

弹无虚发，从千锤百炼中来

■金泳德

军体讲堂

军人与枪，情同手足。枪，是军人的第二生命。射击，是每一名军人战场杀敌的基本功、必修课和看家本领。

恩格斯曾有言，“枪自己是不会动的，需要有勇敢的心和强有力的手去使用它。”追求人枪合一、百步穿杨的境界，必须要雕琢好射击技术，锤炼出一颗勇敢的心，还要研究和琢磨手中武器的脾气秉性，明白其在各种作战环境中的技战术性能。唯有如此，才能做到人枪合一，在战场上实现武器装备效能的最大化。

国际军体赛场上，原八一射击队堪称“王牌之师”，先后培养了李对红、李双红等众多优秀运动员，许多队员都曾入选国家队为国征战，在国内外赛场上斩获众多冠军，为国家和军队赢得荣誉。军事体育姓军为战，在赛场夺金的同时，更注重战场制胜，用专业体育优势资源服务部队军体训练，为提升部队战斗力作贡献。

那么，战友们如何才能提升轻武器射击的精准度呢？

射击，是一项技术性性强、精确度要求高且受心理影响比较大的静力性运动。总的来说，方法无非有两条。其一，是不断强化多环境、多因素影响下的射击技术训练，打磨并提升官兵的射

击技术动作。其二，就是要锤炼官兵过硬的心理素质，唯有心理素质过硬，才能在处置突发事件、执行特定任务以及在战场与敌作战中，真正做到快速击发、首发命中。

通过观察和分析基层官兵目前在射击训练方面的状态和需求，借鉴国内外军事射击领域的先进理念，结合现在部队广泛使用的射击理论，我们总结了一套符合我军实战需要，且简单、直接、有效的射击训练方法。

匀速抬臂式出枪动作。该动作源于我们队伍多年射击训练的经验总结，结合当今世界各国特种部队的射击动作，进行了创新和改进。该动作要求官兵发现目标后，应在匀速上抬枪文的同时完成上膛、打开保险、预压扳机等操作，然后瞄准并迅速击发。此动作具有以下技术特点：反应速度更快，普通射手从拔枪、上膛到击发，基本上一秒以内就可以完成，通过长期训练的射手在时间上可做到更快，0.5秒就能命中目标。

直推式出枪动作。该动作使用较为普遍，是先将枪支放于胸前，然后再推出瞄准击发。此动作特点是：射手接受速度快，好掌握，有较好的精准度。但是相比较前一种方式，从出枪到击发时间较长，构成瞄准关系慢，受环境影响后容易发挥不稳定，需要长时间训练，才能达到一定的效果。而第一种动作不但速度快，在运动中就可以完成瞄准，命中率相对较高，

而且动作稳定、好掌握，一般通过三周左右的训练可以基本掌握技术动作要领。

手枪左手拇指指向瞄准法。此方法主要用于手枪操作，在要求快速出枪、快速击发、快速命中时运用。此瞄准法可以用于以上两种出枪方式，要领为：双手环抱手指交错式握枪，以左手拇指自然伸直与枪口指向一致，快速出枪时，用左手拇指指向作为瞄准基线，可快速瞄准击发并命中。

移动中快速出枪、换枪。此方法主要在实战环境下，突然发现敌情需要快速转移位置的同时出枪射击，或者在突发情况下的边移动边出枪。主要操作方法是移动时保持好身体重心和上肢稳定，结合上述三种出枪方法，在移动中快速操作，发现目标后快速击发。

除了射击技术动作之外，官兵要想提高射击水平并在实战化训练和比武中正常发挥，还要考虑多方面因素的制约和影响。比如环境因素、枪弹器材因素等，当然更重要的是心理因素。在众多因素中，心理因素占据着尤为重要的地位，越是关键时刻，越是如此。因此，在日常射击训练中，战友们必须要重视射击时的心理训练。

射击心理训练为何重要？首先，通过心理训练可以使官兵在轻武器射击中达到最高的射击实际效能。就实战化训练和比武而言，不管是何级别，参加者都会有一定的心理压力。官兵要

想在战场上充分发挥水平，达到自己的最好竞技状态，就必须具备排除外界各种干扰、精力高度集中且持续保持的能力。其次，通过平时培养敢打必胜的信念，可以形成心理定向及技术操作程序化，进而提升应对其他复杂因素影响的能力。

心理训练是一个复杂的过程。官兵在刚开始接触实弹射击训练时就应接受初级的心理训练，要有目的、有计划地施加影响，从思想、个性、技术动作、身体状况等诸方面了解并有针对性地提高相应能力素质，发挥官兵身心潜能，逐步打牢技术基础和强化心理素质，从而达到适应实战的要求。

具体来说，心理训练可以通过一定的方法和手段（如自我情绪调节法、比武竞赛提高法、训练条件限制法、自我心理强化法、应对挫折挑战法等）有针对性地对官兵的心理动态和性格个性进行调节和控制，以形成在实战时所需的心理状态，提高射击精准度。需要注意的是，心理训练是一个长期的训练过程，绝不是一朝一夕之事，切不可急于求成。

弹无虚发，从千锤百炼中来。唯有练就了百步穿杨、百发百中的真本领，关键时刻才能敢于用枪说话，善于用枪说话，在战场上克敌制胜。

（作者系第七届世界军人运动会冠军、军事体育训练中心一大队军用射击队教练）

20个波比跳。当心跳达到每分钟160次以上，然后迅速就位、调整呼吸并在最短时间内进行击发。

抗干扰射击训练。在进行射击瞄准时，身旁的战友制造各种噪音来干扰、分散其注意力。参加训练的官兵需要在各种嘈杂、复杂的环境下保持精神高度集中，时刻观察现场情况，听候指令，一击命中。

野外极端环境下的射击训练。无论是40摄氏度的沙漠，还是海拔4500米以上的雪域高原，或者是在惊涛骇浪的蔚蓝大海，一名射手唯有经受了这些极端考验，才有可能在未来战场上临危不惧、出色履行使命。

勤能补拙是良训，一分辛劳一分才。战友如果有顽强的毅力，持之以恒的精神，再加上科学的训练方法，那么射击水平提升自然就能水到渠成。

军营运动场

图①：近日，武警烟台支队举行2022年度军事体育运动会，官兵围绕16个军事特色课目和群众体育课目展开激烈角逐。图为参赛队员在刺杀对抗比赛中。

于鑫摄

图②：今年以来，陆军某部每月设立10000米跑挑战赛，持续调动官兵参与体能训练的热情。图为该部下士周禹宇在挑战赛中。

袁康摄

图③：日前，新疆军区某旅依托400米障碍、攀登等课目，不断强化体能训练。图为下士蔡威在跨越矮墙障碍。

胡洁摄



日前，武警江西总队组织百余名警士进行晋升警衔选拔军事体育通用课目考核，全面检验军事能力素质，为选晋工作提供有力依据。图为参考人员在3000米跑考核中。

万立恒摄

竞赛场上，对手是自己

■李慧勇

军体达人

西北腹地，荒漠戈壁。烈日炎炎，硝烟弥漫。新疆巴音郭楞军分区的体训场上，各单位选派的军体尖兵正在进行第五届“胡杨杯”军事体育运动会的激烈对抗。

“加油！高班长！”3公里武装越野比赛的现场，挤满了为中士高鑫打气助威的战友。高鑫的上衣早已浸透，豆大的汗珠从额头上不停地滴落。他紧咬牙关，努力向前奔跑，每一步都向着破纪录迈进。作为军分区3公里武装越野的纪录保持者，高鑫在这次比武竞赛中的目标是超越自我，刷新自己所保持的纪录——11分18秒。

“高鑫，3公里武装越野11分整，成绩有效！”随着考官和监督员最后核对无误，高鑫完成了自我超越，在连续两届“胡杨杯”军体运动会中均斩获3公里武装越野金牌，并再次刷新了自己的纪录。

高鑫，江苏兴化人，1997年5月出生。2016年，高考失利的高鑫在街道上看到一组征兵宣传标语：“大山深处有奇志，只愿报国戍边疆！”他内心深处的一股热情瞬间被点燃，立志要投身军营建功立业。

来到祖国西北边陲，高鑫不畏艰苦、勇往直前。入伍6年来，他先后被表彰为“优秀学员”“优秀义务兵”“优秀士官”“四有”优秀个人、军分区“十大精武标兵”，荣立三等功1次。当战友问他是如何获得这么多荣誉时，高鑫讲的最多的是“努力到无能为力，拼搏到感动自己。”

身上的装具还没来得及脱，脸上的汗水犹在，高鑫露出了开心的笑容，泪水也忍不住流了出来。“我成功了！”他激动地说。回望过去十个多月的刻苦训练，他付出的汗水和泪水，都在这一刻得到了回报。

“第一次是黑马入场，第二次是捍卫荣誉，第三次就是实力突围，我要向三连冠发起冲击。”展望未来，高鑫信心满怀。

以赛促训战味浓

■岳旭龙 杨毕银

5公里武装越野、400米障碍、体能“四项”、3000米跑……近日，在新疆军区某团的野外驻训场上，一场军事体育比武正式拉开帷幕。此次比武把赛场从营区搬到野外，比赛规则和制度设得更严、课目更细，旨在让官兵置身实战环境中感受军体赛场上的硝烟味。

比武现场，参赛队员们纷纷亮出自己的“拿手绝活”，在18个大项52个小项中展开比拼。依托公路设置的3000米赛道，起伏变化给比赛增加了不小的难度。赛道上的官兵因为没有了弯道减速的束缚，全程铆足了劲向终点冲刺。在距终点还有不到100米时，原本跑在最前面的下士杨郁科不慎摔倒，瞬间被身后的战友超越。但他没有放弃，强忍疼痛迅速爬了起来，抬头挺胸奋起直追，在终点前5米完成绝杀，逆转夺冠。

赛后，杨郁科擦了擦额头上的汗水说：“最后时刻，大家拼的就是一口气。我这次能逆转夺冠，既得益于平时的努力训练，也因为那股永不放弃的信念。”

今朝赛场竞风流，明日战场立新功。杨郁科是该团官兵的一个缩影。如今，“以比促练、以赛促训”的军体训练氛围在该团更加浓厚。

如何安排体能训练强度

■宋森林 崔智梦

军体小知识

什么是训练强度？就是在训练过程中单位时间内的运动负荷。在官兵体能训练中，根据不同的课目，训练强度可以有不同的衡量标准，如平均心率、摄氧量、血乳酸、消耗的卡路里、训练负荷指数等。

这其中，有一种强度是力量训练时的力度，以负重的程度或者动作的难度来定义。如果一个动作只能做几次，那么该动作的训练强度就大。另一种强度指身体活动的速率或进行某项活动时所用力量的大小。比如：中等强度的训练，需要中等程度的努力并会明显加快心率。高强度的训练，需要特别的努力并会造成呼吸急促和心率显著加快。

刚开始进行体能训练时，身体素质并不是特别强的官兵，先不用过分关注

训练强度。无论参加哪个课目的训练，建议循序渐进，慢慢找到适合自己的训练强度。直到你已对该训练课目有了相对丰富的经验，再去考虑增加训练强度来提高自己的能力和水平。

对于官兵来说，可用一个比较简单的方法来判断训练强度——运动心率。普通人最大心率的算法为220-年龄，比如某部战士小李20岁，那么他的最大心率就是220-20=200次/分。一般人适宜的训练强度，也就是中等训练强度，在心率区间上表现为：最大心率的60%~80%。比如小李，其中等训练强度的心率区间为120次/分~160次/分；心率超过160次/分，就进入到高强度训练；心率低于120次/分，就是低强度训练。

需要注意的是，在体能训练中选择训练强度时，不能只考虑单一变量，而要与训练量、训练频率一起考量。在一次训练过程中，中低强度训练应占比较大，越是高强度训练占比要越小。