

## 第2章



# 狙击手的选拔和训练

◆————◆

狙击手的选拔标准极为严格，参选者必须在性格、体能、心理素质、视力、射击技术、学习能力等多个方面达到规定要求。而狙击手训练的辛苦程度也是常人难以想象的，不但在学习阶段要完成繁重的训练课程内容，而且在毕业成为一名真正的狙击手后，仍需要在训练和实战中不断提高。





### 2.1 | 狙击手的选拔



#### 2.1.1 | 狙击手的必备素质

成为一名专业狙击手的难度不亚于成为一名英国陆军特别空勤团或美国海军“海豹”突击队员等精锐特种部队的队员，在某些方面甚至有过之而无不及。尽管不同国家和不同部队对狙击手的选拔标准都不相同，但基本要求却是一致的。参选者要想成为一名真正的狙击手，必须具备以下几点。

##### 优秀的射击天赋

狙击手主要在远距离精准射杀敌人，所以优秀的射击天赋是最基本也是最重要的要求。一般来说，参选者必须是一名一等射手或特等射手，并多次在部队射击比赛中获得优异成绩。在美国，新兵在学校训练时都会有射击考核，并颁发勋章，这为其参加狙击手选拔训练提供了条件。此外，参选者还必须能熟练使用各种型号的狙击步枪，并了解狙击对象的一些基本概况，以选择适合的枪型和弹药。

##### 良好的身体状况

狙击手必须拥有强健的体魄，因为他们在执行任务时经常缺乏基本的睡眠、食物和水，很少获得己方部队的支援。任务期间，狙击手往往要背负数十公斤的给养和武器装备长途跋涉到达任务区，在抵达任务区后，还要自行挖掘并建立狙击阵地，这是对狙击手体力的严峻考验。只有通过高强度的体能训练，才能培养出充沛的精力以及敏捷的身手，因此参选者必须拥有良好的身体状况。

##### 优于常人的视力

良好的视力是狙击手必备的基本条件，有利于狙击手对目标的识别与观



察。因此，狙击手的视力或矫正视力必须达到2.0。虽然一些国家并不禁止近视眼参加狙击手选拔，但戴眼镜始终有一定的负担，如果眼睛丢失或损坏，必然会影响作战任务。因此，狙击手在执行任务时，都会携带备用眼镜。此外，患有色盲症也被认为是狙击手的不利因素，因为不能将融入自然背景中隐藏的目标识别出来。

### 成熟稳重的性格

狙击手必须是一名成熟稳重的士兵，性情急躁是狙击手的大忌，缺乏耐心和容易发怒很容易使狙击手做出不理智的事情，威胁自身乃至整个狙击小组的安全，甚至导致整个任务失败。另外，对生命和杀戮的态度，也是不得不考虑的一点。

### 过硬的心理素质

过硬的心理素质也是狙击手必须具备的，因为射击的精确性是靠心理素质来保障的。在执行任务的过程中，生理与心理状况的自我调适，也是狙击手培养过程中不可或缺的一环。狙击手漫长的等待过程，并不如表面看上去那么平静与悠闲。他需要独立地完成野外观察与追踪、地图判读、情报搜集与分析、进入与撤退路线安排、作战计划拟订等准备工作。更重要的是，狙击手无法确知敌情会在何时出现，因此等待过程中的每分每秒都要绷紧神经。而当敌情出现时，狙击手必须瞬间作出反应，迅速击毙敌人。这种漫长与短暂、孤寂与激烈的强烈反差，已不是单纯生理与技术的充分准备就能够胜任。这要求狙击手的心理素质必须超乎常人。

### 高超的观察能力

侦察是狙击手的主要职责之一，狙击手必须善于洞察事物的细微之处，准确地记录下来或是牢记在脑海里。例如，一些国家的军队在选拔狙击手时会向参选者展示多张现场照片，每张照片只允许参选者观看20秒，然后让参选者描述照片中地点、人物衣着、武器装备等细节。

### 出色的学习能力

狙击手要顺利完成作战任务，就必须学习并掌握各种各样的技能。与普



通士兵相比，为了应对狙击手训练课程中诸如弹道学、光学、侦察定位等理论性较强的训练内容，参选者必须拥有较高的学历。从另一个角度来讲，高学历也可以证明参选者是否拥有一定的理论性学习能力和对知识的渴望。

### 没有不良的嗜好

狙击手不应有吸烟的嗜好，吸烟者习惯性的咳嗽会暴露狙击手的位置，烟草在燃烧时的烟雾和吸烟后的烟味同样会暴露狙击手的位置。即使一个狙击手在执行任务的过程中不吸烟，一旦烟瘾犯了，会导致狙击手紧张和烦躁，从而影响作战任务的完成。除了吸烟外，酗酒、吸食大麻等行为也是不被允许的。



正在进行射击训练的美国陆军狙击手



在烂泥地里行走的狙击手



静静潜伏在松林地中的狙击手



冒险在战斗中抽烟的格鲁吉亚狙击手





## 2.1.2 | 狙击手的选拔程序

由于作战需求和作战理念的不同，各国军队或警察在选拔和训练狙击手时所采用的方法也不同。即便是同一部队，随着作战形势和战术水平的变化，选拔和训练狙击手的方式也会发生变化，实在难以尽述。此处仅以美国和俄罗斯等军事强国的狙击手选拔程序进行简要说明。

观察美军的编制和武器装备可以发现，在单兵枪械所涉及的最大射程范围内，每个弹药级别上，从营到班每级单位编制上，都拥有对应的不同定位的精确射击武器和执行精确射击任务的射手。对步兵精确射击能力的高度强调和细腻的专业分工，是美国现代狙击手培训体系的核心特征之一。

以美国海军陆战队为例，他们是美国军队中最强调步兵远距离射击传统，也是射击水平最优秀的军队，至今仍然保留严格的 500 码（460 米）射击考核标准，而且这个标准针对所有陆战队员，每个陆战队员都是步枪手。而在这些步枪手中，射击技能出众的人可以成为步兵班 / 排中的班组精确射手，而这些班组精确射手只有通过最残酷的选拔考核和训练，他们才会成为真正的狙击手。

美国海军陆战队建立了现代专业狙击手体制，其选拔训练过程空前的激烈残酷。一个营 800 多名经过 500 码射击考核测试的士兵里，每年只能挑选出 50 名志愿者参加名为“教导课程”的测试（为期 2 周），以获取进入设立在匡蒂科等营区的数所专业狙击手学校的入学资格，最终的成功者仅有 12 人左右。而这些志愿者都是各班 / 排的班组精确射手。

在获取入学资格以后，这些准狙击手即成为营部直属的狙击侦察排的一员，以一种类似新兵的身份接受排内老资格专业狙击手们全面性的训练并等待正式入学。海军陆战队狙击手学校的课程以强度高、数量多而著称，内容除了狙击之外还包括搜索、侦察、监视、引导支援火力等。合格的专业狙击手能够以 2 人一组的形势独立完成这些营部派遣的任务。这些高级训练课程长达 10 ~ 12 周，因此狙击手学校一年只有 4 次开学的机会。



正在进行体能训练的美国海军陆战队狙击手



美国海军陆战队狙击手进行伪装训练

此外，由于高度强调教学水平，学员的数量被控制得非常严格，一个专业狙击手训练班有5~6名教官，而学员只有15~20名。这些限制使狙击



手学校每次开学的时候，一个营往往只能有大约 3 人入学。大部分准狙击手们等待入学的的时间往往会长达数月，而一些人甚至等待了整整 18 个月。在狙击手学校中被退训的后果非常严重，这种严重损害受训者及其原单位形象的严厉处理方式一旦实施，基本上就会使受训者无法再在军队中立足，只能提前结束自己的职业军人生涯。

由于选拔过程苛刻残酷、淘汰率极高，能够留下来的受训者无一不是精英中的精英。美国海军陆战队狙击手的服役年限较长（否则无法接受漫长的选拔和培训过程），这些专业狙击手每个人的培训成本都非常高昂，假如军队不向他们配发与其技能水平相对应的高精度武器弹药，便完全破坏了此前高额训练投资的意义。这也是美军狙击手装备精良的关键内在需求之一。



美国海军陆战队狙击手使用 M24 狙击步枪进行射击

在这一方面，苏联时代的狙击手培训体系和美军不同。二战结束以后，苏联的狙击手培训体系一度领先于世界，但长期的故步自封，使其在 20 世纪 70 年代之后被美国反超，并且距离越拉越远。苏联在师一级有常设的、成建制的狙击手学校，常年负责对各个步兵排选拔出的预备人员进行培训，但是培训的课时、科目，其广泛和技术深度不及美国的狙击手培训体系。在狙击手的培训和使用上，苏联没有分级制度，不存在狙击手和班组精确射手





的分别。苏联狙击手被分配在步兵班中，直接受班长或者排长指挥。

总体来说，苏联的狙击手介于美军的班组精确射手和狙击手之间——运用上基本同班组精确射手相同，培训上接近职业狙击手。苏联解体后，俄罗斯的狙击手培训体系大幅度向西方体系靠拢后，才重新拉近了和世界先进水平的差距。



训练中的俄罗斯陆军狙击小组

### 2.2 | 体能训练



#### 2.2.1 | 狙击手的体能需求

##### 负重能力

随着军事科技水平的提升，如今士兵使用的武器装备越来越先进，种类



也越来越多。但单兵的负重却并没有减少，反而越来越重。根据美军的研究报告，美国陆军在 1990 年的标准战斗负重不超过 21.7 千克，且行军重量低于 32.6 千克，到了 2016 年，美国陆军士兵的平均负重为 53.9 千克，而美国海军陆战队士兵的平均负重也达到 53 千克。普通士兵尚且如此，肩负重要使命的狙击手更不必说。狙击手需要一系列的特殊装备去完成自己的作战任务，其中很多装备是普通士兵所没有的。另一方面，狙击手经常要在各种恶劣环境中作战，徒步行军的时间要多于普通士兵，这对负重能力要求极高。



徒步行军的美国陆军狙击小组

### 抗疲劳能力

研究表明，人体超过 70% 以上的外界信息是由视觉系统接受、处理和感知的。狙击手为完成狙击任务，往往需要长时间潜伏，并面临食物少、饮水少、睡眠少的严峻问题，身体极易疲劳。另外，狙击手需要仔细观察和搜索目标，注意力高度集中，心理压力，人体生物规律被扰乱，将导致脑力活动衰退，重者将导致心理、生理和视听功能障碍。这种障碍主要表现为发生运动能力降低、反应迟钝、心理警戒唤醒水平下降、注意力不能集中、洞察力减弱或丧失、定向产生障碍、暂时记忆受损等现象，严重影响狙击手的作战能力。有资料表明，连续 24 小时不睡觉，大脑工作能力和战斗效率将下降 25%，



48 ~ 72 小时不睡觉，将使士兵失去战斗力。因此，狙击手必须具有极强的抗疲劳能力。



严密监视目标的美国陆军两人狙击小组

### 👉 越障能力

越障能力是指狙击手在野外超越障碍的能力，主要是指超越丛林、烂泥潭、草地、乱石滩、积雪地、沙砾以及武装泅渡等。一名合格的狙击手在具备穿越丛林、烂泥潭和定向越野等能力的同时，还要善于在草地、乱石滩、积雪地、沙砾等地进行伪装、隐蔽。



在沼泽地中潜行的狙击手



### 攀登能力

在城市作战过程中，由于防御方往往分散配置兵力在各条街巷、每座楼房、各个不同楼层，并利用地下管网体系袭击进攻一方，这就使进攻一方的士兵一直处于高度紧张的心理状态。为消灭对手，进攻一方就要对每个街区、每条街道、每座楼房、每个楼层、每个房间，逐一搜索，隐蔽射杀。因此，城市巷战要求狙击手必须有敏捷的身手，极快的反应能力，而且要善于思考，有随机应变的能力，特别要有高超的沿墙、门窗的攀登能力。狙击手为了寻找有效狙击点，特别是在城市狙击作战中，有效的攀登能力将大大提高任务完成的质量和效率。



正在进行攀登训练的美国海军陆战队狙击手

## 2.2.2 | 体能训练的方法

### 基础性训练

与其他军人一样，狙击手的基础性体能训练主要包括力量训练、耐力训练、速度训练、灵敏训练和柔韧训练等方面。





负重能力是现代战争中军人必须具备的体能素质，对于武器装备比普通士兵更多更重的狙击手来说，力量的训练显得更加重要。各国军队进行力量训练的方法大同小异，包括单双杠、推举哑铃、仰卧起坐、背沙袋跑、5千米武装越野等训练，也可进行有意识的部位力量训练。

狙击手完成任务的持续时间长，如果不能保持充沛的体力，没有一定的耐力和速度，是无法顺利完成任务的。训练耐力的方法包括5~8千米长跑、5千米武装越野变速跑、骑自行车等，训练速度的方法包括10米往返跑、快速跳绳、活动性游戏和球类运动等辅助性体能训练项目。

灵敏素质是狙击手的技能和素质在运动过程中的综合表现，可通过球类运动、活动性游戏、应用射击和10米往返跑等训练灵敏素质，增强神经肌肉的灵活性。柔韧素质是指运动时关节活动幅度和范围，可采用立位体前屈和腰部扭转等大幅度运动来训练柔韧性。



美军狙击手通过单杠进行力量训练



正在武装越野的美国陆军狙击手







正在记录狙击手武装越野成绩的美国陆军士官



正在武装越野的美国海军陆战队狙击手

## 专业性训练

专业性训练主要是针对狙击手的作战特点进行的专项训练，包括静态用



力训练、呼吸训练、稳定性训练、食指力量分配训练、观察力和注意力训练、抗干扰能力训练等。

### 静态用力训练

人体用力方式大致可以分为静态用力和动态用力两种。动态用力是指肌肉在等张状态下产生的力，这种用力要求肌肉的张力不变，但长度可以发生变化。一般运动过程中，动态用力的情况比较多。静态用力是指肌肉在等长收缩状态产生的力，即用力过程中肌肉长度不变，但是力的大小可能发生变化。

狙击手在狙击射杀阶段用力方式多是静态用力。与动态用力相比，静态用力时肌肉处于持续收缩状态，肌肉的血管受到压迫。因此，静态用力肌肉很容易疲劳，工作不能持久，用力结束后需要的恢复时间相对较长，容易引起肌肉骨骼损伤。

静态用力训练是指在关节和四肢不动的前提下，通过收紧相关肌肉使肢体固定在某个位置上，保持最大的紧张度数秒钟或数分钟。静力耐力主要通过专项技术训练中的据枪练习来发展。常见有据枪时在枪前端悬挂一定的重物练习，每天2~3次，每次不超过20分钟。每周可安排2~3次且至少安排4~6周或更长时间的训练。总之，应遵循循序渐进、逐步加大负荷的原则，与

稳定性训练相结合，通过训练课程的总时间、据枪次数、负荷强度来体现，以不损伤肌肉为宜。



进行静态用力训练的美国陆军狙击手

