

Старший (слева) и младший (справа) Анатолии Кондрухи с Фрэнком Гарсией



Анатолий Кондрух

# Российская школа

*В 2010 г. исполнилось десять лет Российской школе практической стрельбы в финском городке Суомуссалми. Курсы стали фундаментом для создания и апробирования российской методики подготовки стрелков-спортсменов по практической стрельбе.*

**И**зучение процесса подготовки спортсменов по практической стрельбе легло в основу кандидатской диссертации президента Федерации практической стрельбы Виталия Крючина, а я принял участие в исследовательской работе в качестве научного руководителя.

Многие годы в Финляндии продолжают работать инструкторы ФПСР Алексей Рагозин, Артём Травкин, Евгений Ефимов, Александр Скорых, Вадим Стефанюк, Анатолий Кондрух, Николай Оншин, Вячеслав Денисов, Павел Данилович, Игорь, Юрий Моисеенко. Сейчас время их ряды пополнили Иван Кузнецов, Алексей Пичугин и Анатолий Кондрух (младший).

Сегодня в России произошли серьёзные изменения законодательства в области оборота оружия и патронов. Немалый вклад в этом и ФПСР.

В российских клубах по практической стрельбе появились пистолеты мирового уровня Sphinx, Sig-Sauer, CZ и прочие. Никого уже не удивит тем, что клубы покупают сотни тысяч патронов. Однако курсы в Финляндии не потеряли своей актуальности и прочно вошли в жизнь

практической стрельбы россиян, так как стали, на мой взгляд, клубом, местом для встреч и, самое главное, — школой мирового уровня по подготовке спортсменов по практической стрельбе. В связи с этим десятилетний рубеж был ознаменован привлечением к процессу подготовки спортсменов инструкторов с мировым именем.

В первую неделю курсов в Финляндию пригласили четырёхкратного чемпиона мира по практической стрельбе Эрика Графила с его отцом Жераром Графилом — личным тренером.

Высочайшее мастерство Эрика при показах отдельных стрелковых элементов и выполнении упражнений стало предметом тщательного изучения и анализа со стороны, в первую очередь, инструкторов, а также стрелков-спортсменов. В режиме живого и активного общения с Эриком и его отцом можно было задать вопросы, попросить показать отдельные элементы.

Лично я отметил несколько принципиальных вещей, которые отличают подход к тренировкам Эрика Графила и его отца, который попросил называть его Джи-Джи.



1. Во время тренировок применяется система мотивации спортсменов в виде наказаний. Промахнулся или выбил D – штраф в виде десяти выстрелов в область A по бумажной мишени. Если во время штрафной стрельбы допустил брак (даже в виде попадания в C), то опять наказание... Кроме того, практикуется групповое наказание, что являет собой ещё более серьёзный стимул для качественной стрельбы.

2. Очень жёсткая и бескомпромиссная система наказаний за нарушение правил безопасности. За малейшим нарушением следует громогласное сообщение от Джи-Джи о том, что стрелок дисквалифицирован, и эмоциональное разъяснение и разбор нарушения. Затем неминуемое наказание в виде временного отстранения от выполнения учебного упражнения и описанные выше штрафные стрельбы.

3. Важнейшим элементом обучения у Графилов является тренировка стрелкового мышления, быстроты принятия решения и умения мгновенно составить план выполнения стрелкового упражнения или элемента. Например, Джи-Джи перед сигналом таймера называет (на английском языке с французским акцентом) номера мишеней, по которым необходимо стрелять или, наоборот, по которым стрелять не надо. Затем усложняет задание и называет мишени, которые поражаются, но в особом порядке... (в журнале «КАЛАШНИКОВ» № 8/2010 есть описание подобных тренировок).

4. Очень понравилось умение четырёхкратного чемпиона мира и его отца создать комфортную и, я бы сказал, праздничную обстановку на тренировке. Доброжелательное отношение к стрелкам, готовность показать и рассказать, ответить на любой вопрос. Всё это приправлено тонким французским юмором. При встрече со мной Эрик вставал по стойке смирно и с серьёзным лицом произносил: «Май колонел!» (что в переводе означает «мой полковник»). А впервые я вместе с Виталием Крючиным увидел Эрика в 1999 г. на XII Чемпионате мира на Филиппинах. В то время он был «юниором»... А теперь – чемпион мира.

Эрик Графил обратил особое внимание на то, что в Европе наблюдается тенденция ужесточения требований соблюдения вертикального угла безопасности. Он устанавливается «не выше пулезащитного вала», хотя в правилах IPSC однозначно указано – 180°.

Некоторые вещи, которые показывает Эрик, отличаются от нашей российской школы практической стрельбы. Стойка Эрика имеет характерную особенность – правая нога находится на уровне пятки левой ноги. Пистолет удерживается левой рукой, указательный палец которой расположен на спусковой скобе. Кисть располагается практически горизонтально – это удобно для тех, у кого небольшие кисти. При стрельбе одной рукой Эрик принимал стойку, при которой рука, удерживающая пистолет, и плечи находятся на одной линии, вес тела перенесен на впереди стоящую ногу (одноименную руке, удерживающей пистолет). При движении стрелка-правши влево Эрик рекомендует делать перезарядку только

Слева направо: Сергей Рудов, Эрик Графил и Сергей Беляев



Графил-старший констатирует победу российского стрелка Дмитрия Ананьева







при достижении стрелком точки, где он разворачивается в сторону мишеней. Это страхует стрелка от риска разбить угол безопасности при смене магазина. Но это хорошо только для пистолетов с расширителем магазинного окна (классы «стандарт» и «открытый»). С пистолетом серийного класса лучше начинать перезаряжать сразу после начала перемещения, потому что есть риск не попасть сразу в магазинное окно. Стрелок доберётся до стрелковой позиции и будет тратить время на застрявший магазин. Это вопрос спорный. При перемещении рекомендуется соблюдать низкое положение центра тяжести, а при достижении позиции, из которой ведётся стрельба, Эрик советует погасить энергию движения за счёт того, что поднимается вверх, разгибая ноги. При стрельбе по сложным мишеням (дальним, частично закрытым и т.п.) чемпион советует прицеливаться одним глазом, другой прищуривать, что рекомендуется и нашей школой.

Показывая выполнение упражнений, Эрик Графил был великолепен. Быстрота, точность и элегантность



*Земляки на упражнении. Стреляет глава Ленинградской областной федерации Иван Сапрыкин, а с таймером – председатель Санкт-Петербургской городской федерации Евгений Ефимов (бронзовый призёр Чемпионата Европы 2010 в категории «сеньоры»)*

выполнения стрелковых заданий впечатляет. Возможность посмотреть на некоторые тонкости и особенности прохождения упражнений постоянно приковывала внимание как профессионалов, так и новоиспечённых стрелков.

Тренируется Эрик под руководством своего отца 5 раз в неделю по 2-3 часа, производя от 600 до 700 выстрелов. Один час в день отводится физическим упражнениям.

Опытные стрелки, участники курсов, отметили, что при всей яркости работы Графилов и эффектной демонстрации стрельбы их занятия не были подчинены системе, носили несколько демонстрационный характер.

Вторая и третья неделя ознаменовались приездом знаменитого спортсмена и одного из лучших инструкторов в мире Фрэнка Гарсии.

Счастливым случай свел меня с ним на XIII Чемпионате мира по практической стрельбе в ЮАР в «счастливой» группе № 13. Мы начали первыми стрелять 13-е упражнение (я был в списке под № 13, место в самолёте досталось № 13... но это другая история).

Общение в Суомуссалми началось с того, что целое воскресенье Фрэнк проводил с нашими инструкторами интенсивный курс по практической стрельбе из пистолета. Каждый отстрелял по 500 патронов, а дополнительно Фрэнк изложил свою философию по отношению к практической стрельбе: всё, что делает стрелок, должно быть простым; чтобы ехать и победить на чемпионате мира, надо начинать тренироваться прямо сейчас; необходимо тренировать базовые элементы.

Необходимость отработки до совершенства базовых техник Фрэнк считает основным условием победы на соревнованиях до уровня чемпионата мира. Он выделяет семь фундаментальных моментов стрелковой подготовки:

1. Отработка правильной стойки. Ноги располагаются чуть шире плеч, примерно симметрично. Ногу, соответствующую сильной руке, можно поставить примерно на 5-10 см назад. Колени чуть согнуты. Корпус вертикален либо немного наклонен вперед. Плечи опущены, руки чуть согнуты в локтях, локти смотрят вниз – в стороны. Правая рука удерживает пистолет с усилием около 40%, левая кисть развернута примерно под 30° и удерживает пистолет с усилием 60%. Для однообразного положения рук при удержании пистолета Фрэнк делал отметки на кистях стрелков ручкой, объясняя хват пистолета. При выполнении упражнений необходимо по возможности вставать в правильную – классическую стойку, из которой можно быстрее и точнее поразить мишень.

2. Выхватывание пистолета из кобуры. Сильная рука должна располагаться за стволом пистолета таким образом, что бы при движении вверх она достигала пистолета по кратчайшей траектории. Необходимо сосредоточить внимание на среднем пальце сильной руки, которой должен соприкоснуться при выхватывании рукоятки

*Нижегородец Алексей Пичугин прошёл курсы с пользой для дела и стал лучшим российским стрелком в общем зачёте (11 место среди 330 стрелков) на только что прошедшем чемпионате Европы 2010*

пистолета около спусковой скобы. Захват рукоятки происходит снизу, начиная со среднего пальца, при этом процесс выхватывания должен быть одним слитным движением без остановок и перехватов. Слабая рука должна начинать движение одновременно с сильной и двигаться в район солнечного сплетения, где и захватывает пистолет (если пистолет заряжен в положении № 1), либо захватывает затвор (если пистолет заряжен в положении № 2). Пистолет двигается примерно по Г-образной траектории, то есть сначала вверх, а затем в сторону мишени. Пистолет, вставленный в кобуру, должен быть направлен на мишень, в которую вы собираетесь стрелять первой.

Для отработки Г-образной траектории Фрэнк рекомендует прямо перед обучаемым на уровне груди держать бумажную мишень, которую пистолет «вынужден» при движении обходить. В этом случае и складывается правильная траектория.

Простой расчёт поясняет важность быстрого и правильного выхватывания пистолета. В 90% упражнений стартовое положение – пистолет в кобуре. Если при каждом выхватывании терять даже по 0,3 с, то на чемпионате мира общая потеря времени составит  $0,3 \times 35 \text{ упр.} = 10,5 \text{ с}$ . Это примерно соответствует двум промахам.

Фрэнк привёл несколько цифр при стрельбе двойками по бумажной мишени на 10 м с попаданием в зону А: 1,0 с – гранд мастер, 1,1 с – мастер, 1,2 с – «А» класс, 1,3 с – «В» класс, 1,4 с – «С» класс. При этом сплит (время между выстрелами) должно быть около 0,2 с.

3. Наведение пистолета и выстрел. Пистолет после выхватывания максимально быстро должен принять положение, когда ствол пистолета движется параллельно поверхности земли. Наведение на мишень начинается, как только пистолет выходит на уровень «глаз-мишень», продолжая двигаться в направлении мишени. Во время, когда пистолет вышел на уровень «глаз-мишень», указательный палец помещается примерно серединой последней фаланги на спусковой крючок и начинается плавный выбор свободного хода спускового крючка. Затем производится прицеливание, плавный спуск и выстрел.

Фрэнк различает нескольких видов прицеливания. Если мишень простая и расположена не дальше 2 м, то прицельные приспособления можно не совмещать, а наведение пистолета осуществляется по стволу. Если мишень расположена от 2 до 10 м, то мушка и целик должны «плавать» по центру мишени и нет необходимости пытаться останавливаться. Это быстрая стрельба. Если мишень располагается далее 10 м, а также когда мишень сложная (закрыта непробиваемым покрытием, частично отрезана, закрыта штрафной мишенью, либо это металлическая тарелка или «пеппер-поппер», «свингер»), то мушка и целик должны быть аккуратно совмещены.

Соответственно применяются два вида обработки спуска – одним резким движением указательного пальца, когда мы имеем простую мишень на расстоянии до 10 метров и при стрельбе по сложным мишеням и мишеням, расположенным далее 10 метров – плавная и аккуратная обработка спуска (из двух этапов – выбор свободного хода спускового крючка и плавный дожим).

4. Перемещение. Перемещение должно осуществляться агрессивно на подогнутых ногах. Необходимо посмотреть

на место, которое будет следующей стрелковой позицией, постараться рассчитать количество шагов. Последний шаг при входе в стрелковую позицию по возможности надо сделать той ногой, в сторону которой будет вестись стрельба.

Например, если мы подбегаем к укрытию и начинаем стрелять справа, то первой должна прийти правая нога. Фрэнк допускает: чтобы подобрать ногу перед входом в стрелковую, можно сократить шаги (семенить) и подобрать соответствующую ногу.

Пистолет при перемещении находится перед стрелком в районе «челюсти-горла-груди» в полусогнутой сильной руке. Соответственно, если перемещение меньше двух шагов, то слабая рука не отпускает пистолет. При перемещении стрелка более двух шагов слабая рука отпускает пистолет и энергично движется, помогая движению.

При остановке в стрелковой позиции по возможности необходимо вставать в правильную стойку в сторону самой сложной мишени. При входе в стрелковую позицию за шаг-два необходимо захватить пистолет слабой рукой и начинать наводить на мишень, либо в область на укрытии или декорации, где мишень появится. Это очень существенно сократит время выполнения стрелкового элемента.

Стрельба в движении осуществляется при неизменном центре тяжести и по простым мишеням, расположенным не далее 10 м. По сложным мишеням необходимо стрелять в стойке с листа.

5. Перезарядка. Зарядка и перезарядка должна осуществляться перед лицом, стрелок должен видеть пистолет и магазин, а также мишенную обстановку и декорации перед собой, особенно если он перемещается. Фрэнк,

*Мариан Вишня делится тактическими секретами с Анастасией Черненко*





так же как и Графил, отметил, что во всём мире, за исключением Европы, угол безопасности по вертикали 180°. Однако необходимо учиться держать пистолет при перезарядке горизонтально, если планируется выступать в Европе.

6. Работа мозга – так назвал Фрэнк шестой базовый элемент. Это подразумевает собой умение запомнить расположение мишеней на упражнении, план выполнения упражнения, включая порядок поражения мишеней, место перезарядки пистолета, особенности перемещения и технику стрельбы в разных стрелковых позициях. Также нужно, закрыв глаза, представить всё упражнение с расположением мишеней и порядком выполнения стрелковых элементов.

Работу мозга Фрэнк определяет как самый главный базовый элемент.

7. Седьмым базовым элементом было названо «разное». Это многие стрелковые элементы, занимающие до 5% от всех встречающихся при выполнении упражнений: стрельба сильной и слабой рукой, стрельба лёжа и с колена, поднятие пистолета с поверхности, стрельба из-за укрытия и в порт. Кстати, Фрэнк отмечает, что в Америке в стартовом положении используется только положение № 1, то есть оружие заряжено, патрон в патроннике.

По мнению Фрэнка Гарсии, стать гранд-мастером можно, освоив шесть первых базовых элементов, но стать чемпионом мира можно лишь освоив в совершенстве все семь базовых элементов. За 4 года он готов подготовить чемпиона мира по практической стрельбе из пистолета при соответствующей тренировке под его руководством.

Вот несколько советов от Ф. Гарсии.

1. Необходимо в день делать до 200 выстрелов.
2. Важно правильно начать соревнование с первого упражнения.
3. Если проиграл на матче – ищи ошибки и слабые места в базовых элементах.
4. Побеждать – это не развлечение, а работа.
5. Можно выиграть только при чёткой работе мозга.

6. Если выиграл матч, то на следующий день начинай тренироваться.

7. Должно быть 20% скорости и 80% аккуратности.

8. Совет для сеньоров (кому за 50) – победить молодых можно не за счёт быстроты движений, а за счёт опыта и работы мозга.

9. Таймер не нужен. Надо научиться попадать, а время придёт. Если мы стреляем быстрее, то делаем промахи и теряем время. Попробую процитировать Фрэнка: «Я люблю, когда время приходит ко мне, но не пытаюсь его взять». Скорость стрельбы определяется быстротой наведения прицельных приспособлений на мишень. У каждого своя скорость.

10. «Я проезжаю каждый день около 30 км на велосипеде, один раз в неделю 70 км, – говорит Гарсия. – Физическая подготовка важна. Но спортом может заниматься и «неспортивный» человек. Есть множество примеров, когда побеждали довольно внушительные стрелки, которые ни по габаритам, ни по скорости не подходят под категорию спортсменов. Они побеждали умом, опытом, умением точно, аккуратно и быстро стрелять».

11. «Релакс», – расслабьтесь, не устал повторять Ф. Гарсия.

Кроме Фрэнка и Эрика на соседних стрелковых площадках работали инструкторы Алексей Рагозин, Евгений Ефимов, Вячеслав Денисов, Вадим Стефанюк, Николай Оншин, Иван Кузнецов, Анатолий Кондрух (младший). Виталий Крючин больше занимался с начинающими стрелками, контролировал общий процесс и время от времени вмешивался в тренировки групп, исправляя ошибки отдельных стрелков. Занятия проходили одновременно на шести хорошо оборудованных стрелковых площадках. На одной из них работал Эрик с отцом, а впоследствии Фрэнк Гарсия и Мариан Вишня. Группы от трех до пяти человек, собранные по уровню стрельбы, менялись, переходя с одного упражнения на другое шесть раз в день. Таким образом, каждая группа стрелков занималась с приглашёнными зарубежными мастерами и с нашими опытными инструкторами. Свидетельством тому

*Интенсивные курсы ФПСР по практической стрельбе из пистолета в Суомуссалми (Финляндия). Участники первой смены*





*Редкая возможность для российских стрелков опробовать полтора десятка самых разных пистолетов*

стало удивление Фрэнка Гарсии, когда к нему на третий день после начала курсов впервые пришла группа начинающих стрелков. Высоко оценивая уровень их стрельбы, он никак не мог поверить, что эти курсанты три дня назад впервые в жизни взяли пистолет в руки.

Сами мастера высоко оценили российский основательный подход к обучению. Разнообразии стрелковых площадок, опытные инструкторы, малые группы, насыщенная программа. Особенно им понравились сами стрелки. Фрэнк несколько раз сказал, что давно не встречал таких мотивированных, упорных, целеустремлённых и способных учеников. В США основная масса членов IPSC ленится тренироваться и им явно не хватает задора. Оно и понятно: пистолетов полный сейф, патроны рассыпаны по всему гаражу, стрельбище под носом, температура в феврале +20 по Цельсию. Надоедает изобилие стрелковых возможностей, да и по телевизору более 100 каналов. А эти, издающие аппетитный аромат, «гамбургерни» натяканы на всех углах... нет-нет, да заглянешь в фастфуд. И вместо 200 выстрелов проглотишь четыре гамбургера...

Присутствие зарубежных специалистов обогатило курсы в Финляндии новыми методическими приёмами, внесло коррективы в программу курсов. Да и опыт инструкторской команды значительно вырос за эти годы. Участники курсов очень ярко отзывались о качестве стрелковой подготовки в целом. Например, мастер спорта по практической стрельбе из Санкт-Петербурга Константин Грузманов сказал: «Я второй год довольно много тренируюсь – и как в стену уперся. А на этих курсах меня как будто прорвало. Резко продвинулся вперёд и вижу теперь, над чем работать!». Кстати, Константин почувствовал успехи, тренируясь на пятой неделе курсов уже без зарубежных инструкторов.

А вот отзыв начинающего стрелка мастера спорта по спортивному Павла Александрова, впервые участвовавшего на курсах: «Уважаемый Виталий Александрович, Хочу ещё раз выразить свою благодарность Вам за предоставленную возможность познакомиться с практической стрельбой! Неделя, проведенная в Суомуссалми, незабываема! Понравилось буквально всё – от места проживания и природы, до великолепной организации курсов, точности и ясности подачи материала, логика построения упражнений и, конечно, ваше искреннее желание создать, делиться своими знаниями и опытом!

Отдельно хочу отметить доброжелательную обстановку на упражнениях, безукоризненно вежливое и внимательное отношение всех инструкторов к нам – «зелёным» новичкам.

Все, без исключения, помогали словом, делом, личным примером.

Позитивность, дружеская атмосфера, забота помноженные на компетенцию, терпение и опыт свидетельствуют о высочайшем уровне организации этих курсов, производят неизгладимое впечатление и вызывают горячее желание совершенствоваться!».

Проанализировав все летние курсы и завершая писать статью, окончательно делаю для себя вывод о правильном направлении развития методических приёмов



и способов обучения стрелков по практической стрельбе в России.

Сейчас самое время вспомнить, что начиная с 1999 г. Виталий Крючин ездил по многим странам мира и обучался у многих мастеров по практической стрельбе. И сейчас в нашей стране, благодаря собранному материалу и новым разработкам наших инструкторов, существует настоящая Школа практической стрельбы.

Приходите учиться!



*Мастер спорта по спортивному петербуржец Павел Александров увлёкся практической стрельбой совсем недавно и смог в полной мере оценить полезность курсов в Суомуссалми*