

Виталий Крючин

Культура практической стрельбы



Всего лишь сорок лет назад родился новый спорт, который показал невиданные возможности самозарядного стрелкового оружия, – практическая стрельба. Выступления спортсменов по практической стрельбе неискушенным зрителям кажутся фантастическими трюками.

Опытнейшие инструкторы и тренеры по спортивной (классической) стрельбе годами занимались изучением управления спуском, способами стабильного удержания мушки на цели, психологическим настроем на сохранение внутреннего спокойствия во время выстрела. Они всегда знали конечную цель этой работы – идеальный выстрел. Я преклоняюсь перед этими людьми, потому что сам прошёл школу классической спортивной стрельбы из малокалиберной винтовки у ташкентского тренера В. В. Попова.

Практическая стрельба перевернула понятия стрелковой подготовки из-за включения в стрелковые упражнения ещё одного состязательного элемента – времени стрельбы. Умение делать правильный выстрел – это основа, фундамент, но в практической стрельбе это только начало. А дальше – стремительный полёт! Ведь надо же выполнить стрелковое задание раньше всех, но аккуратно. Быстрое выхватывание и наведение на цель, перемещение, скоростное перезаряжание и дозаряжание, стрельба из неудобных положений, поражение мишеней в движении... Время стрельбы стремится к нулю, результат к бесконечности. Предела пока не видно. С каждым годом новые имена, новые рекорды.

В конце 90-х годов прошлого века, когда я познакомился с практической стрельбой, то сразу понял – это новое, передовое и необходимое не только для любителей пострелять, но и для всей страны. Это то, что необходимо всем, кто использует стрелковое оружие: и охотникам, и милиционерам, и военнослужащим, и даже детям в стрелковых секциях. Депутат Госдумы С. И. Неверов, прошедший курсы практической стрельбы из пистолета, будучи дальновидным политиком, эмоционально воскликнул: «Эти навыки безопасности надо детям в школе преподавать!».

И действительно, устойчивые навыки безопасного и квалифицированного обращения с оружием, которые дают специальные учебные упражнения по практической стрельбе, невозможно получить никаким другим способом. Стрелку можно десять раз рассказать правила безопасности, он десять раз кивнёт головой и после первого

выстрела напрочь всё забудет и начнёт разворачиваться с пистолетом в руке, чтобы задать вопрос. Наверное, это знакомо всем наставникам по стрельбе.

Я помню, что меня поразил чудовищный разрыв между тем, как учат стрелять сотрудников силовых ведомств, и тем, как им приходится стрелять в случаях применения оружия. Понимание этого разрыва пришло после знакомства с практической стрельбой. Всё элементарно просто. Ведь если сотруднику в случае угрозы необходимо быстро извлечь оружие, то и надо его учить быстро его извлекать. От этого зависит его и не только его жизнь. Если охотнику надо будет стоя попасть по летящей цели, то и надо его этому учить. От этого будет зависеть, добудет он дичь или нет.

Нелепое заблуждение огневой подготовки существует и до сих пор: если сотрудник попадает из пистолета в мишень № 4 на 25 м, то стрелять с 10 метров его учить не надо, он и так попадёт. И вот бурвят землю пулями из «макарова» недоумевающие милиционеры («Я в тире выбиваю 95 очков!»), оставляя целым и невредимым злоумышленника, бегущего в 5 метрах.

Увлёкшись практической стрельбой, я оставил основную работу, начал путешествовать по всему миру, обучаясь у лучших стрелков по практической стрельбе. Скрупулёзно изучая методы тренировки, я понял, что школы практической стрельбы как таковой не существует. Каждый мастер учит так, как он умеет стрелять. Ведь спорт только зародился. Но все используют похожие приёмы. В целом это называется методикой практической стрельбы. Обратите внимание – не методика Майкла Войта или Эрика Графела, а методика практической стрельбы.

Проанализировав весь накопленный за несколько лет материал, я начал тренироваться сам и учить других. За некоторое время сам собой сформировался комплекс учебных упражнений, которые развивают все основные технические приёмы скоростной стрельбы. Развитием нашего спорта в конце 90-х мы начали заниматься втроем. Вначале Станислав Дубровский, затем Крючин и Кондрух. Тогда мы только могли мечтать о 9-миллиметровых пистолетах, о разрядах и званиях. Затем стало



подключаться всё больше и больше единомышленников. В ходе многочисленных семинаров, которые мы проводили как для гражданских спортсменов, так и для военнослужащих, выяснилось, что созданные учебные упражнения кроме навыков скоростной стрельбы закрепляют автоматические навыки безопасного обращения с оружием. То есть спортсмен, занимающийся практической стрельбой, через некоторое время неосознанно контролирует направление ствола, не касаясь пальцем спускового крючка, когда не целится, осознаёт, что надо делать с оружием в каждый момент времени. Проще говоря – приобретает культуру обращения с оружием.

Самомотивация

В течении моей более чем десятилетней инструкторской деятельности я обратил внимание на удивительную сторону практической стрельбы – это самомотивация спортсменов во время тренировки. Самомотивация происходит спонтанно, когда начинающий стрелок, используя таймер во время тренировок, постоянно, в режиме реального времени наблюдает свой прогресс, выраженный на каждой тренировке в сокращении времени в десятых и сотых долях секунды. Например, в начале тренировки стрелок делает первый выстрел за 2,1 с, а в конце уже за 1,9 с. Казалось бы, небольшой, но прогресс! И он вдохновляет! Появляется желание тренироваться ещё и ещё! 0,2 секунды заметит только чуткий таймер. А это 10%! И это уже немало. Стрелку не надо заставлять себя идти на тренировку, он сам с нетерпением ждёт следующего занятия.

Настойчивость

Все мы в своей жизни чему-то учились. Что-то получалось, что-то нет. Если вы хотите научиться чему-то настоящему, то надо по-настоящему это делать. Надо построить на это свою жизнь. Сколько за компьютером проводят виртуозные программисты? Большую часть времени – их жизнь неразрывно связана с компьютером. И днём, и ночью они в работе. Поэтому они великие профессионалы своего дела. Сколько тренируются концертные гитаристы, скрипачи или пианисты? Весь рабочий день – 5-8 часов. Я сам играл на классической гитаре. Тренировался по 5-6 часов в день, в институте барабанил пальцами под партой, имитируя проигрыш арпеджио, проигрывал ночами пассажи, пропустив носовой платок через струны, чтобы не было звука. В результате через год солировал на концертах. А кто занимался карате в 80-х годах прошлого века? Почти каждый день – вечерняя тренировка, каждое утро – разминка-растяжка, набивали кулаки, постукивая по всем твёрдым предметам. У меня в кармане в те времена всегда была ребристая связка бамбуковых палочек для набивки, которую я катал ребрами ладоней при любом удобном случае в течение дня.

К чему я задаю эти вопросы? А к тому, что чудес почти не бывает. Заниматься два раза в неделю – это тот минимум, который позволяет обучиться культурному обращению с оружием и постепенно прогрессировать. А как мы все учились читать и писать в первом классе? Разве два раза в неделю? Нет. Каждый день по 4-5 часов, да ещё домашнее задание вечером. И все научились бегло читать и писать за год.

Настрой

Если вы хотите уверенно и стремительно прогрессировать, мастерски научиться владеть оружием и показывать лучшие результаты на соревнованиях, надо поменять свою жизнь. Надо поставить себе задачу и постоянно держать в голове свою цель. Тренировочный процесс должен стать и хобби, и любимым делом. Надо так построить своё время, чтобы как можно больше тренироваться. Свой ум надо направить на постоянное совершенствование в этом деле. Утром и вечером тренироваться вхолостую. Читать литературу по теме, просматривать видео выступлений лучших стрелков, общаться с единомышленниками. Стараться участвовать во всех мелких и крупных соревнованиях. Настраиваться психологически (это отдельная тема). После соревнований – анализ и изучение ошибок и продумывание путей их устранения. Тогда ваш прогресс будет стремительным! Скажете, что это так много и трудно? Но если вам интересно, надо действовать и всё это будет легко даваться! Вместо утренних новостей – разминка с пистолетом. Вместо вечернего сидения перед телевизором – тренировка вхолостую. При каждом удобном случае понаводить пистолет в безопасном направлении (в кабинете или дома) или потренировать глаза, быстро меня фокусировку: то на близкий предмет, то на далёкий. Каждую субботу – выезд на соревнования или за город на стрельбище. Так живут все известные стрелки, чемпионы. И вы можете быть в этом немногочисленном кругу победителей! Не получается стрелять каждый день по 500 выстрелов? Не беда, делайте по 200 выстрелов в неделю. Но постоянно холостите.

Чешский стрелок Мариан Вишни, работая в полиции, не имел возможности много стрелять, но каждый день по несколько часов холостил. В результате в 2001 году стал чемпионом Европы в «Стандартном классе» пистолета. Он очень этого хотел и добился, несмотря на мизерный настрел, по сравнению с теми же американцами, которые делают сотню тысяч выстрелов в год. И тем не менее он у них выиграл.

Инструктор

Не надо преувеличивать значимость инструктора. Стрелок сам должен запустить самомотивацию и руководствоваться ей в своих тренировках. Инструктор или тренер, исходя из своего опыта, будет подправлять и подсказывать необходимые учебные упражнения. Но инструктор должен уметь показать, как выполнять данный технический элемент. Поэтому в недавно утверждённом «Положении об инструкторах» инструкторы разных категорий должны иметь разряды и звания и сдать стрелковый тест. Если тренер олимпийской сборной по плаванию чуть не утонул, не умея плавать, когда его на праздновании юбилея сбросили в бассейн, то в практической стрельбе инструктору не получится учить других, самому не умея хорошо стрелять. Надо постоянно демонстрировать, как это делается. Надо самому пройти весь путь стрелка – только тогда ты сможешь научить.

Самодостаточность

Если вы занимаетесь практической стрельбой, то нет необходимости заниматься другими видами спорта для

гармонизации своей личности. В нашем спорте достаточно физической активности, чтобы поддерживать своё тело в прекрасной форме. Тренируясь, спортсмен получает на всю жизнь навыки безопасного обращения с оружием. А самое главное – это мастерство владения огнестрельным оружием. Что неоспоримо важно для мужчины нашего времени – защитника семьи и Родины. Для «неуёмных спортсменов» можно порекомендовать большой теннис, настольный теннис для улучшения реакции, быстрого рывка и быстрой остановки, восточные единоборства для проворности и растяжки мышц и связок, тренировки с двуручным мечом или шестом для закрепления хвата. Для тренировки выносливости надо строить упражнения на 50-60 выстрелов. Проходить его несколько раз вхолостую, а затем с выстрелами. Это самая лучшая тренировка на выносливость.

Осторожность

Надо быть осторожным и не перегружать на тренировках мышцы рук и плечевого пояса. При устойчивых болевых ощущениях в руках или спине давать отдых на несколько минут, разминать руками болезненные места. Во время отдыха можно поменять мишени, подумать над дизайном следующего упражнения или проанализировать результаты.

Несколько моих друзей, и я в том числе, имеют различные заболевания рук, которые, по-видимому, возникли от неумеренных тренировок. Это было связано с тем, что в России ещё совсем недавно невозможно было тренироваться – не было пистолетов и патронов. Мы выезжали за границу и там «отрывались по полной», тренируясь по 8 часов, и делали по полторы тысячи выстрелов и более за день без выходных, перетерпевая боль в руках. А потом месяцы бездействия.

Интенсивная тренировка с 500 выстрелами – это наиболее эффективный вариант. С такой нагрузкой можно тренироваться каждый день. Экономный вариант: 200 выстрелов вперемешку с интенсивной тренировкой вхолостую. Более 1000 выстрелов в день – это перебор.

Перед интенсивной тренировкой, когда вы собираетесь выполнять рывки и резкие остановки, нужно обязательно делать разминку. В США я лично знаю трёх стрелков, которые рвали сухожилия на ногах, делая резкий старт на упражнении без разогрева.

Надо быть внимательным при тренировках в закрытых тирах, дабы не надыхаться свинцом. В России мы в основном стреляем оболочечными и полуболочечными пулями. И на линии огня содержание свинца минимально. Свинцовые пары образуются при разбивании пули о стальные мишени или о стальные пластины пулеприёмника. А вот при стрельбе из винтовок и пистолетов калибра .22 LR используются безболочечные пули, которые, вылетая из ствола, сопровождаются сизым облачком свинцовых паров. Это происходит рядом со стрелком. Вдыхание таких паров со временем приводит к повышению свинца в крови и вызывает заболевания.

На первых порах на тренировках важно контролировать дыхание во время стрельбы. Некоторые стрелки, особенно те, кто занимался классической стрельбой, ухитряются выполнять всё упражнение на задержке дыхания и ничего не могут с собой поделать. Это приводит к тому, что в конце длинных упражнений они, из-за нехватки кислорода, выбиваются из сил и допускают ошибки. Казалось бы, всего 30 секунд стрельбы, а спортсмен выглядит, как после маршброска. Поэтому на тренировках необходимо наблюдать за дыханием и всегда интенсивно дышать при перемещениях и смене позиций. В идеале надо постоянно дышать животом, задерживая дыхания только на трудных и дальних мишенях.

Уважаемые стрелки! Если вы будете использовать хотя бы половину приведённых здесь общих рекомендаций – то у вас будет наблюдаться уверенный прогресс в стрелковом мастерстве. Чего я вам и желаю! В следующих публикациях вы узнаете о нюансах методики и эффективности построения тренировочного процесса. 

