



# 射击：“神枪手”是怎样练成的

■王欣 席子淳

年少时，也许很多人心中曾有一个这样的梦想——

手持钢枪，穿梭于山林与炮火之中，精准狙击，百步穿杨，一击毙敌……成为一名令敌人闻风丧胆的神枪手。

精准，是一个神枪手最好的名片。然而，百发百中的本事，可不是一两天就能练成的。

恩格斯说过：“枪是不会自己射击的，需要有勇敢的心和强有力的手去使用它们。”枪法准不准，不仅看枪的质量，更取决于使用者本身。那么，如何练就一颗“勇敢的心”和一双“强有力的手”呢？

从难从严的实劲、苦练巧练的拼劲、精益求精的钻劲、持之以恒的韧劲……都必不可少，但至关重要的是要有强大的心理素质作支撑。

射击训练是军事训练的重要组成部分，也是提高个人射击能力的关键环节。掌握一些射击训练的技巧，可以有效提高射击的准确度和反应速度。

那么，什么是射击呢？

射击，是指用枪支对既定目标进行精准发射和命中的过程。射击运动，是一种用枪支对准目标打靶的竞技比赛项目。

在革命战争年代，我军在武器装备相对落后的情况下，普遍开展以刺杀、射击、投弹、爆破和土工作业“五大技术”为主的基本技战术训练，培养出了一大批神枪手、神炮手。在武器装备极度落后的情况下，战士们通过勤学苦练，将普通招数练至娴熟，最大限度地发挥武器装备的性能，照样能打

胜仗。当时，我军的军事技术训练中，射击是第一要素。由于弹药有限，大部分战士领到的子弹都不多，为了精准杀敌，就要增进射击效能，提升射击的精准度。

在我军的历史上曾经涌现出无数的神枪手，如在红军长征途中干掉敌人8名骑兵的“机枪神射手”胡先汉，击毙23名日军并击落一架战机的八路军神枪手宋岭春，用120发子弹击毙110名敌人的神枪手魏来国，以及用436发子弹毙伤214名敌人的志愿军神枪手张桃芳等英雄人物。

那么，如何才能提升射击的精准度，成为一名神枪手呢？

第一，要进行理论学习。要想射击打得好，理论学习不可少。弹道学、军事地理学、军事气象学、空气动力学等相关知识是一名优秀的射手必须学习掌握的。在射击训练场上，教员应认真对战士们进行理论教学，并进行示范动作演示，让抽象枯燥的理论更加形象化、生动化。

第二，科学进行枪械校正。上下调准星，左右调视孔，通过调整准星视孔的平正关系，修正瞄准基线，从而达到瞄准点与弹着点一致的目的。“打、套、求、量、算、修”，这六字口诀是校枪的基本要领，也是进行射击训练必备的基本技能之一。

第三，刻苦训练握枪姿势。跪姿、卧姿、立姿，每一种姿势都必须掌握正确的动作要领，身体各部位一定要保持平稳、协调，枪身保持稳定。一名出

色的神枪手可以一动不动地趴在草丛里一整天，异于常人的忍耐力，是用一点一滴的汗水浸泡而成的。

第四，做好呼吸控制。呼吸控制对于射击的精准度至关重要。深呼吸可以帮助稳定身体，提高射击准确度。在进行射击时，要注意在呼气的过程中进行呼吸，可以减少身体的晃动，提高射击的精准度。

第五，快速准确定位目标。在目标出现后，迅速而准确地将瞄准器对准目标是射击训练的一个关键点。在进行训练时，要注意快速而准确地调整瞄准器，使得瞄准器的中心点和目标重合。通过反复练习，可以提高准确定位的速度和准确度。

第六，学会调整射击节奏。通过改变射击的节奏，可以适应不同的射击情况。例如，在短距离射击时，可以采用快速连续射击的方式，而在远距离射击时，则需要慢慢地控制射击的节奏。

第七，强化实弹射击训练。“卸空换实，开拉关定”，熟练掌握换装、退子弹等要领，对于提高射击水平有着重要的作用。只有紧贴实战化标准，在训练场上严格要求，才能在未来战场上成为百发百中的神枪手。

与此同时，还需要注意加强心理素质的培养。一名优秀的射手，不仅需要自信、沉着、果敢和顽强的拼搏精神，还需要有良好的心理承受能力和抗干扰能力。这些过硬的心理素质，可以通过可视化训练、专注力训练、暗示训练、表象训练、思维控制训练、抗干扰能力训

练等心理训练方法来逐步提升。

心理训练可以帮助官兵提高专注力、自信心和抗压能力，比较常用的方法是可视化训练。官兵可以在脑海中想象自己在射击训练中取得优异的成绩，感受到成功的喜悦和自豪感。通过反复的可视化训练，官兵可以增强自信心，并在训练和实战中更好地应对压力。此外，积极的自我对话也是一种有效的心理训练方法。官兵可以在训练前对自己进行正面的自我暗示，鼓励自己保持冷静和专注，并相信自己的能力和水平。

此外，为了提升在射击训练中的专注力，官兵还可以通过数独、记忆训练等方法，来提升自己的专注度和反应速度。

“铁杵磨成针，功到自然成。”对于像射击这样的基础训练，必须经过日积月累的付出和努力，来不得半点虚假。只有把时间用够了、功夫下到了，才能将训练中的精彩表现平移到未来战场上，实现百步穿杨、一击制敌。

在实战中，想提升射击的精准度，还应该做到快速锁定目标，适当预压扳机，等待合适的时机果断击发。

诗人说，“功夫在诗外”。战斗力取决于人，也取决于武器，更取决于人与武器的最佳结合。神枪手的最高境界，是人枪合一、人枪两忘，把有形的枪法化为无形的心法。

练为战，战为胜。只有在日常的射击训练中千锤百炼，形成肌肉记忆，成为一种条件反射，在战场上才能快速反应，抢得先机。

## 军体达人

初夏时节，暴雨过后，山头上空云雾缭绕，升腾起壮观的云海。第71集团军某旅射击场遍地泥泞，一场狙击手射击考核正在紧张进行。

突然，一个身穿吉利服、肩扛狙击枪的灵巧身影快速闪过，枪占阵地，锁定目标，判定风速……一双鹰隼般的眼睛紧盯瞄准镜里的目标。“砰！砰！砰……”转移阵地射击课目考核中，连长周栋屏住呼吸连续射击，5个相距百米的阵地上，5发子弹全部命中靶心。

入伍14年，周栋4次代表我军出国参加比武竞赛，共获得5金5银3铜和1枚奖章。他个人荣立二等功2次、三等功1次，曾被陆军表彰为“练兵备战先进个人”“践行强军目标先进个人”和“强军精武标兵”。

中等个子、国字脸、大眼睛，说起话来不紧不慢，踏实、沉稳，初次见面，周栋往往给人以这样的印象。可一到训练场上拿起枪来，他似乎就变了个人：卧倒、出枪、据枪、击发一气呵成，动作利索、干练、霸气外露。然而，“高光时刻”的背后是成千上万次枯燥而寂寞的苦练。

新兵连第一次接触到枪，周栋就爱不释手。枪支分解结合时，一遍、两遍、三遍……他手磨破了，用云南白药膏药贴上接着练。就是在这种机械反复的训练中，周栋10秒就能完成拆卸安装。

新兵下连后，周栋被分到了全旅的荣誉连队“济南英雄连”。“来到这个荣誉连队，我特别自豪。”让周栋印象最深刻的是，到连队后的第一件事就是去参观“济南英雄连”荣誉室。从那一刻起，一种由衷的自豪感、荣誉感扎根心底。

矢志精武，周栋的军旅人生写下一串串精彩：2012年，上等兵的他摘得集团军侦察兵比武速射项目第3名；2013年，他首次出国参赛就杀进国际轻武器技能大赛前20名；2015年，他参加国际陆军轻武器射击技能大赛，拿到一枚宝贵铜牌；2016年，他再度参加在澳大利亚举行的轻武器技能大赛，获得3金4银……

“枪打得好，主要是多练习、多琢磨的结果。”从摸枪的第一天起，周栋就在心里暗暗发誓，要不超越自己。他对枪有一种执着的热爱，不管什么枪，他都要反复研究摸索，直到用

# 一击制胜

赵前松

起来得心应手。

2018年，在白俄罗斯举行的“国际军事比赛-2018”狙击边界比赛上，已经是排长的周栋，不仅自己报名参加，还带领旅队里的优秀射手一起参赛。

这是周栋第一次接触狙击枪。为了练好狙击枪，他狠下了一番功夫去钻研。练据枪，他背上20公斤重的背囊，胳膊上绑着重重的沙袋；练稳定性，卧姿无依托顶1个小时的弹壳，直至双肘麻木……

不仅如此，为了适应白俄罗斯的气候和环境，周栋还和集训队员一起转战中国的北端——漠河。寒风刺骨、滴水成冰，周栋和队友们每天长时间趴在冰面上训练……正是在这样的极端环境下刻苦训练，最终周栋在比赛中超越自我，获得1金1铜。

载誉归来后，周栋作为旅队首席狙击教练员，将个人训练经验和比武心得倾囊相授，带领身边的战友苦练射击技能。这些年，周栋先后培养出百余名狙击骨干，有10人被上级评为“狙击精英”。

## 瞄准如何更精确

■李鹏举

射击目标在同一水平线上。在瞄准时，要考虑空气阻力和光线的双重影响，根据实际情况来选择瞄准点，以提高射击的精准度。

其次，避免准星的虚影。在户外进行射击训练时，如果光线比较强，透过视孔看到的准星由于强光的照射，会出现两道虚影。虚影会使准星变得模糊，导致瞄准出现误差。有经验的射手会在准星的上部圆孔处进行适当遮挡，避免虚影的产生。

再次，确保瞄准的稳定性。官兵在

射击中，瞄准误差1毫米的话，会导致射击结果出现几十厘米的偏移。所以，确保瞄准的稳定性是射击训练技巧的重点之一。

在实际训练过程中以下几个方法，可有效提高瞄准的稳定性：

卧姿端枪瞄准训练，在枪口放上弹壳增加训练难度，确保能够卧姿端枪30分钟而弹壳不会掉落。

无氧运动后的射击训练，一般采用100米冲刺或进行5×10米折返跑后，立即进行射击训练的方法，也可以在五

公里跑步训练结束后立即进行射击训练。此训练方法，主要是针对实战中，急行军时突袭敌人或者遭遇敌方埋伏，确保射击的稳定性。

水中憋气训练，此方法主要是训练官兵的肺活量和控制呼吸的能力，确保在射击中不会因为呼吸频率过快导致瞄准失误，理想的训练效果是能够在水中憋气1分20秒以上。

总的来说，提高射击的精准度和命中率需要在技术、心理和身体等方面做好充分准备，更需要持之以恒的努力训练。

## 过硬本领练中来

■戴兵 李斌

### 军体论坛

弹无虚发，从千锤百炼中来。

作为年轻官兵，练就一身过硬的本领，是每个人心中的梦想。理想需要付诸行动，才能开花结果。对于射击这样的基本功训练来说，官兵唯有苦练加巧练，厚积薄发，持之以恒，方能一击制胜。

练好射击本领，首先要锤炼顽强的意志品质。射击既考验技巧又考验勇气，要成为一名优秀的射手，应该具备顽强的意志、冷静的头脑和对胜利的渴望。朱德元帅曾说：“勇敢加技术，就战无不胜。”官兵只有通过严格的训练，才能锤炼血性胆魄、磨砺战斗意志、提升射击能力。

练好射击本领，需要锲而不舍。射击训练枯燥且艰苦，想要成为一名神枪手，官兵必须自我加压、自我锤炼，在日复一日的训练中不断提升自己的射击

水平，并练就强大的身心抗压能力。射击属于基本功训练，很难一蹴而就。官兵只有不懈努力，锲而不舍地去挑战自我，才有可能成为一名“神枪手”。

练好射击本领，贵在打破“舒适圈”。克劳塞维茨说过：“人们不能像挑选货物那样随意选择战区。”战争，永远不会挑在你熟悉的地域打响。在陌生的实战环境中，官兵平时练就的射击本领，是否还能正常发挥，精度和准度是否会下降？这就需要官兵在日常的射击训练中勇于突破自我，敢于打破“舒适圈”，让训练更接近实战一些，更贴近战场一些。

战争年代，我军“钢少气多”，革命先辈善于将武器装备、子弹炮弹的作战效能发挥到极致。如今，武器装备不断更新换代，我们更要在精准练兵、精准施训上下功夫。激励官兵勤学苦练，持之以恒，积跬步以至千里，练就一身百步穿杨、百发百中的硬功，才能在关键时刻拉得出、冲得上、打得赢。

### 资料链接

■沈大邦

## 奥运会上的射击运动

19世纪，随着工业革命的发展，射击逐渐从一种生存手段演变为一项竞技运动。如今，对于精准度和专注度要求极高的射击运动，在奥运会上很受欢迎，每届奥运会都有超过100支队伍的运动员参加射击比赛。

奥运会上，射击比赛设有3个分项：步枪、手枪和飞碟射击。步枪和手枪比赛在射击靶场进行，运动员在距离射击靶10米、25米以及50米的距离进行射击。射击姿势分为三种：跪姿、卧姿和站姿。

飞碟射击比赛在室外进行，运动员需要击落从不同方向、角度飞出的碟靶。这项运动需要运动员具备足够的专注力、决策能力和敏锐的反应能力。

从1896年首届奥运会开始，射击运动就作为当时9个竞赛项目之一完成了奥运首秀。在现代奥运会百余年的发展历史中，射击运动仅缺席了1904年圣路易斯奥运会和1928年阿姆

斯特丹奥运会。

从1968年起，奥运会射击比赛允许女子运动员参加，但当时并没有设立专门的女子项目，她们与男子同场竞技。1984年洛杉矶奥运会上，射击比赛开始设立部分女子项目，1996年亚特兰大奥运会正式将男、女射击比赛完全分开。

伴随着枪械科技的进步，射击运动也在稳步发展当中。1896年雅典奥运会上，射击项目设立5枚金牌。2024年巴黎奥运会的射击比赛会产生15枚金牌，竞赛项目覆盖步枪、手枪以及飞碟射击，将吸引世界顶尖射击运动员参赛。

中国射击项目在世界体坛居于领先地位。中国射击健儿在奥运会上成绩斐然，在已参加的奥运会中共获得了19枚金牌。在1984年第23届奥运会上，射击运动员许海峰获得冠军，取得了中国奥运史上的第一枚金牌。



武警广西总队来宾支队组织官兵开展实弹射击训练。

果志远摄