

强身健体，在海拔4500米的边防线上

■ 靳河新 和 鹏

军体观察

我们为什么要去冒险？答案有很多种。有人说，为了探索未知的世界。有人说，为了彰显生命的价值。还有人说，因为山就在那里。但是，对于南迦巴瓦峰下的西藏军区某边防团官兵来说，他们终年冒着生命危险守护祖国的边防线，则是出于神圣的使命和职责——官兵们用血肉之躯去守护祖国的每一寸疆土。

边防巡逻线上的艰辛，如果你不曾亲历，那么真的很难体会。该团执勤点位大多在海拔4500米左右的崇山峻岭之间。官兵在巡逻途中，先后要经过多段齐腰深的冰河急流、雪崩路段等，还得时刻警惕山体滑坡的危险，有官兵把这段巡逻路总结为“千层梯、绝壁坡、乱石滩、冰川山”的重重考验。

该团官兵每次巡逻都要携带战斗装具和巡逻器材，重达30公斤，每月巡逻近800公里，最远的执勤点位来回一趟要走120多公里。要知道这是在大山里跋涉，难度绝不是咱们平常看到的3个全程马拉松可比拟的。这里的每名官兵每月至少要外出巡逻3次以上，每次至少得2天才能回到连队。最远的山口一趟巡逻下来，至少要三天才行。

涂申坤，是位从军15年的老班长，一直在巴让边防连。他告诉记者，每一次巡逻后都会“对人生多一些领悟”。有时，官兵要从凌晨两三点连续行军走到深夜，十几个小时的奔波，人到后来连话都不想讲，只是跟着前人的脚步跟，机械地移动。连队里养的狗，有时也会跟着去巡逻，但需要官兵抱着走过危险路段。走着走着，一些狗就再没回来。

在超过3000米海拔落差的大山里爬高爬低，人体受到挑战最多的是肺和脚。肺的体验基本千篇一律，整个途中



都让人感觉像是快要拉破的风箱，脚感则因人而异。

曾有一位战友在一次巡逻返回时发现脚指甲掉了一个，另外九个都黑了。又过了些日子，十个脚指甲全没了。

老班长涂申坤解释道，不常走这种路，一下走得时间长了，脚指甲很容易充血、顶起，五六天后就会脱落，“十指连心”地疼。

如何能让官兵在平时练就过硬的体能，在巡逻时少吃苦、更安全，一直是该团日常军事体育训练的第一要务。

翻开该团的体能训练计划和官兵的体能考核档案，可以看到他们不仅严格执行全军通行的军事体育训练标准，还结合部队的巡逻任务，主动加入了一些特色军事体育项目，锤炼官兵的耐力、体能，以及登山技能等。

为了强化耐力，防止官兵在巡逻

途中出现缺氧、体力不支的情况，该团每月组织官兵进行长距离拉练，30公里山路的考验一度让很多新兵感到十分吃力。不过，经历几次之后，再上巡逻路官兵就明显感觉轻松些。每周组织两次冲刺跑，通常是400米的距离，冲刺一趟下来休息2分钟再继续。每次根据个人能力不同，分别进行7至15组训练，训练组数也是慢慢提高。

官兵在冲刺跑的过程中，心率急速攀升，可以提升高原缺氧条件下的心肺功能。冲山头，也是该团官兵经常进行的一个体能训练项目。每个连队自己就近选择一个3公里左右的缓坡，大家一起来一场“夺红旗”比赛，看谁能最先冲到山顶勇夺桂冠。这已经成为该团官兵每周五下午体训时间的保留项目。负重急行军，背负20公斤左右的物资，进行10公里的武装越野，基本每周都要来一次。

此外，还有很多训练小妙招，也颇受官兵欢迎。台阶跑，连续跑80个左右的台阶，然后休息2分钟，如此重复3至5次。跳绳训练，官兵自选场地进行，每次跳3分钟休息30秒，每天训练5至8组。拉轮胎冲刺跑，每人拉着一个轮胎，8人一组，飞奔600米，PK下看谁更快。

南迦巴瓦峰下的夜晚孕育着“铁马冰河入梦来”式的梦境。距离宿舍不到50米远的是水声隆隆的雅鲁藏布江，河流的喧嚣和雪山的沉默在士兵的床头对峙。

18岁的列兵王天祥说，一代代官兵都是如此，用忠诚与热血守卫着祖国的领土。“祖宗疆土，当以死守，不可尺寸与人”。

上图：该团官兵在训练间隙举行扛弹药箱冲刺跑。 靳河新摄



军营运动场

图①：以赛促训夯基础，聚焦实战谋打赢。西藏拉萨警备区举行军事体育运动会，因为官兵在进行战斗体能项目的比拼。 韦祖清摄

图②：近日，北部战区海军航空兵某场站利用野外拉练间隙组织小比武、小竞赛，进一步激发官兵体能训练热情。 孙宗正摄

图③：新疆军区某部开展形式多样的体能训练活动，从严从难砺精兵。图为官兵组织体能竞赛。 李孝水摄

图④：连日来，武警第一机动总队某支队举行军事体育运动会，检验官兵的体训效果。图为官兵在进行跳远比赛。 李忠举摄

运动心语

“世上无难事，只要肯登攀。”

虽然上学时就知道这句话，但直到最近组织中队官兵进行爬绳训练时，我才真正理解其中深意。

爬绳，学名攀登技术，是我们武警部队一个重要的体能训练课目，也是与我们遂行任务密切相关的一个课目。爬绳训练，看似简单，实则对爆发力、协调性和柔韧性都有很高的要求。如何搞好爬绳训练，是我们基层军体教员一直在思考的问题之一。

2012年大学毕业后，我被分配到武警青海总队海南支队，先后担任排长、副中队长和中队长。虽然多年来一直在和军体训练打交道，但对于爬绳训练，刚开始我却十分头疼，面对一条大绳感觉手足无措。通过向有经验的老班长请教、网上查找训练方法、拜师专业的健身教练……我慢慢找到了一条快速入门的路径。

爬绳的方式其实并不多，不外乎两种。一种是两手攀绳法，两手伸直握紧吊绳，双腿自然下垂，两手交替用力向上引体，攀至顶点。第二种是手脚配合攀绳法。两手握住吊绳，使身体悬起，吊绳位于两腿之间，用左（右）脚外侧和右（左）脚内侧夹住吊绳，随着两脚蹬绳，两手交替向上引体，攀至顶点。由于官兵并非专业健身运动员，上肢的力量大多尚不足以徒手攀登，因此我们习惯于选择手脚配合法进行攀登。

开始爬绳是很难的。许多初学者可能和我一样，刚开始仅保持悬挂在绳上就很困难了。如果是这样的话，建议大家用几周时间做一些辅助训练，先增强上肢和核心的力量再进行爬绳训练。

我的爬绳训练是从地面上开始的。解开一条绳子，将其放在地面上，绳子的一端系上哑铃，我仰卧在绳子的另一端。然后抓住绳子，将哑铃拉向我的身体。随着绳子那端哑铃重量的逐渐增大，我的上肢力量也得到了有效地提升，此时我才开始尝试爬绳。

除了利用哑铃进行地面训练外，我在组训的过程中还摸索出了另外一种帮助官兵增强上肢力量的训练方法，就是利用离心运动来训练。这个训练方法要求官兵先站在靠近绳子的长凳上，然后双手抓住绳子练习下潜，要严格控制下降速度，做到匀速缓慢地下降，这样的方式也能有效地增强肌肉力量。经过几周的离心运动后，官兵的力量同样能得到明显的增强，这时就可以尝试进行攀爬部分的训练。

前不久，我在组织中队官兵进行攀登训练时，看到史字玥、王宇鑫两名战士和大绳暗暗较劲，汗水浸透衣背，手上也是道道血痕，这让我想起了自己当年攻克攀登这个训练课目所付出的艰辛和努力。可能有人会说，练好攀登技术有什么意义，我想只有你为此努力过，才会有答案。

攀登训练课间休息时，我对刚才的训练情况进行简单的总结，并且针对性地为大家讲解爬绳训练中的一些误区、动作要领和注意事项，并一再提醒大家训练必须要循序渐进，逐步提高自己的力量、耐力和协调性等，千万不要一味求快求猛。

身体相当于一台精密的仪器，训练和恢复之间需要有一个完美的平衡，训练时我们通过不断地加大训练强度来实现超量恢复。为了应对更强的刺激，身体会对肌肉更强的补偿，以及更好的适应能力，从而让身体素质得到进一步的提升。倘若训练过

爬绳，就像一场马拉松

■ 甘仁平

度，必然会引发身体机能下降，并且不容易恢复，严重者甚至需要去医院治疗。

如何让战友们科学训练，避免求胜心切，是我在组训过程中一直注意的问题之一。有不少官兵在刚开始接触爬绳训练时热情高涨，在训练中会不断给自己加压。在四肢爆发力、数千核心力量以及心肺功能还需要继续打磨提升的情况下，就期待能一口吃成胖子，既不现实也容易引发伤病风险。久而久之，必然会影响训练热情。

掌握正确的技术动作，也是一个关键。在训练之余，我也经常会帮助战友纠正习惯动作，并引导大家掌握正确的训练方法和技巧。在基础训练阶段，我们主动加强基础体能训练，每周组织两次专项力量练习、一次心肺功能专项训练、一次协调性训练。此外，就是要积极开展专业技能训练，重点帮助官兵掌握踩绳攀绳、正确站立的动作要领。这期间，可以采用辅助练习的方式进行，达到小腿主动折收、重心迅速上移和迅速站立的效果。在巩固提高阶段，要注重动作的连贯性和提升攀登速度，做到蹬腿动作完成后迅速地收腿，手到脚到。训练过程中要适当增加训练难度，可以进行负重训练，还要注意减少失误以及提高失误后的调整能力。

爬绳就像一场马拉松，并不是越快越好，而是看谁能坚持到最后。经过数月的爬绳训练，大家都获益匪浅。官兵不仅爬绳技术提高了，而且爆发力、速度耐力和协调性也有了明显的改善，此外身上棱角分明的肌肉线条也让大家的笑容更加灿烂。

“冠军教练”上岗记

■ 陈天靖 本报特约通讯员 苏建国

“利用哑铃开展臂力训练，首先要做到动作规范，再逐步增加训练量……”8月上旬，在南疆军区某团的训练场上，教练员龚则文一边示范，一边为官兵讲解体能训练的方法要点。

作为团里出了名的健身爱好者，龚则文在过去几年里接连获得该团武装五公里越野、引体向上等课目的比武冠军。同时，他还结合自己健身训练的经验，帮助很多战友克服了训练中的瓶颈，在比武竞赛中获得冠军，被战友们称为“冠军教练”。

因为身体瘦弱，龚则文从小就有意识地通过体育运动增强身体素质。从跑步、俯卧撑，到单杠、哑铃，长期的坚持让龚则文在入伍时就练出了一身腱子肉。

入伍后不久，龚则文所在团建起了军体训练馆。为提高官兵的身体素质，团里决定征聘一批健身教练指导官兵体能训练，身体素质不错的龚则文如愿通过选拔当上教员。然而，信心满满的龚则文却在第一节就遭遇了尴尬：练起来有模有样的他却不知道如何给大家讲解训练方法，先这样再那样做，成了他在那节课上说得最多的话。

专业词汇和训练方法不知从何讲起，让龚则文意识到自己在理论知识上的欠缺。因此，他几次利用休息时间参加了系统的健身理论培训，先后考取了健身教练职业资格认证和运动营养师证书等。

此后，在指导官兵开展训练时，龚则文通过动作示范配合理论讲解，同时分享自己在训练时的经验，让不少官兵受

益匪浅。

在去年团里群众性练兵比武前，女兵杨小娟在备战训练中因为用力过猛而摔伤。作为体能项目的教练，龚则文发现后立即上前检查伤势，并为她量身打造了运动康复训练方案。通过各项目交叉进行的康复训练，杨小娟不仅没有错过比武，还取得了女兵20米×5持枪绕杆往返跑和双杠支撑组合两个课目的冠军。

近两年，该团有十几名官兵经过龚则文的培训指导后获得了比武冠军，官兵都说“冠军教练”果然名不虚传。对此，中士李彦争感触颇深。一直以来，手榴弹投远课目都是李彦争的强项，但他在比武时，却一直二三徘徊。随着越来越多的官兵在龚则文指导下拿到冠军，李彦争也主动找到龚则文，希望他能帮自己突破瓶颈。

龚则文根据课目特点和李彦争的具体情况，为他制定了三角肌、肱二头肌和肱三头肌的训练方法。经过一个多月的刻苦训练，李彦争就实现了核心爆发力的突破，在比武场上投出75米的好成绩，终于取得了团里群众性比武手榴弹投远课目的冠军。

“最初只是想通过健身提高身体素质，没想到现在还能帮助战友提高成绩。”作为教练，龚则文对自己能帮助到战友感到十分骄傲。最近，他在指导官兵训练的同时还着手将自己近三年学到的理论知识与指导战友训练时的经验整理成册，希望能帮助更多官兵突破体能训练上的瓶颈。