

淬炼战场打赢利刃

——新疆军区某红军团以战斗体能训练促进官兵实战本领提升

■苏建国 周 巍

军体观察

负重行军三四十公里，一些人可能觉得这已经算得上是战斗体能训练了。然而在新疆军区某红军团，负重25公斤完成35公里的长途拉练，对于该团的官兵来说，只是一道“开胃菜”。之后才是战斗体能训练的真正考验：15公里定向越野。抵达终点后，官兵虽已气喘吁吁，但挑战才进行到一半，接下来他们还将面临负重引体向上、负重爬绳、拉车等一个个“魔鬼”训练课目的连贯考验。

“真正的战场是残酷的，只有在训练中能将体能和战斗有机结合，制定出科学可行的战斗体能训练方案，让官兵在训练中不断突破自己的生理、心理极限，才能淬炼出明日战场的制胜利刃。”该团团长张信凯说道。

战斗体能，顾名思义就是将战斗与体能结合起来练，但是怎么练？怎样练才能达到最佳效果？打开该团制作的《战斗体能训练细则》，一页页细细翻看，心中的问号便被一个个拉直。

该团结合官兵身体机能、外界环境以及各个训练课目强度等各方面差异，立足大纲，严于大纲，科学合理地进行组合，并对每个战斗体能训练的课目设定严格的标准，让官兵在突破极限中练就战斗力。“有了这个实施细则后，科学组训让战斗体能训练效益更高。”该团三炮连中士马振超有感而发。

开展战斗体能训练，在确保量的基础上，也同样要做到质的飞跃。该团每月雷打不动地开展一次战斗体能训练，官兵每次都是以紧急出动的方式开始，接着，多个课目连贯作业15个小时，午饭以战备的单兵自热食品、压缩干粮为主。在经过一天时间体能、技能、射击等课目的高强度连贯训练后，大多数官兵早已筋疲力尽。

战斗体能训练通过让体能训练与战



场要求相对接，锻造出官兵顽强可贵的战斗精神。下士沈正天在一次训练中不慎被石子划了一道口子，有人劝他去卫生室包扎一下，没想到他拿出随身携带的急救包进行简单包扎后，继续参加训练。他说，“战斗体能训练让我懂得了作战要分秒必争，只有在平时用实战的标准严格要求自己，才能练出实打实的真本事”。

战斗体能训练的强度这么大，或许有人不禁会问，这样会不会对官兵造成严重的训练伤病？在这一点上，该团早就有所准备。他们不仅每次开展战斗体能训练时都有卫生队的救护车随行保障，而且还向官兵普及常见的突发症状

救治方式，让人人熟练掌握抢救方法，确保在战斗体能训练中，官兵一旦出现身体不适、晕厥等现象时，第一时间就能得到有效地治疗。

此外，该团还在战斗体能训练中融入抗缺氧训练内容，通过开展戴防毒面具3000米跑、水中憋气等课目的训练，促使官兵战斗体能得到不断提高。据调查，去年该团远赴海拔4300米的藏北高原驻训期间，官兵因缺氧造成的非战斗减员低至2%，基本实现了人人都能快速适应高原高寒缺氧的环境。

可以说，课目多、时间长、强度大、战味浓的战斗体能训练不仅锻炼了

官兵的意志，也让一些体型不达标的官兵得到了重塑。如今在该团，官兵听到开展战斗体能训练的紧急出动号声，不仅心里不排斥，反而振奋激昂。中士张孟阳说，“战斗体能训练全方位提升了自己的心理生理的承受力、身体灵活性、处置敌情的应变能力等素质，克敌制胜的本领也更加过硬”。

一次战斗体能训练，就是一次突破提高。前不久，该团对几个连队的体能课目随机进行了抽考，优良率相比上次提升了3个百分点，官兵纷纷感慨：这都是战斗体能训练带来的效益。

上图：在战斗体能训练中，该团官兵通过攀登网。

田雪龙摄

军体之星

3月的天山南麓，春寒料峭。戈壁深处，陆军某师“创纪录、破纪录、树标兵”比武竞赛如期展开，来自该师各单位的训练尖子将在这里一决高低。

比武竞赛现场比拼得热火朝天，作为带队干部的排长王芝贵却在场边急得直跺脚。在首先开展的爬绳比赛中，10米长的绳子以攀爬往返3次的时长定胜负，他的队员、某团警侦连上士刘鹏上场后，一脚未踩实，成绩很不理想，紧接着下士张力子在比赛中也被绳子勾住了脚，用时42秒，排名落后。

王芝贵看在眼里，急在心里，心想连队好不容易有机会来师里参加比赛，不能在这个项目上“剃光头”。于是，他鼓起勇气当场向考官申请参加比赛，考核组经过研究，认为开展这次比武竞赛就是为了选出训练尖子，于是破例同意让王芝贵参赛。

上场后，王芝贵深深地吸了一口气。简单拉伸后，他单手抓住绳子，“王芝贵爬绳前准备完毕！”“开始！”只见他纵身一跳，手脚并用，嗖嗖地向上升。爬到中间，脚突然滑了一下，但是他双手紧握绳子猛地向上一拉，继续向上爬。3次往返完成，当他左手接触到起攀线的那一刻，考官报时“30秒”，周围响起了掌声和称赞声。他夺得了冠军，并打破了该师在这个项目的纪录。

身为警卫排的排长，王芝贵平时的主阵地是团大门口哨位，主要任务是带领排里战士执勤站岗，管控出入营区的人员和车辆。没想到，这次本是侦察排强项的爬绳比赛，王芝贵却独占鳌头。

紧接着，自动步枪精度射击比武拉开帷幕，刚刚破了纪录的王芝贵再次申请参赛。射击场上硝烟正浓，他紧闭左眼，稳神定气。随着他轻轻预压扳机，子弹出膛，枪响靶落。“6号选手，警侦连排长王芝贵，10发98环，第一名”，考官当场宣读成绩。王芝贵挺了挺胸，显得格外精神，这是他平时训练中比较常见的成绩。团作训股参谋惠金喜高兴地拍了他的肩膀说：“芝贵，好样的，发挥得不错！”“今天风沙大，有点悬，还好我平时注重心理行为训练，所以在比赛的时候心理素质不错，才拿下了这个冠军。”

创了该师精度射击纪录之后，王芝贵松了一口气，瘦削的脸上终于露出了笑容。“小伙子真不错，你这个警卫排长不简单，一人创了两个纪录！”在现场

负责此次比武竞赛的该师炮指主任潘福泉也过来称赞他。

赛后，一群人围着王芝贵，希望能听听他的经验。王芝贵说，自己从小就喜欢爬树，拉着树枝荡秋千，是典型的“淘气包”。被分到警侦连后，他经常带着排里的战士进行引体向上和负重组合训练。虽然他在工作中很少接触爬绳这个项目，但平时练就的基础体能让他关键时刻敢于挺身而出。这次比赛的两项纪录，也同样是连队体能训练和心理行为训练的成果。

目前，王芝贵被该师选中，担任师体能训练队和自动步枪精度射击的教练员。他希望用自己这次创破纪录的经验，带领官兵科学组训，培养出更多的训练尖子，到更大的赛场上摘金夺银。

董云杰

勇破纪录的赛场「黑马」

强军兴军奋勇当先