



Виталий Крючин

Стойка, хват пистолета

*Сегодня мы публикуем раздел,
посвящённый правильному удержанию
оружия и стойке стрелка.*

Большое количество ошибок при стрельбе возникают 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.

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

Стойка в практической стрельбе свободная, фронтальная. Голова держится прямо, ноги на ширине плеч. Иногда толчковая нога слегка выдвинута вперёд. Спина ровная, плечи перпендикулярны линии огня. Некоторые стрелки выдвигают голову немного вперёд (ил. 1).



Ил.1



Ил.2

Необходимо слегка согнуться в пояснице и наклонить тело немного вперёд, что бы сделать стойку более агрессивной. При скоростной стрельбе так удобнее контролировать пистолет. Если стоять совершенно прямо, то после каждого выстрела тело будет отклоняться назад и, что бы произвести очередной выстрел, нужно будет вернуться в исходное положение. В то же время не стоит сильно наклоняться вперёд, это сковывает стрелка и увеличивает время переноса оружия с одной мишени на другую. Обратите внимание на ощущения в ступнях. Центр тяжести тела должен быть смещён ближе

к носкам ступней. Многие стрелки немного приседают, слегка сгибая ноги в коленях (ил. 2). При этом стойка становится более устойчивой.

При двойном хвате пистолета сильная рука плотно удерживает рукоятку (ил. 3), указательный палец касается спускового крючка последней фалангой. Кисть слабой руки сгибается вниз под углом 45° к предплечью и обхватывает кисть сильной руки. (ил. 4) Третья фаланга указательного пальца слабой руки должна плотно упираться в нижнюю часть скобы спускового крючка. (ил. 5) Пальцы слабой руки должны плотно удерживать рукоятку и закреплять хват



Ил.3



Ил.4



Ил.5



Ил.6





Илл. 7



Илл. 8



Илл. 9

сильной руки (ил. 6). Примерно 60 % усилий по удержанию пистолета приходится на слабую руку и 40 % на сильную. Большой палец слабой руки расслаблен и направлен в сторону мишеней. Большой палец «сильной» руки расположен параллельно затвора пистолета. Нужно следить, чтобы между основанием большого пальца сильной руки и кистью слабой руки не было щели. (ил. 7). Такую стойку ещё называют *Isosceles*, что в переводе означает треугольник. Если смотреть сверху, то корпус и руки с пистолетом напоминают треугольник (ил. 8).

Не рекомендуется накладывать указательный или большой пальцы слабой руки на переднюю часть скобы. Это ослабляет хват и часто бывает причиной срыва попаданий влево (ил. 9).

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.

Итак, ладони плотно обхватывают пистолет, плечи не поднимаются, руки немного согнуты в локтях и разведены, причём «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, примериваясь 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 распространённую 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 её уже не используют. Она более скованная и медленная и не подходит для стрельбы в движении.

Методика тренировок.

Тренировочное упражнение № 1а. Наведение оружия на мишень.

Тренировка вхолостую, без таймера. Упражнение предназначено для тренировки умения быстро наводить пистолет на мишень. А так же для навыка убирать палец со спускового крючка, когда стрелок убирает оружие с цели.

На стрельбище или в тире упражнение выполняются 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: стрелок удерживает разряженный пистолет двойным хватом, ствол направлен в сторону мишеней, как описано выше. Проверить положение ног.



Тренировочное упражнение ^о 1а. Наведение оружия на мишень



Необходимо слегка согнуться в пояснице вперёд, что бы пистолет при отдаче не заваливал корпус назад. 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 вперёд. Оба глаза открыты. Если второй глаз мешает, то необходимо наклеить на линзу очков перед «слабым» глазом кусочек полупрозрачного скотча.

Процедура выполнения: убедившись, что хват и стойка правильные, ставите палец на спусковой крючок, совмещаете прицельные приспособления с центром мишени. Затем слегка нажимаете на спусковой крючок последней фалангой указательного пальца, имитируя выстрел. Давить пальцем сильно 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

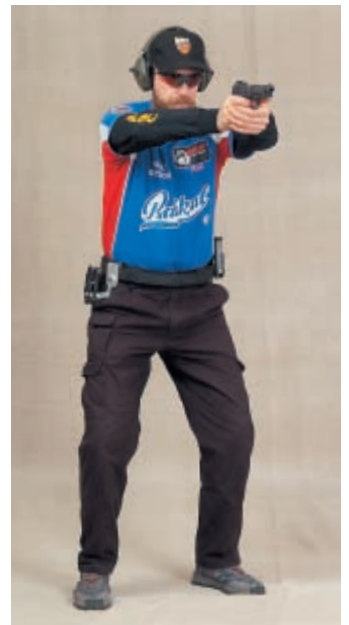
палец со спускового крючка. После короткой паузы выводите пистолет на линию глаз-мишень, нажимаете на спусковой крючок. Далее подтягиваете пистолет к груди, убираете палец со спускового крючка. Так продолжаете делать «выстрелы» наводя пистолет на мишень и подтягивая его к груди.

Во время выполнения упражнения всё 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 № 2а. «Шаг – выстрел».

Тренировка вхолостую, без таймера. Это упражнение даёт умение контролировать стойку и хват пистолета при перемещении. Тренирует способность быстро наводить

Тренировочное упражнение ^о 2а. «Шаг – выстрел»



пистолет при появлении мишени. А так же закрепляет навык убирания пальца со спускового крючка, когда стрелок не целится.

Стартовая позиция: стрелок удерживает разряженный пистолет двойным хватом на уровне солнечного сплетения. Ствол пистолета параллелен поверхности земли. Указательный палец сильной руки выпрямлён (находится вне скобы спускового крючка). Ноги слегка согнуты в коленях для понижения центра тяжести.

Процедура выполнения: 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. Не создавая паузы, делаете полшага влево, одновременно подтягиваете оружие к груди, убирая палец со спускового крючка. Завершая шаг, наводите пистолет на мишень и имитируете выстрел. Повторяете весь цикл несколько раз. Полшага влево полшага вправо. Старайтесь, чтобы центр тяжести 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.

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.

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

Ошибка 3. Стрелок наклоняет голову вправо к «сильной» руке (как при стрельбе из ружья). Наклонённая 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. Нужно



Стрелок напрягает и приподнимает плечи



Стрелок опускает полусогнутые локти

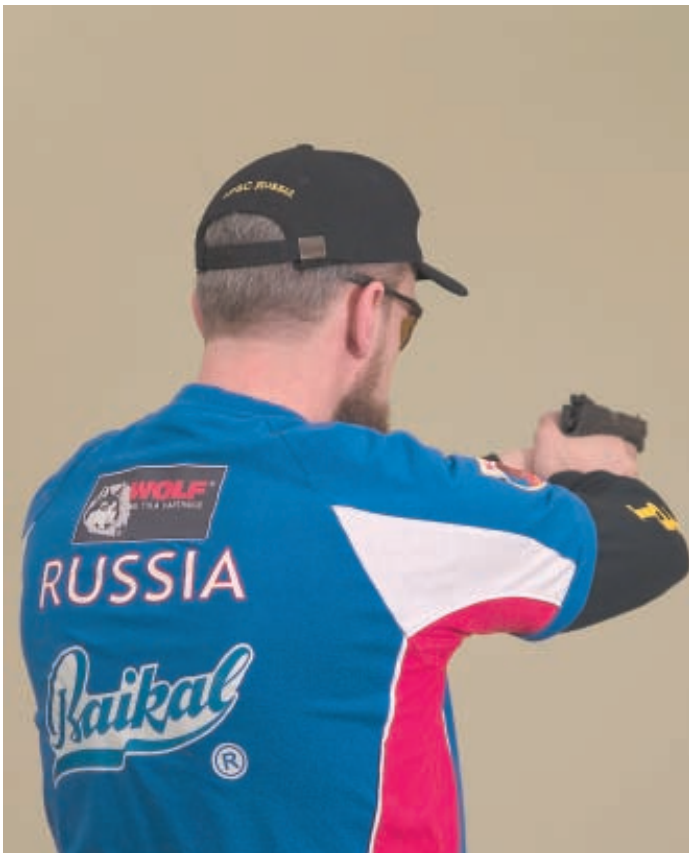


Стрелок наклоняет голову вправо к «сильной» руке

будет запомнить ощущение правильной стойки и постараться при стрельбе сохранять правильное положение.

Ошибка 4. Движение головой во время прицеливания. Иногда начинающие стрелки при наведении пистолета на мишень начинают двигать головой в поисках мушки. Этого не в коем случае нельзя делать. 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 – хождение перед зеркалом.

Ошибка 5. Задирание ствола при наводке пистолета на мишень. Некоторые начинающие стрелки, посмотревшись 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 удилица. Говорят, так прицеливался из «Маузера» В. И. Чапаев в одноимённом фильме, когда палил по белогвардейцам. При этом Василий Иванович ещё 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 наведении пистолета ствол должен быть параллелен поверхности земли и направлен на мишень в любой точки траектории.



Правильная стойка

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, представляя себя славными разведчиками в тылу врага. Пистолет совершает длинный путь от начала до конечной точки. Это движение больше напоминает копание совковой лопатой, нежели наведение оружия на мишень. При подводке снизу пистолет возникает на линии огня внезапно. Поэтому требуется дополнительное время для выравнивания прицельных приспособлений.

Чаще эту ошибку совершают стрелки, выполнявшие до этого олимпийские стрелковые дисциплины. Как известно, кратчайшее расстояние между двумя точками в трёхмерном пространстве – это прямая. Поэтому надо следить, что бы движение пистолета было ближе к прямой траектории.

А ствол должен всегда быть направлен в сторону мишеней. Это касается данного случая, когда вы наводите пистолет на мишень от груди.

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

Советы

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

