположенных на расстоянии более 10 м, стрелок должен двигаться плавно, с низким центром тяжести. Ноги должны ступать по воображаемой прямой линии. Мишени надо поражать аккуратно, используя первый вариант прицеливания. То есть взгляд фокусируется на мушке, совмещенной с целиком, мишень видна расплывчато. В этом случае нужно стараться производить выстрелы в момент, когда происходит перенос массы тела с одной ноги на другую. Если стрелок сделает выстрел, когда вторая нога коснется земли, то колебание от контакта ноги с поверхностью земли передастся на пистолет, что может привести к плохому результату.

Во время отработки стрельбы в движении не надо опасаться выстрела при касании второй ногой поверхности земли. Не надо думать, какой ногой куда наступить. Главное, надо следить, чтобы центр тяжести тела был ниже. После некоторого количества тренировок понимание стрельбы в движении придет само собой. Вы будете успешно поражать мишени, перемещаясь с разной скоростью, которая будет зависеть от расстояния до мишеней, и не будете задумываться над деталями техники.

Дыхание

При поражении удаленных мишеней с места или с упора стрелок произвольно задерживает дыхание в момент обработки спуска. В практической стрельбе необходимо освободить дыхание. Потому что невозможно поражать мишени, интенсивно двигаясь и задерживая дыхание. Да это и не нужно. Попробуйте, удерживая пистолет двойным хватом на мишени, дышать животом, не раскрывая грудной клетки. После некоторой практики дыхание животом никак не будет отражаться на прицельных приспособлениях. Дыхание животом совершенно не мешает прицеливаться и производить выстрел. Мне нечего больше добавить. Попробуйте сами.

Направление движения



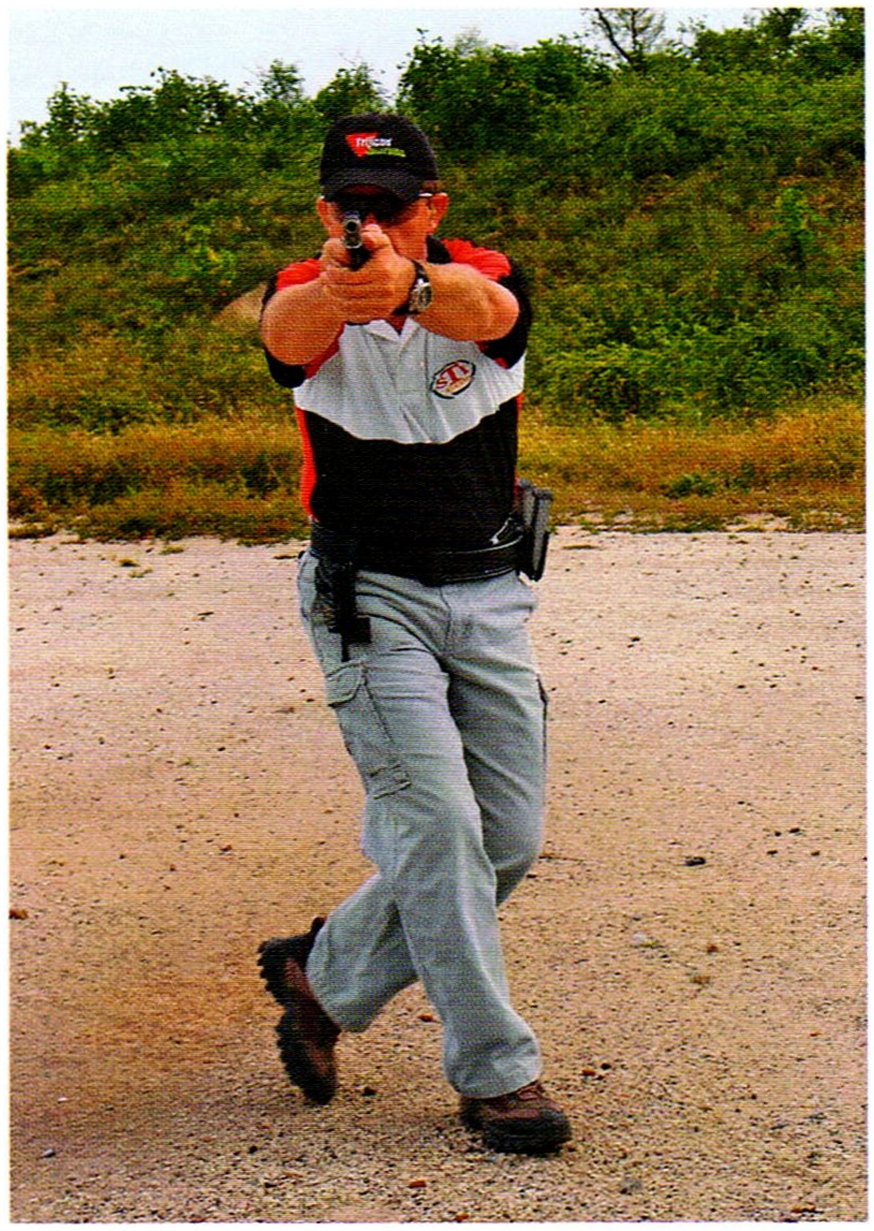
Спортсменка вынуждена перемещаться боком, поражая мишени, расположенные справа по ходу движения. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Стреляя в движении на упражнении, стрелок может перемещаться вперед, назад, справа налево и слева направо. Иногда приходится двигаться по диагонали и по загнутым траекториям, обходя препятствия.

Самым простым и легко осваиваемым действием является поражение мишеней при движении вперед. Стрелку надо двигаться, ступая по воображаемой линии перед собой и низко держать центр тяжести тела. Некоторые затруднения вызывает широкий перенос оружия, когда мишени находятся справа и слева. Эти затруднения легко преодолеваются в ходе тренировок. Необходимо учитывать, что стрелку-«правше» удобнее поражать мишени, расположенные слева по движению, а стрелку-«левше», соответственно,– справа. При тренировках надо уделять больше внимания поражению мишеней, расположенных с трудной стороны.

Поражение мишеней при движении назад встречается на упражнениях не часто. Технические приемы в этом случае такие же, как и при движении вперед. В повседневной жизни спиной назад мы двигаемся редко, поэтому и стрелять при таком перемещении непривычно. Несмотря на это, стрелок быстро осваивает стрельбу при движении назад. Однако увлекаться отработкой этой техники не стоит. Лучше уделять больше внимания тем приемам стрельбы, которые чаще встречаются на соревнованиях.

При перемещении по фронту существуют определенные отличия, в зависимости от направления движения. Стрелку-«правше» физиологически легче поражать расположенные перед ним мишени, двигаясь вправо. Стрелку-«левше» легче дается стрельба при движении влево. При движении по фронту корпус стрелка должен быть обращен в сторону мишеней. Поэтому стрелок перемещается боком, сохраняя низкий центр тяжести. При каждом его шаге одна нога заступает за другую.



Стрелок поражает мишени в движении, перемещаясь по фронту

Методика стрельбы в движении

Тренировочное упражнение 38а **Прицеливание при движении в разных направлениях**

Выполняется без патронов и без таймера. Необходимо расположить перед стрелком картонную мишень на расстоянии 12 м. Можно использовать макет мишени. Упражнение используется для отработки устойчивости пистолета при прицеливании в движении.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит лицом к мишени. Разряженный пистолет удерживается обеими руками на уровне солнечного сплетения, стволом – в сторону мишени, локти касаются боков туловища. Указательный палец находится вне скобы спускового крючка.	**Первый этап.** Стартуя произвольно, стрелок слегка сгибает ноги и начинает двигаться вперед, ступая по прямой линии. (Линию можно прочертить на поверхности стрелковой площадки). Одновременно стрелок наводит оружие на мишень и начинает целиться в центр мишени, используя первый вариант прицеливания. Указательный палец касается спускового крючка. Сделав четыре шага вперед, стрелок, не останавливаясь и не переставая целиться, делает четыре шага назад. Мушка во время перемещения может совершать плавные колебания, но должна все время находиться в пределах зоны А мишени. Сделав четыре шага назад, стрелок, не останавливаясь, делает четыре шага вперед. Таким образом, стрелок перемещается несколько раз вперед и назад, постоянно целясь и удерживая мушку с целиком на центре мишени. Почувствовав усталость, надо поместить пистолет в кобуру и дать мышцам отдых. Начинать перемещаться надо не спеша, плавно. Ощутив уверенность, стрелок может увеличить скорость передвижения. Главным регулятором скорости движения будет устойчивое положение мушки в пределах зоны А на мишени. **Второй этап.** Освоив первый этап, стрелок может переходить ко второму. Стартовая позиция – такая же, как и на первом этапе. Стрелок должен перемещаться боком по фронту. Четыре шага – слева направо и четыре шага – справа налево, не останавливаясь. Пистолет, как и в первом этапе, должен быть нацелен на центр мишени. Центр тяжести – низкий, движения – размеренные, плавные. Перемещаясь слева направо и справа налево, стрелок не делает остановок и все свое внимание сосредоточивает на положении прицельных приспо-

Стартовая позиция	Процедура выполнения
	соблений на мишени. Почувствовав усталость, стрелок помещает пистолет в кобуру и дает мышцам отдых. Нажимать на спусковой крючок и имитировать выстрел в этом упражнении нет необходимости. Задача стрелка – ровно удерживать прицельные приспособления на центре мишени. Первое время пистолет может совершать значительные колебания. Но очень быстро приходит понимание правильного движения с пистолетом, когда мушка уверенно удерживается на центре мишени. Дальше надо постепенно увеличивать скорость перемещения.

Тренировочное упражнение 39а **Отработка спуска при движении по кругу**

Выполняется без патронов и без таймера. На стрелковой площадке устанавливается 200-литровая пластиковая бочка или сложенные одна на другую 6–8 автомобильных покрышек. Тренируясь в помещении, можно использовать стол. На расстоянии 12 м от бочки необходимо установить мишень. Зона шириной 1,5 м вокруг бочки должна быть расчищена от посторонних предметов и крупных камней. Упражнение используется для отработки правильного выстрела при движении в разных направлениях. Также это упражнение дает умение стрелять в движении, меняя траекторию.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит перед бочкой на расстоянии вытянутой руки, лицом к мишени. Разряженный пистолет удерживается обеими руками на уровне солнечного сплетения, стволом – в сторону мишени, локти касаются боков туловища. Указательный палец находится вне скобы спускового крючка.	Стартуя произвольно, стрелок немного приседает и начинает двигаться вокруг бочки по часовой стрелке, сохраняя постоянную дистанцию около 1 м между бочкой и корпусом. Одновременно стрелок наводит оружие на мишень и начинает целиться в центр мишени, используя первый вариант прицеливания. Двигаясь вокруг бочки, стрелок, не останавливаясь, имитирует выстрелы в центр мишени через естественные промежутки времени. (При использовании пистолетов с УСМ двойного действия не обязательно все выстрелы имитировать самовзводом. Можно нажимать на крючок с усилием, которого было бы достаточно для срыва взведенного курка с боевого взвода). Таким образом, стрелок, сделав несколько кругов вокруг бочки, помещает пистолет в кобуру и дает мышцам отдых. Затем повторяет упражнение, двигаясь против часовой стрелки. Во время движения необходимо сосредоточиться на положении прицельных приспособлений и следить периферическим зрением за расстоянием до бочки. Нельзя удаляться или слишком приближаться. Надо быть внимательным во время движения, чтобы не столкнуться с бочкой и не упасть. Важно держать центр тяжести тела ниже, чем при обычной ходьбе. Как упоминалось выше, при низком положении тела значительно уменьшаются колебания пистолета при движении. Только не переусердствуйте, пожалуйста, с понижением центра тяжести. Гусиным шагом двигаться ни к чему. ☺

Тренировочное упражнение 39 **Поражение мишеней при движении по кругу**

Выполняется с патронами и с таймером. Таймер необходим для подачи стартового сигнала. Упражнение аналогично упражнению 39а. На стрелковой площадке устанавливается 200-литровая пластиковая бочка или сложенные одна на другую 6–8 автомобильных покрышек. На расстоянии 12 м от бочки необходимо установить мишень. В качестве мишени лучше всего подойдет гонг диаметром 30 см. Зона шириной 1,5 м вокруг бочки должна быть расчищена от посторонних предметов и крупных камней. Упражнение используется для отработки правильного выстрела при движении в разных направлениях. Также упражнение дает умение стрелять в движении, меняя траекторию.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит перед бочкой на расстоянии вытянутой руки, лицом к мишени. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре, на предохранителе.	По звуковому сигналу стрелок немного приседает и начинает двигаться вокруг бочки по часовой стрелке, сохраняя постоянную дистанцию около 1 м между бочкой и корпусом. Одновременно стрелок выхватывает пистолет и, не останавливаясь, производит выстрелы по мишени. Двигаясь вокруг бочки, стрелок поражает мишень через естественные промежутки времени до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. После этого разряжает оружие и помещает пистолет в кобуру. Затем заряжает оружие и повторяет упражнение, двигаясь против часовой стрелки. При стрельбе в движении палец может все время находиться на спусковом крючке. Во время движения необходимо сосредоточиться на положении прицельных приспособлений и следить периферическим зрением за расстоянием до бочки. Нельзя удаляться или слишком приближаться. Надо быть внимательным во время движения, чтобы не столкнуться с бочкой и не упасть. Упражнение можно разнообразить, установив два гонга и, двигаясь, поражать их по очереди. Рекомендуется выполнить упражнение, удерживая пистолет сильной рукой, затем слабой рукой.

Тренировочное упражнение 40 **Стрельба в движении по фронту**

Выполняется с патронами и с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала и для контроля времени выполнения упражнения. Упражнение предназначено для отработки поражения мишеней в движении при перемещении слева направо и справа налево. Упражнение больше подходит для опытных стрелков. На стрелковой площадке необходимо разместить два квадрата К1 и К2 с размерами 1х1 м. Расстояние между квадратами – 4 м. Передние грани квадратов соединены ограничительной линией (см. схему).

Перед ограничительной линией симметрично расположены следующие мишени: по краям – два гонга М1 и М5 с диаметром 20 см или два непадающих мини-поппера. Расстояние между гонгами – 6 м. Расстояние от ограничительной линии до гонгов – 15 м. Посередине расположены три гонга диаметром 30 см – М2, М3 и М4 – или три картонные мишени МКПС. Расстояние между мишенями – 1 м. Расстояние от мишеней М2–М4 до ограничительной линии – 10 м. Гонги, как упоминалось выше, используются для интенсивности занятий. На них не нужно заклеивать пробоины, как на картонных мишенях, после каждой серии выстрелов. На них хорошо определяются визуально и по звуку попадания и промахи. Заступать за ограничительную линию и приближаться к мишеням запрещено. Перед выполнением упражнения с патронами рекомендуется потренироваться вхолостую.

Стартовая позиция

Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням в квадрате К1. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре.

Процедура выполнения

По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает первую мишень М1 одним выстрелом. После того как мишень М1 будет поражена, стрелок начинает перемещаться вдоль ограничительной линии и поражать в движении мишени М2, М3 и М4 двумя выстрелами каждую. Последнюю мишень М5 нужно поразить одним выстрелом только из квадрата К2. После того как мишень М5 будет поражена, стрелок, не задерживаясь, начинает двигаться вдоль ограничительной линии в обратном направлении и еще раз поражать мишени М2–М4 двумя выстрелами каждую. Двигаясь и поражая мишени, стрелок должен закончить упражнение, поразив еще раз мишень М1 из квадрата К1. После этого стрелок разряжает пистолет и помещает его в кобуру. Отмечает время на таймере и заносит результат в таблицу для анализа. В таблице отмечаются количество промахов, если они были. Если стрелок не попал в мишень, но затем повторил выстрел и поразил мишень, то это не считается промахом. В данном случае увеличивается время выполнения упражнения. Стрелок не должен покидать квадратов, не поразив мишеней М1 и М5. Если случился промах, то необходимо повторить выстрел и поразить мишень, только потом двигаться дальше.

Мишени М2–М4 можно поражать в любом порядке. Начинайте выполнять упражнение в медленном темпе, но без задержек. Скорость перемещения можно наращивать при условии 100% попаданий по мишеням в движении. Рекомендуется выполнить упражнение, удерживая пистолет сильной рукой, затем слабой рукой.

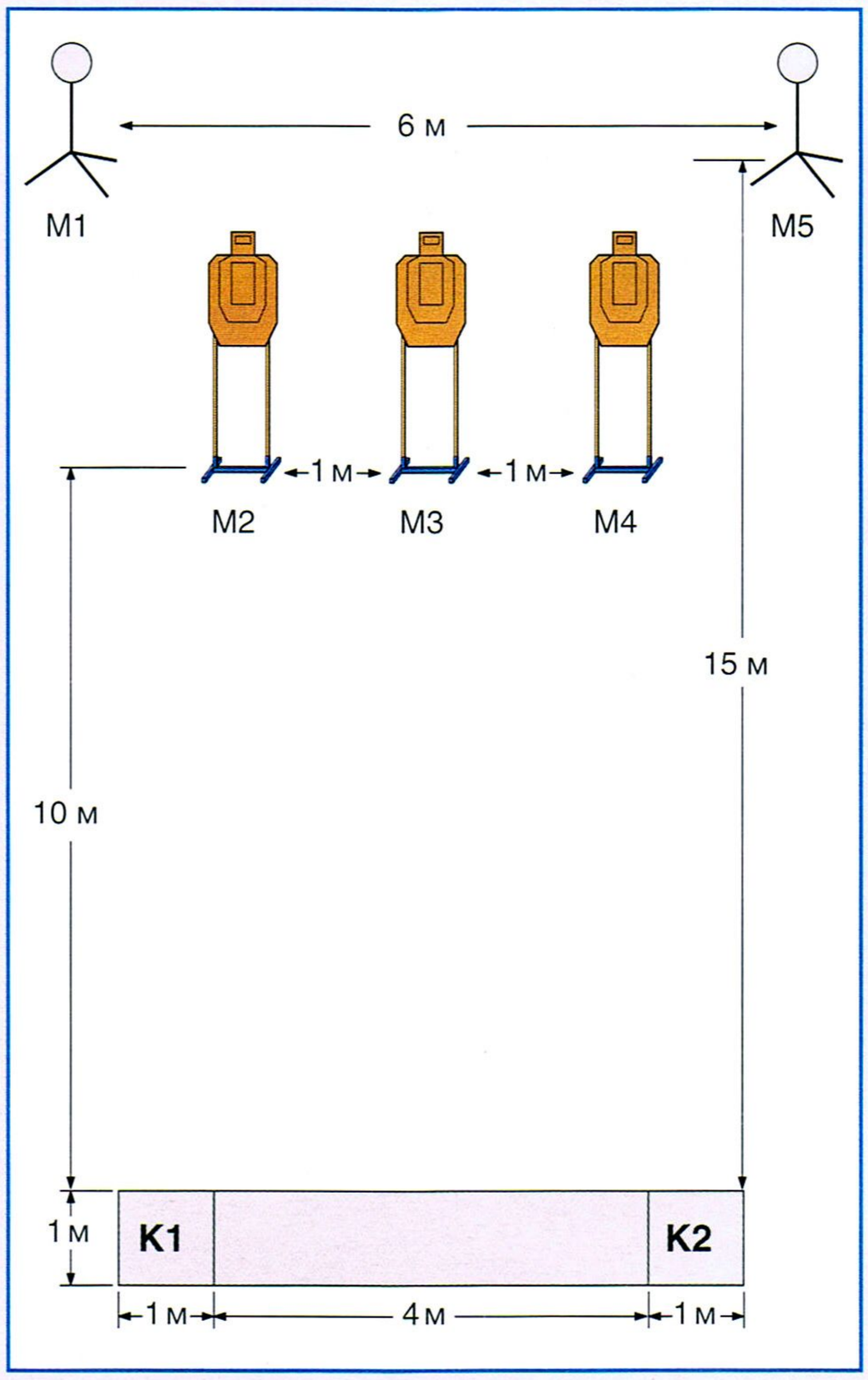


Схема упражнения 40

Таблица занесения результатов упражнения 40

Дата	*Растояние до мишеней*	*Время К1–К2*	*Время К2–К1*	*Промахи*

Можно заносить результаты серии выстрелов в одну строку.

Тренировочное упражнение 41 **Поражение мишеней при быстром передвижении и на бегу**

Выполняется с патронами и с таймером. Таймер используется для подачи стартового сигнала и для контроля времени выполнения упражнения. Упражнение предназначено для отработки поражения мишеней, расположенных слева и справа по ходу движения при перемещении. Упражнение больше подходит для опытных стрелков. На стрелковой площадке необходимо расположить две ограничительные линии, проходящие параллельно основному направлению стрельбы. Это могут быть деревянные рейки, укрепленные колышками (см. схему). Ограничительные линии обозначают проход шириной 2 м и имеют в начале и в конце два квадрата К1 и К2 с размерами 1х1 м.

Вдоль прохода на расстоянии 12 м слева и справа расположены на основаниях шесть картонных мишеней МКПС М1–М6, как показано на схеме. На расстоянии 10 м от последнего квадрата К2 расположены два мини-поппера МП1 и МП2. Расстояние между мини-попперами – 2 м. Перед выполнением упражнения с патронами рекомендуется потренироваться вхолостую.

Стартовая позиция

Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням в квадрате К1. Руки опущены. Заряженный пистолет – в кобуре.

Процедура выполнения

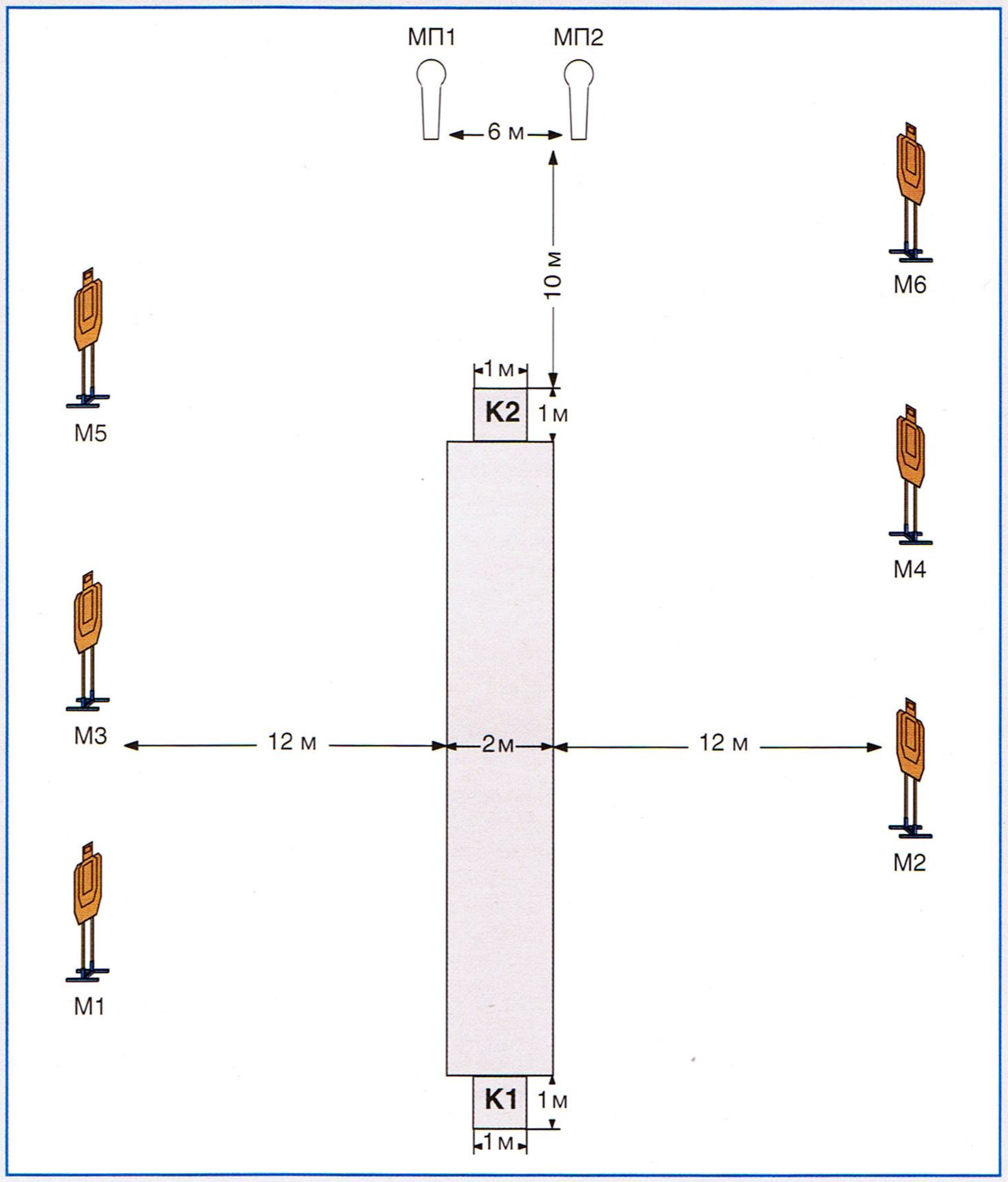


Схема упражнения 41

Стартовая позиция	Процедура выполнения
	Первый этап. По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает мини-поппер МП1. Только после того, как мини-поппер будет поражен, стрелок начинает перемещаться вперед между ограничительными линиями и поражать в движении мишени М1–М6 двумя выстрелами каждую. Мишени поражаются по очереди. Одна – слева, одна – справа и т. д. При стрельбе в движении нужно быть очень внимательным, чтобы не «разбить» угол безопасности и не развернуть пистолет назад. Второй мини-поппер МП2 можно поразить только из квадрата К2. На поражении мини-поппера МП2 упражнение закончено. Стрелок разряжает пистолет, делает контрольный спуск и помещает оружие в кобуру. При таких расстояниях до мишеней двигаться надо мягко, с низким центром тяжести, переносить пистолет (поворачиваться) энергично. Прицеливаться по мишеням лучше по первому варианту. **Второй этап.** Мишени М1–М6 переносятся на расстояние 7 м от ограничительных линий, оставляя без изменений порядок расстановки. Стрелок выполняет упражнение так же, как и на первом этапе. В данном случае движение будет более энергичным. Используется второй вариант прицеливания. **Третий этап.** Мишени М1–М6 переносятся на расстояние 2 м от ограничительных линий, оставляя без изменений порядок расстановки. Стрелок выполняет упражнение в таком же порядке, как и в двух предыдущих этапах. При близком расположении мишеней стрелок перемещается быстро, переносит оружие агрессивно, мишени поражает сдвоенными выстрелами, используя третий вариант прицеливания. В таком варианте упражнения есть опасность, что стрелок, не успев выстрелить, может пробежать мимо мишени, а затем машинально развернется с пистолетом назад, чтобы произвести выстрел. Это грубейшее нарушение правил безопасности, которое несет угрозу участникам и зрителям. За такое нарушение стрелок будет немедленно дисквалифицирован с соревнований. Рекомендуется выполнить упражнение, удерживая пистолет поочередно сильной и слабой руками. После выполнения всех трех этапов упражнения можно будет проанализировать общее время и время между двумя выстрелами при поражении картонных мишеней.



Двигаясь в низкой стойке, стрелок оберегает пистолет от ненужных движений

Характерные ошибки

При стрельбе в движении у стрелка появляется много отвлекающих моментов. Это приводит к обострению характерных стрелковых ошибок. Особенно свирепствует «преждевременная реакция организма стрелка на ожидаемый выстрел». Как справиться с этой проблемой, описано в главе 9.

Совет

На этот раз совет один: надо выезжать на стрельбище, двигаться и стрелять. И получать от этого процесса вдохновение и радость. Желаю вам хороших результатов!



В 70% случаев на упражнениях МКПС стрелок может поражать мишени в движении, улучшая свой результат

17

неудобные стрелковые позиции



Дизайнеры упражнений с помощью декораций вынуждают спортсменов принимать неудобные стрелковые положения, чтобы испытать мастерство участников. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.

На соревнованиях по практической стрельбе часто приходится поражать мишени из очень неудобных положений. Упражнения построены так, что стрелок вынужден стрелять, например, из низко расположенного окна, из-за сложного укрытия или вообще через щель, расположенную у самой поверхности земли. Если стрелок технически подготовлен и принимает правильное положение, то он легко справится с этой задачей и покажет хороший результат.

Когда на соревнованиях вы увидите неудобно расположенные мишени или качающийся мостик, с которого надо будет стрелять, не падайте духом. Помните, что все стрелки будут стрелять в точно таких же условиях и им будет так же трудно, как и вам.

В этой главе вы познакомитесь с некоторыми характерными элементами декораций и инвентаря, который используется на соревнованиях. По правилам МКПС стрелку нельзя указывать на упражнении, из какого положения ему стрелять. Ди-



На этом упражнении выяснилось, что стрелку, подвешенному на парашютных стропах, очень неудобно поражать мишени. Первенство России по практической стрельбе из карабина и автомата Калашникова, Магнитогорск, 2003 г.

Стрелок поражает мишени, опираясь ногами на перила подвесного мостика. С опорой положение тела более стабильное, значит, результат будет лучше. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.



зайнеры упражнений только с помощью декораций вынуждают спортсменов принять неудобные положения, чтобы испытать стрелковое мастерство участников. При построении упражнений часто используются стены и перегородки из сплошных или полупрозрачных материалов (например, деревянная рама с натянутой на нее частой пластиковой сеткой). В этих стенах и перегородках проделывают проемы всевозможных размеров. Эти проемы называются портами. Они напоминают окна, расположенные на различных расстояниях от поверхности земли. Через порты стрелки поражают мишени по мере видимости.

Низкая стойка



Если даже спортсмен присядет полностью, то желательно удерживать верхнюю часть корпуса так же, как и в обычной стойке. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Раньше стрелки поражали мишени из низкого порта, опустившись на колено или даже на два. Если никуда не спешить, то это довольно стабильная стойка и из нее можно уверенно поражать мишени. В практической стрельбе при выполнении средних и длинных упражнений спортсмен может менять стрелковые позиции 4 раза и более. Принятие положения «с колена», выход из него с перемещением в другую стрелковую позицию занимает достаточно много времени.

Спортсмены МКПС, стреляя из низкого порта, приседают на обе ноги во фронтальной стойке, оставляя корпус по возможности прямым. Другими словами, поражают мишени из низкой стойки. Вначале эта стойка кажется неудобной, но после нескольких тренировок стрельба из низкой стойки по качеству не отличается от стрельбы из обычной, высокой стойки. Даже если спортсмен присядет полностью, главное – удерживать верхнюю часть корпуса так же, как и в обычной стойке. Это позволяет после некоторой подготовки значительно улучшить результат.

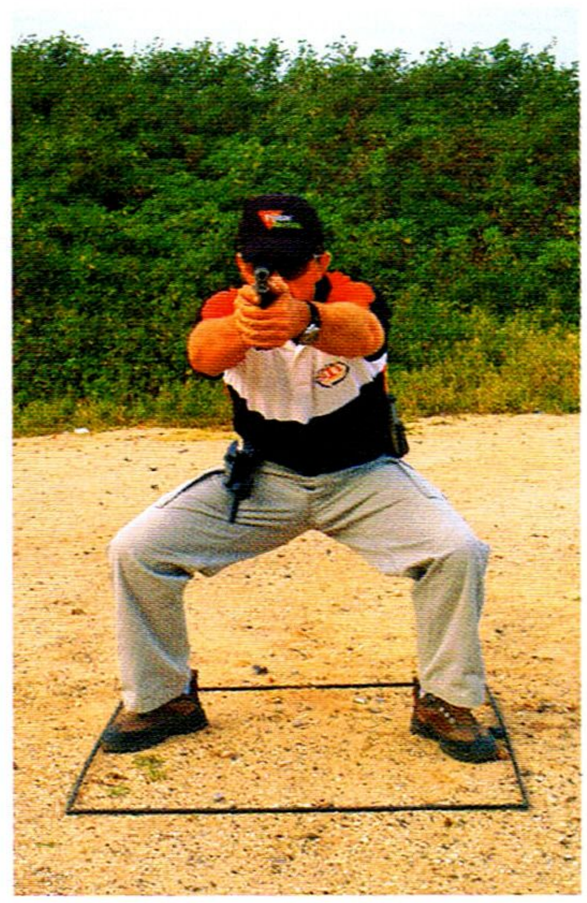
Важное преимущество низкой стойки над положением «с колена» заключается в том, что стрелок может гораздо быстрее принять эту стойку и моментально из нее выйти, устремляясь дальше.



Стрелок может гораздо быстрее принять низкую стойку и выйти из нее по сравнению с положением «с колена». Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.

Для того чтобы принять низкую стойку, надо расставить стопы шире плеч и присесть, сгибая ноги и оставляя корпус по возможности прямым. Полностью выпрямляться нельзя, тело должно быть немного наклонено вперед. Но не надо наклоняться слишком сильно. Это затруднит прицеливание и перенос. В каратэ есть похожая стойка под названием «Киба Дачи».

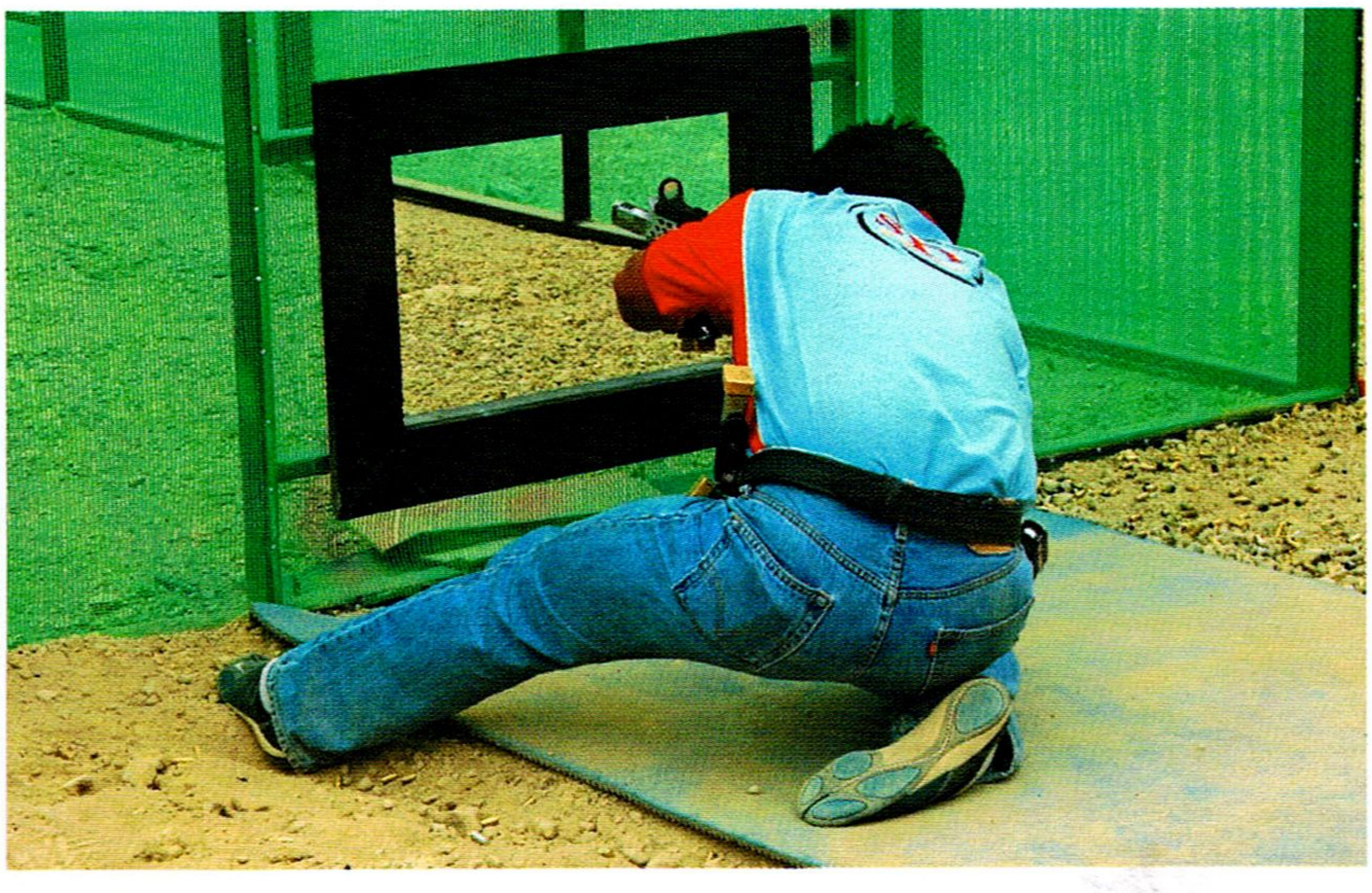
На соревнованиях в середине упражнения иногда встречаются порты, расположенные у самой земли для стрельбы лежа. Если стрелок примет положение лежа, то затем ему придется подниматься и двигаться дальше. Чтобы сократить время, опытные спортсмены в таких случаях не ложатся, а принимают очень низкую стойку. Из нее они поражают мишени и быстро перемещаются дальше. Такое положение с трудом можно назвать стойкой. Скорее это напоминает позу человека, достающего чемодан из-под кровати. ☺ Вариантов подобных стрелковых положений достаточно много. Они индивидуальны для каждого спортсмена и в большей степени зависят от комплекции и физической подготовки. Чтобы эффективно поражать мишени из подобных низких стоек, необходимо уделять этому достаточно времени на тренировках. Несмотря на неудобство и дискомфорт при стрельбе из таких неудобных положений, спортсмены быстро привыкают к ним и результат начинает улучшаться.



В низкой стойке ноги согнуты в коленях, стопы шире плеч. Верхняя часть корпуса – как в обычной стойке

Два разных варианта положений стрелка при стрельбе из портов, расположенных у самой земли. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.





Стрельба из-за укрытия как элемент техники достался МКПС по наследству от боевой стрельбы. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



Стрельба из-за укрытия

Укрытием называется вертикально стоящая стена, от края которой по земле проходит штрафная линия. Из-за укрытия необходимо поражать мишени, не переступая штрафной линии. Если стрелок будет стрелять, касаясь ногой земли за пределами этой линии, то за каждый выстрел он получит штраф. Штрафные линии обычно изготавливаются из досок и реек и прочно закрепляются. Они должны выступать над поверхностью земли не менее чем на 2 см. Чаще всего штрафная линия расположена перпендикулярно плоскости стены. Укрытие обычно имеет вид прямоугольной стены, ограниченной штрафными линиями с обеих сторон.

Стрельба из-за укрытия как элемент техники достался МКПС по наследству от боевой стрельбы. На уроках боевой стрельбы стрелков учили поражать мишени из-за укрытия, не подставляясь под огонь нападающего агрессора. Злоумышленник должен был видеть только пистолет и часть головы, т. е. то, что вынужден показать стрелок при прицеливании. Чтобы стрелки не выставляли ноги под выстрелы, были придуманы штрафные линии. В настоящее время штрафные линии используются на соревнованиях МКПС как ограничивающие элементы для создания неудобных стрелковых позиций.

Чтобы научиться быстро поражать мишени из-за укрытия, необходимо соблюсти следующие условия:

1. Для сохранения равновесия следует принять более низкое положение, чем в обычной стойке. Надо следить, чтобы при наклоне корпуса вбок пятка незагруженной стопы не отрывалась от поверхности земли. При низком центре тяжести тела стрелку гораздо удобнее наклонять корпус вбок при поражении мишеней из-за укрытия и легче возвращать корпус в первоначальную позицию.

2. Не стоит прижиматься близко к укрытию – это затрудняет операции с оружием. Рекомендуется находиться на таком расстоянии, чтобы ствол пистолета при стрельбе был расположен на уровне края укрытия.

Иногда на соревнованиях по условиям упражнения стрелок, поражая мишени из-за укрытия, вынужден удерживать что-либо одной рукой. Это может быть веревка или поручень. Если не существует других ограничений, то можно без всякого смущения использовать руку с зажатой в ней веревкой для поддержки пистолета.

Стреляя из-за укрытия, будьте вдвойне внимательны. Если вы случайно оступились и коснулись ногой земли за штрафной линией, то верните ногу обратно и продолжайте стрельбу. Заступ без выстрела не штрафуется.

Чтобы научиться быстро поражать мишени из-за укрытия, необходимо ниже держать центр тяжести и не прижиматься к стене





1

1. Можно помочь занятой рукой удерживать пистолет, если нет других указаний. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



2

2. Спортсменка вынуждена балансировать на одной ноге, удерживая сильной рукой пистолет, а слабой – веревку. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Стрельба из положения лежа

На соревнованиях спортсмены часто сталкиваются с необходимостью стрелять из положения лежа. Некоторые неопытные стрелки относятся к этому легкомысленно, считая, что ничего сложного в этом нет, и в результате теряют драгоценные секунды. В положении лежа очень важно уметь быстро лечь и правильно расположить пистолет.

Пистолет лучше опереть о поверхность стрелковой площадки и приложить щеку к плечу, как к прикладу ружья.

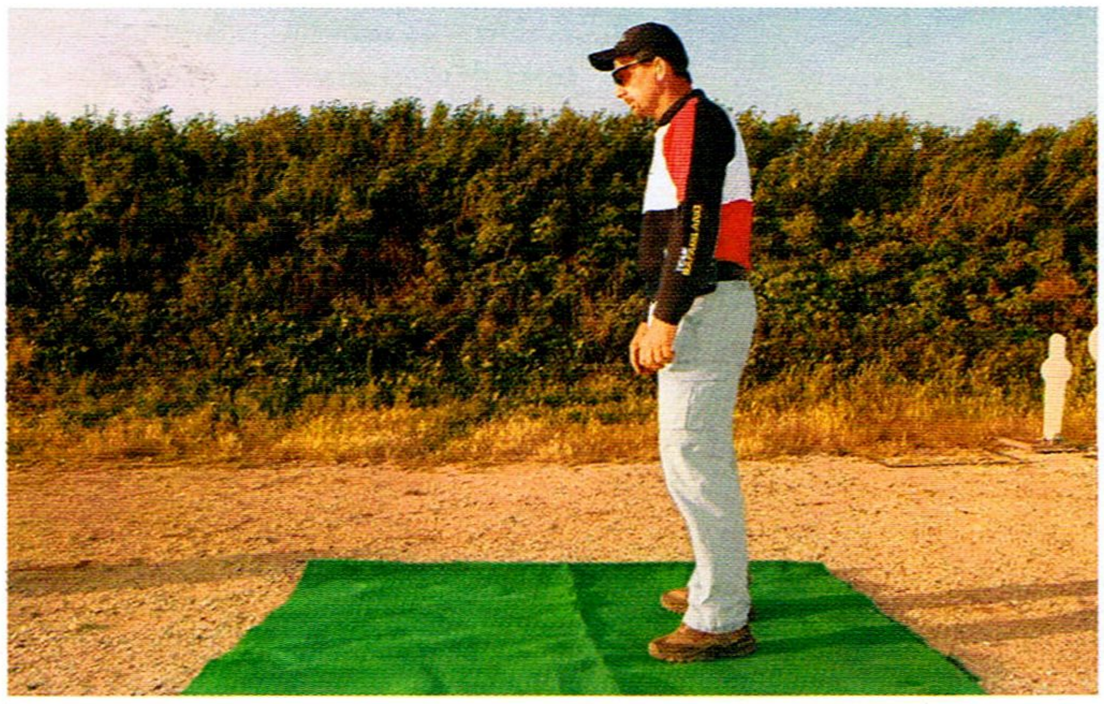
Если поверхность стрельбища не позволяет стрелять с опорой, то придется поднимать пистолет над поверхностью земли, опираясь на локти.

После некоторой тренировки все описанные этапы принятия положения лежа сливаются в два слитных движения – касание слабой рукой земли и непосредственно принятие положения лежа резким разгибанием тела.

Майкл Войт демонстрирует (см. с. 216) один из самых быстрых и безопасных способов принятия положения лежа.



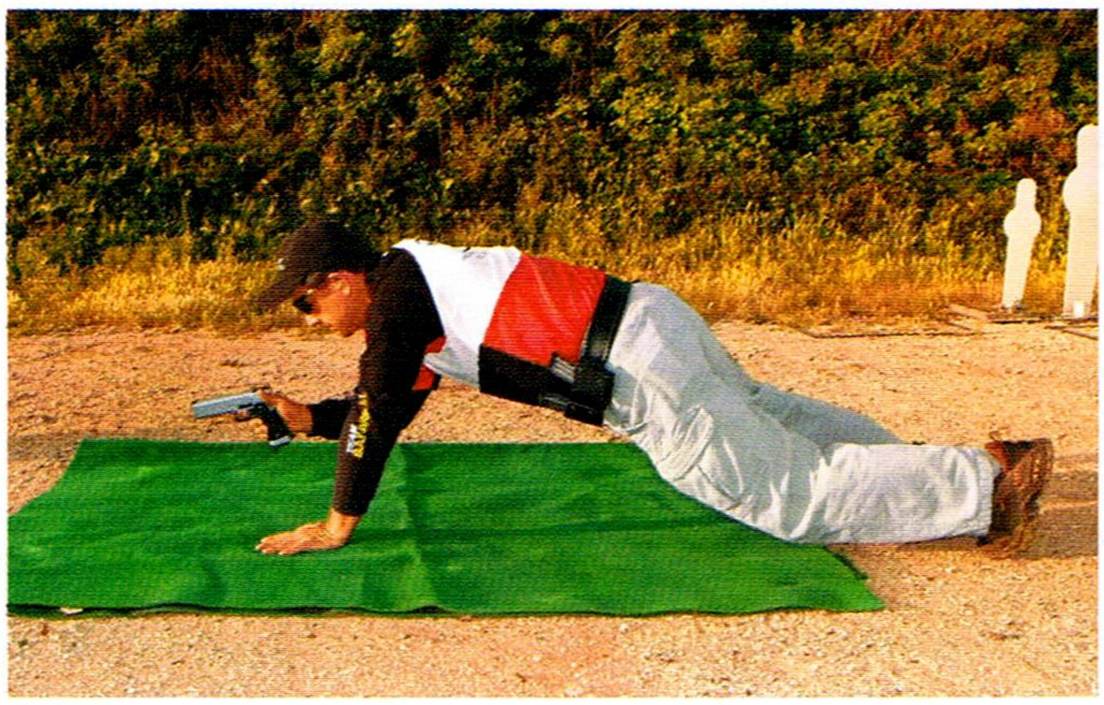
Стрелок одним броском принимает положение лежа. Чемпионат Филиппин, Манила, 2004 г.



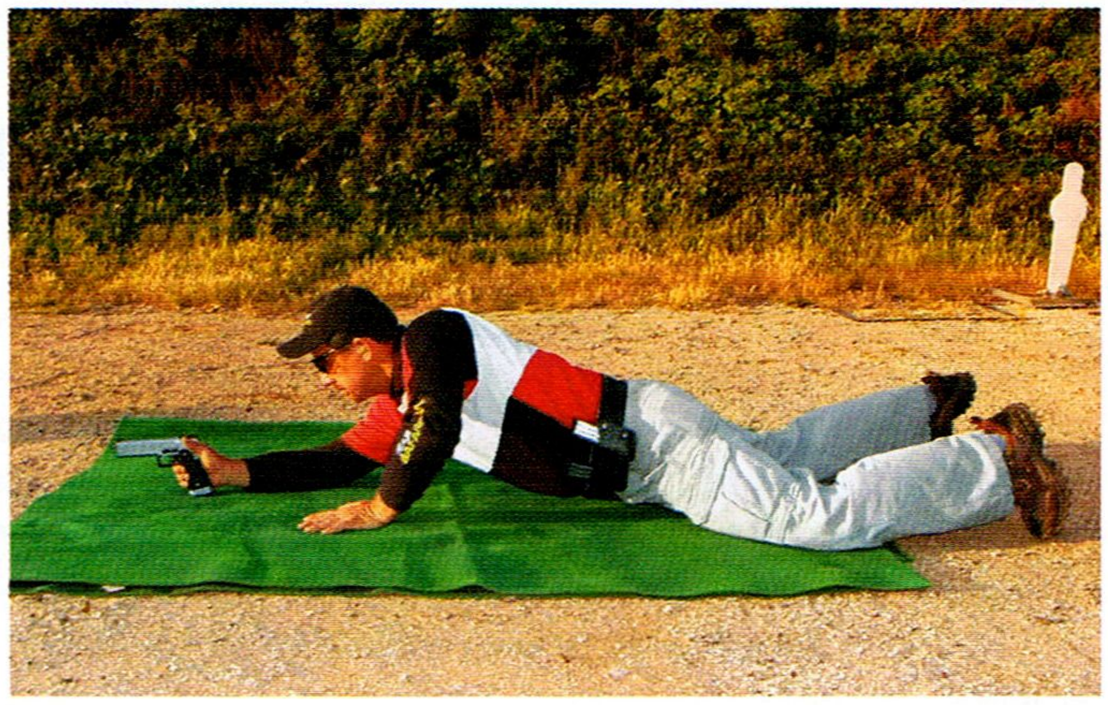
1. *Стрелок находится в обычной стойке, лицом в сторону мишеней*



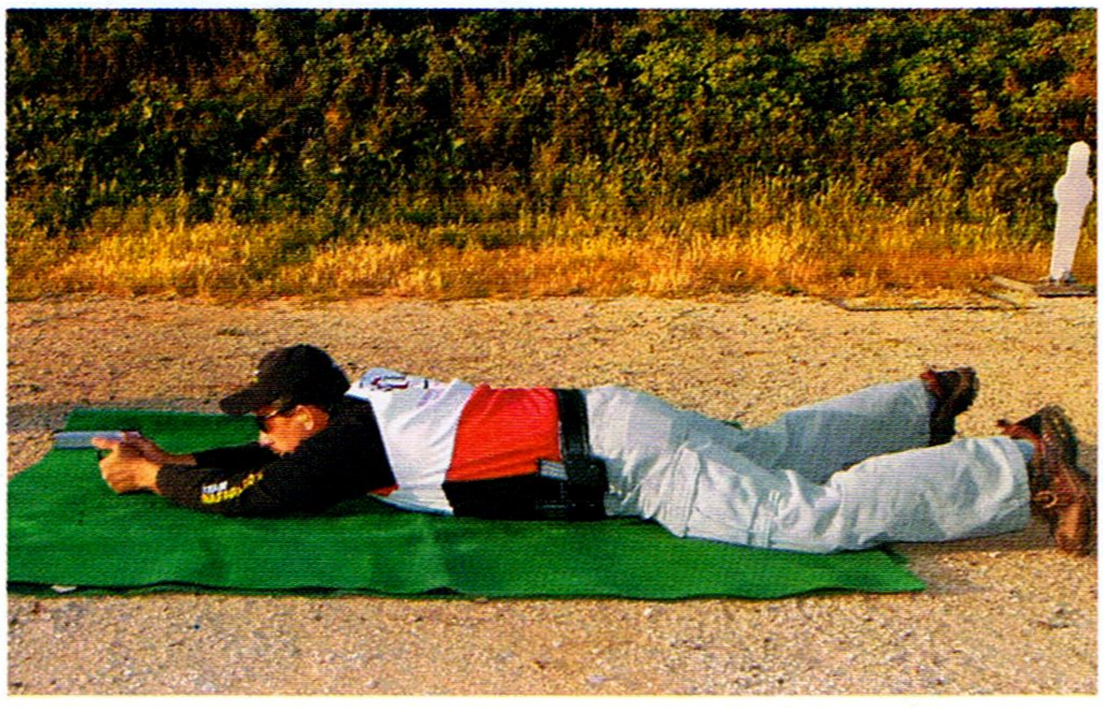
2. *Стрелок выхватывает пистолет и, удерживая его направленным в сторону мишеней, приседает, вытягивая сильную ногу назад, и касается слабой рукой поверхности земли перед собой. Указательный палец находится вне скобы спускового крючка*



3. *Опираясь слабой рукой о поверхность земли, стрелок вытягивает вторую ногу назад и выпрямляет тело, удерживая пистолет направленным в сторону мишеней*



4. *Стрелок опускает корпус на землю*

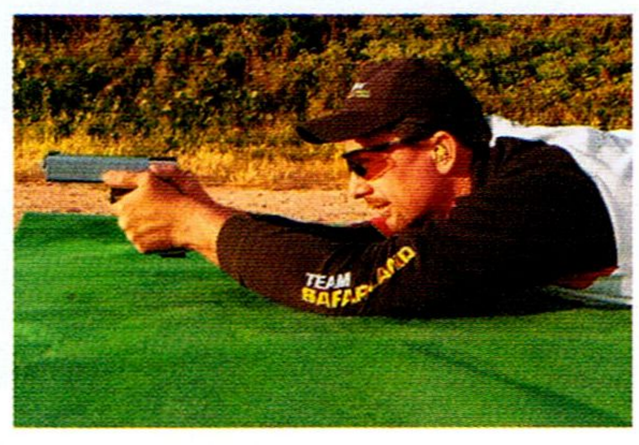


5. *Стрелок формирует двойной хват и прицеливается в мишень*

Самое стабильное положение при стрельбе лежа – когда пистолет опирается о поверхность земли, а голова лежит на плече сильной руки



Когда опереть пистолет о землю не получается, приходится стрелять, приподнимая пистолет и опираясь локтями о поверхность



Методика стрельбы из неудобных положений

Тренировочное упражнение 42а **Принятие низкой позиции**

Выполняется вхолостую. Без таймера. Это упражнение предназначено для отработки перехода из обычной стойки в низкую. Упражнение больше подходит для начинающих стрелков. Перед стрелком на расстоянии 15 м устанавливается мишень МКПС.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит в обычной стойке лицом к мишени. Разряженный пистолет – в кобуре.	Стрелок произвольно выхватывает пистолет и имитирует выстрел в мишень. Удерживая пистолет направленным на мишень, стрелок делает полшага вправо и принимает низкую стойку. Имитирует выстрел в мишень и, удерживая пистолет на мишени, принимает обычную стойку, переставляя правую ногу обратно. В обычной стойке стрелок еще раз имитирует выстрел в мишень. Таким образом спортсмен повторяет смену стоек 10–15 раз. После окончания цикла стрелок помещает пистолет в кобуру и дает мышцам отдых. Отдохнув, повторяет упражнение, отставляя левую ногу в сторону. Приседать в низкой стойке достаточно до уровня, когда бедра становятся параллельными поверхности земли. Необходимо следить за положением корпуса. Не рекомендуется сильно наклоняться вперед при принятии низкой стойки.

Тренировочное упражнение 42 **Принятие низкой позиции с выстрелом**

Выполняется с патронами и с таймером. Упражнение является аналогом упражнения 42а. Это упражнение предназначено для отработки умения поражать мишень из низкой стойки. Упражнение больше подходит для начинающих стрелков. Перед стрелком на расстоянии 15 м устанавливается мишень МКПС. Для этой цели наиболее подходит гонг диаметром 30 см.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит в обычной стойке лицом к мишени. Заряженный пистолет – в кобуре.	По стартовому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает мишень. Не опуская пистолета, стрелок делает полшага вправо, принимает низкую стойку и поражает мишень еще раз. Затем выпрямляется и поражает мишень уже из обычной стойки. Таким образом спортсмен стреляет до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. Закончив упражнение, стрелок разряжает оружие и помещает его в кобуру. Дав отдых мышцам, вставляет новый магазин и повторяет упражнение, отставляя левую ногу в сторону. Приседать в низкой стойке достаточно до уровня, когда бедра становятся параллельными поверхности земли. Необходимо следить за положением корпуса. Не рекомендуется сильно наклоняться вперед при принятии низкой стойки.

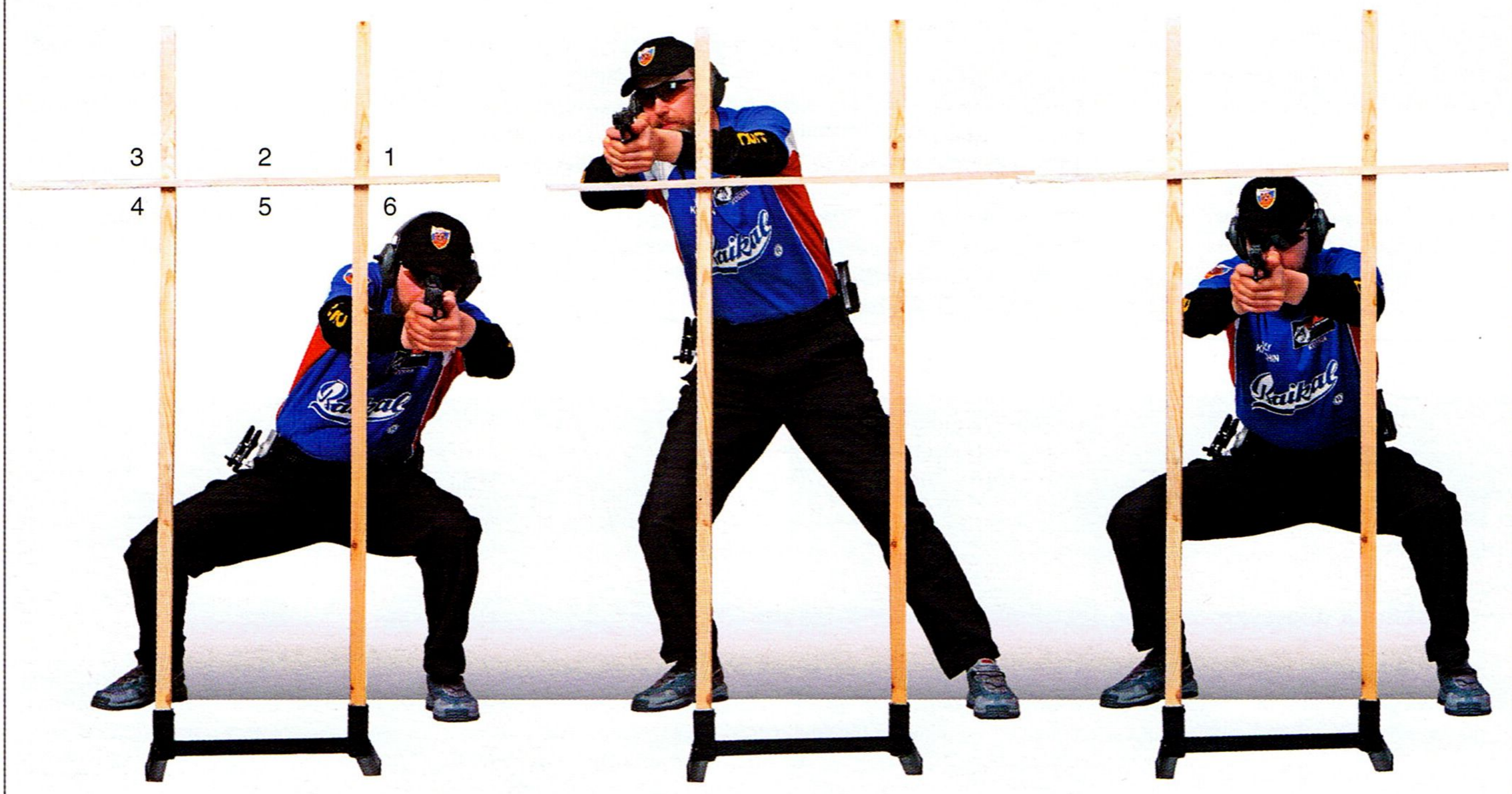
Тренировочное упражнение 43а **Имитация стрельбы из-за укрытия**

Выполняется вхолостую. Без таймера. Это упражнение предназначено для отработки быстрого переноса корпуса из стороны в сторону при стрельбе из-за укрытия. Упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. Перед стрелком на дистанции 10 м устанавливаются две мишени МКПС. Расстояние между мишенями – 3 м.

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит в обычной стойке лицом к мишеням. Ноги шире плеч. Стопы параллельно друг другу. Разряженный пистолет удерживается обеими руками на уровне груди в направлении мишеней.	Стрелок принимает низкую стойку, сгибая ноги в коленях, после этого наклоняет корпус вправо и переносит тяжесть тела на правую ногу. Левая нога выпрямляется, стопы плотно прижаты к земле. Одновременно стрелок наводит пистолет на мишень и имитирует выстрел в правую мишень. Не останавливаясь, стрелок убирает палец со спускового крючка, подтягивает пистолет к груди и наклоняет корпус влево, перемещая тяжесть на левую ногу. После принятия крайней левой позиции стрелок наводит пистолет на мишень и имитирует выстрел. Таким образом, перемещаясь вправо и влево, стрелок поочередно имитирует выстрелы в мишени. Стрелок должен представить, что он поражает мишени слева и справа из-за укрытия, которое стоит перед ним. Стопы должны оставаться на месте. Во время перемещения верхней части корпуса, центр тяжести тела должен оставаться в горизонтальной плоскости. Проделав 15–20 имитационных выстрелов справа и слева, стрелок встает и помещает пистолет в кобуру, давая отдых мышцам. Не рекомендуется сильно наклоняться вперед. Во время имитации выстрелов и справа и слева надо стараться удерживать пистолет в вертикальной плоскости (см. глава 7, раздел «Разминка»).

Тренировочное упражнение 44 **Поражение мишеней из неудобных положений**

Выполняется с патронами и с таймером. Это упражнение предназначено для отработки умения поражать мишень из низких стоек с переносом корпуса. Упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. Перед стрелком на расстоянии вытянутой руки находится мишенная стойка с двумя вертикальными рейками и с прикрепленной к ним горизонтальной рейкой на высоте 1 м от поверхности земли. Если смотреть через эту конструкцию, то пространство перед стрелком разделено на шесть секторов под соответствующими номерами от 1 до 6.
На расстоянии 15 м от стрелка устанавливается мишень МКПС. Для этой цели наиболее подходит гонг диаметром 30 см.



Стрелок может использовать все шесть портов на этой стойке для отработки стрельбы из неудобных положений

Стартовая позиция	Процедура выполнения
Стрелок стоит в обычной стойке лицом к мишени. Заряженный пистолет – в кобуре.	По стартовому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает мишень через сектор 1. Затем, не меняя положения ступней, поражает мишень через сектор 4. Далее, не поднимаясь, стрелок поражает мишень из сектора 6. Далее следует сектор 3. После сектора 3 стрелок поражает мишень из сектора 1 и повторяет очередность еще раз. Таким образом стрелок поражает мишень в указанном порядке до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. Если стрелок промахнется, то он должен повторить выстрел и поразить мишень, затем двигаться дальше. По окончании патронов стрелок разряжает пистолет и помещает его в кобуру. При выполнении этого упражнения дайте волю фантазии, меняйте последовательность стрельбы из секторов. Можно поражать мишень двумя выстрелами из каждого сектора и т. д.

Тренировочное упражнение 45 **Поражение мишени из-за укрытия**

Выполняется с патронами и с таймером. Это упражнение предназначено для отработки умения поражать мишень из-за укрытия двойным хватом, слабой, сильной руками. Упражнение больше подходит для опытных стрелков. Перед стрелком на расстоянии вытянутой руки находится укрытие в виде вертикальной стенки с высотой 2 м и шириной 1 м. По краям укрытия на земле, под углом 90°, закреплены деревянные бруски 40х40 мм. Наружная грань бруска должна находиться вровень с краем укрытия. Бруски являются штрафными линиями.
На расстоянии 15 м от укрытия устанавливается мишень МКПС. Для этой цели наиболее подходит гонг диаметром 30 см.

Стартовая позиция

Стрелок стоит в обычной стойке лицом к мишени. Заряженный пистолет – в кобуре.

Процедура выполнения

По стартовому сигналу стрелок выхватывает оружие и поражает мишень двумя выстрелами справа от укрытия, удерживая пистолет двойным хватом. Не задерживаясь, стрелок перекладывает пистолет в левую руку и, переместив корпус, поражает мишень двумя выстрелами слева от укрытия, удерживая пистолет только левой рукой. Затем перемещает корпус вправо, одновременно перекладывая оружие в правую руку. Увидев мишень справа, стрелок незамедлительно поражает ее двумя выстрелами, удерживая пистолет правой рукой. Не задерживаясь, стрелок перемещает корпус влево, одновременно формируя двойной хват. Увидев мишень слева, стрелок поражает ее еще двумя выстрелами, удерживая пистолет двойным хватом. После этого стрелок ставит пистолет на предохранитель и помещает в кобуру. Если стрелок промахнулся, то он обязан повторить выстрел и поразить мишень и только потом продолжать дальше. Стопы должны упираться в бруски штрафных линий и все время оставаться неподвижными. Перемещается только корпус. Закончив этап, стрелок может зафиксировать в рабочей тетради время выполнения упражнения для сравнения с последующими тренировками. Для занесения результатов не обязательно чертить таблицу. Достаточно указать номер упражнения, дату и время выполнения.

После приобретения достаточного опыта, можно разнообразить это упражнение, поменяв очередность смены рук и увеличив количество мишеней.

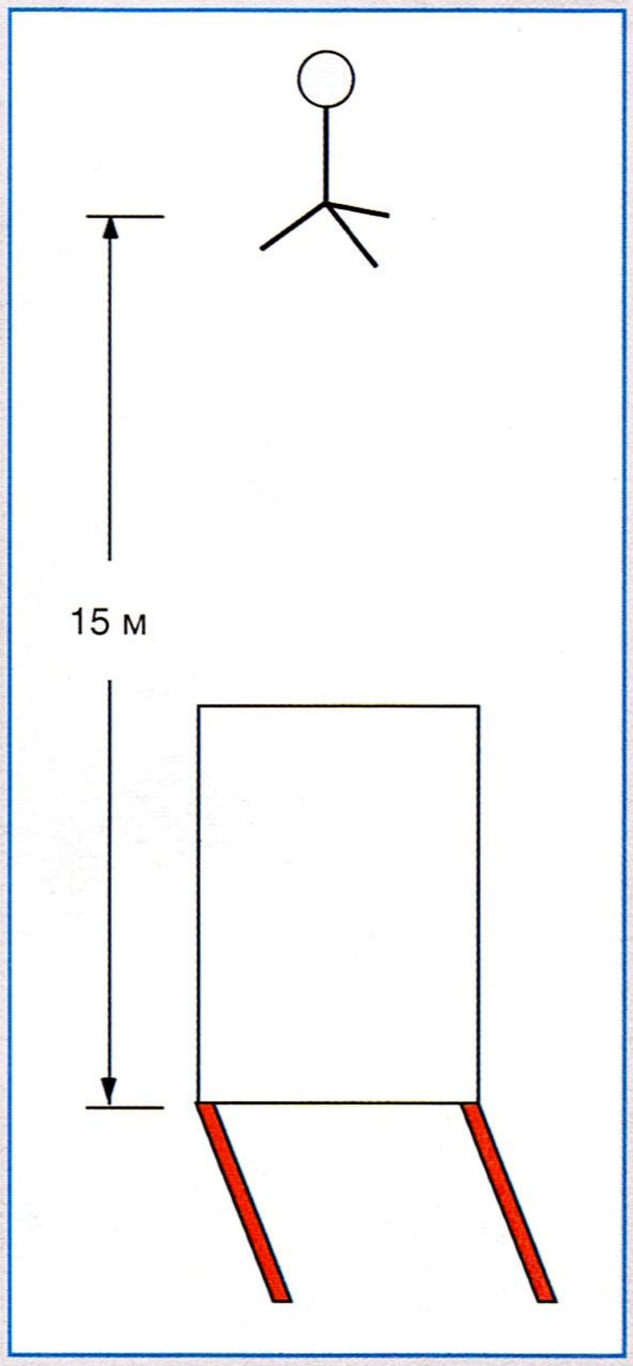


Схема упражнения 45



Стрелок сильно нагнул корпус вперед и ему очень неудобно поражать мишени из такого положения. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Характерные ошибки и методы их устранения

Ошибка 1. При стрельбе из низких стоек некоторые стрелки сильно наклоняют корпус вперед. Это затрудняет прицеливание и перенос. Необходимо следить за положением корпуса. Можете сделать небольшой эксперимент. Посмотрите наверх, затем поднимите руки с воображаемым пистолетом и прицельтесь в зенит. Если вам удобно целиться, то можете наклонять корпус при стрельбе в низкой стойке. Если неудобно, то послушайте автора и распрямите корпус до разумных пределов.

Спортсменка в прыжке принимает положение лежа. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.



Ошибка 2. При стрельбе из-за укрытия некоторые начинающие стрелки встают на цыпочки, выцеливая мишень. Даже если стрелок в прошлом солист балета, то ему будет лучше принять более устойчивую низкую стойку и опираться на землю всей стопой. ☺

Советы

Не забывайте перед стрельбой лежа приподнять козырек кепки или развернуть его назад. Опущенный козырек может мешать стрельбе.

Рекомендуется использовать защиту для локтя сильной руки, чтобы впоследствии сэкономить на бинтах и лейкопластыре. ☺

Уважаемые стрелки!

В этой главе вы познакомились с некоторыми неудобными стрелковыми положениями и стойками. Ни я, ни Майкл Войт, ни даже господин Алексакос, президент МКПС, не сможем предсказать, какие еще каверзные стрелковые испытания придумают дизайнеры для следующих соревнований. Разнообразие – один из принципов МКПС.

Желаю успехов!

18

внутренняя работа над собой



За 3 минуты, выделенные для изучения упражнения, спортсмен должен сосредоточиться и продумать все детали своего предстоящего выступления. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.

В практической стрельбе большое значение имеет работа сознания. Это внутренний настрой, сосредоточенность во время стрельбы, постоянный контроль быстро меняющейся ситуации при выполнении упражнения и мгновенное принятие правильных решений. При тренировке олимпийских стрелковых дисциплин наставник учит стрелка отключать мозг, концентрироваться на обработке спуска и контроле мушки. В практической стрельбе мозг должен работать на полную катушку, как бортовой компьютер на истребителе во время боя. Но не горячитесь, уважаемые «истребители», не дергайте, пожалуйста, спусковой крючок. Ровную мушку и плавный спуск еще никто не отменял – это основа для всех стрелковых видов спорта.

Жерар Графел – отец и наставник Эрика Графела, трехкратного чемпиона мира в классе Открытый пистолет – старательно повторяет иностранным стрелкам на чужом и трудном для него английском языке: «Fifty in hands, fifty in head!» (пятьдесят – в руках, пятьдесят – в голове!). Это означает, что результат в ПС на 50% зависит от вашей технической подготовки и на 50% – от работы вашего мозга. Скажу вам больше: в дуэльной стрельбе умение сосредоточиться и взять себя в руки важнее технической подготовки. В дуэльной стрельбе результат только на 30% зависит от техники, а на 70% – от работы сознания.

При выполнении упражнения спортсмен стремится стрелять как можно быстрее, его напрягает всеобщее внимание зрителей, его беспокоит угроза дисквалификации за ошибку – все это создает так называемое матчевое напряжение. Оно сравнимо, как говорят участники боевых действий, только с напряжением перед боем. Справиться с таким состоянием, сосредоточиться на плане выполнения упражнения и отстрелять на максимуме без ошибок чрезвычайно трудно. Если вы справитесь, значит покажете отличный результат.

Для стрелка МКПС очень важно умение сосредоточиться на своем плане выполнения упражнения и «удерживаться в колее» при стрельбе. Надо учиться не сбиваться от случайных отвлекающих факторов, таких как промахи, нарушения процедуры, осечки, задержки, реплики зрителей и т. д. Любое отклонение от плана – потеря времени и, значит, потеря баллов.

Если вы участвовали в соревнованиях МКПС, то, наверное, замечали, как даже у прошедших огонь и воду боевых офицеров перед началом упражнения иногда подрагивают руки и потеют ладони. В этом нет ничего необычного. Эти стрелки силой воли подавляют в себе излишнее волнение, затрачивая при этом много энергии. На самом деле можно сохранить эту энергию и приумножить ее, поменяв с отрицательной на положительную. Что называется – поймать кураж. Одни стрелки делают это естественным образом (их фамилии вы найдете в списке победителей), другим придется над собой потрудиться. Но будьте уверены в том, что этого может добиться каждый!

Когда я рассказываю о том, как научиться справляться с волнением во время выступления, то вспоминаю один характерный случай, который произошел во время семинара в одном из подразделений ГВО (государственная военизированная организация). Речь шла о том, что при выполнении упражнений на соревнованиях по практической стрельбе спортсмен волнуется и как раз в соревновательной атмосфере можно тренировать выдержку и самообладание стрелка. Стоявший в первом ряду крупный сотрудник, поправляя берет, прервал мою речь словами: «Какое тут волнение! Вот у нас в «горячей точке» была настоящая практическая стрельба, там мы волновались. А здесь – стрельба по мишеням, чего тут переживать!..» – и демонстративно отвернулся. Я принял эти слова к сведению. Для показательной стрельбы из пистолета я поставил перед собой 2 поппера и 2 стальные тарелки на расстоянии 10 м. Затем по звуковому сигналу таймера выхватил пистолет из кобуры и размеренно поразил мишени секунды за 4. Зрители с любопытством наблюдали, как с грохотом падают стальные мишени при попадании пули. Закончив стрельбу, я обратился к сотруднику, который выражал сомнение в пользе практической стрельбы: «А теперь вы можете попробовать повторить это упражнение». Боец встал на исходную позицию, зарядил пистолет и поместил его в кобуру. «Готов?» – спросил я. Боец мотнул головой. Я поднял над ним таймер: «Внимание!» Все сотрудники затихли, наблюдая за происходящим. Контролируя готовность стрелка, я опустил взгляд. Огромная, вся в шрамах рука начала трястись. «Би-и-ип» – раздался стартовый сигнал. Боец рванул из



Стрелок во время перемещения осознал, что не обстрелял мишень, и принял мгновенное решение вернуться в предыдущую стрелковую позицию

кобуры такой маленький для него пистолет и начал с одной руки стрелять по попперам, которые, казалось, были совсем рядом. Стрелок быстро нажимал на спусковой крючок, стараясь стрелять так же быстро, как и я. Один поппер упал, остальные мишени даже не пошевелились. Боец выпустил весь магазин из ПМ и еще несколько раз нажал на крючок при открытом затворе. Затем растерянно посмотрел на оружие, на непораженные мишени, обернулся ко мне и сказал осипшим голосом: «Слушай, а ведь и вправду волнуюсь!»

Этот и другие случаи я привожу не для того, чтобы дискредитировать нерадивых военнослужащих и показать, какой я герой. Эти примеры показывают отставание некоторых элементов огневой подготовки в вооруженных силах от современных достижений в технике стрельбы и методике подготовки стрелка. Мы, спортсмены-стрелки, как патриоты своей страны, не можем не переживать за нашу армию и готовы использовать наш опыт и умение для усиления боеспособности нашей Российской армии.

Разница между тренировкой и соревнованием

Спортсмен, самостоятельно занимающийся в тире, нередко добивается хороших результатов и с надеждой едет на соревнования. Но на соревнованиях у него все идет гораздо хуже. Он раздосадован и ищет причины неудачи во всем, только не в себе. Это происходит от того, что состояние стрелка при выполнении упражнения на тренировке сильно отличается от состояния стрелка при выступлении на соревнованиях. При выполнении упражнения на матче спортсмен солирует. Он находится в центре внимания. С одной стороны, это можно сравнить с выступлением на театральной сцене, с другой стороны – с пересечением линии фронта в желтой куртке.

Научиться самоконтролю в стрессовой ситуации, находясь в спокойной обстановке тира сложно – там просто-напросто нет такого напряжения. Только на соревнованиях стрелок учится справляться с предстартовым волнением на каждом упражнении. Это закаляет его характер и дает навык уверенного обращения с оружием в стрессовой ситуации. Поэтому стрелки МКПС как можно больше участвуют в соревнованиях, чтобы набраться матчевого опыта, закалить свой дух и научиться контролировать себя в «горячке боя».

В мире есть около 50 высококлассных стрелков МКПС, обладающих равными техническими возможностями. Все они – реальные претенденты на титул чемпиона мира. Но почему на чемпионатах мира десятилетиями побеждают одни и те же 4–5 спортсменов? Потому что при равных уровнях стрельбы чемпионы умеют создавать внутренний победный настрой. На соревнованиях вы узнаете будущего победителя по спокойным движениям, по живому блеску в глазах, по уверенному поведению перед стартом – это результат внутренней работы, о которой мы с вами ведем речь. Такой спортсмен наполнен радостным ожиданием успеха и не думает о возможных и совершенных ошибках. (Не путайте такого стрелка с веселым шутником, который сделал 11 промахов и просто хорошо проводит время). Аутсайдера вы узнаете по кислому выражению лица, по скованным движениям, по сутулой спине, по затравленному взгляду обреченной жертвы. Такой стрелок ожидает промаха и боится ошибок, он думает о них, а не о радости предстоящего успешного выступления. Технический уровень и у того и у другого одинаковый, но я даже не буду задавать вопрос, кто из них покажет лучший результат на 35 упражнениях за пять дней напряженной борьбы.

Ниже вы найдете несколько советов и упражнений, которые помогут вам улучшить результаты в практической стрельбе за счет внутренней работы. Следуя этим советам и практикуя приведенные упражнения, вы научитесь быстро внутренне собираться и сосредоточиваться на матче. Заменяя отрицательные эмоции на положительные, вы будете легко справляться с предстартовым волнением и входить в приподнятое состояние победителя. Это даст вам значительное повышение качества стрельбы и откроет новые перспективы развития стрелкового мастерства.

Снятие физического напряжения

Как мы уже говорили, на соревнованиях МКПС при выполнении упражнений стрелок находится в сильном психологическом напряжении. На старте при ожидании звукового сигнала к психологическому напряжению прибавляется физическое. Часто в ожидании звукового сигнала стрелок бывает скован: его плечи приподняты, руки полусогнуты, спина и шея напряжены и т. д. Допускать этого ни в коем случае нельзя. Стрелок должен быть расслаблен перед стартом. Начинающему стрелку кажется, что состояние готовности невозможно без состояния напряженности. Это большое заблуждение. При напряженных мышцах не будет быстрого движения. Только в расслабленном состоянии можно максимально быстро среагировать. Добиться расслабления можно, контролируя мышцы живота.

Вначале необходимо расслабить плечи и предплечья – руки сразу опустятся. Затем расслабить мышцы лица. При расслаблении мышц лица язык не должен касаться неба. И, наконец, нужно расслабить, как бы «отпустить» живот, сделав вдох его нижней частью. Затем выдохнуть, слегка напрягая мышцы нижней части живота и опять вдохнуть. Если дыхание животом будет некомфортным, надо выдохнуть воздух из легких, сжимая грудную клетку. Затем, не разжимая грудной клетки, сделать вдох животом. При дыхании животом грудная клетка не должна двигаться. Таким образом, пока вы будете дышать животом, напряжение будет спадать. Надо сосредоточиться на процессе дыхания. Можно повторять про себя: «Вдох, выдох». Некоторое волнение может присутствовать, оно даже помогает выполнять упражнение, но физического напряжения быть не должно.

Как создать на тренировке подобие матчевого напряжения

Если стрелок тренируется один, ему необходимо создать какое-то подобие матчевого напряжения. Это поможет сделать таймер. Необходимость начинать стрельбу после стартового сигнала и показывать конкретный результат создает некоторое волнение.



Шутка во время перерыва разряжает матчевое напряжение

Еще больше повышает волнение использование на таймере функции фиксированного времени выполнения. Эта функция называется «Para».

Допустим, вы отрабатываете выполнение упражнения «Билл-Дрилл». Напомню, что это 6 выстрелов в мишень на расстоянии 7 м с выхватыванием пистолета из кобуры. Ваше среднее время выполнения – 2,6 с. Необходимо выставить функцию фиксированного времени, например, на цифру 2,8. Это означает, что через 2,8 с после стартового сигнала прозвучит еще один сигнал, который будет являться сигналом к окончанию упражнения. Вы должны уложиться в этот промежуток времени. При таком условии выполнения упражнения вы почувствуете, что ситуация изменилась. Вы должны показать результат. И эта мысль вызывает напряжение. Если вам не удалось уложиться в нужное время, то следующая попытка начинает вызывать предстартовое волнение. В этот момент изучите свое внутреннее состояние и попробуйте избавиться от предстартового волнения, используя приведенные в этой главе советы. Вспомните, что ваше среднее время меньше контрольного. Расслабьтесь и выполните упражнение естественно, как вы это делали сотни раз.



Чувство юмора иногда граничит с риском

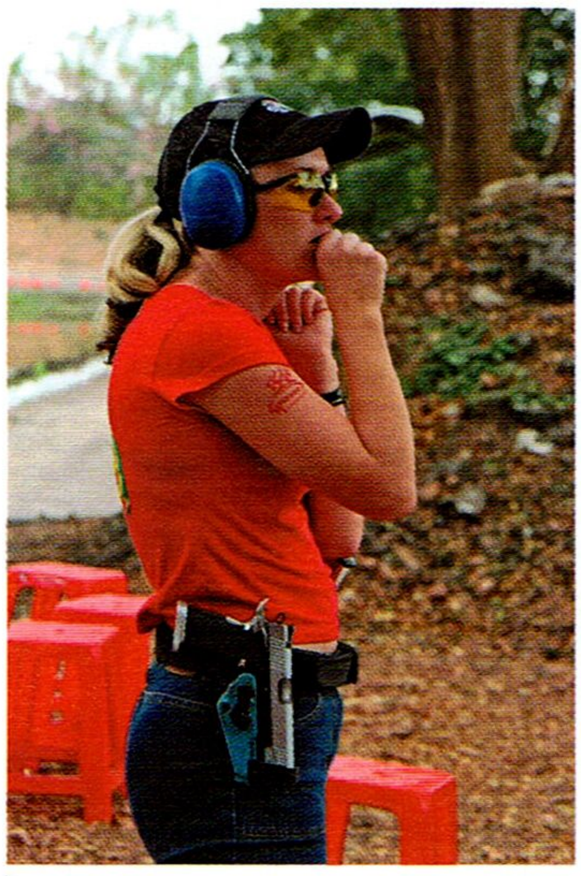
Если тренировка проходит в группе стрелков, то необходимо создавать соревновательную атмосферу с самого начала занятий. Соревновательная атмосфера создается путем озвучивания лучших результатов, объявления победителей на каждом этапе тренировки, вручения символических призов – бутылка лимонада, пачка патронов и т. д. Не обязательно делать дорогие призы. Как-то раз в шутку я выставил в качестве приза на соревновании свой автомобиль и чуть его не проиграл. Зато клубный матч по накалу страстей можно было приравнять к финалу Олимпийских игр. ☺

Кому-то из стрелков такая тренировка, «приближенная к боевой», создает дискомфорт, кого-то «заводит», у кого-то вызывает смущение. Но всем, несомненно, идет на пользу. В целом соревновательная атмосфера вызывает оживление и порождает соревновательный дух.

Это особенно заметно при организации тренировок для сотрудников силовых структур. Существующие наставления по огневой подготовке формальны и однообразны. Многие сотрудники из-за этого безо всякого желания присутствуют на занятиях. Внесение соревновательного элемента вызывает интерес к тренировкам и внимательное отношение к оружию, что несравненно повышает качество огневой подготовки личного состава.

Как избавиться от ненужных мыслей и переживаний

Во время соревнований нельзя отдаваться переживаниям, плохим мыслям и воспоминаниям: «Как же я так промахнулся… весь матч испортил…» или «А что будет, если вдруг будет задержка?..». То плохое, что произошло с вами на предыдущих упражнениях – это уже история. Посмотрите на это со стороны, как будто смотрите документальный фильм. Махните рукой и забудьте. Достижения, которые будут впереди, формируются под влиянием наших ежечасных поступков, желания, уверенности и целеустремленности.



Переживая за члена своей команды, спортсменка теряет энергию и портит свой настрой

Чтобы не подвергаться влиянию переживаний, надо находиться в настоящем времени, осознавая каждое свое действие и наслаждаясь им. Если вы садитесь в кресло, насладитесь расслаблением своих ног и понаблюдайте за своим дыханием. Если холостите в Зоне безопасности, ощутите шершавую рукоятку и безотказную работу механизма пистолета. Если вы стреляете по трудным мишеням, то сосредоточьтесь на ощущении контакта указательного пальца и спускового крючка и наблюдайте за движением мушки. Когда вы пьете воду, ощущайте, как она двигается по пищеводу, создавая прохладу, впитывается в кровь и дает вам энергию и силу. Не отвлекайтесь от текущего момента.

Во время тренировки в голову постоянно приходят посторонние, сорные мысли. Например: «Он так нагло подрезал меня на дороге… я бы его, гада…», «В боку колет. Может, это цирроз?», «А вдруг промахнусь по попперу?» и т. д. Такие мысли, появившись в голове, постепенно начинают завладевать человеком, размножаясь как тараканы. Эти мысли не нужны во время выполнения упражнения. Они вообще никогда не нужны.

Сорные мысли влекут за собой аналогичные эмоции. Негативные эмоции расшатывают нервную систему, отнимают энергию и притупляют внимание стрелка. В обычной жизни ненужные мысли постоянно вредят человеку, отвлекая его от текущего момента жизни. А вызванные этими мыслями эмоции разрушают здоровье. Человек, не контролирующий свои мысли и создаваемые ими эмоции, может довести себя до нервного срыва буквально на пустом месте.

При появлении посторонней мысли надо, не раздражаясь, останавливать ее и возвращаться к внутренним ощущениям, связанным с тем, что вы делаете в данный момент.

Если с вами произошло какое-то неприятное событие и вы начинаете накручивать себя по этому поводу, надо вовремя остановиться и заглянуть внутрь себя. Необходимо осознать, настолько важно это переживание. Убедите себя, что не все так плохо, как кажется. Если вы еще живы, представьте себе, что все могло бы быть гораздо хуже. Затем необходимо поменять отрицательную тему для размышлений на положительную. Лучшая тема – это вникание в то, что вы делаете в данный момент времени. Если плохие мысли настырно возвращаются, то надо проговорить новую тему вслух. Так гораздо легче уйти от навязчивых отрицательных мыслей.

Во время выступления стрелка множество зрителей наблюдают за его стрельбой. Если вам доставляет беспокойство мнение окружающих людей, помните, что главный судья – это Бог. Перед Богом у вас не должно быть никаких компромиссов. А мнения людей субъективны, противоречивы и изменчивы. Ваше внутреннее состояние должно быть закрыто от отрицательного влияния окружающих. В вашей душе всегда должно быть тепло, уютно и спокойно, как в деревянной избушке с растопленной печкой в канун Нового года. За стенами – снег и ветер, а вы сидите себе в кресле и беззаботно попиваете чай, поглядывая на горящие свечи. Свеча из этого домика должна всегда гореть у вас внутри, напоминая о необходимости почаще возвращаться в состояние спокойной радости. При нервном напряжении или во время эмоционального всплеска вспоминайте эту свечу, мысленно заходите в домик и садитесь в уютное кресло, огороженное от суеты окружающего мира прочными стенами избушки. Это поможет вам успокоиться и принять правильное решение.

Постоянно контролируя свое внутреннее состояние, вы незаметно для себя научитесь «убирать мысли из головы». Достигнув этого умения, вы откроете для себя необозримые возможности. Обострится интуиция. Появится везение. Вы выйдете на новую ступень техники стрельбы. Вы перестанете расстраиваться и обижаться. Ведь страхи, горечи и обиды – это всего лишь эмоции, которые выводятся из головы так же, как и ненужные мысли.

Перед стартом иногда бывает излишне учащено сердцебиение. Чтобы унять беспокоящийся мотор, представьте, что вы забежали на пятый этаж и только поэтому сердце колотится так сильно. Сделайте несколько частых, средней глубины, вдохов животом, а потом – полный глубокий вдох всей грудной клеткой, поднимая руки, и полный выдох, опуская руки. Затем представьте, что вокруг никого нет. Вы находитесь на тренировке и будете спокойно и четко выполнять упражнение.

С каждым выступлением такой настрой будет получаться лучше и лучше. Этот прием может пригодиться и в других жизненных ситуациях.

Трансформация предстартового волнения в радостное чувство ожидания победы

Перед выполнением упражнения необходимо вспомнить те выступления, которые у вас хорошо получились. Если таких еще нет, то надо вспомнить те моменты жизни, когда вас посетила радость, удача и успех. Например, когда вы успешно решили трудную задачу и вас похвалил довольный учитель, или когда вы с дальнего расстояния попали мячом в баскетбольное кольцо под аплодисменты друзей, или когда успешно сдали трудный экзамен, или когда кинулись в ледяную воду, чтобы кого-то спасти. Надо войти в свой прошлый успешный героический образ и хорошо припомнить душевный подъем, в котором вы находились. Вспомните все мельчайшие детали того момента и ощутите радость успеха. Убедите себя, что через некоторое время вы отстреляете упражнение и это в любом случае, будет ваша личная победа. Не надо думать о себе в сравнении с другими. Вы должны ощутить радость этой своей собственной предстоящей победы. Надо ощутить радость этого успеха. Разве это не великолепно? У вас – безотказный крупнокалиберный пистолет, и сейчас вы будете выполнять сложную стрелковую задачу. Это уже повод для радости, это потрясающе! В вас будет нарастать кураж и радость предстоящей победы. Поддерживайте это состояние. Держитесь за него как за стропы парашюта. С восхищением наблюдайте свой духовный полет.

При постоянной работе над собой вы в скором времени будете легко избавляться от мандража и быстро создавать состояние радостного подъема на старте. В этом новом состоянии вы достигнете таких результатов на соревнованиях, которые будут превышать ваши лучшие достижения на тренировках. С каждым разом, с каждым выступлением у вас будет увеличиваться радостное чувство предстоящей победы и будет исчезать тревожное предстартовое волнение.

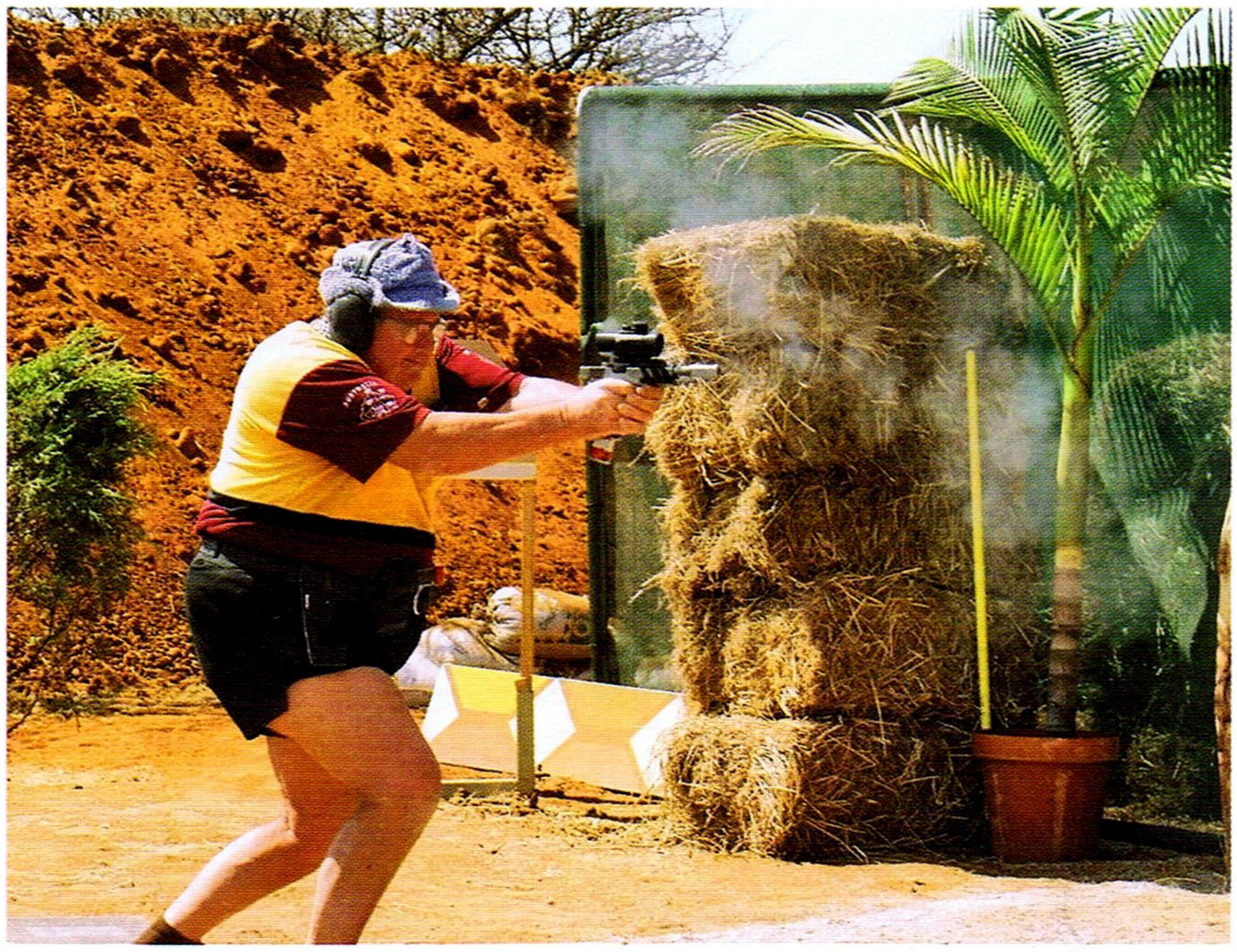
И ничто не сможет нарушить ваше вдохновенное и радостное внутреннее состояние!

Существует много методик достижения радостного внутреннего состояния. Йоги достигают этого, добиваясь полного «безмолвия ума» путем внимательного созерцания предметов или глубокого сосредоточения на чем-либо. У них это называется медитация. Мы живем в России, и нам не надо далеко ходить. Православные монахи достигают этого состояния путем постоянного повторения в уме коротких молитв. Вначале для этого используются четки. В таком молитвенном состоянии монах спокойно выполняет тяжелое трудовое послушание или может идти десятки километров, не чувствуя усталости. В православии это называется «умное делание».

Вы можете применять эти методики для повышения своих спортивных результатов и своего духовного развития. Если вы будете постоянно повторять в уме молитву, это гораздо лучше, чем мусолить в голове бесполезные переживания о промахе в предыдущем упражнении.

Я не являюсь экспертом в области психологии, философии или других подобных дисциплин. У меня нет намерения вторгаться в ваш внутренний мир. Моя задача – помочь вам в полной мере обрести мастерство и достичь наилучших результатов в нашем спорте. Все приведенные советы и упражнения для внутренней работы опробованы мною на себе и на моих учениках и принесли значительный эффект.

Надо уметь получать удовольствие от процесса стрельбы



Методика тренировки

Тренировочное упражнение 46 **Тренировка внимания**

Выполняется с патронами и с таймером. Необходим напарник. Это упражнение предназначено для отработки внимания и способности стрелка быстро принимать правильные решения. Упражнение подходит как для опытных стрелков, так и для начинающих. На расстоянии от 5 м до 10 м от стрелка расположены 6 картонных мишеней МКПС в свободном порядке. Расстояние между мишенями – 1–3 м. Каждой мишени присваивается порядковый номер (виртуально) от 1 до 6. Количество патронов в магазине ограничено – 9. Для выполнения упражнения стрелку понадобится минимум 9 выстрелов.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит спиной к мишеням, заряженный пистолет – в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе.	После команды «Готов?» судья (партнер) произносит двузначное число, состоящее из цифр: 1, 2, 3, 4, 5, 6. Например, 16 или 43. Далее следует команда «Внимание» и последующий звуковой сигнал к началу упражнения. По стартовому сигналу стрелок должен развернуться, выхватить пистолет и поразить мишени последовательно от 1 до 6. Двузначное число, произнесенное судьей, это стрелковое задание. Первая цифра этого числа – номер мишени, по которой нельзя стрелять, вторая цифра – номер мишени, которая должна быть поражена только одним выстрелом. Все остальные мишени стрелок поражает двумя выстрелами. Упражнение выполняется на время, в соревновательном режиме, чтобы создать матчевое напряжение. Желательно чаще менять условия упражнения. Например, поражать отмеченные мишени через порт, используя слабую руку, или менять последовательность стрельбы. Можно называть двузначное число после команды «Внимание». Если нет партнера, то можно использовать непрозрачный стакан и два шестигранных игральных кубика для самостоятельного выбрасывания случайных чисел. Это упражнение не всем легко дается. Скрежет мозговых извилин стрелка при выработке правильного решения слышен даже в наушниках, метров с пяти. ☺

Тренировочное упражнение 47 **Тренировка внимания**

Выполняется с патронами и с таймером. Это упражнение предназначено для отработки внимания и способности стрелка быстро принимать правильные решения. Упражнение подходит как для начинающих, так и для опытных стрелков. На расстоянии от 10 до 15 м от стрелка расположены 3 красные картонные мишени, 3 синие картонные мишени и 3 желтые картонные мишени в свободном порядке. Между ними расставлены три комплекта стальных мишеней, окрашенных, соответственно, в три разных цвета. Комплект стальных мишеней состоит из двух пепперов и одной стальной тарелки. Для этой цели можно использовать гонги. Расстояние между мишенями – 1–3 м. Мишени должны быть расположены в случайном порядке. Для упражнения необходим стол, кубик, раскрашенный в три цвета соответственно мишеням (2 грани – красные, 2 грани – синие, 2 грани – желтые) и непрозрачный стакан. Для выполнения упражнения стрелку потребуется минимум 9 выстрелов.

Стартовая позиция	**Процедура выполнения**
Стрелок стоит перед столом лицом к мишеням, заряженный пистолет – в кобуре, патрон – в патроннике, на предохранителе.	Перед стартом стрелок помещает кубик в стакан, закрывает ладонью и встряхивает. Затем ставит перевернутый стакан с кубиком на стол. Таким образом, кубик оказывается на столе, накрытый сверху стаканом. Одна из цветных граней кубика будет сверху. Цвет грани стрелок не знает. По звуковому сигналу стрелок снимает стакан, чтобы определить цвет верхней грани кубика. Далее выхватывает пистолет и поражает мишени, окрашенные в тот цвет, который соответствует цвету верхней грани кубика. Например, если кубик лежал под стаканом желтой гранью вверх, то стрелок может поражать только мишени, окрашенные в желтый цвет. Красные и синие мишени будут являться штрафными. Картонные мишени поражаются двумя выстрелами каждая, стальные мишени должны упасть для зачета (если это попперы). Упражнение выполняется на время. Условия упражнения можно усложнить. Например, картонные мишени поражать из одной стрелковой позиции, а стальные – из другой стрелковой позиции и т. д.

19

соревнования



На церемонии открытия чемпионата Европы в г. Табор в Чехии не обошлось без традиционного выстрела из пушки

Соревнованиями по практической стрельбе на территории России могут называться только те соревнования, которые санкционированы и организованны ОСОО «Федерация практической стрельбы России» и внесены в ежегодный всероссийский календарь соревнований. Календарь должен быть утвержден в Стрелковом союзе России, в Росспорте и МВД.

Соревнования по практической стрельбе должны проводиться в точном соответствии с правилами ОСОО ФПСР. Судить соревнования должны сертифицированные судьи МКПС, имеющие действующие удостоверения. Все остальные стрелковые события не могут называться соревнованиями по практической стрельбе и ОСОО ФПСР не может нести ответственность за подобные несанкционированные мероприятия.

Эти условия приняты в связи с тем, что соревнования МКПС – технически сложные и сильно отличаются от других стрелковых видов спорта. Спортсмены используют крупнокалиберное оружие и на территории стрельбищ и тиров необходимо поддерживать строжайшие правила безопасности МКПС.

Как было указано в главе 1, соревнования МКПС проводятся на основе семи принципов: **Безопасность**, **Качество**, **Баланс**, **Разнообразие**, **Вольный стиль**, **Сложность** и **Соревновательный дух**.

Требования к соревнованиям по пистолету, гладкоствольному ружью и карабину различаются. Рассмотрим типы соревнований МКПС по пистолету.

Матч I уровня – это клубный матч. На клубном матче рекомендуется: минимум 28 выстрелов, минимум 1 упражнение, минимум 10 участников. Обязательно присутствие хотя бы одного судьи МКПС. Санкция председателя совета регионального отделения ОСОО ФПСР обязательна. Участники – члены ОСОО ФПСР, члены МКПС, кандидаты в члены ОСОО ФПСР, сотрудники государственных военизированных организаций после прохождения инструктажа по правилам безопасности.

Матч II уровня – межклубный матч – региональный матч.

Рекомендуется: минимум 75 выстрелов, минимум 5 упражнений, минимум 50 участников. Обязательное присутствие судей МКПС. Санкция Центрального совета ОСОО ФПСР обязательна. Участники – члены ОСОО ФПСР, члены МКПС, кандидаты в члены ОСОО ФПСР, сотрудники государственных военизированных организаций после прохождения инструктажа по правилам безопасности.

Матч III уровня – региональное первенство – чемпионат страны.

Рекомендуется: минимум 150 выстрелов, минимум 8 упражнений, минимум 120 участников.

Все участники должны быть членами ОСОО ФПСР или членами МКПС. Обязательно присутствие судей МКПС. Главный судья утверждается ОСОО ФПСР. Санкция МКПС и ОСОО ФПСР обязательна. Регистрация в МКПС и внесение в Международный календарь.

Матч IV уровня – Континентальный чемпионат. Например, чемпионат Европы.

Рекомендуется минимум 250 выстрелов, минимум 25 упражнений, минимум 200 участников. Для проведения таких соревнований необходимо решение Ассамблеи МКПС. Проводится раз в три года. Участники – только члены МКПС (члены ОСОО ФПСР – являются членами МКПС).

Матч V уровня – чемпионат мира.

Рекомендуется минимум 300 выстрелов, минимум 35 упражнений, минимум 300 участников. Участники – только члены МКПС.

Чемпионат мира проводится раз в три года и санкционируется решением Ассамблеи МКПС. Победа на чемпионате мира – наивысшее достижение стрелка МКПС.

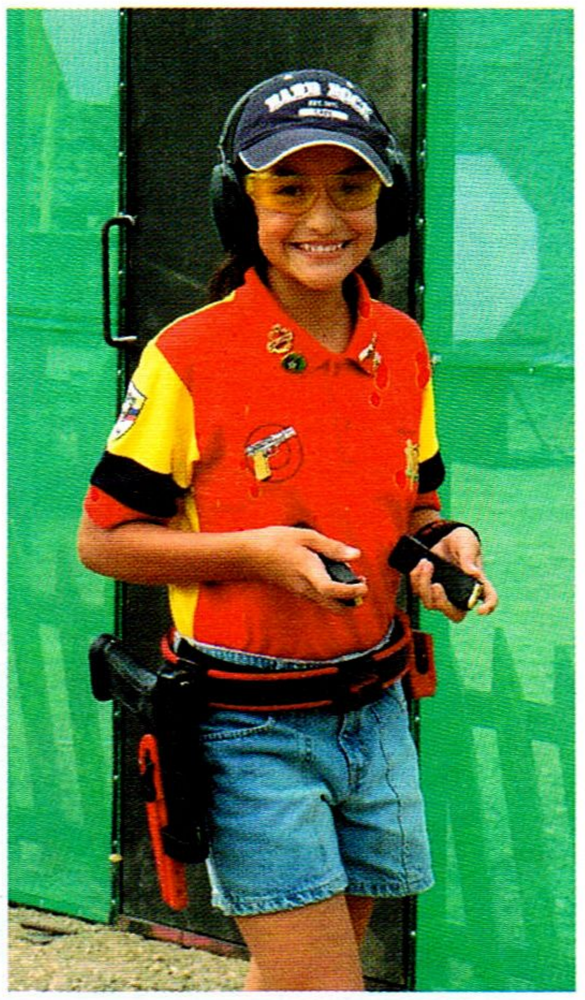
На всех уровнях соревнований необходим директор и главный судья. После проведения соревнований III уровня и выше директор матча обязан отправить отчет с именами 10 лучших стрелков в штаб МКПС в Канаду.



Славное прошлое практической стрельбы приветствует будущее. Суперветеран пожимает руку юниору

Классы оружия

Соревнования МКПС по пистолету проводятся по пяти классам оружия (см. главу 3): Открытый, Стандартный, Серийный, Модифицированный, Стандартный револьвер. На матчах I и II уровней рекомендуется 5 спортсменов для признания класса. На матчах III уровня достаточно 10 спортсменов для признания класса. А на соревнованиях IV и V уровней необходимо 20 спортсменов для признания класса оружия.



Эта юная леди выступает в категории Юниор с пистолетом Glock 40-го калибра

Категории

Все стрелки, участники соревнований делятся на следующие категории:

Леди – стрелки женского пола.

Юниоры – стрелки, не достигшие 21 года на день начала соревнований.

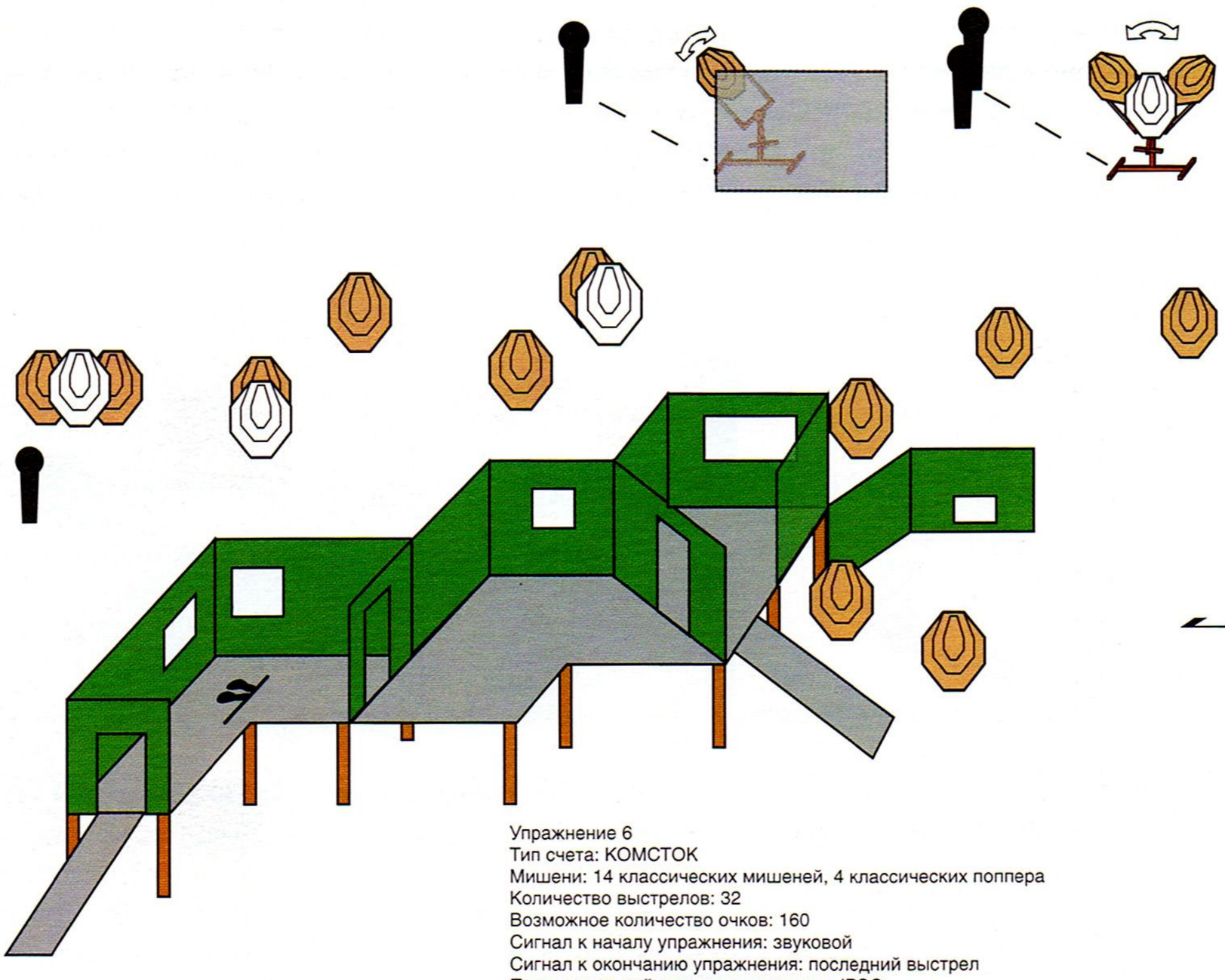
Основная категория – спортсмены от 21 года до 50 лет.

Ветераны – спортсмены, достигшие 50 лет на день начала соревнований.

Суперветераны – спортсмены, достигшие 60 лет на день начала соревнований.

Необходимо наличие пяти стрелков, чтобы категория была признана и включена в награждение.

Упражнения



Упражнение 6
Тип счета: КОМСТОК
Мишени: 14 классических мишеней, 4 классических поппера
Количество выстрелов: 32
Возможное количество очков: 160
Сигнал к началу упражнения: звуковой
Сигнал к окончанию упражнения: последний выстрел
Правила: по действующим правилам IPSC
Порядок выполнения: стрелок стоит расслабившись, пятками касаясь отметок.
Пистолет заряжен, в кобуре.
По стартовому сигналу поразить мишени по мере видимости.

Так выглядит схема длинного упражнения 6. Несмотря на то, что расстояния до мишеней – 8–20 м, неудобные порты и трудные качающиеся мишени сделали это упражнение одним из самых сложных на чемпионате. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Просто неисчерпаема фантазия дизайнеров упражнений. На этом упражнении стрелок поражает мишени, сидя вместе с судьей в съезжающем с моста «автомобиле». Для усложнения «автомобиль» закреплен на резиновых жгутах. В нижней части моста он не останавливается, а катается под действием жгутов то вперед, то назад



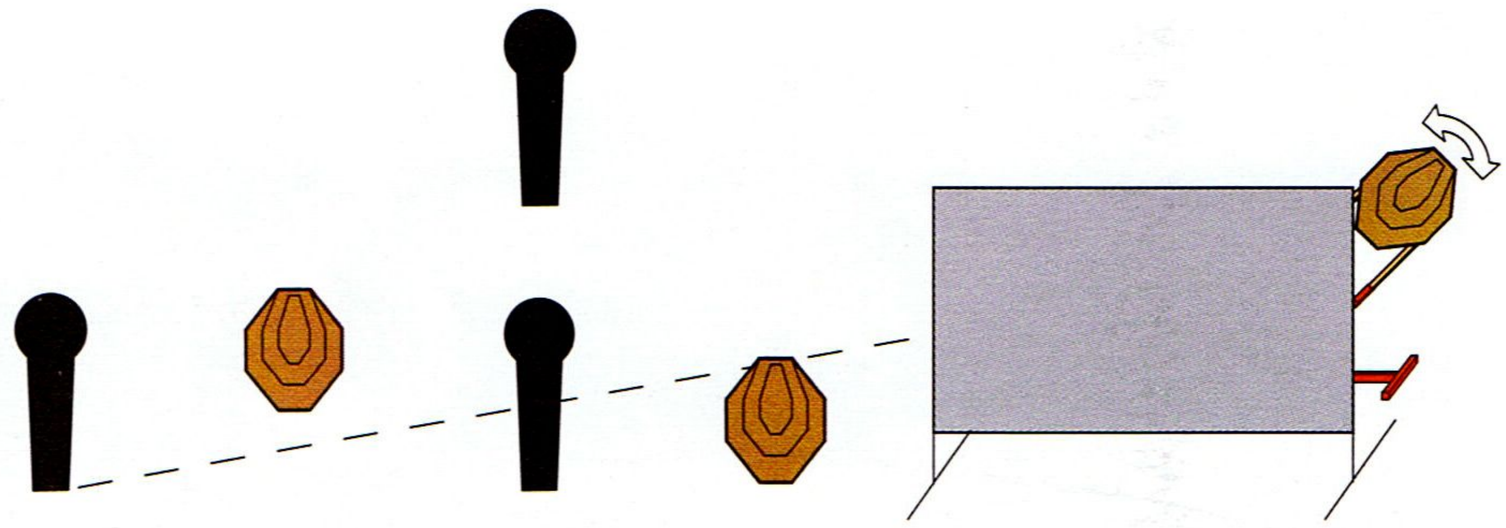
Как вы, наверное, помните из предыдущих глав, на каждые соревнования разрабатываются новые упражнения. Это самое замечательное отличие практической стрельбы от других видов стрелкового спорта, где спортсмены десятилетиями стреляют одни и те же однообразные, скучные упражнения. Упражнения МКПС разрабатывают сами организаторы, учитывая принципы практической стрельбы и правила безопасности. Расстояние до мишеней, их расположение, количество стрелковых испытаний не регламентировано. Для пистолета мишени обычно размещаются на дистанции от 1 до 50 м. Секторы стрельбы не превышают 180°. То есть мишени могут располагаться и справа, и слева от стрелка, а не только непосредственно перед ним. Количество стальных, качающихся, движущихся, штрафных мишеней на упражнении определяют организаторы. От «коварства» дизайнеров зависит сложность стрелковых положений. Стрелков могут обязать стрелять из тесной кабины истребителя, стоя на качающейся лодке, сидя на велосипеде, держась одной рукой за мачту серфа и т. д.

Несмотря на свободу дизайна, необходимо соблюдать баланс – один из принципов построения упражнений. Это означает, что нельзя строить упражнение, где будет только 9 мини-попперов на расстоянии 50 м. Или 4 картонные мишени, расположенные в 2 м от стрелка. На упражнении рекомендуется использовать и трудные, и легкие мишени одновременно. А мишенная обстановка должна быть такая, чтобы у стрелков было несколько вариантов выполнения упражнения.

Для матчей III уровня и более упражнения отправляются в штаб IROA – Международную ассоциацию судей МКПС. Там упражнения проверяются, вносятся замечания и рекомендации и отправляются обратно. Организаторы вносят рекомендуемые поправки и отправляют упражнения обратно в штаб. В IROA упражнения принимаются, соревнования утверждаются и заносятся в Международный календарь МКПС, который опубликован на сайте www.ipsc.com. После утверждения матча директору высылаются президентские медали для награждения победителей, занявших первые места по классам и категориям.

По своей структуре упражнения в МКПС бывают короткие, средние, длинные, стандартные и классификационные. Первые три вида упражнений меняются, а стандартные и классификационные имеют строгие параметры. Последние предназначены для классификации спортсменов и присвоения им классов, разрядов и званий. В частности, классификационные упражнения МКПС используются на соревнованиях для последующего внесения в международный рейтинг. Стандартные упражнения могут меняться по решению регионального представительства МКПС в каждой стране. Классификационные упражнения меняются решением МКПС.

Это короткое упражнение с чемпионата мира, несмотря на свою простоту, имеет несколько вариантов выполнения, в зависимости от опыта стрелка. Расстояния до мишеней – 12–15 м



Упражнение 2
Тип счета: КОМСТОК
Мишени: 3 классические мишени, 2 классических поппера, 1 стальная тарелка
Количество выстрелов: 9
Возможное количество очков: 45
Сигнал к началу упражнения: звуковой
Сигнал к окончанию упражнения: последний выстрел
Правила: по действующим правилам IPSC
Порядок выполнения: стрелок стоит в боксе А, расслабившись, лицом к мишеням, пятками касаясь отметок. Пистолет заряжен, в кобуре. По стартовому сигналу поразить мишени по мере видимости.



Обычные упражнения

На соревнованиях по пистолету:

Короткие упражнения должны состоять не более чем из 9 зачетных выстрелов и не должны требовать более 2 стрелковых позиций.

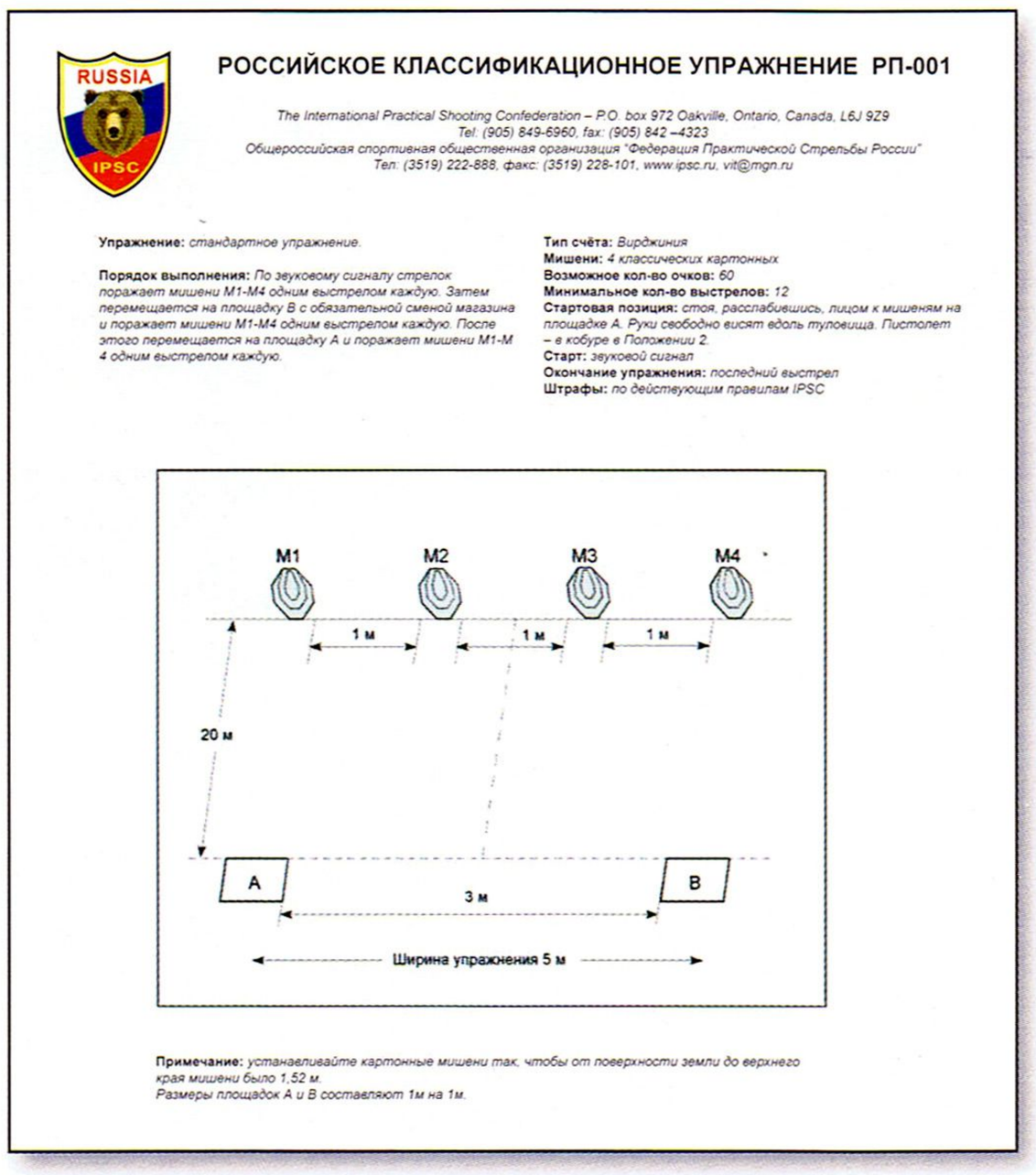
Средние упражнения должны состоять не более чем из 16 зачетных выстрелов и не должны требовать более 3 стрелковых позиций. Кроме того, стрелок не должен иметь возможности делать из одной стрелковой позиции более 9 зачетных выстрелов.

Длинные упражнения должны состоять не более чем из 32 зачетных выстрелов. Стрелок не должен иметь возможности делать из одной стрелковой позиции более 9 зачетных выстрелов.

Упражнения на соревнованиях рекомендуется подбирать в пропорции, когда на 1 длинное упражнение приходится 2 средних и 3 коротких.

Специальные упражнения

Стандартные упражнения должны требовать не более 24 зачетных выстрелов. Каждый этап не должен превышать 6 зачетных выстрелов. На упражнении может быть использована обязательная перезарядка. В таких случаях допускается 12 зачетных выстрелов на этапе.



RUSSIA
IPSC

РОССИЙСКОЕ КЛАССИФИКАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ РП-001

The International Practical Shooting Confederation – P.O. box 972 Oakville, Ontario, Canada, L6J 9Z9
Tel: (905) 849-6960, fax: (905) 842 –4323
Общероссийская спортивная общественная организация "Федерация Практической Стрельбы России"
Тел: (3519) 222-888, факс: (3519) 228-101, www.ipsc.ru, vit@mgn.ru

Упражнение: *стандартное упражнение.*

Порядок выполнения: *По звуковому сигналу стрелок поражает мишени М1-М4 одним выстрелом каждую. Затем перемещается на площадку В с обязательной сменой магазина и поражает мишени М1-М4 одним выстрелом каждую. После этого перемещается на площадку А и поражает мишени М1-М 4 одним выстрелом каждую.*

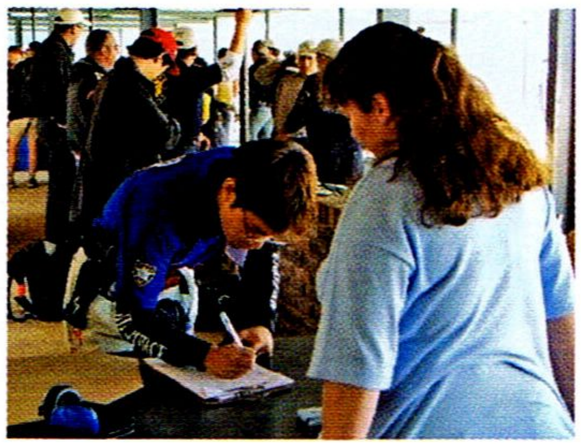
Тип счёта: *Вирджиния*
Мишени: *4 классических картонных*
Возможное кол-во очков: *60*
Минимальное кол-во выстрелов: *12*
Стартовая позиция: *стоя, расслабившись, лицом к мишеням на площадке А. Руки свободно висят вдоль туловища. Пистолет – в кобуре в Положении 2.*
Старт: *звуковой сигнал*
Окончание упражнения: *последний выстрел*
Штрафы: *по действующим правилам IPSC*

Примечание: *устанавливайте картонные мишени так, чтобы от поверхности земли до верхнего края мишени было 1,52 м.*
Размеры площадок А и В составляют 1м на 1м.

Классификационные упражнения в отличие от обычных выполнены строго по чертежу и описанию с фиксированными размерами

Классификационные упражнения схожи с обычными упражнениями. Но, в отличие от них, имеют фиксированные параметры и должны быть построены и выполнены строго по чертежу и описанию. Классификационные упражнения предоставляет директорат МКПС. Директорат принимает решение о замене классификационных упражнений. Упражнения опубликованы на официальном сайте МКПС. Чтобы спортсмены вошли в международный рейтинг, директор матча должен отправить результаты по классификационным упражнениям в директорат МКПС и уплатить взнос за обработку документов.

Регистрация

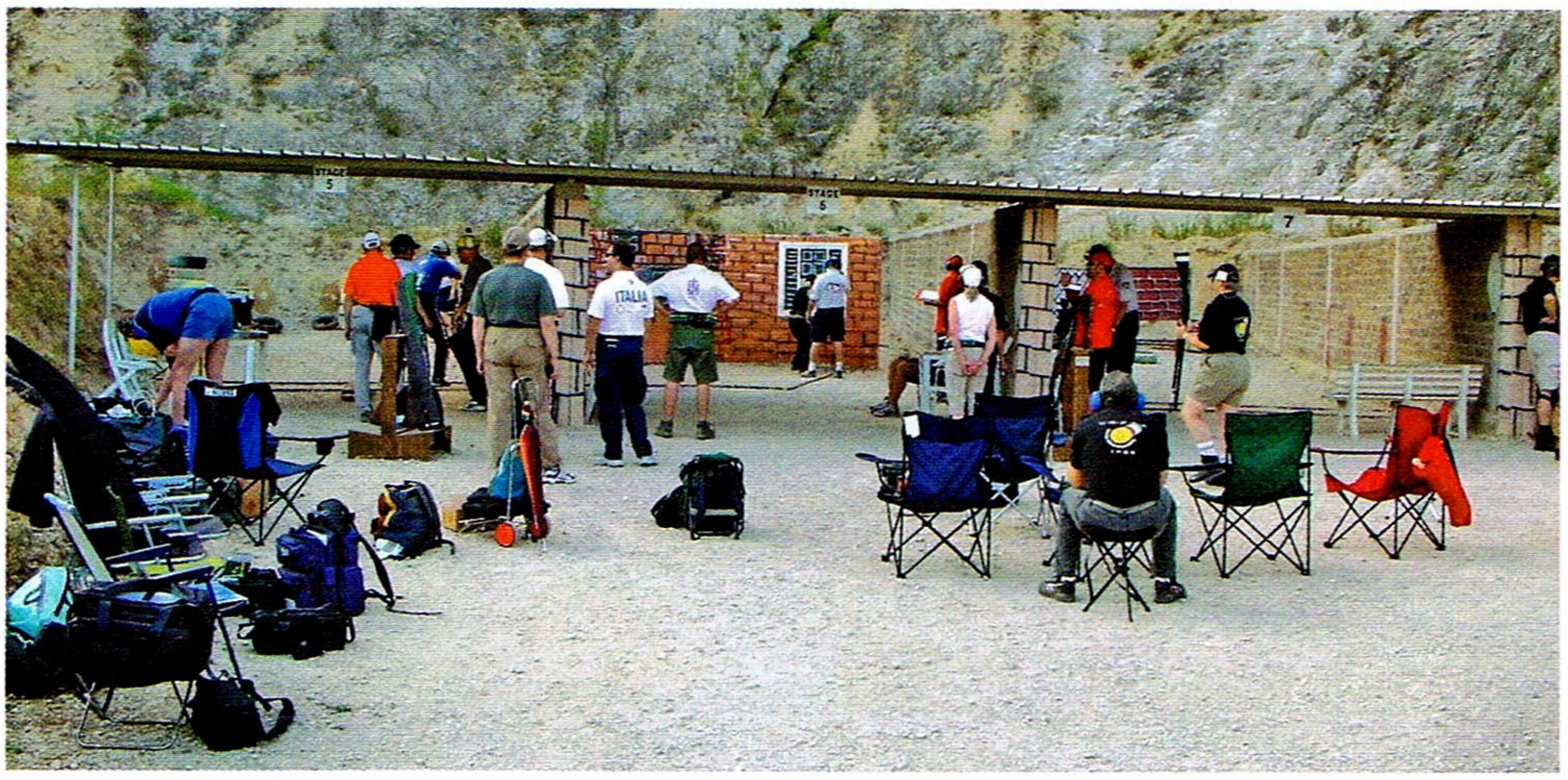


Непосредственно перед соревнованиями спортсмены отмечаются и получают свои зачетные ведомости, оружейные карты, график прохождения упражнений, номер участника, буклет, рекламные материалы и др.

Регистрация участников соревнований производится заранее. Спортсмены заполняют регистрационные формы и отправляют организаторам в электронной форме или по факсу. Одновременно уплачиваются взносы за участие. Команды регистрируются отдельно. Состав команды – четыре участника. Зачет идет по трем лучшим стрелкам. Все спортсмены при регистрации делятся на группы не более 15–16 стрелков. Списки групп публикуются на сайте матча. При регистрации участники могут выразить пожелания, в какой группе они хотят стрелять. Непосредственно перед соревнованиями спортсмены отмечаются и получают свои зачетные ведомости, оружейные карты, график прохождения упражнений, номер участника, буклет, рекламные материалы и др. Количество участников соревнований ограничено. Максимальное количество стрелков равно произведению количества одновременно выполняемых упражнений на максимально возможное количество стрелков в группе.

Если матч, например, состоит из 14 упражнений, выполняемых одновременно, то все участники заранее делятся на 14 групп. Максимальное количество участников – 15x14=210 стрелков. Превышение максимального количества стрелков затруднит проведение соревнований.

Процедура выполнения упражнения



Группа стрелков выполняет одно упражнение по очереди, затем переходит на следующее строго по графику. Чемпионат Европы по практической стрельбе из гладкоствольного ружья, Италия, 2003 г.

Соревнования проходят согласно графику. В графике указано время выполнения упражнений для каждой группы стрелков. Группа приходит на упражнение, все стрелки по очереди выполняют упражнение, затем группа переходит на следующее упражнение согласно графику. Например: время 8.00 – 1-я группа выполняет упражнение 1, 2-я группа выполняет упражнение 2… 14-я группа – упражнение 14. Время 9.00 – 1-я группа переходит на упражнение 2, 2-я группа переходит на упражнение 3… 14-я группа (последняя) – на упражнение 1.

На каждом упражнении группу радушно встречают минимум двое судей. Спортсмены сдают зачетные ведомости одному судье. Этот же судья сверяет оружие и снаряжение с оружейной картой и подписывает ее. Второй судья зачитывает правила выполнения упражнения (так называемый брифинг), отвечает на вопросы и дает стрелкам от 3 до 5 минут на ознакомление с мишенной обстановкой. Если на упражнении имеются качающиеся или движущиеся мишени, судья обязан один раз продемонстрировать действие этих мишеней. Далее стрелки по очереди выполняют упражнение.



Перед выполнением упражнения судья (справа) зачитывает брифинг. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



После брифинга судьи активируют движущиеся мишени. Стрелки примеряются, в какой момент надо стрелять. Для выполнения упражнения у каждого только один шанс. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

Судья приглашает очередного участника на стрелковую позицию. По команде полевого судьи стрелок заряжает оружие и принимает стартовую позицию. После подачи стартового сигнала (он может быть звуковой или визуальный) стрелок выполняет упражнение.

На протяжении всего упражнения полевой судья с таймером находится позади стрелка на расстоянии 1–2 м и непрерывно следует за ним. Его задача – осуществление безопасности, фиксирование времени и контроль правильности выполнения процедуры.

Время, зафиксированное таймером от стартового сигнала до последнего выстрела спортсмена,– это время выполнения упражнения, которое пойдет в зачет. После разрядки оружия и подачи команды «Отбой», судьи подсчитывают очки за минусом штрафов.

В зачетную ведомость стрелка заносятся: время, очки за поражение мишеней, штрафы за промахи, штрафы за поражение необстреливаемых мишеней и штрафы за нарушение процедуры. Стрелок проверяет правильность занесения результатов и ставит свою



Перед выполнением упражнения стрелкам дают от 3 до 5 минут (в зависимости от сложности упражнения) на ознакомление с мишенной обстановкой. Этих минут часто не хватает, чтобы до конца проработать план игры. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.



По стартовому сигналу таймера стрелок выполняет упражнение. Время от стартового сигнала до последнего выстрела, зафиксированное до сотых долей секунды, является временем выполнения упражнения, которое пойдет в зачет. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.



После выступления стрелка судьи заполняют зачетную ведомость

подпись. Картонные мишени заклеиваются, стальные падающие мишени поднимаются, движущиеся мишени устанавливаются в стартовое положение. Упражнение приводится в первоначальное состояние. На линию огня приглашается следующий стрелок. На крупных соревнованиях заклеивают и поднимают мишени помощники судей. На небольших соревнованиях судьям помогают стрелки, которые выполнили это упражнение.



Стрелок может находиться возле судьи во время занесения результатов стрельбы в зачетную ведомость. Чемпион мира Тод Джарет изучает свои попадания на мишени. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.

Подсчет результатов



В конце каждого дня соревнований вывешиваются предварительные результаты стрелков. Каждый стрелок может проверить правильность занесения данных в программу подсчета

В МКПС существует две системы подсчета результатов.

Система подсчета «Комсток» – количество выстрелов не ограничено, в зачет идут лучшие два (или одно) попадания в картонные мишени. Стальные мишени должны упасть для зачета. Время упражнения засчитывается по последнему выстрелу. Штрафы начисляются за промахи, поражение штрафных мишеней и нарушения процедуры выполнения упражнения. Результат – отношение набранных очков ко времени стрельбы.

Система подсчета «Вирджиния» – количество выстрелов на упражнении должно соответствовать количеству зачетных выстрелов. В зачет идут одно или два (по условиям упражнения) попадания в картонные мишени. В случае дополнительных пробоин наилучшие попадания исключаются. Стальные мишени должны упасть для зачета. Время упражнения – последний выстрел. Штрафы начисляются за лишние выстрелы, за промахи, за поражение штрафных мишеней и за нарушения процедуры выполнения упражнения. Результат – отношение набранных очков ко времени стрельбы.

Система «Комсток» применяется на всех соревнованиях. Система «Вирджиния» применяется только для стандартных и классификационных упражнений.

Счетная комиссия на соревнованиях периодически собирает все зачетные ведомости и заносит все полученные данные в компьютер. Специальная компьютерная программа WinMSS делит начисленные очки спортсмена на время выполнения упражнения и получает «хит-фактор» с учетом фактора мощности (см. главу 3). Максимальное значение хит-фактора на каждом упражнении приравнивается к максимально возможному количеству очков на упражнении. Это будут баллы победителя в упражнении. Всем остальным стрелкам программа рассчитывает баллы пропорционально их хит-фактору. Сумма баллов по всем упражнениям на матче является результатом, по которому оценивается мастерство стрелка.

Например: на упражнении 16 зачетных выстрелов. Максимально возможное количество очков 16x5=80. Лучший результат на упражнении: время – 9,44 с, количество набран-



Основная масса стрелков участвует в соревнованиях, чтобы получить удовольствие от стрельбы и пообщаться с единомышленниками. Чемпионат северных стран, Дания, 2002 г.

ных очков – 76. Хит-фактор стрелка будет 8,0508. Второе место на упражнении занял стрелок с результатами: время 10,61 с и 78 очков. Его хит-фактор будет равен 7,3515. Хит-фактор победителя приравнивается к максимально возможному количеству очков: 8,0508 – 80 баллов. Тогда у стрелка, занявшего второе место, будет: 80x7,3515/8,0508=73,0511 балла.

На примере видно, насколько важен для спортсменов МКПС баланс скорости и точности стрельбы. Можно стрелять очень быстро и промахнуться, сведя на нет все свои усилия. Можно стрелять медленно и сверхаккуратно, тогда время ухудшит ваш результат. Необходимо достичь баланса точности и скорости стрельбы. На соревнованиях побеждают самые точные и самые быстрые стрелки.

Но не только победителям интересно на соревнованиях. Все участники получают удовольствие от самого процесса стрельбы. Стрелки приходят на соревнования, чтобы пострелять неизвестные упражнения, испытать новое снаряжение, проверить себя и понаблюдать, как стреляют другие стрелки. А приятная компания единомышленников! Только в такой компании с интересом и сочувствием выслушают, как вы всю ночь перед соревнованиями точили боевой уступ курка, шлифовали шептало и под конец сломали задвижку боевой пружины.

Строительство упражнений и используемые декорации

Упражнения строятся непосредственно перед соревнованиями. Строительством занимаются судьи и мастер-судьи, которые приезжают заранее, за 4–5 дней до начала соревнований. Руководит строительством главный судья соревнований. Процедура строительства подробно описана в «Инструкции по организации и проведению соревнований по практической стрельбе», изданной ОСОО ФПСР в 2006 г.

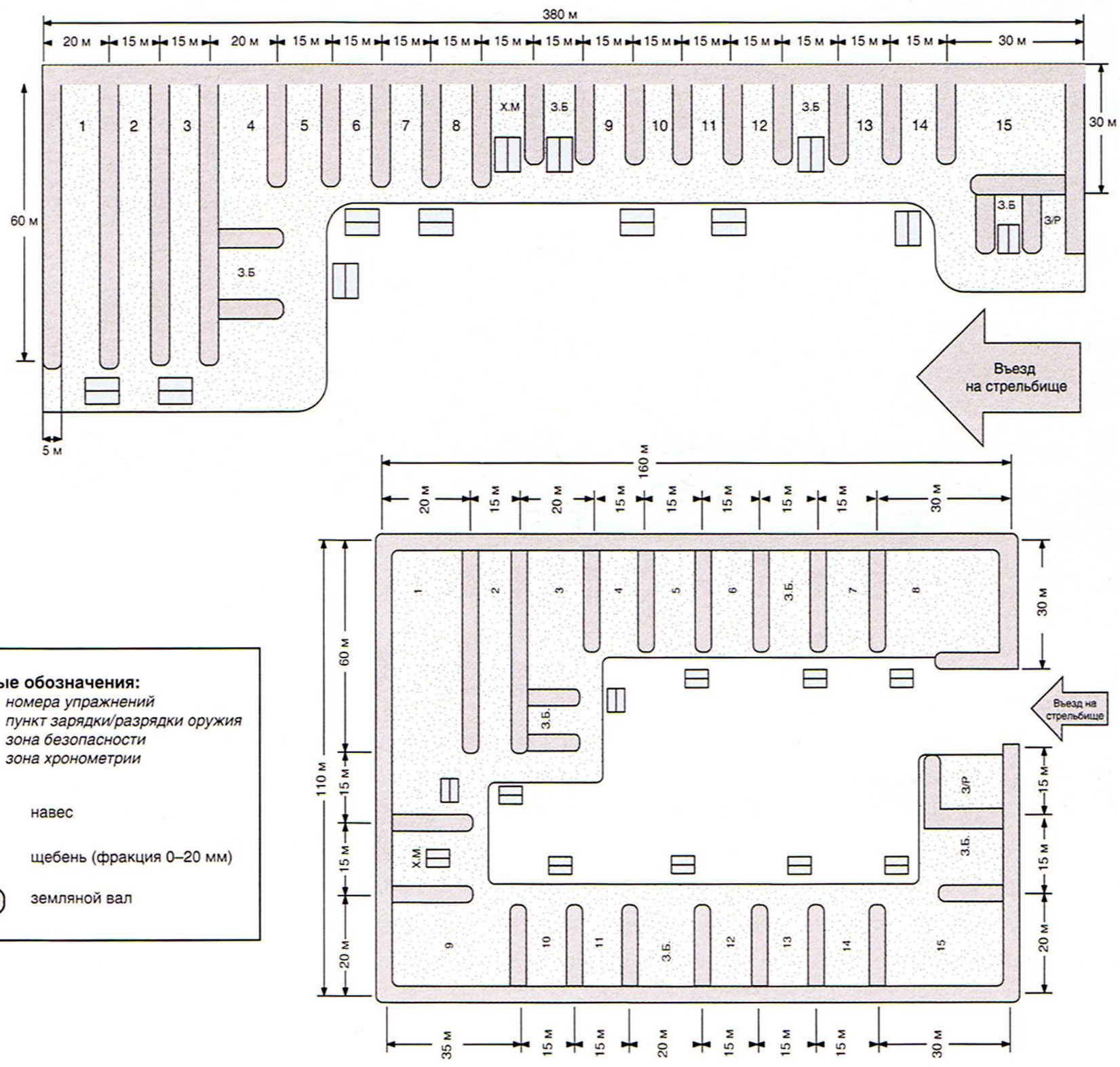
Все упражнения на стрельбище выстраиваются из расчета, что на каждой стрелковой площадке должно быть расположено одно упражнение. Стрелковая площадка представляет собой стрелковое направление, огороженное с трех сторон пулезащитными стенами или земляными валами высотой не менее 3 м.

При строительстве упражнений судьи руководствуются схемой упражнения, учитывая правила безопасности.



Упражнения строятся на стрелковых площадках, огороженных с трех сторон пулезащитными валами. Чемпионат Европы, Италия, 2002 г.

План стрельбища для проведения соревнований III уровня по практической стрельбе из пистолета и гладкоствольного ружья. В первом случае стрельбище имеет одно общее направление стрельбы. Во втором случае направление стрельбы – 360°. Для соревнований по карабину необходимо стрельбище, где 20% стрелковых площадок – с дистанцией стрельбы от 150 до 300 м, 50% площадок – с дистанцией стрельбы 150 – 60 м и 30% площадок – с дистанциями стрельбы меньше 60 м



Условные обозначения:

1–15	*номера упражнений*
З/Р	*пункт зарядки/разрядки оружия*
З.Б.	*зона безопасности*
Х.М.	*зона хронометрии*

навес

щебень (фракция 0–20 мм)

земляной вал

На упражнении основными элементами являются обозначение стартовой позиции, фиксированное положение мишеней, расположение стен, портов, укрытий, ограничительных и штрафных линий.

Необходимо учитывать расстояние до стальных мишеней и металлических конструкционных элементов. На соревнованиях по пистолету это расстояние должно быть не менее 7 м, на соревнованиях по гладкоствольному ружью при стрельбе дробью – не менее 5 м и при стрельбе пулей – не менее 50 м, на соревнованиях по карабину – не менее 50 м.

Если для предотвращения приближения к стальным мишеням используются ограничительные линии, которые можно перешагнуть, то расстояние до мишеней необходимо увеличить на 1 м. Даже в том случае, если стрелок во время выстрела переступит ограничительную линию, от мишеней его будет отделять безопасное расстояние.

Основные конструкции упражнений изготавливаются из дерева и пластика, чтобы при случайном попадании пули не было рикошета. Барьеры, ограничительные и штрафные линии изготавливаются из досок и брусьев. Стены, укрытия и баррикады в последнее время изготавливаются из деревянных рамных каркасов, обтянутых пластиковой полупрозрачной сеткой. Раньше чаще применялись такие материалы, как фанера и древесноволокнистые плиты. Предпочтительнее использовать конструкции с пластиковой сеткой. Когда стрелок стреляет среди декораций, изготовленных из твердых материалов, таймер иногда может не зафиксировать выстрелы. Например, это может произойти, когда стрелок стреляет через проем в глухой стене, глубоко засунув руки с пистолетом. Сплошная стена экранирует звук выстрела и таймер не срабатывает. При использовании конструкций, обтянутых сеткой, этого не происходит. Полупрозрачные сетчатые конструкции позволяют наблюдать все действия стрелка и реакцию мишеней на попадание. Это облегчает работу судей и дает возможность зрителям наблюдать весь процесс выполнения упражнения.

Использование при строительстве упражнений красочных декораций не запрещается. Декорации способствуют зрелищности соревнований и создают ощущение спортивного праздника среди участников и гостей.



Легкие конструкции, обтянутые полупрозрачной сеткой, больше всего подходят для строительства стен и укрытий на упражнениях. Использование металлических элементов строго регламентировано правилами безопасности. Чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.



Красочные декорации вносят ощущение стрелкового праздника. Иногда на соревнованиях можно встретить такие декорации, которым могут позавидовать даже в Голливуде. На этом упражнении стрелки поражали мишени, перемещаясь по чреву дракона. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.

Как выполнять упражнения

Вы прибыли на соревнования. Вы долго готовились, тренировались, подбирали снаряжение. И наконец этот день наступил. В зависимости от того, как вы будете подготавливаться к выполнению упражнения, зависит ваш результат.

Начинать подготовку к выполнению упражнения надо заранее. На крупных матчах упражнения публикуются за несколько дней до начала соревнований. Зная свой график прохождения, желательно приехать на соревнования за день раньше, когда идет прематч среди судей. На следующий день вам надо будет выполнять 7–8 упражнений. Надо все их пройти и понаблюдать, как стреляют другие стрелки. Изучите расположение мишеней и сравните условия упражнений с тем, что изображено в буклете соревнований. Часто можно найти несоответствие. Все поправки надо внести в письменный буклет. Важно отметить все необычные стрелковые позиции и новые технические элементы, чтобы проработать их вхолостую, вернувшись в гостиницу.

Не переедайте на ночь перед выступлением и не употребляйте алкоголь. Опытным путем установлено: если с вечера было продолжительное застолье, то на следующий день результат падает на 10–15%.

Лучше с вечера хорошо подготовиться к матчу. Соберите все необходимое заранее. Возьмите патроны с запасом. Не забудьте такие мелочи, как запасные батарейки для наушников или бутылка питьевой воды.

Прибыв без опоздания к началу упражнения, узнайте свою очередность внутри группы. Перед брифингом вы должны быть полностью экипированы и подготовлены: магазины заряжены, оружие – в кобуре, очки, наушники, кепка надеты и т. д. Кто знает, может быть, вам, по стечению обстоятельств, придется стрелять первым. Вставьте в подсумки дополнительные магазины. Если на упражнении вам требуется два магазина, возьмите с собой не менее трех.

Можно, не без сочувствия, наблюдать на соревнованиях несобранного стрелка. Когда судья объявляет его имя, он начинает метаться в поисках очков, запасных магазинов и т. д. Будьте уверены, после такой суеты этот стрелок не сможет показать свой лучший результат.



Исключая ураган или наводнение, матч состоится при любой погоде. Финал дуэльной стрельбы, чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.

«План игры»

Внимательно слушайте брифинг и не стесняйтесь задавать вопросы, если что-то не понятно. За отпущенные 3–5 минут после брифинга тщательно изучите мишенную обстановку. Составьте свой «план игры». Отметьте для себя очередность поражения мишеней, количество необходимых патронов и места смены магазинов. Определите положения ступней на поверхности площадки в каждой стрелковой позиции – это очень важно. Во время выступления вам нужно будет в точности принять стрелковую позицию, опробованную заранее. Часто бывает, что неправильно принятую стрелковую позицию приходится менять в ходе выступления, теряя время.

Чтобы правильно составить «план игры», надо учесть несколько моментов.

На упражнении – несколько стрелковых позиций, в каждой стрелковой позиции – несколько разных мишеней. С какой мишени надо начинать стрелять: с легкой или с трудной, с правой или с левой? И какой мишенью надо заканчивать?

В каждой стрелковой позиции мишени поражаются подряд, по мере видимости. Если вы перемещаетесь вдоль линии огня слева направо, то, приняв стрелковую позицию у порта, лучше поражать мишени справа налево. Таким образом, вы будете продолжать естественно двигать корпус в направлении движения.

Надо учесть важный момент: покидая стрелковую позицию, нельзя заканчивать стрельбу трудной или стальной мишенью. Поппер имеет плохой характер. При попадании в нижнюю его часть он издает громкий металлический звук, но не падает. Услышав звук попадания, спортсмен думает, что поппер поражен, и двигается дальше. Возникает риск промахнуться и не узнать об этом. При наличии стальных мишеней поражайте их первыми. Пока вы будете поражать картонные мишени, можно будет убедиться, что все стальные мишени уже упали.

На длинном упражнении необходимо четко разделить для себя все мишени: на близкие, которые будут поражаться с использованием третьего варианта прицеливания без контроля второго выстрела; на средние, которые будут поражаться с использованием второго варианта прицеливания, и на сложные, которые необходимо стрелять аккуратно, используя первый вариант прицеливания. Напомню, что сложные мишени – это частично закрытые мишени, стальные тарелки, движущиеся и удаленные мишени.

Надо сразу определиться, какие мишени вы будете поражать в движении, а какие – в статической позиции.

Заканчивать упражнение лучше в самой трудной стрелковой позиции – например, в положении лежа или в очень низкой стойке. Но так получается не всегда.

За предоставленное вам после брифинга время вы должны так изучить и запомнить мишенную обстановку упражнения, чтобы могли легко представить с закрытыми глазами, где какая мишень находится.

Мысленно проиграйте в голове весь план действий несколько раз. Полностью войдите в образ. Во всех деталях представьте себе, как вы стреляете. Представьте сигнал таймера, шершавую рукоятку пистолета, вид на мишень через прицел, запах пороха, движение мушки во время стрельбы. Ни о чем не думайте – просто представляйте.

Представляйте выполнение упражнения как бы в замедленном темпе. Когда будете стрелять, адреналин будет автоматически увеличивать скорость. Если вы будете представлять свои действия в быстром темпе, то во время упражнения тело не успеет за вашей мыслью.

Если упражнение сложное, с несколькими стрелковыми позициями, то не ленитесь, нарисуйте на бумаге схему вашего «плана игры» с обозначением порядка поражения мишеней.

Время, выделенное судьей на изучение мишенной обстановки, заканчивается обычно быстро. Расстраиваться не надо, у вас будет шанс еще раз пройти упражнение перед выступлением, после того как закончит стрельбу предыдущий стрелок.

Ни в коем случае нельзя менять «план игры» перед стартом, даже если вам покажется, что вы вдруг нашли гораздо лучший вариант. Изменение плана сломает настрой и может привести к печальным результатам.

Перед выступлением надо настроиться и снять напряжение. Как это сделать, подробно описано в главе 18.

Желательно перед выступлением похолостить с пистолетом в Зоне безопасности. Особенно важно это делать, если есть необычная стартовая позиция.

Не старайтесь отстрелять упражнение лучше и быстрее, чем вы на самом деле можете это сделать. Одним упражнением матч не выиграть. Но проиграть матч, испортив одно упражнение, можно. Поэтому не перегоняйте самого себя. Стреляйте внимательно и размеренно, как на тренировке. Гормон адреналин поможет вам довести скорость до максимально возможных пределов.

Рекомендация для опытных стрелков. Когда стреляете упражнение, насыщенное портами и сложными стрелковыми позициями, необходимо разбить все упражнение на связки. Связки должны объединять несколько близко расположенных портов или стрелковых позиций, которые стрелок должен отрабатывать единым порывом и держать в голове эту связку, как одну стрелковую позицию.

Если укрытия полупрозрачные, то при перемещении необходимо наблюдать за мишенями через сетку и мысленно находиться в районе мишеней. Другими словами, не замечать укрытия. Стрелять так, как будто укрытий и стен нет, вы просто принимаете условные стрелковые позиции.

Если укрытие или стена непрозрачные, то при перемещении к порту надо мысленно увидеть мишень, заранее направить пистолет в сторону мишени и войти в стрелковую позицию, соединяя одновременно мушку с появившейся мишенью. Если трудно представить мишень, то надо приметить место на краю стены, которое будет совпадать с появляющейся мишенью и нацеливаться в этом направлении.

После выполнения упражнения необходимо собрать упавшие магазины и отложить их в сторону. Обязательно пройдите вместе с судьей и проверьте правильность занесения результатов в зачетный лист. После подписания зачетного листа стрелок должен уделить время чистке упавших магазинов. Магазин необходимо разобрать, извлечь пружину и подаватель. Внутреннюю часть магазина и все детали тщательно прочистите щеткой. Находившиеся в магазине патроны осмотрите и протрите тряпкой или салфеткой. Песок или грязь, попавшие в магазин во время падения, часто бывают причиной задержек при стрельбе.

После чистки магазинов надо записать появившиеся мысли и впечатления о своем выступлении. Отметить технические моменты, на которые нужно обратить внимание на тренировках. Затем надо поздравить себя с успешным выполнением упражнения. Не надо ругать себя за ошибки, которые произошли. Это уже в прошлом. Об этом надо забыть. Если вы прошли упражнение, значит, оно успешное. Если вас дисквалифицировали, не переживайте. Это самый лучший урок безопасного обращения с оружием, который останется в памяти на всю жизнь и, возможно, не позволит вам сделать роковой ошибки где-нибудь вне стрельбища.

Теперь можно переходить к изучению следующего упражнения. И все начинается снова.

Советы

Отметьте для себя стиль работы судьи на упражнении: через какое время после команды «Внимание» судья подает сигнал. Один подает сигнал спустя секунду после команды, другой, наоборот, задерживает до 4 секунд.

Когда приходите на соревнования, думайте только о первом упражнении. Когда отстреляете первое, готовьтесь ко второму. Не ходите от одного упражнения к другому, это отвлекает.

Нежелательно ехать за рулем, если стрельбище далеко. На езду по незнакомым дорогам затрачиваются силы, столь необходимые на матче, и утомляется зрение.

Нужно регулярно анализировать, что мешает, а что помогает выступлению, и записывать результаты анализа в рабочую тетрадь.

Ошибки, которые нельзя допускать на соревнованиях

Перед своим выступлением старайтесь удалиться от назойливых собеседников и шутников. Перед стартом нельзя слушать советы и подсказки. Это может разрушить ваш «план игры».

Перед началом упражнения нельзя концентрироваться на каком-то одном, неудобном для вас элементе или на трудной мишени. Представляйте выполнение упражнения в целом.

Не нужно смотреть, как перед тобой стреляет предыдущий стрелок. Представьте, как вы сами будете стрелять.

Не переедайте во время обеда на соревнованиях. Зверский аппетит будет застав-

лять вас поглотить много пищи. Ох, эти поджаренные сардельки, они так вкусно пахнут! А румяные стейки, они такие аппетитные! Решительно скажите «нет» обжорству. Плотный обед уменьшит реакцию и вызовет сонливость. Легкая пища прибавит вам сил.

Иногда стрелок, выполняя упражнение, промахивается или у него происходит задержка стрельбы. Раздосадованный такой неудачей, наш герой начинает увеличивать темп стрельбы, чтобы не отстать от Эрика Графела. Такое поведение приводит к новым ошибкам. В случаях задержки спортсмену необходимо проявить выдержку и продолжать выполнять упражнение, как будто ничего не произошло. Поверьте, у всех бывают промахи и задержки.

Если вы выронили магазин при перезарядке, то быстрее будет выхватить запасной из подсумка, чем поднимать упавший. Тем более, что упавший магазин может быть в песке и в грязи.

Судьи



Наблюдатель, не знакомый с практической стрельбой, не сразу поймет, почему человек с желтой коробочкой так настойчиво преследует убегающего пистолетчика

Судьей по практической стрельбе может стать любой добропорядочный гражданин России, являющийся членом ОСОО ФПСР. Для этого необходимо пройти курсы судей под руководством инструктора Ассоциации судей по практической стрельбе России или инструктора Международной ассоциации судей МКПС. Курсы должны быть санкционированы ОСОО ФПСР и внесены в ежегодный календарь соревнований и мероприятий. Курсы длятся два полных дня. На курсах судьи изучают правила МКПС и получают практические навыки судейства.

Иерархия судей МКПС выстраивается следующим образом:

Судья МКПС работает на упражнениях и имеет непосредственный контакт со стрелками. Может входить в Арбитражный комитет.

Старшим судьей назначается судья, имеющий достаточный опыт работы. Он несет ответственность за несколько упражнений на соревнованиях и является конечной инстанцией по решению разногласий при подсчете очков. Он может иногда подменять судей на упражнениях. Может входить в Арбитражный комитет.

Главным судьей назначается старший судья, имеющий достаточный опыт работы. Он осуществляет центральное руководство судейством на соревнованиях и подчиняется председателю Ассоциации судей ОСОО ФПСР и председателю Центрального совета ОСОО ФПСР. Главный судья не может входить в Арбитражный комитет.



Судьи на матче должны иметь форму или хорошо заметные отличительные знаки. Всероссийский турнир, Магнитогорск, 2004 г.



Судьям самим приходится строить упражнения. Всероссийский турнир, Магнитогорск, 2004 г.

Мастер-судья – уполномоченный и квалифицированный конструктор, дизайнер и строитель упражнений на соревнованиях.

Стат-судья – судья, занимающийся подсчетом результатов на соревнованиях, утвержденный Ассоциацией судей ОСОО ФПСР.

Судья МКПС – это особое явление в стрелковом мире. Он является волонтером. Судьям по практической стрельбе не платят денег за работу на соревнованиях. Только на больших соревнованиях организаторы компенсируют судьям проживание и питание. Быть судьей МКПС – большая честь. Судья на упражнении наделен огромным доверием и ответственностью. Он отвечает за безопасность на упражнении и, значит, за здоровье людей. Судья находится один на один со стрелком и в случае нарушения правил безопасности выносит решение о дисквалификации стрелка, которое не может быть опровергнуто. Стрелок, нарушивший правила безопасности, может подать апелляцию в Арбитражный комитет, пытаясь объяснить, что он не создал опасной ситуации для окружающих. Апелляция не принимается, если стрелок утверждает, что он не нарушал правил безопасности и судья его оговаривает.

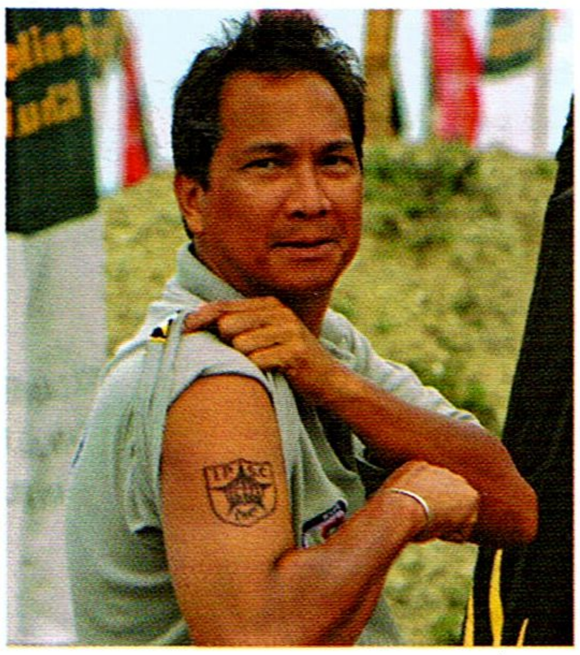
Если на упражнении возникла ситуация, когда судья сомневается в принятии решения, то он принимает его в пользу стрелка. В то же время судья должен быть справедливым, объективным и бескомпромиссным. В России действия судьи, проявившего предвзятость в судействе, разбираются на судейской комиссии и наказываются дисквалификацией на 1 год или пожизненным лишением звания судьи.

При работе на соревнованиях судьи руководствуются не только правилами ОСОО ФПСР и правилами МКПС, но и Кредо судьи.

Кредо судьи ОСОО ФПСР

Как судья МКПС при проведении соревнований я буду в своих мыслях и действиях всегда заботиться о безопасности участников, зрителей и коллег-судей. Я всегда должен быть вежливым, сохраняя при этом твердый контроль за своим упражнением и сферами ответственности. Я буду всегда стремиться оставаться справедливым и беспристрастным в суждениях.

1. **Моя первая задача – безопасность.**
2. **Моя вторая задача – помощь стрелку.**
3. **Я должен создавать равные условия для всех стрелков.**
4. **Быть судьей МКПС – это честь и привилегия.**
5. **Я буду всегда беспристрастным.**
6. **Я не имею права принимать алкоголь и наркотики.**
7. **Я буду обсуждать вопросы судейства только с судьями.**
8. **Я должен хорошо знать правила МКПС и текущие изменения.**
9. **На упражнении я все внимание уделяю стрелку.**



Этот судья не представляет себе жизни без практической стрельбы

Насколько тяжела и ответственна работа судей на соревнованиях, я знаю на своем опыте. Мне пришлось судить много российских и зарубежных матчей. На соревнованиях приходится работать несколько дней подряд и в дождь, и в снег, и под палящим солнцем. Надо пробежать с каждым стрелком по упражнению, посчитать ему очки, утешить огорченных, охладить ретивых, проследить за порядком и безопасностью 150 вооруженных спортсменов… Поверьте, это нелегко.

В 2002 году я судил на чемпионате северных стран в г. Оулу (Финляндия). Со мной работал финский судья по имени Кэй вместе с маленькой дочерью, которая помогала заклеивать мишени. Соревнования шли три дня. Холодный дождь сменялся атаками комаров. Я, глядя на совершенно разбитого от беготни и изуверски искусанного комарами неспортивного Кэя (он работает ведущим программистом в Nokia), спросил его: «А ты сам стрелял в прематче?» Он ответил, что нет. Тогда я спросил его: «Тебе нравится судить?» Он ответил, что нет, не нравится. Тогда, после некоторой паузы, я спросил: «Может, тебе заплатили за судейство?» Он ответил: «Заплатили, 12 евро в день». Зная, что за эти три дня каторги он потерял в зарплате 1500 евро, я недоуменно спросил последний раз: «А какого… ты, собственно, тут делаешь?» Он посмотрел на меня мудрыми измученными глазами и сказал речь, которую я запомнил на всю жизнь:

«Виталий, не знаю, поймешь ты меня или нет, но я тебе скажу, почему я здесь. Три года назад я в такой же пасмурный день первый раз участвовал на соревнованиях МКПС. Я был в восторге от этого вида спорта. Мне помогали стрелять другие судьи. За три года я научился безопасно обращаться с оружием. Я провел много замечательных дней на стрельбище. Мне помогали выполнять упражнения другие судьи. Я очень благодарен практической стрельбе за то, что она дала мне. Я прекрасно понимаю, что этот спорт невозможен без судей-волонтеров, без этих замечательных людей, которые дают возможность спортсменам заниматься практической стрельбой. И сегодня, работая на соревнованиях, я отдаю свой святой долг этому виду спорта. Я даю возможность новым стрелкам познакомиться с практической стрельбой».

Во время своей речи Кэй даже стал выше, усталость на его лице сменилась выражением решительности. Я не произнес ни слова. Одурманенный советской пропагандой, я всегда был уверен, что энтузиастов можно найти только в Советском Союзе. А на Западе жили исключительно акулы капитализма, готовые за доллар погубить родную маму. Последние остатки железного занавеса спали с моих глаз. Я осознал, что энтузиасты, филантропы, волонтеры есть во всем мире. Они не жаждут славы, они не требуют медалей, они просто дарят свои добрые дела людям. Иногда мы их даже не замечаем. Но без них было бы совсем плохо.

А теперь я могу только низко поклониться и сказать:

ОГРОМНОЕ ВАМ СПАСИБО, СУДЬИ МКПС!

Судейская бригада на чемпионате мира. Эквадор, 2005 г.



20

дуэльная стрельба



Дуэльная стрельба – достойная кульминация любого матча по практической стрельбе. Чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.

Дуэльная стрельба – это вид стрелковых состязаний, где к увлекательности, разнообразию и эмоциональности практической стрельбы добавляется напряженность и бойцовский дух единоборств.

Дуэльная стрельба не является составной частью соревнований, а выделяется как отдельное состязание. Этот вид состязаний всегда входит в программу всех крупных соревнований, включая континентальные чемпионаты и чемпионаты мира.

После завершения основных соревнований на доске объявлений вывешиваются списки с именами 8 или 16 лучших стрелков в каждом классе оружия по категориям. Эти стрелки имеют право участвовать в дуэльной стрельбе. К каждому списку участников добавлены еще три кандидатуры, которые будут приглашены в случае отказа спортсменов из основного списка.

Победители в дуэльной стрельбе выявляются по олимпийской системе. Участники разбиваются на пары. Первый по рейтингу стрелок соревнуется со стрелком, занявшим 16 (8)-е место. Стрелок, занявший 2-е место,– с занявшим 15 (7)-е и т. д. Два спортсмена будут стрелять одновременно, каждый – по своим мишеням. Участник, поразивший свои мишени первым, выигрывает поединок. Проигравший в паре выбывает. Из выигравших составляются новые пары и так до финала.

Существует два варианта проведений состязаний – короткий и полный. В коротком варианте стрелки стреляют до одной победы, проигравший выбывает навсегда. Финалисты соревнуются до двух побед. В полном варианте у каждого проигравшего стрелка есть шанс еще раз попробовать свои силы. Финалисты соревнуются до трех побед.

Дуэльная стрельба, как правило, проводится в последний день соревнований перед церемонией награждения и собирает много зрителей и болельщиков.

Дуэльная стрельба, как правило, проводится в последний день соревнований перед церемонией награждения и собирает много зрителей и болельщиков



Процедура поединка

Площадка для дуэльной стрельбы должна иметь линию огня, на которой расположены две стрелковые позиции. Расстояние между позициями должно быть не менее 1,5 м. Перед каждым стрелком расположено одинаковое количество стальных падающих мишеней – попперов.



Расположение мишеней и стрелковых позиций не регламентировано, но должно быть одинаковым для обоих стрелков



Если стрелки сами не договорятся, кто с какой стороны стреляет, то судье остается бросить монету. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.

Мишени стрелков расположены зеркально-симметрично относительно оси, проходящей на одинаковом расстоянии между стрелковыми позициями в направлении стрельбы. Последний поппер, который должен поразить стрелок, называется контрольным. Контрольные попперы обоих стрелков стоят рядом и при падении должны перекрещиваться. Это делается для того, чтобы можно было определить, чья мишень упала первой. Мишень победителя будет снизу.

В дуэльной стрельбе перед каждым спортсменом должно быть не более 9 попперов. Во время стрельбы стрелки обязаны сделать одну перезарядку магазина. Расположение мишеней и стартовые позиции не регламентированы.

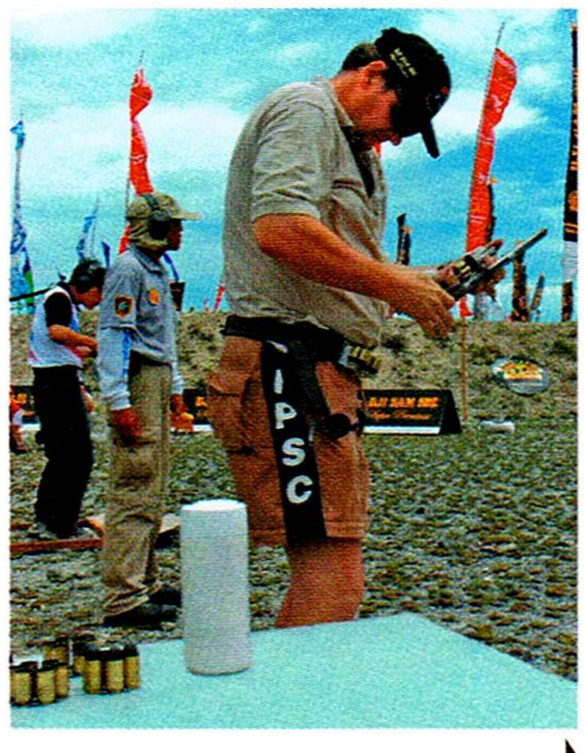
На линию огня вызывается первая пара. Ведущий объявляет правила проведения поединка. Возле каждого стрелка находится судья, который следит за безопасностью и правильностью выполнения процедуры. Ведущий подает стартовый сигнал. После стартового сигнала стрелки должны поразить все мишени. Контрольная мишень поражается последней. В промежутке между первым выстрелом и поражением контрольной мишени стрелок должен перезарядить магазин.

Азарт и драматизм дуэльной стрельбы – в том, что стрелок может поразить все свои мишени раньше своего соперника и проиграть поединок. Это может произойти, если он нарушит процедуру, оговоренную ведущим перед началом состязаний. В таком напряженном состязании стрелки часто нарушают процедуру и проигрывают. Например, забывают сменить магазин или поражают контрольную мишень, пропустив предыдущую. Представьте, что стрелки выходят на линию огня и в присутствии огромного количества зрителей должны соперничать в точности и скорости стрельбы. Вот где происходит тренировка умения владеть собой в стрессовой ситуации! Стать победителем можно в течение нескольких секунд, если сконцентрировать всю свою выдержку и мастерство в момент выступления. Шанс есть у каждого стрелка. Будучи 16-м по рейтингу, стрелок может здесь и сейчас, на стрелковой площадке, завоевать престижный титул победителя в дуэльной стрельбе! А стрелок, выигравший основные соревнования, может вылететь в первом поединке. Накал страстей нешуточный. Зрители азартно болеют за каждого стрелка, поощряя победителей бурными аплодисментами. Дуэльная стрельба – это кульминация соревнований МКПС. Это настоящий стрелковый праздник!

Мне самому удавалось много раз побеждать в дуэльной стрельбе соперников, которые были гораздо лучше подготовлены технически. Но они не смогли справиться с волнением и делали ошибки. Дуэльная стрельба – это то же самое упражнение, только в более напряженной атмосфере. Ниже я привожу несколько дополнительных советов, которые помогут вам победить в дуэльной стрельбе.



Контрольные попперы обоих стрелков должны перекрещиваться при падении, чтобы было видно, кто победил. Попперы на этом снимке закрыты фанерой, чтобы полностью избежать рикошета



Обязательная перезарядка в дуэльной стрельбе накаляет до предела и без того напряженный поединок



После поединка бывшие соперники должны пожать друг другу руки

Всегда заканчивайте упражнение в дуэльной стрельбе, даже если у вас была задержка стрельбы и соперник давно поразил все мишени. Возможно, ваш оппонент нечаянно нарушил процедуру. Вы выиграете дуэль, если просто выполните упражнение без нарушений. Много раз я наблюдал, как отставший от своего соперника стрелок останавливал стрельбу и объявлялась ничья. Хотя отставший мог бы выиграть, закончив упражнение.

Не стреляйте быстрее, чем вы можете. В напряженной атмосфере состязаний иногда мелькнет мысль: «Как я медленно стреляю, надо быстрее!» На самом деле вы стреляет быстро. В стрессовой ситуации меняется восприятие времени. Если вы будете подгонять самого себя, то промахнетесь и потеряете еще больше времени.

Не смотрите на мишени соперника. Работайте над своими мишенями, как на тренировке.

Ни о чем не думайте перед стартом, а просто радуйтесь, что вы участвуете в дуэльной стрельбе. Это будет ваша лучшая тренировка для последующих выступлений вне зависимости от результата. Эта тренировка и есть ваш положительный результат этого дня. Радуйтесь ему – это должно быть основой внутреннего возвышенного состояния.

Тщательно обрабатывайте первый выстрел. Если соперник начал стрелять быстрее вас – это один из признаков его скорого промаха.

Меняйте магазин размеренно. Адреналин автоматически подведет вас к предельно допустимой скорости. Торопливость при смене магазина часто заканчивается ошибкой.

Вы уже знаете, как снимать предстартовое напряжение тела. Если чувствуете холод в руках и ногах, то пройдите в Зону безопасности, потренируйтесь вхолостую, сосредоточившись на дыхании животом. Возвращайтесь к месту старта, не отвлекаясь, продолжайте следить за своим дыханием и расслаблением мышц живота.

Если выиграли первый этап дуэли, то не отдавайтесь бурной радости. Старайтесь сохранять выбранный внутренний настрой. Впереди еще несколько выступлений.

Жму руку вам, уважаемые читатели! Желаю удачи и много радостных моментов на соревнованиях!

21

что дальше?



И опять дуэльная стрельба – кульминация матча. Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.

Уважаемые читатели, задумывались ли вы над тем, что в те времена, когда наши предки начали вставать на две ноги, выжил тот, кто умел защищать себя и свою семью, используя камень и палку? Позже на смену палке пришли меч, шпага, сабля. Во все века считалось, что каждый мужчина должен уметь владеть холодным оружием. Умелое владение холодным оружием всегда признавалось доблестью мужчины и возводилось в ранг искусства. Чтобы выявить лучших, проводились состязания и турниры. В те далекие времена зародились такие известные виды спорта, как фехтование, метание копья, стрельба из лука и т. д. Технический прогресс поменял приоритеты. Холодное оружие отошло на второй план, теснимое огнестрельным. В наше время каждый мужчина должен уметь квалифицированно владеть огнестрельным оружием, чтобы в случае необходимости защитить себя, свою семью и свою Родину. Это его святая обязанность. Спортивные стрелковые секции по олимпийским видам спорта и большинство служебных наставлений по огневой подготовке учат стрелка непосредственно производству выстрела в состоянии покоя. Умение производить выстрел из оружия не является умением обращаться с оружием. Опрометчиво продавать в охотничьих магазинах оружие гражданам, не обучив их безопасному обращению с оружием. А вот занятия практической стрельбой кроме активного отдыха и интересного времяпровождения дают устойчивые навыки умелого и безопасного обращения с огнестрельным оружием. Уважаемые читатели, задумайтесь над этими словами. Это касается всех, кто является владельцем оружия или собирается им стать.

Полевой судья с каждым стрелком пробегает свое упражнение, а стрелков более – 400. Гонконг, 2003 г.



Эту книгу я не придумывал, сидя в кресле. Все знания, которые я вам передаю, почерпнута мною на многочисленных тренировках и соревнованиях совместно с сильнейшими стрелками мира и из опыта моего дяди, офицера разведки времен Великой Отечественной войны. Вся описанная в книге техника, методика тренировок, учебные упражнения – все это используется для подготовки и успешного выступления на соревнованиях лучших стрелков мира. В книге есть и уникальные упражнения, которые разработал я сам, на основе своего и зарубежного стрелкового опыта.

Все истории, которые приведены в этой книге, реально происходили или услышаны мною из уст непосредственных участников и очевидцев описанных событий.

Можете использовать эту книгу как методическое пособие для тренировок, можете преподнести ее в качестве подарка для друга, любителя стрельбы, а можете употребить как подставку под сковороду. Я рассказал вам о практической стрельбе из пистолета почти все, что знал. Конечно, лучше один раз показать, чем десять раз сказать. Тогда ждите выхода учебного фильма по методике практической стрельбы, он уже готовится. А если заинтересовались практической стрельбой всерьез, то ждите выхода второй и третьей книг – о практической стрельбе из гладкоствольного ружья и из карабина. Эти материалы уже готовятся к печати.

Прочитав эту книгу, вы стали в душе стрелками. Даже без тренировок вы знаете, как надо безопасно и квалифицированно обращаться с оружием, чтобы не сделать роковой ошибки. Поэтому я обращаюсь к вам как к стрелкам:

Уважаемые стрелки! Желаю вам успехов на тренировках и соревнованиях! Пусть ваше оружие стреляет только по мишеням и доставляет вам много радостных моментов в нашей непредсказуемой жизни!

22

несерьезный словарь терминов мкпс

Уважаемые читатели, если вы не член ОСОО ФПСР, то лучше вам вначале прочитать книгу, а потом ознакомиться со словарем. И, пожалуйста, отнеситесь к этому словарю с юмором.

Арбитражный комитет – три солидных мужика в судейской форме – последняя надежда нарушителя.

Альфа – так называют зону А на картонной мишени. Любимая зачетная зона всех стрелков МКПС. Фраза судьи «У вас все Альфы» – голубая мечта стрелка-торопыги.

«Бабушка» – такая милая, обычно белая «особа», попадание по которой портит настроение до конца матча. Настроение портится не потому, что жалко пожилую женщину, а потому, что «бабушка» на сленге российских спортсменов – это штрафная мишень (см. Штрафная мишень).

Баллы – цифры, которые стрелок жаждет узнать как можно быстрее. Баллы начисляются стрелкам по каждому выполненному всеми участниками упражнению с помощью компьютерной программы WinMSS.

Билл-Дрилл – Дрилл, который придумал Билл в далекой Америке. Упражнение из 6 выстрелов с выхватыванием пистолета из кобуры. Расстояние – 7 ярдов. Все 6 пробоин должны быть в зоне А мишени. Норматив для мастера – 2 с. Кто быстрее?

Браво – это вовсе не выкрик группы поддержки. Это достойная зачетная зона В на мишени. В нее попадают, когда промахиваются в зону А (см. Альфа).

Брифинг – очень полезное мероприятие, проходящее перед выполнением упражнения. На брифинге можно точно узнать, за что тебя могут оштрафовать и дисквалифицировать на этом упражнении.

Боббер (по-другому – свингер) – кошмарный сон начинающих стрелков: качающаяся картонная мишень. Не путать с бобром – грызуном, увековеченным в народной поговорке «Бобёр, куда попер!».

Ветеран – стрелок, достигший той возрастной категории, когда у него наконец-то появился шанс попасть в призеры.

Вирджиния – замечательный штат в США и в то же время суровая система подсчета очков в МКПС, когда нельзя сделать лишнего выстрела,– хорошо подходит для скупых стрелков, экономящих на патронах.

Вместимость магазина – это не количество покупателей в ГУМе перед Новым годом. Это то, что обыватели называют «емкость магазина».

Время на упражнении – это величина, которую все стрелки стремятся сократить до нуля, тогда как ноль за упражнение никто получать не хочет.

Гонг – стальная пластина, издающая приятный звук при попадании пули. Если после выстрела по гонгу стоит тишина, стрелка это не обрадует. «Промах-с, господа».

Группа – несколько вооруженных спортсменов и спортсменок, решительно идущих выполнять упражнение. Каждая группа стрелков выполняет одно упражнение по очереди. Критическое число спортсменов в группе – 15. Больше не желательно, будет толкотня на упражнении.

Директриса огня – строгая женщина, руководитель пионерского костра; другое значение – это направление на стрельбище, в котором можно стрелять столько, сколько хочешь.

Двухрядный магазин – мечта любого ларечника – магазин, где прилавки с двух сторон (не купишь слева, так купишь справа); в более узком смысле – широкий магазин, в котором помещается много-много патронов, расположенных в два ряда.

Дельта – зачетная зона D на мишени. Пользуется нехорошей репутацией у стрелков, так как находится рядом с незачетной зоной.

Дикью – это не дай Бог.

Дисквалификация – см. Дикью.

Дуэльная стрельба. Слышу тревожный вопрос новичка: «Друг в друга?» Отвечаю: «Нет, по мишеням». Отпадные парные стрелковые состязания, азартнее рулетки. Собирают много зрителей. Проходят обычно в конце соревнований.

Зачетная ведомость – документ, который может обрадовать стрелка, а может и огорчить. На всякий случай его нужно просмотреть перед подписанием. Судьи тоже люди, иногда могут ошибаться.

Зачетная зона – зона, куда стремятся попасть все стрелки.

Зона безопасности – зона, в которую можно пронести оружие и за это ничего не сделают, а вот если возьмешься за патроны, то накажут. Ни-зя!

Категория – это то, ради чего одна дальновидная спортсменка пытается уговорить четырех своих нестреляющих подруг на участие в соревнованиях. В МКПС различаются следующие категории: Военные, Леди, Юниоры, Ветераны и Суперветераны. Категории признаются при регистрации 5 спортсменов. Награждения проходят по всем категориям отдельно.

Класс. «В каком классе оружия будет меньше хороших спортсменов?» – ломают голову стрелки-хитрецы перед соревнованиями. Для чего им это надо?

Коллиматорный прицел – очень полезное приспособление с красной точкой, которая иногда может потухнуть в самый неподходящий момент. А если серьезно, то коллиматор гораздо эффективнее механических прицельных приспособлений.

Команда – три профессиональных стрелка, пригласивших для участия спонсора. Даже если спонсор не умеет стрелять, они ничего не теряют. В случае победы на матче медали получат все четверо, потому что зачет идет по трем лучшим. Спонсор – в почете, стрелки – в шоколаде.

Компенсатор – предмет зависти стрелков в категории Стандарт.

«Комсток» – демократичная система подсчета, где стрелять по мишени можно сколько хочешь, в зачет идут два лучших попадания.

Курок – великое заблуждение русской литературы и кинематографа. Герои кинофильмов настырно называют этим словом спусковой крючок. Им вторят всевозможные репортеры и писатели. Во многих детективах можно встретить парадоксальную фразу: «Он нажал на курок и раздался выстрел». После многочисленных экспериментов ОСОО ФПСР может с уверенностью утверждать: сколько ни нажимай на курок, выстрела все равно не будет. На карабинах и ружьях вообще невозможно нажать на курок, так как

он находится внутри конструкции оружия. Выстрел из огнестрельного оружия происходит только при нажатии на спусковой крючок, если отключен предохранитель.

Леди – категория, в которой регистрируются обаятельные спортсменки. Правда, все они имеют пистолеты.

Магазин – ограниченное пространство, в котором помещаются не продавцы и покупатели, а только горсть патронов.

Мишень легкая – мишень, на которой невооруженным глазом видны все царапинки.

Мишень метрическая – картонная мишень с квадратной «головой», прародительница всех мишеней МКПС.

Мишень классическая – попытка стать олимпийским видом спорта.

Мишень металлическая – кусок испорченного стального листа толщиной 10 мм.

Мишень качающаяся – мишень, вызывающая ужас у начинающего стрелка (см. Боббер, Свингер).

Мишень трудная – то, что хотелось бы пореже встречать на упражнениях.

Мишенная обстановка – дефицитная информация в МКПС, которую узнаешь, к сожалению, только перед соревнованиями.

МКПС – Министерство Классных и Правильных Стрелков, или Могучий Коллектив Первоклассных Стрелков, или Международная Корпорация Продвинутых Стрелков, ну и, наконец, суровая правда: Международная конфедерация практической стрельбы – IPSC.

Мягкое покрытие – то, о чем мечтаешь при вынужденной ночевке на вокзале; в МКПС – покрытие для мишени, через которое ее можно поражать.

Незачетная зона – отвратительное место на картонной мишени. Особенно остро это чувствуется, когда там находятся оба ваших попадания.

Обойма – это то, что все путают с магазином. Последний раз я видел обойму у музейной трехлинейной винтовки и у износившегося подшипника ступицы переднего колеса автомобиля.

Обычная стойка – это когда стоишь перед началом упражнения как ни в чем не бывало, хотя колотит по полной программе. Более сухое и подробное описание: стрелок стоит естественно, лицом в сторону мишеней; пистолет в кобуре; ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, расслаблены, спина прямая, взгляд – вперед.

Ограничительная линия – выдумка дизайнеров, из-за которой бывает так неудобно стрелять по мишеням. Но без нее нельзя. Эта линия предотвращает приближение стрелков к мишеням. Чаще всего изготавливается из реек и досок и окрашивается в красный цвет. Заступ за ограничительную линию при выстреле карается штрафом.

Основная категория – все, что осталось после категорий: Военные, Леди, Юниоры, Ветераны и Суперветераны.

Очки – с одной стороны, это защита для глаз, с другой стороны, это то, чего хочется побольше набрать спортсменам на упражнении. И то и другое стрелки время от времени теряют.

Пеппер-поппер – так американцы называют перечницу; в МКПС – это большая стальная падающая мишень, которая не всегда падает от попадания, доставляя стрелкам много отрицательных эмоций.

Поппер классический – та же старая американская перечница, только без «головки». Опять же попытка пробиться на Олимпийские игры.

Препятствие – то, что в достатке бывает на упражнениях.

Размахивание – совершенно не то, что обозначает это слово. Несмотря на эту путаницу, за размахивание дисквалифицируют. Не буду больше вводить вас в заблуждение: это действие стрелка, при котором он направляет пистолет на части своего тела.

Результат – могущественная цифра, делающая из обычного спортсмена чемпиона. Или наоборот.

Свингер – ничуть не лучше, чем боббер (см. Боббер).

Сильная рука – рука, которой папа обычно шлепает по попе шаловливого ребенка.

Слабая рука – рука, которой папа бережно придерживает шаловливого ребенка, когда шлепает его по попе сильной рукой.

Спусковой крючок – отдаленно похожая на крючок деталь оружия, которую обыватели путают с курком. Эта деталь, требует осторожного обращения. При случайном нажатии может бабахнуть не по делу и привести к дикью (см. Дикью).

Стартовая позиция – иногда это довольно странная поза стрелка, в которой он находится до тех пор, пока не прозвучит сигнал таймера.

Стандартное упражнение – то, что стрелки хорошо знают, но плохо выполняют на соревнованиях.

Стрелковая позиция – место на упражнении, через которое обязательно проходят все участники соревнований. На упражнении может быть несколько стрелковых позиций.

Стрелковые испытания – то, ради чего большинство стрелков приехало на соревнования. Это испытания на упражнениях, касающиеся непосредственно стрелкового мастерства: стрельба в неудобном положении, сильной рукой, слабой рукой, стрельба лежа, с колена.

Суперветеран – солидный пожилой господин, который начал заниматься практической стрельбой, когда Эрик Графел проходил под столом не нагибаясь. Такой стрелок может огорчить на дуэльной стрельбе задиристого чемпиона.

Таймер – не знающий жалости электронный прибор. Его бесчувственный дисплей всегда показывает время, которое больше, чем хотелось бы увидеть стрелкам.

Тарелка. Бывает круглой или квадратной. Она очень тяжелая. Есть на ней не удобно, легче застрелить.

Твердое покрытие – покрытие для мишени, которое не всегда может быть твердым. Даже если пуля пробьет такое покрытие, попадание не засчитывается.

Туннель Купера – место на упражнении, где все ругают Купера, а некоторые принимают решение похудеть к следующему стрелковому сезону. Туннель с размерами примерно 1х1 м, изготовленный из деревянных реек. Крыша туннеля состоит из незакрепленных тонких реек. Каждая сбитая стрелком рейка при прохождении через туннель облагается штрафом в 10 баллов.

Угол безопасности – уголок на стрельбище, где можно укрыться от придирчивых судей. (Шутка). На самом деле – это разрешенный сектор стрельбы на упражнении. Угол можно «разбить» пистолетом, хоть он и не стеклянный. За это полагается дикью (см. Дикью).

Укрытие – стена, которая в случае обстрела от пуль не защитит. Потому что обычно изготавливается из фанеры. Имеет штрафные линии (см. Штрафная линия).

Упражнение – особо почитаемое место на соревнованиях, где стрелки получают результат (см. Результат).

УСМ – ударно-спусковой механизм. Механизм оружия, который стрелки постоянно хотят улучшить с помощью напильника. Иногда это приводит к нулевому результату на упражнении и последующей замене частей.

УСМ двойного действия – любимый УСМ конструктора Макарова. Позволяет стрелять самовзводом.

УСМ одинарного действия – не очень симпатичный конструктору Макарову УСМ. Не позволяет стрелять самовзводом. Зато дает возможность отрегулировать усилие спуска курка. Данный механизм хорошо себя зарекомендовал на пистолетах ТТ и Кольт-1911.

ФМ – фактор мощности оружия. Без шуток. Определяется произведением веса пули в гранах на скорость полета пули в футах в секунду. Существуют два фактора мощности – мажорный и минорный. Не путать с музыкальными произведениями. Мажорный ФМ имеет преимущество перед минорным при начислении очков. При самостоятельном снаряжении патронов можно изменять ФМ, регулируя вес пули и заряд пороха. В России рекомендую не увлекаться этим, чтобы не попасть в сводку несчастных случаев при обращении с оружием или в места не столь отдаленные.

Хит-фактор. Лучший «хит» – это не успех композитора, а успех спортсмена на упражнении. Хит-фактор – это самый важный критерий в практической стрельбе – баланс точности и скорости. Он получается делением очков стрелка на время выполнения упражнения.

Хронография. Незнакомый с МКПС человек, покумекав, может предположить, что это последовательная запись всех событий на соревнованиях или что-то в этом роде. В действительности, это процедура на всех крупных матчах по практической стрельбе, при которой оружие спортсменов тестируется на ФМ (см. ФМ). При помощи хронографа замеряется скорость полета пули. При помощи весов определяется ее вес. Затем перемножают эти две величины и делят на 1000. Полученная цифра – ФМ. Иногда после проверки ФМ выводят на чистую воду хитрецов или искренне заблуждавшихся стрелков, которые приписали себе мажорный ФМ.

Чарли – нет, это не имя голливудского актера. Так называют зачетную зону С на мишени. Это та зона, куда чаще всего попадают начинающие стрелки, целясь в зону А (см. Альфа). Равнозначна зоне В (см. Браво).

Штрафная линия – это очень коварная линия, схожая с ограничительной линией (см. Ограничительная линия). Бывает только возле укрытий. Сколько эти линии выслушали нецензурных выражений от спортсменов! Если стрелок увлекся стрельбой из-за укрытия и заступил за штрафную линию, то он получит один штраф за каждый выстрел с заступом.

Штрафная мишень – грозное оружие безобидной мишенной обстановки. При поражении штрафной мишени начисляется один штраф за одно попадание. Он составляет 10 очков. А еще прибавьте промах по зачетной мишени. Для примера: при поражении наивысшей зоны А на мишени стрелок получает всего 5 очков.

Этап. Звон кандалов, брань надсмотрщика, угрюмые лица каторжников – это из произведений русских писателей-революционеров. В МКПС слово «этап» означает составную часть стандартных упражнений.

Юниор – наглый молодой спортсмен, который может занять первое место в общем зачете, несмотря на участие в матче именитых стрелков. Пример: чемпионы мира Эрик Графел и Адам Тис.

Список литературы

Saul Kirsch. Perfect Practice, A Guide to Quality IPSC Training. 2004.
Matt Burkett. Practical Shooting Manual. 1995.
Brian Enos. Practical Shooting Beyond Fundamentals. 1991.

КАЛАШНИКОВ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ОРУЖЕЙНЫЙ ЖУРНАЛ • КАЛАШНИКОВ •

ОРУЖЕЙНЫЙ ЖУРНАЛ «КАЛАШНИКОВ»
ДОСТОВЕРНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
О БОЕВОМ, ОХОТНИЧЬЕМ,
СПЕЦИАЛЬНОМ, СПОРТИВНОМ,
ПНЕВМАТИЧЕСКОМ ОРУЖИИ
УНИКАЛЬНЫЕ
ИСТОРИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
РЕПОРТАЖИ С РОССИЙСКИХ
И ЗАРУБЕЖНЫХ СТРЕЛКОВЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ И ВЫСТАВОК

(812) 380 92 18
KALASHNIKOV@ONLINE.RU

Немецкий Оружейный Журнал
DWJ
Deutsches Waffen-Journal

Совместный проект
журнала «КАЛАШНИКОВ»
и Deutsches Waffen – Journal

DWJ – РОССИЯ
ИЗДАЁТСЯ НА РУССКОМ С 2004

фотоальбом

Ковгёрл очень умело обращается с револьвером. Соревнования SASS (Single Action Shooting Society – общество стрелков из оружия одинарного действия), Калифорния, 2005 г.



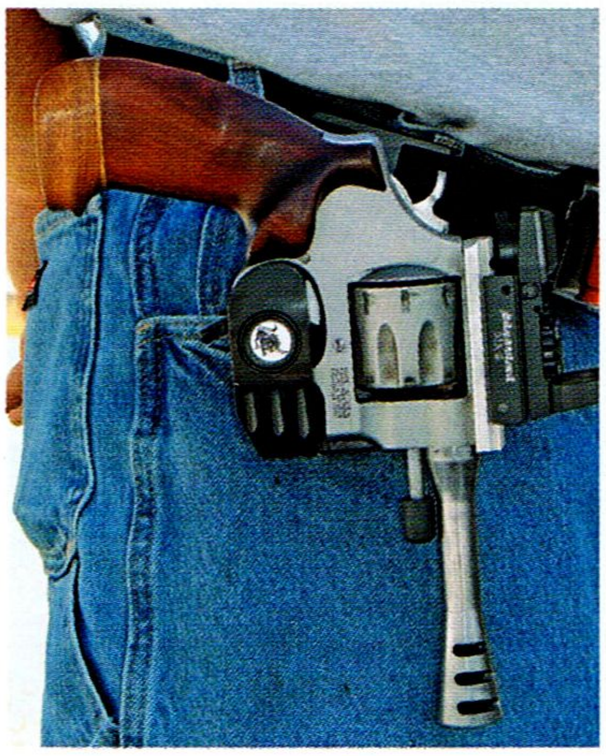
А где все мишени? Гонконг, 2004 г.



«Ничего не пойму. Вроде стрелял». Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.



Директор Японского отделения IPSC Казухару Кудо – стрелок и замечательный фотограф



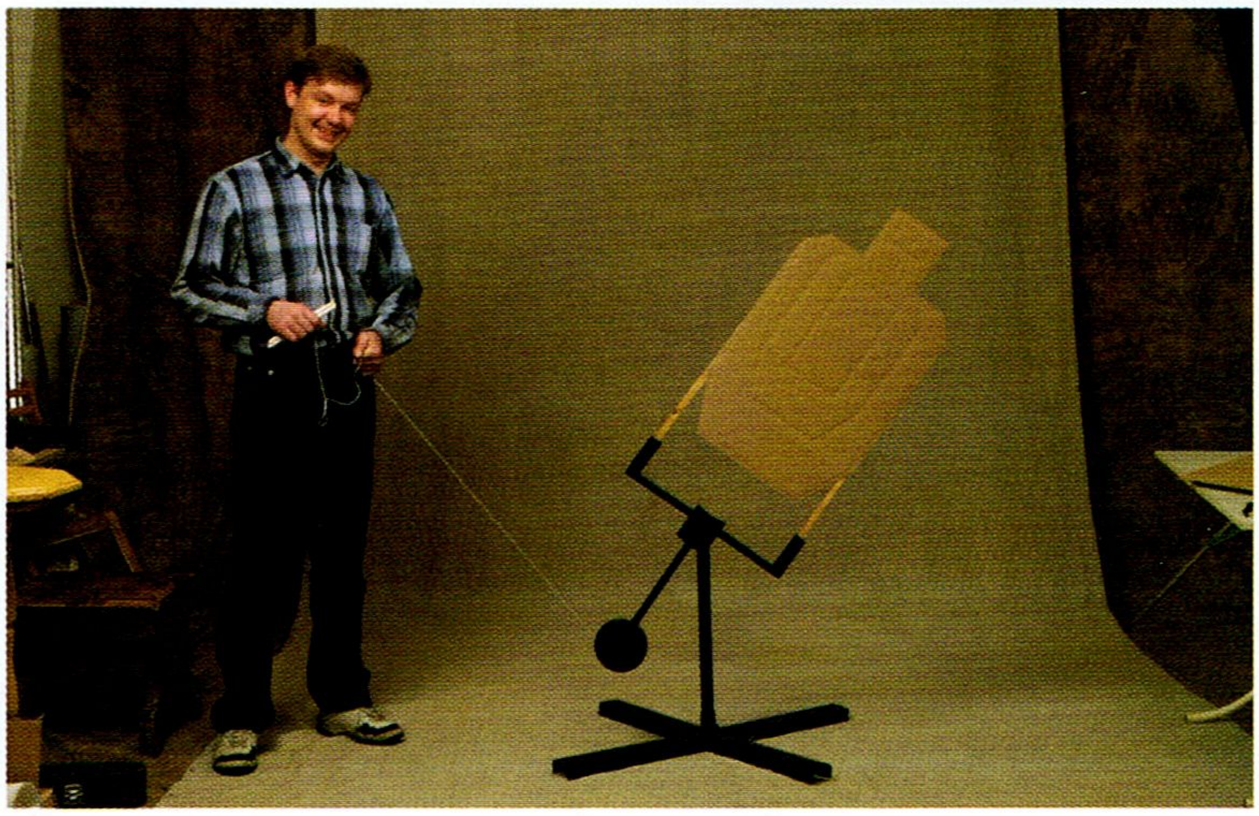
Сильно бы подивился мистер Кольт, увидев такой револьвер. Калифорния, Палм Спрингс, 2005 г.



Обратная сторона медали. Работа над иллюстрациями. Игорь Пятинин...



Старт дуэльной стрельбы. Филиппины, 2004 г.



...и Денис Красильников





Показательные выступления борцов Капуэро. XIV чемпионат мира, Эквадор, 2005 г.

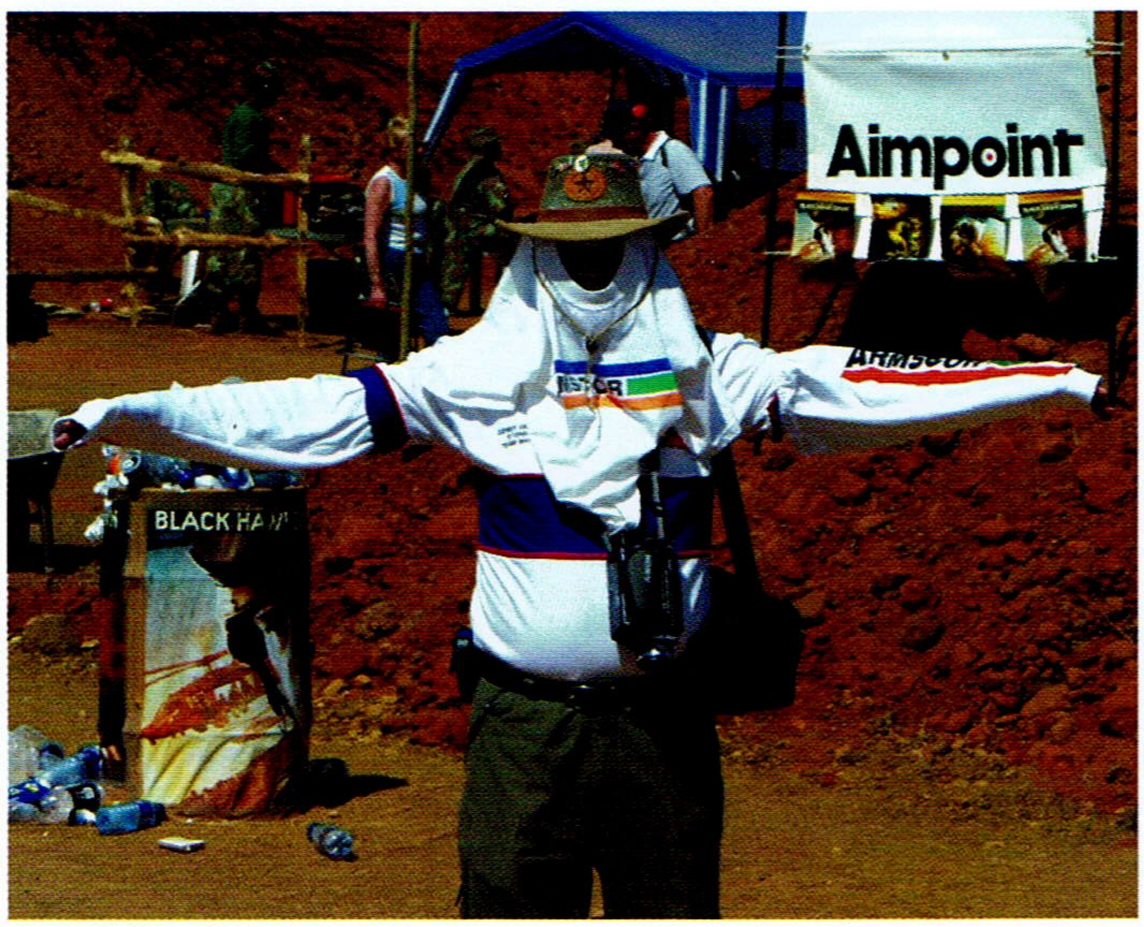
Много видел этот кактус хороших и плохих стрелков. Стрельбище в г. Фениксе, Аризона, 2005 г.

А теперь конкурс на лучший костюм. Потешная стрельба. Магнитогорск, 2002 г.





Мы победили! Дуэльная стрельба. Чемпионат Европы, 2003 г.



Африка, жара, пить охота. XIII чемпионат мира, ЮАР, 2002 г.



«Наш папа – стрелок IPSC». Чемпионат Австралии и Азии, Бали, 2004 г.



Длительность курсов – 6–7 дней
Занятия по 8 часов ежедневно
Проживание в коттеджах с сауной и кухней на берегу озера
В стоимость входит оформление визы, проживание, 2000 патронов, аренда пистолета и снаряжения, работа инструктора
Курсы ведет В. А. Крючин
Всего на курсах 7 инструкторов

Темы занятий:

- выхватывание и быстрый прицельный выстрел
- стрельба в движении
- скоростная прицельная стрельба
- неудобные стрелковые позиции
- как выигрывать упражнения на соревнованиях
- методика создания настроя на победу перед выступлением

В зимнее время курсы проводятся на Канарских островах
Стоимость курсов – от 1900 евро

тел.: (495) 362-06-18, (3519) 222-888; факс (3519) 228-101
e-mail: rus@ipsc.org

г. Суомусалми
Финляндия

МАСТЕР-КУРСЫ И КУРСЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

АТОМ

негосударственное образовательное учреждение
Лицензия Министерства образования Московской области № 56408 от 23.05.2005 г.

- подготовка, переподготовка и повышение квалификации частных охранников
- начальная подготовка работников ведомственной охраны
- правовая, специальная, психологическая и медицинская подготовка

Современный оборудованный тир

Стрелковые тренажеры «СКАТ», «РУБИН»

Служебное и спортивное оружие

Спортивный зал

Гостиница

Кафе

АТОМ

РОССИЯ, 143980, Московская обл.
г. Железнодорожный, ул. Гидрогородок, д.3
тел/факс: (495) 522-97-41, 527-38-99
e-mail: numcatom@rol.ru

Baikal®

Российским стрелкам – достойное российское оружие!

MP-446C «VIKING»

Пистолет MP-446C «VIKING» для спортивно-тренировочной стрельбы разработан на базе армейского пистолета ПЯ

В 2004 году утвержден МКПС как оружие для практической стрельбы на международных соревнованиях в классе Серийный пистолет, сертифицирован как спортивный пистолет для практической стрельбы в России

Спортивный аналог MP-446C доработан с учетом требований спортсменов МКПС, сочетает в себе высокую надежность и конструктивные элементы, характерные для современного оружия подобного класса

- Специальная обработка поверхности затвора для исключения скольжения и бликов при прицеливании
- Микрометрический прицел с корректировкой стрельбы по вертикали и горизонтали



MP-446C «VIKING» модель для практической стрельбы

- Улечшенные характеристики спуска, точности и кучности стрельбы по отношению к базовому варианту
- Ударно-спусковой механизм куркового типа с открытым курком, позволяющий вести стрельбу как самовзводом, так и с предварительным взведением курка
- «Шагреневая» поверхность рамки пистолета



- 10-зарядный магазин – для российского рынка (в соответствии с законом РФ «об оружии»), 18-зарядный магазин – для зарубежного рынка



MP-446C «VIKING» базовая модель

Патрон	9×19 Luger
Емкость магазина, *патронов*	10 (российский рынок) 18 (зарубежный рынок)
Длина ствола, *мм*	112,8 120
Габаритные размеры, *мм, не более*	196×142×38 203×142×38
Масса пистолета без патронов, *кг, не более*	0,830

ФГУП «Ижевский механический завод»
Россия, 426063, г. Ижевск
ул. Промышленная, 8
тел. (3412) 76 44 33
факс (3412) 76 45 90
e-mail: market@baikaline.ru

www.baikaline.ru

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
ИЖЕВСКИЙ МЕХАНИЧЕСКИЙ ЗАВОД

Baikal®

Российским стрелкам – достойное российское оружие!



МР-153
базовая модель

МР-153
модель для практической стрельбы

- Посадочное место для установки универсальной планки Пикатинни, на которую можно установить различные типы прицелов, в том числе коллиматорный
- Вместимость магазина – до 9 патронов
- Посадочное место для установки тактического фонаря или лазерного указателя
- Увеличенный размер кнопки предохранителя
- Приклад из ударопрочного пластика с насечкой в зоне хвата



- Новая конструкция подающего лотка, облегчающая снаряжение магазина



- Измененная конструкция формы рычага перезаряжания для удобства пользования

МР-153

Спортивный вариант ружья МР-153 для соревнований по правилам МКПС из гладкоствольного оружия. Сохранив достоинства базовой модели: высокую скорострельность, надежность и универсальность в выборе боеприпасов, новая модификация содержит конструктивные элементы, повышающие эффективность его применения на соревнованиях по практической стрельбе

Калибр	12/76
Вместимость магазина, *патронов*	9 патронов кал. 12/76
Дульные сужения *(сменные)*	0,0 (C); 0,5 (M) 1,0 (F)
Длина ствола, *мм*	710
Общая длина, *мм*	1240
Масса, *кг, не более*	3,85

ФГУП «Ижевский механический завод»
Россия, 426063, г. Ижевск
ул. Промышленная, 8
тел. (3412) 76 44 33
факс (3412) 76 45 90
e-mail: market@baikaline.ru

www.baikaline.ru

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
ИЖЕВСКИЙ МЕХАНИЧЕСКИЙ ЗАВОД

Практическое руководство

Крючин Виталий Александрович

ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА

Ответственный редактор О. С. Черепанова
Редактор М. В. Васильева
Дизайн: В. В. Чемякина
Художественный редактор В. В. Чемякина
Технический редактор Т. В. Анохина
Компьютерная верстка: О. И. Воробьева, Е. И. Чумак, Я. А. Сергатова
Корректор З. Ф. Новикова

Подписано в печать 21.04.06. Формат 60×90/8. Бумага мелованная
Гарнитура Helios. Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,0. Тираж 3000 экз. Заказ № 1357

ООО «Издательство Василия Курбацких»
ООО «Издательство «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в ОАО «Издательско-полиграфический комплекс «Звезда»
614990, г. Пермь, ГСП-131, ул. Дружбы, 34

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел. (351) 265-87-01 (отдел реализации), тел/факс: 265-86-97, 265-86-98
e-mail: sales@arkaim.biz www.arkaim.biz www.milionmenu.ru
Доставка книг по территории России

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим»
105066, г. Москва, ул. Нижняя Красносельская, 35, стр. 9
тел/факс (495) 589-23-30
e-mail: moscow@arkaim.biz

Челябинск, ООО «Интерсервис»
официальный представитель ООО «Издательство «Аркаим»
454036, г. Челябинск, Свердловский тракт, 14
тел.: (351) 721-33-74, 721-34-42
e-mail: mail@intser.ru, oleg@intser.ru

Новосибирск, ООО «Топ-книга»
официальный представитель ООО «Издательство «Аркаим»
630117, г. Новосибирск, ул. Арбузова, 1/1
тел. (383) 336-10-26
e-mail: alexandr.gatski@top-kniga.ru

«Книга-почтой» 630117, г. Новосибирск, а/я 560 «Топ-книга»
тел. (383) 336-10-28
интернет-магазин: www.top-kniga.ru

Вы держите в руках первое в мире полное, подробно иллюстрированное издание, раскрывающее секреты искусства владения огнестрельным оружием. Прочитав эту книгу, спортсмены узнают, как превратить предстартовое волнение в радостное чувство предстоящей победы. Охотники приобретут навыки быстрого и точного выстрела. Сотрудники силовых структур повысят свое боевое мастерство. Граждане, владельцы оружия, узнают, как можно за короткий срок научиться умело и безопасно обращаться с оружием.



Виталий Крючин *(справа)* **– председатель Центрального совета ОСОО «Федерация практической стрельбы России». Многократный победитель первенств России по практической стрельбе из пистолета, гладкоствольного ружья и карабина. Чемпион Европы по дуэльной стрельбе из гладкоствольного ружья. Двукратный победитель на чемпионате северных стран по практической стрельбе из пистолета.**

Майкл Войт *(слева)* **– президент Ассоциации практической стрельбы Соединенных Штатов Америки (USPSA). Профессиональный стрелок. Инструктор по практической стрельбе и снайпингу. Мастер по тюнингу оружия. Оружейный эксперт. Тренирует и консультирует сотрудников спецподразделений армии, военно-морских сил, полиции США, телохранителей. Занимается стрельбой 40 лет, практической стрельбой – 26 лет. Чемпион мира по практической стрельбе из пистолета (Филиппины, 1999 г.). Победитель в дуэльной стрельбе на чемпионате мира по практической стрельбе из пистолета (ЮАР, 2002 г.). Восьмикратный чемпион США по практической стрельбе из трех видов оружия. Четырехкратный чемпион мира по ITRC – International Tactical Rifle Competition (снайпинг на 400 – 1200 м). Победитель Международных соревнований по трем видам оружия на приз журнала «Солдаты удачи».**

ISBN 5-8029-1555-2