

华·古巴烈夫

和射手們的談話

金繼衍編譯



国防体育小叢書

人民体育出版社

華·西遊記

和高手們的談話

謝國興編譯



謝國興編譯

內 容 提 要

这是苏联运动健將華·古巴烈夫对我國射手的談話。他用心理学、生理学和教育的观点解釋了射击运动，扼要地介紹了射手的訓練和运动员常犯的毛病及其克服的方法，是一本教練員和运动员良好的讀物。

* * *

統一書号：7015·393

華·古巴烈夫和射手們的談話

(國防体育小叢書)

金 繼 衍 編譯

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外体育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九号)

北京崇文印刷厂印刷

新 華 書 店 發 行

*

787×1092 $\frac{1}{32}$ 22千字 印張 $1\frac{4}{32}$

1957年5月第1版

1957年5月第1次印刷

印数：1-2,000册

定 价 (9) 0.14元

寫 在 前 面

一九五六年，苏联射击运动健將華·古巴烈夫同志來我國訪問，先后在很多城市，和我國廣大射击运动愛好者、業余射击教練員進行了廣泛的接觸和交談，解答了射手們所提出的許多有关运动和技術方面的問題。古巴烈夫同志从事業余射击教練工作已近三十年，他所介紹的經驗，包括用心理学、生理学和教育的观点闡述射击运动、運動員的思想教育、飲食衛生、生活制度、身体鍛煉、技術訓練以及運動員在競賽時的自我控制等問題——其中某些內容在國內外有关著作中未曾介紹過——对我國廣大射手成績的提高，是有很大的幫助的。

这本小冊子所收集的技術部分僅只他所講的小口徑步槍运动射击方面的材料，因为譯者考慮到这些材料是目前初学射手所迫切需要的。其他材料待以后有机会再介紹。由于古巴烈夫同志和射手們談話事先很少寫講稿，当时也缺乏完整的記錄，我只能凭事后回憶結合翻譯時的記錄整理出來。稿成之后，虽經反复審校修改，在文句上也尽量保持了他講話的風格，但在細節上难免和他当时所講有所出入，請各地听过他講話的同志們指正。

这本小冊子經叶樹驥同志校閱补充，在此特致謝意。

金 繼 衍

一九五七年一月于北京

目 录

苏联的初級射手訓練.....	1
参加射击对眼睛有什么好处.....	4
射手的体力消耗及飲食.....	5
射击运动员应从事哪些輔助性的体育活动.....	8
为什么射手在射击时要穿棉衣，用槍皮帶.....	9
用什么样的准星好.....	12
怎样使用子彈.....	14
怎样爱护槍支（擦拭及保管）.....	15
初学射手常犯的毛病.....	17
参加競賽时射手应注意些什么（緊張了怎么办）... ..	24
彈着校正員和射手怎样配合.....	28
附錄 射击競賽裁判員的工作.....	30

苏联的初級射手訓練

苏联的初学射手，都是在支援陸海空軍志願协会各基層組織學習射击的。这种基層組織遍布各工厂、学校，集体農庄等。这些基層單位的“支协”組織各种國防体育活動小組，其中也有射击小組。

志願學習射击的人，可以到支协組織去报名。这些报名的人分成小組，一般每个小組的成員是十个到十五个人；要是报名的人很多，那就分成几个小組，每个小組的人数不应过多，否則教練員就会照顧不过來。

在射击小組任教的都是業余教練員，这些人有的是优秀射手，有的是复員軍人。

一般情况是这样的：把一个不懂射击的人訓練成为三級射手，大約要上十三次課。時間的安排是：每周兩次，每次兩小时，在業余時間進行。但一般不在星期日上課，因为星期日对全世界的人來說，都是一个休息日。学得快的人，用不到这么多的次数，就可以提先畢業。學習的內容是兵器学、射击学理，臥姿实彈射击以及槍支的保管擦拭等。

我想特別提出下列几点在教学过程中所要注意的問題，供教練員們參考。

經常有这样的情况：第一次上課的时候，學員全部到齐；第二次上課时，缺席了三分之一；以后越來越少，到結

束時，只剩得幾個人了。但也有自始至終保持着原有的人數的。我們把結業時人數和報名時人數的相差數的大小，作為衡量教練員的教學態度、教學方法的標志之一。

為什麼在有些射擊小組里出席上課的人數會愈來愈少呢？一句話，教學方法不得當。學員在報名時，對學習射擊，是怀着很大興趣的，年輕人誰不想摸一摸槍，打上几槍呢？可是，一到上課的時候，教練員沒有很好地照顧到這些情緒；理論講得多，課堂上講得多，因此，學員們的热情就減去一大半。他們報名學習是自願的，當然也有退出射擊小組的自由，於是，下一次就不來了。

這是教練員必須接受的第一個教訓。在開始教學時，理論一定要少講，理論應該適當地恰如其分地穿插到整個教學過程中去；講課的方式方法應該是活潑生動的；多在射擊場，少在課堂；多作示範，少講理論。

在整個教學過程中，學員們必然會提出許多問題，例如，為什麼射擊時不瞄準靶紙圓心，而瞄準黑環下沿等。為使學員們理解得快，必須要有一套適用的教具，如掛圖、模型等。善於運用這些教具，往往能收到良好的效果；光用嘴講、空比划是不行的。

做好示範作業也很重要。這，不但射手們拿你來做榜樣，而且借助示範動作，能糾正射手們的許多毛病。有的射手射擊成績不好，往往埋怨槍不好，射效不精確。為了破除射手們這種心理狀態，教練員必須自己來示範。用同一支槍，你能射擊得精確，射手們才會佩服你，才會虛心地去檢查自己，體會要領。你在射手們中間的威信才能提高，教學也能順利

進行。所以，教練員应当經常重視自己射击技術的提高。順便提一下，訓練初級射手和訓練一級射手、運動健將、國家選手的任務是不同的，教學方法不同，對教練員的要求也不同：在訓練高級射手時，要求教練員善于發現他們的毛病，配合各个方面，來提高射手們的成績，當然這需要經驗，但並不要求教練員的射击成績一定要比射手們高；而對訓練初級射手的教練員來說，要求他們多作示范，所以自己也必須經常射击。

在整个訓練過程中，要注意循序漸進，在沒有完成第一個項目的要求以前，不要忙着做第二個項目。由於射手們的年齡、生活經驗、文化程度等都不是一樣的，他們的接受能力也不一样，因此，不能要求他們的學習進度完全一致；某些學員學得快，可以讓他們接着學新項目，可以提先結業，學得慢的，可以延長學習時間。

參加學習射击的幾乎全都是青年，教練員應該尊重青年們的特點，多接近他們，了解他們，和他們做朋友，和他們在感情上結合起來，這對教學是很有幫助的。

課程結束後，要舉行測驗，測驗是按照競賽方式進行的，平時練習的成績不能算作正式成績。測驗合格就可以授予三級射手的稱號（目前蘇聯三級射手的標準是90環），他就算在射击小組結業了。

在射击小組結業以後，如果射手們希望繼續提高，他就可以參加射击俱樂部的運動隊。在蘇聯，射击俱樂部不是支協的基層組織，它只接受已結束射击小組學習的運動員，進一步培養他們，所以運動隊已經是高級的訓練方式了。

参加射击对眼睛有什么好处

在射击过程中，射手的神经系统受到锻炼。在各种体育运动项目中，因运动员的紧张而影响成绩最厉害的，要算射击运动。由于紧张的结果，四肢就会震颤，当然会降低成绩，俗语说得好，“差以毫厘，失之千里”，运动员必须以最大的毅力来控制自己。此外，完成一个射击项目所需的时间很长，要几个钟头，射手必须严格遵守射击场的纪律，因为稍一紊乱，就会出乱子。因此，参加射击运动，能培养一个人的机智、沉着、坚毅、守纪律等良好品质。

从事射击运动对身体最大和最直接的好处，就是视力受到保护。苏联有很多射手，虽然年纪已经大了，而且其中有许多是脑力劳动者，整天跟书本打交道，但他们的视力很正常，没有产生花眼、近视、远视等现象，其中原因之一，是他们经常进行射击。为什么参加射击运动能保护视力呢？我来把道理简单讲一讲。

就拿近视眼来说，产生近视眼的原因很多，有些人是不知道爱护眼睛而患近视的，如看书时书离眼睛太近，光线太暗，身体动盪（如在电车上看书）等等。而在射击的时候，眼睛既要看得见近处（照门缺口），又要看得见远处（准星尖、靶标），而且注视这些目标时，视力是非常集中的，这样，经常得到远近调剂，久而久之，就能防止近视。有些人害怕常常射击会使眼睛疲劳，这是没有根据的。

有的同志問：患近視眼的人能學習射擊嗎？我還不太理解這個問題的意思，因為每個發育正常的人都能學習射擊。我想，或許這個同志想問的是“患近視眼的人能否學好射擊”。

事實證明近視眼患者是有可能學好射擊的。在蘇聯有不少患近視眼的運動健將，全蘇紀錄創造者。一九五五年冬天在北京舉行了國際友誼射擊競賽，參加競賽的運動員中間就有七、八個是戴眼鏡的，蘇聯功勛運動員、手槍速射世界冠軍卡列尼欽柯就是其中的一個。

射手的體力消耗及飲食

幾年以前，在蘇聯一個運動員的集會上，一位舉重教練員對射擊運動發表了意見：“哼，用手指頭扣扣小扳機，這算什麼運動！”

這話被一位射擊教練員聽到了，他並不同他爭執，只勸他去訪問射手，和射手們生活一個時期。

這位舉重教練員是一個醫生，他和射手們一起生活了幾天，回來後說：“射擊運動是非常艱巨的，射手們的營養應該和舉重運動員一樣”。

什麼原因使這位舉重教練員改變了自己的看法呢？原來他發覺射手在完成大口徑步槍完整項目後，體重的減輕是驚人的：平均每人減輕三公斤到三公斤半！

真是奇怪，射擊運動不比舉重或賽跑那樣劇烈，為什麼射手們的體重減輕得那麼厲害呢？

对于这个问题，目前引起了一些人的兴趣，有些人做了观察和卫生学方面的研究，我想把它综合起来谈一谈。

拿完成大口徑步槍完整項目为例：射击時間是六小时半，試射三十發，記分射一百二十發，槍的重量是七公斤到九公斤。

射手举起槍來瞄准，并不是每次都能順利地發射出去，击發不成，还得放下槍來休息，然后再举槍瞄准；有时發射一發子彈，要瞄准好多次。如果平均每發發射瞄准三次，那么，在六小时半的过程中，射手的举重量的总和达到三——四吨。

每次發射都要屏住呼吸，拿每次屏住呼吸七、八秒鐘來計算，在整个項目完成过程中，射手屏住呼吸的時間总和是一小时到七十分鐘，大家知道人一屏住呼吸，就得不到氧气，只有消耗体内的儲藏量。

有时在寒風凜冽中射击，有时在烈日蒸晒下射击。由于夏日的炎热而引起運動員的大量出汗，經常是这样的：運動員完成項目后，他們的棉衣都被汗湿透了，棉衣重量大大增加。大量出汗会使運動員体重減輕很多。

在射击过程中，射手要集中多少注意力去注視照門缺口、准星和靶标啊。

特別在競賽时，射手是十分緊張的，有的運動員每分鐘脉膊跳动到一百四、五十次，長时期的、整整六小时三十分鐘的緊張，而有些射手甚至在競賽前数天就坐立不安了。

这样，射手体重減輕，就不是一件奇怪的事了。

目前还有不少人，他們沒有摸过槍，不懂得射击运动，

免不了會發出類似這位舉重教練員開始時的議論來，碰到這種情況，你們最好請他自己去嘗試一番，摸一摸槍，保險能堵住他的嘴。

但是，你們也不用害怕，“哎，射擊運動消耗體力那麼厲害，我可可不干了。”我在上面所舉的例子，是指在競賽的條件下完成發射彈數最多的大口徑步槍完整項目，而完成別的项目，完成日常的練習，就用不到費那麼大的勁，消耗那麼多的體力了。再說，人的一生都是處在不斷的新陳代謝過程中，有適當的營養和休息，有正常的生活，消耗掉的東西還能補充得來的。

一提到適當的營養，大家就會問，射手的營養要達到什麼標準。我同意那位舉重教練員的話，即射手的飲食標準應和舉重運動員的一樣。這個意見一定會受到某些人的反對，可是不論你反對也吧，反正射手體力消耗是嚴重的，必須得到補充。

吃那一類的食物好？這就很難具體來規定；但有一個原則，那就是應吃量少而營養價值高、含大量維生素的食品。為了保護視力，射手們應當多吃糖類和肝類。我要特別提一下，中國盛產蕃茄，幾乎一年四季都有，可是生吃蕃茄的人卻不多，這是很可惜的，蕃茄含有極其豐富的維生素，對射手的營養很適合，大家不妨多吃一點。

射击運動員應從事哪些 輔助性的體育活動

射手在日常除了一般的體育鍛煉外，還得進行一系列配合射擊的輔助性體育活動，這在集訓和競賽期間尤屬重要。射手應根據本身體質，選定項目和確定運動量。

早上起來先跑步，距離不必太長，一千米左右就夠了，跑的時候先慢，逐漸增快，然後慢跑到散步結束；接着早操，在早操時要多做一些有助於平衡的動作。

早操完了以後最好洗冷水澡。用冷水淋浴，這對鍛煉神經系統是很有益的。沒有冷水浴習慣的人，不要一下子就用冷水淋，這樣會弄出病來；開頭可用濕毛巾擦身，以後逐步過渡到淋浴。開始淋浴以後，每天就不要再間斷。

滑冰，滑雪，騎自行車都是很有益的，它能鍛煉我們的平衡能力。這些動作要是做得好，在立姿射擊時就能站得穩固，不會搖擺。我特別想把自行車運動談一談，這項運動你們之中每個人都能做到。我的住家離工作地點有10公里左右，我每天早晚上下班都不坐地下電車，而是騎自行車，這樣我得到不少益處。最好在操場上或運動場上騎車時，手不握把，用身體來控制車的平衡和車的方向，收獲更大。

打乒乓球也是很好的輔助運動。乒乓球很小，在訓練視力和增速反應，都很有效。

苏联有些射手，用特别的方法来训练自己。例如，读报的时候，不是坐着读或是躺在沙发上读，而是跪着读，做着跪射的姿势读报，久而久之，成了习惯，因而他能在竞赛时跪上几个钟头，也不觉得累。

在集训和竞赛期间，我不主张做剧烈运动。大家喜欢打篮球，但在这时候就不要打得过多、过猛；特别不要笨重，这对手枪射手尤其重要，因为它会使肌肉紧张，手指颤动，无疑地会急剧降低射击成绩。

为什么射手在射击时要穿

棉衣，用枪皮带

经常有这样的情况：在酷热的季节里，运动员们在烈日蒸晒下射击，身上却穿着厚厚的棉衣，戴着棉手套，人们都感到十分奇怪。

运动员在射击时必须穿射击服（通常是皮衣或棉衣），戴棉手套，为的是增加枪的稳定性。穿了棉衣，枪托底板就能很紧密地抵住肩窝，在跪射时，左肘弯能紧密地靠在左膝上，在立射时，左手靠住身体能成自然支撑，这样，就大大增加了枪的稳定性。

此外，射击时穿棉衣的好处，还有以下几点：①穿棉衣之后，能减少心脏跳动对枪支的影响，增加枪支和身体的稳定性。在射击时，身体和枪支接触部分如肩，左上臂（和皮带接触）等都因为有了棉衣而减少脉搏跳动的影响。②能减

少武器后座力对射手的影响，这一点，在用大口徑步槍射击时表现得最为明顯，在用大口徑步槍射击时如不穿棉衣，則在發射一、二十發子彈之后，就因肩部疼痛而使成績下降，而有些缺乏鍛煉的射手因不穿棉衣射击發射几十發子彈后，竟致肩部破裂出血。③能減少疲劳：穿上棉衣之后，兩肘与地面的接触，手臂与皮帶的接触部位不致很快就感到麻木、酸疼，这样就能減少疲劳。

戴棉手套也是同样的道理。棉手套只戴在左手。在步槍射击时，左手握住它的下护木，步槍仿佛躺在左手掌心上。大家知道血管遍布人的全身，在手腕部分并有脉膊在跳动，如果不戴棉手套，那么这些輕微的跳动也会傳導到槍支上去，多少会影响射击精度。戴了棉手套后，脉膊跳动的傳導經過厚厚的棉層逐步擴散以至消失，槍支穩定性所受到的影响就能減少到最低限度。

曾經作过試驗：同一个射手，同样的射击条件，穿棉衣和不穿棉衣的射击成績，有顯著的差別。

人們或許会說，穿棉衣射击能提高成績，这当然是好，可是热呀。是的，夏天穿棉衣当然是热，但据我体会，在射击时穿棉衣并不比穿單衣热多少；有些運動員在競賽时并没有穿棉衣，可是依旧汗流夾背。

有的人会說，穿了棉衣射击，有那运多好处，那么，在冬季射击时，我們可以多穿几件棉衣。在射击时，按射击規則的規定，只准穿一件射击服，不許穿双件；射击服和手套的長短、厚薄，在規則上都有詳細的規定，不能乱來。苏联射击規則上并且規定，射击时如温度在攝氏零下十度以內，

不准穿棉褲，要不那樣，就會造成多一層支撐和依靠。

下面我想談一下關於利用槍皮帶的一些問題。槍皮帶的作用、怎樣用槍皮帶，你們大致都已知道，我只作幾點補充。

利用槍皮帶不僅能在射擊時大大增加槍的穩定性，減輕左手的負荷，同時在作戰時也很需要。在沖鋒陷陣的時候，並不是隨時隨地都能找到合適的地形地物，作為有依托射擊的支撐點的；作工事，又得花時間。在迫不及待的當兒，如果戰士們平時運用槍皮帶射擊訓練有素，他就可以迅速地運用槍皮帶。這同樣起到有依托的作用。在這裡要順便說明一下：在作戰時和運動性質的射擊時的槍帶用法是不一樣的，作戰時用的是軍用步槍，它的槍帶的平時安裝方法是將兩端分別繫在前后背帶環內，利用槍帶射擊時，將左手套入皮帶內即可。但狙擊手在作戰時可以象運動射擊時那樣利用槍皮帶，因為狙擊手在射擊時是隱伏不動的，他可以有很多的時間去瞄準，同時他的射擊精確性要更高。來中國後我參觀過一次友誼賽，它的項目是一百公尺軍用步槍對人頭靶決鬥射擊：二個敵對運動隊，每隊四個人，他們先臥倒在起始綫上，發布口令後，二隊起跑，跑過二十五公尺到達射擊地綫，臥倒、裝子彈、射擊。比賽結果是第一隊勝了。可是據我了解他們對這個項目並沒有作更多的訓練，而第二隊在跑越二十五公尺的距離時是非常迅速的。為什麼會造成這樣的結果呢？我看原因只有一個，那就是第一隊在競賽時穿了棉衣，利用了槍帶，這樣，雖然在通過距離時因穿槍帶而稍稍減低了跑步的速度（速度減低得並不多），却大大增加了槍的穩定性，

減少了瞄准的時間。第二隊因為沒有這樣做，所以失敗了。

槍帶最好不用獸皮來做，而用帆布來做。帆布不象獸皮那樣容易漲縮，在運用的時候，也不會有先緊後松的現象，槍帶要做得稍寬一點，窄了會勒得手發痛。

槍帶要勒得多緊？這個問題是很重要的。過松過緊都不好；過松了槍帶的張力就不夠，槍就不穩定；過緊了左手很快就發麻，疲勞，不能持久。要勒得多緊，可用下列方法來決定：穿好槍帶後做一個射擊姿勢，把步槍托底板靠緊肩部，貼腮，如貼腮後槍托不往下沉，就表明槍帶已經够緊了；如經過短時間後，感到肩部很快疲乏，手發麻、槍口的擺動增加，那就說明槍帶太緊，必須放鬆。

用什麼樣的准星好

有人問：為什麼照門有的是圓形，有的用半圓形，而不是別的形狀？

照門是圓形覘孔的，叫做覘孔瞄准具，半圓的，我們稱為普通標尺。它們所以選用圓形的或半圓形，是因為在一切平面幾何圖形中，最容易找着中心點的是圓形，而圓形對分就成半圓。用這樣的覘孔或缺口，容易使准星和他們相互關係位置達成平正。



圖一 用環形准星
瞄准的情況

目前使用的准星有兩種，一種是環形、一種是柱形。