

军体观察

编者按

野外驻训是为了让官兵走出操场、贴近战场，是部队提升实战能力的重要手段。在野外环境中，缺少健身器材和规范的体育场地，如何因地制宜地进行体能训练，体训的量与强度如何把握，这些都是需要认真思考和探索的问题。今天刊登的来自陆军某团和新疆军区某红军团的实践，给我们以启示。

雪域高原淬刀锋

本报特约通讯员 董云杰 苏建国

较大考验。据研究表明，在海拔4300米的高原居住几个月以后，大部分人的运动能力会下降到平原地区的70%左右。如何保持官兵良好的运动能力，并努力在野外驻训期间获得提高，这是该团在组训中着力探索的问题。

中长跑、引体向上、双杠练习等常规方法在野外驻训场显然有点不合时宜，也不受年轻战士们的欢迎。如何寓训于乐，激发官兵的训练热情？“练技能先练体能，练体能更要针对性……”该团在实践中感到，在高原地区驻训，结合军兵种的任务特点开展特色体能训练，是一个有效途径。

雪域高原对人的体力消耗相比平原要大很多，这也给该团的官兵带来了更大挑战。因炮兵需要砸火炮膛、装填炮弹、升降炮身，训练中体能消耗较大，对官兵的核心力量要求也很高。为此，该团专门为他们制订了针对腿、臂、腰背、胸、肩颈、手臂等部位的专项体能训练计划，并按照耐力、爆发力、协调性和灵敏性等方面分类开展阶段性体能强化训练，设置“跪姿缓冲俯卧撑”“简易波比收腹跳”“翻轮胎+提16公斤壶铃农夫行走”“哑铃弯举”等训练内容。

列兵邵旭是某型榴弹炮的四炮手，主要负责装填炮弹。自从上高原驻训以来，高原反应让体能本就不算出类拔萃的邵旭在训练中感觉有些吃力，对自己的体能也有些担忧。部队开启特色体能大练兵后，战友苦练体能的浪潮也感染了他。邵旭从小强度、小力量开始练起，逐步适应高原环境。经过半个多月的坚持，他上周在装填炮弹时明显感觉比之前要轻松很多，对提升训练成绩更加充满信心。

风雪高原，气候多变。一次，该团通信指挥连官兵在训练时突降大雪。为保障信息畅通，他们在积雪路段架设空明线。然而，部分官兵在攀登固定时遇到了不小的问题，一爬一滑，难以快速前行，需要借助脚套攀爬才能勉强完成。

这一遭遇，让他们深深意识到必须要在腿部力量、上肢力量和身体协调性上下功夫，才能避免类似尴尬再次发生。为此，通信兵的体训套餐里增加了深蹲、蛙跳、鸭子步、俯卧撑和腿部力量组合训练等项目。此外，他们还通过集体冲山头、短距离接力赛等中等强度训练来提升体能素质，在训练过程中还经常组织班与班之间的集体对抗、夺红旗比赛等来增加趣味性，让官兵在欢声笑语中提升体能水平。

该团合成营，作为“贺龙投弹手”营的英雄传人，训练中对臂力要求非常高。在该营训练场上，军体骨干

“67、68、69……余近斌，加油！王永义，加油！”日前，一场在海拔4300米雪域高原上进行的举炮弹比赛吸引了不少战友的围观，现场加油助威声此起彼伏。经过激烈比拼，王永义以78次赢得了胜利，成了最后的获胜者。

这是正在野外驻训的陆军某团官兵利用训练间隙进行的一场特色体能竞赛，也是该团在高原驻训以来针对各兵种专业特点开展特色体能训练的一个缩影。

高海拔地区因氧气稀薄、天气寒冷、气压低等原因，给官兵的体能带来



新疆军区某红军团在戈壁滩上进行负重越野训练。

张翔摄

带领大家正在上演一场俯卧撑表演秀，在扩胸运动、肩绕环、振臂运动以及10分钟慢跑的热身完成之后，窄距、中距、宽距、击掌俯卧撑轮番上演。每个动作要做3组，每组30个，完成一组训练后可以休息2分钟，而后根据体能消耗的情况，下一组每个动作减少5个。

连长哈勒其哈是连队里数一数二的投掷好手，经过一段时间的训练后也

超越了自己曾经的最好成绩。他不禁感慨道：“特色体能训练助力技能提升，让自己在训练场上迎来了新突破。”

如今，该团探索出了一系列针对不同兵种特点的多样化高原体能训练模式。在部队战斗力水平稳步提升的同时，这些训练方法安全有效，为实战化训练的开展蓄力加油。高原驻训场上，强身健体、矢志打赢的氛围更加浓厚。

戈壁滩上军体秀

王银兵 高群

盛夏酷暑，新疆军区某红军团在天山脚下展开了一场别开生面的定向越野比赛。在戈壁落日的映照下，官兵一会儿在骆驼刺和沟坎中穿梭，一会儿又徒手攀山越岭、爬坡过崖。最终，来自六连的排长黄梦龙获得了这次定向越野比赛的冠军，全团在该课目的优良率上更是达到了86%。

然而，在几个月前，官兵刚来到野外驻训时，情况并非如此。初到野外驻训地，该团就组织全体官兵进行了一次定向越野比赛。在这次比赛中，不少官兵因为没能在规定时间内完成比赛而被取消了成绩。赛后，很多官兵都表示自己在比赛中看到了前方的目标点，但就是怎么也跑不动了，空有一身技能无处施展，才导致没能在规定时间内完赛；还有官兵表示自己虽然勉强完赛，但是成绩比在营区里慢了不止一倍，脚上也磨出了血泡。

“说到底，还是心肺能力不够强，脚底板不够硬。”参加过国际安全环境比武的战士张旭一语中的。野外驻训地与该团营区的海拔差了近2000米，对于初次参加野外驻训的官兵而言，心肺功能受到了不小挑战。组织野外驻训，就是为了模拟实战化环境，让训练更加贴近实战。针对官兵心肺功能不强的情况，该团结合戈壁滩周围的地形条件，创新训练方法，重点打磨官兵在野外条件下的心肺功能，以及爆发力等力量训练。

在驻训地周围有一些小山头，崎岖不平，高低起伏，被官兵称为“魔鬼坡”。利用这些“魔鬼坡”进行冲坡训练，成为官兵改善心肺功能的训练方法之一。

“预备，开始！”夕阳西下，官兵向着一个小山丘冲了上去。官兵以全力80%左右的速度冲上坡，然后从坡顶放松慢跑下坡，并不断重复这两个过程。初次参加野外驻训的战士刘星健在参加完冲坡训练后，感触颇深：“感觉自己的肺快炸了，呼吸的节奏完全不一样了，虽然这样的训练很累，但特别受大家欢迎！”

除此之外，该团还将体能训练与爆发力训练相结合，结合驻训地地形制订了沙地冲刺的训练方法。

这是一条百米长的沙土路，最深的地方能达到20厘米，满是沙子和小石子。官兵从起点跑到尽头绕杆后返回，来回一趟共200米。通过沙地冲刺的训练，官兵在定向越野赛后脚上的血泡明显减少了。

伴随这些因地制宜的体能训练方法的推广，官兵不仅更加适应驻训环境，各项训练成绩也有了稳步提升。

利剑千磨始成器

闪晓 张滔

短评

盛夏时节，海拔4300米的雪域高原，天空瓦蓝、白云飘飘，再加上独特的雪域风光，置身其中会让你有种策马扬鞭的冲动。

然而，由于海拔较高，昼夜温差大，在这里驻训的官兵经常要一天经历四季，刚刚烈日高悬，忽然之间又而夹雪袭来，让人猝不及防。此外，因为含氧量不足，每走一步都要消耗不少的体力，在这里进行体能训练的难度可想而知。

有条件要上，没有条件创造条件也要上，驻训的目的就是为了练兵，而且是要练精兵。体能训练、射击训练、战术训练、对抗演习……一系列课目轮番上演。

今天像打仗一样去训练，明天在战场上就会多一份胜算。战争，不会挑选在你熟悉的地域打响；战场上，什么样的复杂环境都有可能出现。官兵只有在复杂的环境里历经千锤百炼，真上战场的时候才能剑锋所向，无往不利。

利剑千磨始成器，精铁百炼方成钢。我们坚信，训练离实战越近，离胜利也就越近。

陈迹“旧账”记犹新

郑蜀炎



新疆军区某团开展“战杯”练兵比武竞赛，营造比、学、赶、帮、超的浓厚氛围。图为女兵正在进行屈臂悬垂课目竞赛。徐天养摄



军营运动场

武警安徽总队机动支队运用“快乐训练法”，开展多种形式的体能小竞赛，激发官兵的训练热情。图为官兵正在进行轮胎比赛。马守显摄

场边杂弹

墨西哥尤卡坦半岛上保存着一个玛雅人的球场。大约在7世纪时，玛雅人发明了这项匪夷所思的球类运动——球门是在墙上雕出的一个装饰有蛇形图案的圆洞，球是橡胶做的；比赛时不允许用手和脚，只能用膝盖、肩、背、臀部顶球，破洞进球得分。令人惊悚的是，据说输球的一方队员全部要被砍头祭神——输者被认为是遭神嫌弃者。

尼采有句名言：“快乐是我们接受挑战时的感受。”我相信，倘若面临这个球场的挑战，这个偏执的哲学家也一定会马上修改对快乐的定义。

学者认为，“现代体育”的产生并替代了“古老的游戏”，是人类文明的一个重要标志。虽然几千年的游戏不乏现代体育和大众文化的若干特征，但早期的竞技运动总是通过极端的形式展示着战争。或者说，人类早期的游戏与战争，从来就没有远离过。如现在常常用以介绍棋盘的词——博弈，其实就是一个英国作家为了描述中亚地区的战争与冲突、阴谋与袭击，而专门创造出来的。我

是殊死搏杀的斗士，而非漫不经心的看客。史诗《伊利亚特》中关于运动会、拳击等几次著名比赛的描写，实则就是战场上格斗厮杀的翻版。譬如自由搏击的规则是“利用一切可以利用的手段击败对手”，唯一不允许的动作就是挖眼和用牙咬。

游戏这个词来源于古罗马血腥的角斗。西方在大约11世纪一度盛行的比武大会延续着这种嗜血风格，每次基本上等于一次小型战争。开始信号一发出，双方纵马奔驰、挥舞着各色武器迎头冲杀。实际上并没有什么规则限制，只有等到夜幕降临才结束。尽管大多数参赛者的目的并不是杀死对手，而是要活捉他们最终索取赎金，可一旦毫无节制地放开来打，其残暴程度肯定是不可控的。

具有讽刺意义的是，这一活动属于贵族游戏，平民是无权参与的。所以，每一次比武大会后公布的长长的死亡与伤残名单上，都是令人眼花缭乱的头衔与爵位。这难免让统治者有物伤其类的感觉，由此开始制定规则，如参赛者不允许携带刀剑石块，竞技场设置栏杆，出杆就不能再追杀……仅从这些禁令，就可以想象到曾经的杀气腾腾。

“我曰东归，我心西悲。”贵族竞技运动尚且如此，平民甚至奴隶所参与的就更是致命游戏了。《圣经》上描写了一场12人对12人的游戏，担任组织的国王说：让少年在我们面前戏耍吧。直到24人全部被杀死，这场“戏耍”才算结束。

这些往事虽然早就成为了历史的陈迹，但在体育精神和竞技运动的蔚蓝天幕下，阴影从来没有消散过。1936年柏林奥运会上，到处飘的都是纳粹旗子，主题居然是“雅利安人至上”。希特勒企图把竞技运动，作为其种族论的证明。就在那些至暗的日子里，我们记住了一个令人动容的故事。

1941年，匈牙利犹太姑娘塞伊凯赢得了全国游泳冠军，使她产生了成为奥运冠军的理想。然而，随着纳粹德国的入侵，身为犹太人的她开始是被禁止比赛、禁止训练，接着又成为疯狂的纳粹分子的屠杀对象。就在被准备枪决的生死一瞬间，父亲挡在刽子手面前，哀求道：“她是游泳冠军，让她活下去吧。”那人看了看，挥挥手，居然放过了塞伊凯。

此后，塞伊凯和几十个犹太人一同躲在一处安全屋内，每天坚持着唯一可行的锻炼——爬楼梯，因为她那个金色的梦想始终没有熄灭。

1945年，她和活下来的几个幸存者走出了安全屋。1952年，她在赫尔辛基奥运会上终于夺得女子200米蛙泳冠军。那一刻她想到，为了数百万在战争中丧生的犹太人，每一名幸存者都必须释放自己的光芒。

著名作家福克纳的一段话此刻读来分外震撼：“有时候，人需要被提醒罪恶的存在，需要去改正、去变革。而不应该永远只记得善与美。”我们捧读人类文明与体育精神写下的光荣史册，千万不要忘记种种曾经发生过的耻辱与愚昧的记录。“历史无情翻旧账，沧桑有迹认残灰。”那些散落在运动场上的“旧账”“残灰”，属于历史，也关乎未来。

