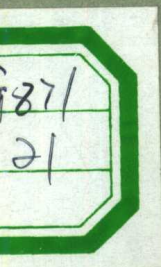


臥射、跪射、立射

苏联 弗·姚德柯等著



国防体育小丛书

人民体育出版社

臥射、跪射、立射

(國防體育小叢書)

蘇聯 弗·姚德柯等著

中國人民國防體育協會譯

人民體育出版社

781

241

内 容 提 要

这本小册子包括七篇短文，都是苏联功勋运动员，运动健将写的。“卧射”、“跪射”、“立射”三篇是专讲射击姿式的。其余四篇“掌握精确的射击技术”、“怎样进行最初的几次射击”、“初学射手常犯的毛病”、“露天射击”都是这些优秀运动员根据自己的经验写成的，讲的具体而深刻，对射手有极大的使用价值。

卧射、跪射、立射

(国防体育小丛书)

苏联 弗·姚德柯等著

中国人民国防体育协会译

人民体育出版社出版

北京崇文门内大街

(北京市书刊出版业营业许可出字第〇四九号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店发行

*

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

1957年5月第1版

1957年5月第1次印刷

印 数：1—7,500册

责任编辑：柏大珪

封面设计：莊素英

统一书号：7015·389

定价：「9」0.14元

目 录

1. 掌握精確的射擊技术.....	1
2. 怎樣进行最初的幾次射擊.....	6
3. 臥 射.....	9
4. 跪 射.....	15
5. 立 射.....	19
6. 初学射手常犯的毛病.....	25
7. 露天射擊.....	31

掌握精確的射擊技術

當有經驗的射手在競賽中沒有獲得勝利時，他們經常這樣開玩笑說：“那會打好哪！——10環太小了！難道那還能打中嗎？”

射中靶心，——對受過很好訓練的射手來說是碰運氣的事，這當然是開玩笑。

可是，靶紙上10環的直徑也實在是太小了。就拿小口徑步槍在50公尺射擊的7號靶來說，10環只有20戈比那樣大。

軍用步槍在300公尺射擊的3號靶，它的10環直徑也只有10公分。整個面積比起茶碟還要小呢！

如果將3號靶的10環剪下，把這個圓圈貼在膠板上，然後再從300公尺距離用肉眼試看，即使眼睛敏銳的人，也只能看見透明底板上一個不大的黑點，象豌豆粒一樣的在視界里恍惚着。這時候，並不是一發子彈射中這個圓圈，而是槍射中它，實在是件非常困難的事。想要完成這樣複雜的工作——每一槍命中10環，而自始至終不丟一環，就必須具有高度的技術，才能得到絕對的成績。

要把一個射手為取得優良成績而必須克服的困難加以例述，是需要占去很多篇幅的。這裡我們只提出簡單幾點，說明優秀的蘇維埃射手們是如何在比賽中取得卓越的射擊成績，並成為競賽的勝利者。

大家都知道，当我们做任何一件工作时，我们身体不是一下子就能习惯这种工作，而必须经过一段逐渐习惯的过程，然后才使各种工作做得精确、灵活和一致。使人的身体逐渐习惯于要做的工作，这需要经过一定的时间。生理学家把这种现象叫做“习惯过程”。

当然，“习惯过程”既存在于其他的工作中，也就同样的存在于射击运动中。当一个新射手初次在射击地线上据枪时，不管他训练的多么好，他的动作仍不会做得完全正确，并且还要犯着他不自觉的缺点。只有将每个同样的动作重复的多做（装弹、瞄准、扣扳机、退弹），才能逐渐地习惯这些动作，所以应在作业开始之前而最好不在作业进行中，做些预习。象田径运动员，滑冰运动员以及其他运动员在运动开始前都要进行准备活动一样。在射击运动中，试射就是很适时的准备活动。每个射手首先应当习惯当前的条件，而不只是去试射自己的武器。试射是在记分射开始前进行的。

试射的弹数，要根据各练习的条件决定。但是有些练习是不准进行试射的。在这种场合下，该怎么办呢？这时应当去进行预习。也就是说进行几次空枪的击发。拿决斗射击来说，有经验的射手通常要在比赛开始前20——30分钟作准备活动。在射击场后面进行持枪和不持枪的跑步，作8——10次起跑的动作和3——5次疾跑后的预习动作。

进行卧射“3+10”练习和“3×10”标准射击的射手通常都作7——8次空枪击发。准备对跑鹿靶射击的射手在射击之前也要对活动靶先做15——20空枪预习。苏联支协优秀的射手、运动健将思·卡里尼柯、普·尼柯拉叶夫和柯·古辛等，

在对跑鹿靶射击前，都要進行准备活动。这就是他們獲得勝利的主要条件之一。

有了好的准备活动，就会取得良好的成績。

运动健將符·古巴烈夫在50和100公尺距离用小口徑步槍進行“30+30”的射击（他第一个完成运动健將的标准和取得了莫斯科冠軍的称号）。功勋运动健將勃·佩烈別林兩次用小口徑步槍進行50公尺臥姿射击比賽，40發子彈都獲得了400环。

在野外射击时，射手会遇着很多的障碍以致降低成績。在室外射击时，各种条件都在不断的变化着，如風力、風向、光綫、温度、空气压力和湿度等，这些变化对射击当然会有影响。射手这时必須注意旗子的擺动和射击場上光綫的增減，使不致因气候的变化而弄得自己措手不及，以及突然減低射击的成績。

野外射击，要求射手能很好地了解外界条件的变化对射击精確性影响的程度，及时地發現这些变化，并根据变化來改变表尺裝置或者移动瞄准点。但是，如果射手不習慣于迅速發射，那在野外射击时，就是最准確的修正表尺和移动瞄准点，对他也不能有所帮助。

比賽时，应在進入射击地綫之前，到射击室附近对着靶子練習瞄准，并作几次空槍击發，使自己的神經、肌肉、眼睛、呼吸器官和全身都完成比賽射击的准备。

試射完畢后，由于射手具备了習慣动作就不应当再長時間的休息。有經驗的射手說，在長時間休息后“眼睛就会忘記瞄准点”。如果在試射后，不立刻進行記分射，試射也就

失去了作用。

这也就是說当失去習慣动作时，射手身体的内部也就会發生生理的变化。从这可以看出，試射以后，射手虽在未改变射击姿勢和外界条件时，經過長時間的休息，仍会失去难得的环数。

我們曾不止一次地注意苏联支援陸海空軍志願协会的多次冠軍，运动健將，苏联紀錄保持者符·古巴烈夫，功勛运动員德·依万洛夫，一九五四年世界錦标獲得者，功勛运动員勃·佩烈別林的射击，这就是他們進行試射的結果。从报靶溝中豎起了記分靶，經過20至30秒鐘就進行第一發記分射，并且往往是很准确的。

射手在比賽时，都能从战术上正确地安排自己的時間。如果射手們能知道風向、間歇对子彈是否能射中10环的情况，則對他們的帮助更大。

風向經常不断的变化是常有的事，風向的变化有时向左，有时也会向右。

世界馳名的苏联射手勃·阿委洛夫和蒙伊特克斯在精確地學習快射技術时，不僅学会跪射和臥射，而且也学会了困难的立姿射击。我國这些优秀射手通过不断地鍛煉所獲得的成就足以說明他們在参加競賽时，处于有利条件和不利的气候条件下，均能保持不变成績的原因。

被射手們称做“机关槍”的苏联功勛运动員勃·佩烈別林，他通常能在4小时到4个半小时内完成別人用6小时才能完成的“3×40”标准練習。

勃·佩烈別林曾兩次獲得50公尺臥射的卓越成績，第一

次成績是他在1953年蘇聯冠軍賽中所獲得的。10發試射和40發記分射，他大約僅用了1小時時間。這次射擊是在風向變換的情況下進行的，這種情況給那些動作慢的射手很大苦惱。當時，勃·佩烈別林進行第40發“10環”射擊後，就去休息了。為了避免在大風時射擊沒有把握，一部分射手也在抓緊風的間歇時間，因為這種時間是很難得的，可是這些射手却弄得手足無措，結果不得不忙亂起來。這些不幸的情況，是因為射手們平時練習時，沒有學會快速射擊，當然會影響射擊的結果。這些射擊慢的人的靶子上，最高環數只是9環，有的還是8環呢！

射擊競賽時，常聽到有些沒射好的人，抱怨槍的質量，而不埋怨自己。這種抱怨通常就象滑雪運動員之埋怨滑油不好，失敗了的摩托車運動員借口發動機不聽調喚一樣。

這些抱怨是很難為情的。這一組射手用這支槍得到很好的成績，接着第二組射手也用這支槍，並且用心地，按照要領地進行了射擊，可是並沒有取得好的成績。同時也會有和這相反的情況，前一組射手由於某些原因射擊“失敗”了，第二組射手也同樣用這支槍射擊，結果取得了冠軍。不過還有下面一種少有的情況，就是一個射擊失敗的射手，在競賽後立即拿起自己的槍去射擊，有時他會得到使自己眼睛都不能相信的成績，他打中了許多環，彈着是一個連着一個的。

這裡面的問題在什麼地方呢？這種意外事件的發生常是由於不了解槍的性能的結果。在射擊時，槍的口徑大小、膛綫深度、以及膛綫的損壞程度不同，射擊結果都不會是一樣的。因之在練習時需要做詳細的射擊筆記，並且依據筆記來

研究武器的性能。

我們祖國的工業为苏联運動員生產了世界上最好的武器，青年射手的光荣任务，應該是：深刻地研究武器，去理解射击的精妙地方，積累競賽經驗，达到槍槍10环的优秀成績。

怎样进行最初的几次射击

苏联射击运动健将 弗·高尔丘克

射手在学过步槍兵器机件、射击学理、精確射击的动作和進行过规定的实彈射击以后，才能参加記分射的競賽。

初学的射手应在实际作業中巩固和提高所学的技能，并繼續深入學習。在射击預習中，射手学会謹慎而準確的射击，和使用武器的信心。射手只有經過实际射击一步一步地才能逐漸進到學習的最后階段——取得等級称号的競賽。

由于射手將來要用普通表尺進行軍用步槍射击，因此小口徑步槍最初的几次射击最好一开始也用这种表尺。只有在达到三級射手标准以后，才能准許使用环形表尺進行射击。

最初几次射击的要求只是射彈密集，而不需要修正，为使射手学会精確射击的一致动作，不必追求环数。在進行密集射击时，教練員應該注意：射手身体的位置、据槍、瞄准、扣扳机和射击动作的一致。

在第五个射击練習时，教練員开始要求學員利用槍皮帶射击时要有良好的精度（使平均彈着点与靶心相重合）。作

業進行的方法是：進行3發試射后，教練員講解怎樣求平均彈着點和計算修正量，並說明移動准星、升降表尺時的高低和方向移動量是多少。然後教練員監督着讓射手自己修正再繼續射擊。初次進行的精度射擊時，應試射兩次，使射手研究自己步槍的修正量和學會實際進行修正。

從第八練習起，只准試射一次，因為在以後各次射擊和競賽中都只允許試射一次。這時，射手就應熟練而迅速地進行修正。

在實彈射擊中，射手最好能穿棉的或絨綫的（滑雪時穿的）射擊運動服。有些教練員認為：開始教練可以穿日常的服裝，這是不正確的。因為穿日常的服裝射擊時，槍皮帶很容易向下滑，據槍的姿勢很難穩定，因而兩手很快就會疲勞。另外，穿着箍緊身體的服裝進行射擊時，脈搏的跳動很大因而妨礙精確的瞄準。由於脈搏跳動引起武器較大的晃動，往往會使初學的射手猛扣扳機。

在射擊地綫上，教練員應位於射手的右方，以便能看到射擊預備和擊發的整個過程，必要時可以及時糾正動作。在射手動作熟練以後，教練員最好位於他的後面，用觀察鏡給他們校正彈着。校正時，最好不告訴射手每個彈着的位置，而只說出應修正的數量。因為，如果告訴初學射手每個彈着的位置時，他常會為了想打10環而自行移動瞄準點，這樣就會使射擊動作不正確了。

每次射擊結束以後，教練員和射手一同仔細地研究靶子，要求他們將靶子上彈着點的位置劃下來，並將射擊成績登記在小本子或筆記本內。使射手學會分析和找出自己的毛

病，在教練員的幫助下加以糾正。射手應將畫下來的自己的彈着圖保存好，以便教練員研究和發現射手的毛病時及時幫助糾正。

在最初幾次射擊中，教練員應養成射手的慎密而不粗枝大葉的射擊習慣。

教練員應抽出另外一些時間，着重培養初學射手自覺地愛護武器，以及進行武器射擊準備的正確習慣。從初次射擊起，就應把射擊準備、武器擦拭及射擊修正等動作交給射手自己去做。因為直到現在為止，有些地方仍由教練員來給射手進行武器的射擊準備和射擊修正，而射手僅會擊發不能全面發展。到競賽的時候，不僅不會排除射擊中的故障，連射擊時的修正也不會，只好束手無策了。

為了使射手更好地掌握和愛護武器，在訓練期間，每一射手射擊所用的步槍，應固定下來。

射擊時，應使射手嚴格遵守射擊場的規則和紀律。例如：只准輪到射擊的小組進入射擊地綫，必須根據口令進行射擊預習，沒有口令任何射手不得拿起槍，只有經過教練員的許可射手才能拿槍、裝子彈和進行修正。去看靶時，武器旁應留下值班員，在那些射手看靶沒返回以前，不允許任何人拿起武器。教練員應堅決要求射手執行他的指示和命令。

臥 射

功勳運動家 弗·姚德柯

臥射是常用的射擊姿勢，掌握臥射要比跪射或立射容易得多，所以訓練時是從臥射開始的。

在射擊競賽中，臥射通常都是允許利用槍皮帶的。可是初學的射手在最初幾次射擊時，應該利用依托來進行。利用依托可以使武器穩定和瞄準容易，並使射手能集中注意力去進行與瞄準協調的正確扣扳機。到第四或第五次作業起，就可以開始利用槍皮帶射擊了。

在圖1、2、和3，是利用依托和槍皮帶的要領。曲線A B B（圖1）表示臥射預備時，射手左臂的姿勢（A——手，B——肘，B——臂）。

據槍的時候，射手是用左手掌托着槍的下護木，槍的重力（圖1中用箭頭表示的）壓得使小臂（A B）下傾，而小臂本身的重力也使它向下傾斜。

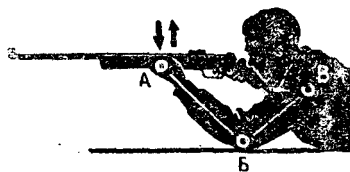


圖 1

曲線A.B.B表示臥射預備時，射手左臂的姿勢：

A——手；B——肘；B——臂。

槍的重力壓着左臂A.B下傾。

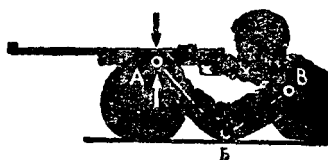


圖 2

臥射有依托時，手靠在依托上。

臥射无依托和不用槍皮帶時，射手要用左臂的力量來支持住槍。而臥射有依托時（圖 2），手（A）靠在依托上，就不需要再用力使小臂（AB）不向下傾了。

臥射利用槍皮帶時（圖 3）因為槍皮帶象彈簧一樣把手臂固定住，左小臂就不致再下傾了。

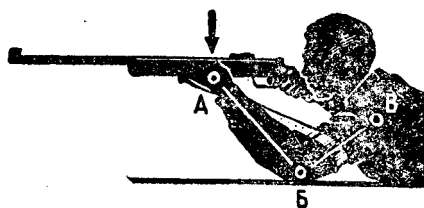


圖 3

臥射利用槍皮帶時，槍皮帶象彈簧一樣的固定著手臂。

在正確的利用槍皮帶作好臥射姿勢的情況下，就可以不必再用力托著槍了，因為槍皮帶和右肩很好的穩定住武器，把消耗肌肉的力量減到最低的限度。

有經驗的射手在作臥射預備時，是首先把槍皮帶調整的松緊適宜，這時，槍托自如地抵在肩上，右肩不向前挺也不向後縮就合適了。然後記住調整好的槍皮帶的長度，並經常保持著同樣的長度。

調整槍皮帶時，應估計射手的個人特點。

為了射擊精確，僅僅取好了射擊姿勢，還是不夠的，還必須根據目標，正確地就位置。

經驗不足的射手常常在瞄準的時候，用手轉動步槍，使它對準目標下緣，他瞄好的平正准星這時是偏在目標一邊的。這種瞄準方法使肌肉很緊張，並且使射擊的密集度降低。所以在開始射擊前，一定要檢查所就的位置。為此，應

在作好臥射預備之後先不裝子彈，閉上兩眼把面貼在槍托上，經過3——5秒鐘以後，睜開右眼看一下平正准星，如果平正准星直接靠近瞄準點，就說明位置是正確的。如果平正准星在目標的右方或左方，就應移動整個的身體。也就是說，略微抬起身軀，但不抬起左肘，向右或向左移動身軀和兩腳。等調整好方向後，再開始調整平正准星的高低。如果平正准星低於目標。

左肘不動將身軀略向後縮，如平正准星高於目標，則將身軀略向前靠。

只有經過這樣的檢查，才能選定適當的位置，使向目標瞄準時肌肉不致於過分用力。凡在正確自如的據槍姿勢下，平正准星一定是直接靠近瞄準點的。

怎樣才能在瞄準時就好正確位置，不讓左臂肌肉緊張呢？

請試拿沒裝子彈的步槍臥倒，瞄好了平正准星。如果你停止呼吸，平正准星就靜止不動，吸氣時，平正准星向下去，呼氣時，平正准星向上來，就說明你的位置適合了。當平正准星移到靶黑環下沿的瞬間停止呼吸，這時如果瞄準是正確的，那就可以扣扳機了。

下列各圖是小口徑步槍的臥射預備，包括射手按“臥射——預備”、“裝子彈”的口令，實施臥射預備的全部動作。

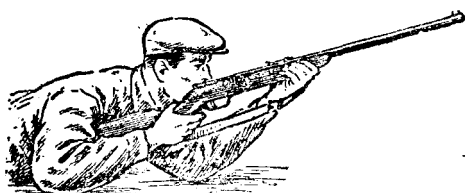
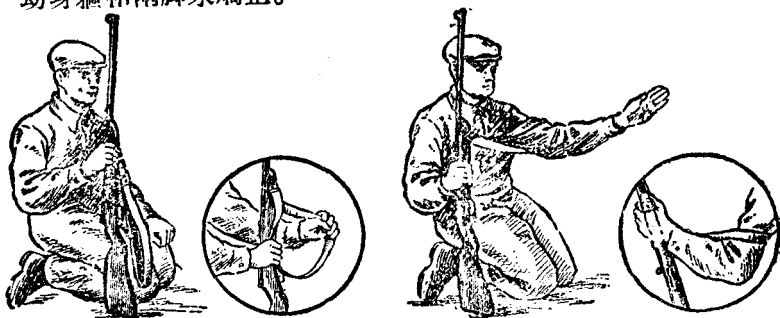
一、聽到口令後，射手先把槍皮帶套在手臂上。

二、槍皮帶的長度大致與伸直手臂時從手腕到肩關節的長度相等。

三、射手把槍皮帶套在手臂上後，臥倒，左肘在槍的下

面；兩腳平放在射向的左方。脚尖向外。

四、正確的位置能使瞄準容易。如果位置不正，可以移動身軀和兩腳來矯正。



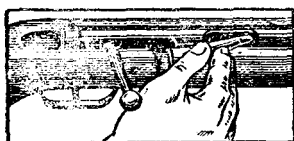
四

五、拉开槍机，把子彈的头部送入彈膛，拇指捏住彈底把子彈向前推到定位，而后关上槍机，为了避免子彈不發火，

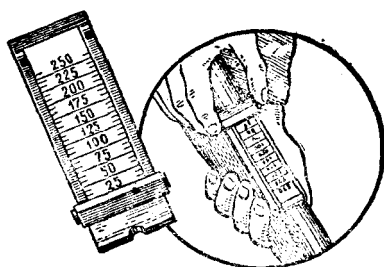
应将机柄向下按到定位。

六、表尺分划应该和试射时相符合，射手捏住游标卡筭，把游标定在需要的分划上。最好并为了固定装好了的表尺可将游标向下同时向内压。

七、在射击或竞赛中，射手用小口径步枪可进行有依托或无依托利用枪皮带的射击。



五



六



七