

奋斗强军

军体训练助推战斗力生成

系列报道②

编者按

千锤百炼砺精兵，厉兵秣马显身手。

海军陆战队作为一支两栖精锐作战力量，对官兵的体能和技能均提出了更高的要求。海军陆战队某旅素有“陆地猛虎、海上蛟龙、空中雄鹰”美誉，多年来一直坚持以战领

训、以训促战，加强针对性、对抗性训练，从难从严摔打和锻炼部队。他们不仅打造独具特色的军事体育训练体系，还在军体训练模式上探索新思路、寻求新突破，激发官兵的血性虎气，锻造官兵“背水攻坚、勇往直前”的战斗精神。

在快节奏、大强度、超负荷、“考比拉”中全面提升战场打赢能力。

沙袋负重

续写“猛虎”新篇

号角连营，拉弓满弦。

“绑上了沙袋，你们还算不上是‘猛虎连’的人。只有经历过恨它、怨它，直到爱它、离不开它的过程，你们才能真正成为‘猛虎连传人’……”体训场上，该旅“猛虎连”以绑沙袋的传统仪式欢迎8名新战友。

腿上绑沙袋？

都啥年代了，还来这一套？有人可能会发出这样的疑问，新兵们的内心也是充满疑惑。

“站立顶沙袋、越野绑沙袋、游泳荷沙袋、睡觉枕沙袋”，这是“猛虎连”官兵32年来一直坚持的优良传统。

该连第四任连长许高才在1992年带着沙袋走马上任，要求全连官兵利用白床单等材料自己动手缝制沙袋，然后灌入细沙，每人绑2个5斤的沙袋。

在许高才的带领下，全连官兵沙袋不离身，增量加压苦练内功，军体训练成绩在旅里遥遥领先。当年，考核要求单杠做到四练习即可，“猛虎连”官兵人人能完成单杠一至八练习；他们不到一年时间将手榴弹投远课目平均成绩提升了6.8米，达到47.6米；在旅里组织的军事比武的15个课目里，他们斩获13项冠军。

1996年3月，该连参加某次联合实兵作战演习。海风8级、浪高3米……在这种恶劣的海况条件下，全连官兵出色地完成尖刀连的突击登陆任务，受到上级高度赞扬。同年6月，海军授予其“海军陆战猛虎连”荣誉称号。

时代在变，体能训练的方式也在变，但“猛虎连”官兵绑沙袋的传统从未改变，艰苦训练、奋勇争先的优良作风也从未改变。

每天起床，“猛虎连”官兵第一件事就是把沙袋绑到腿上。不过，沙袋如今是制式的，已不再需要手工缝制，单个沙袋的重量也从5斤增加到了7斤。

绑沙袋，已成为“猛虎连”官兵的一种自觉行动。从连长到列兵，人人腿上都绑着一副沙袋。在军体训练中，绑沙袋进行负重训练更成为提升体能成绩的利器。为了强化力量，官兵绑着沙袋进行“鳄鱼爬”“跳山羊”“鸭子步”等训练；想要增强爆发力，官兵负重进行弓步跳、冲刺跑、拖轮胎、扛弹药箱等训练。

“猛虎连”官兵每天还有一个固定课目，雷打不动地进行“5个100”——100个俯卧撑、100个仰卧起坐、100个深蹲、100个大挥臂、100个马步冲拳。32年来，这犹如绑沙袋一样，已成为“猛虎连”官兵生活中的一部分。

绑沙袋进行训练，其实并不难，难的是32年如一日，难的是在一茬又一茬的官兵一往无前地坚持。

榜样的力量，既在于引人自勉、强心立志，更在于鞭策鼓励、催人奋发。如今，“猛虎连”所在的某合成营官兵人人都绑上了沙袋。这不仅是一种训练



方法，更是特别能吃苦、特别能战斗的精神写照。在2022年度年终考核中，该营军事训练、军体训练的综合成绩位居全旅榜首，荣立集体二等功。

上天入海

“霸王花”英姿飒爽

战鹰列阵，战鼓催征。

春回大地，一片桃红柳绿、百花盛开的美景。一枚绿色信号弹，划破长空。一架直升机在轰鸣声中振翅升空，离地面越来越远，在视线中变得越来越小。在800米高空，平均年龄22岁的海军陆战队某旅女兵队“两栖霸王花”与某合成营的男兵们一起进行新年度首次跳伞训练。

云海在身边涌动，似乎触手可及。

全国人大代表、二级上士王亚茹即将第一个跳出舱外。直升机在云海中颠簸，舱门打开的那一刻，人仿佛快要被甩出舱外。“跳！”缩紧脖子，并紧双腿，王亚茹毫不犹豫地纵身一跃。

随后，“两栖霸王花”也纷纷顺利跳出，朵朵伞花披着清晨的阳光在空中迎风绽放，格外美丽。她们从空中俯瞰，一望无际的稻田青翠碧绿、与河流交相辉映，构成一幅秀美的天然画卷。

“战场上只有战士，没有性别。要成为一名合格的‘两栖霸王花’，必须要在陌生、恶劣的环境中，接受比男兵更为严格的考验。”王亚茹说。

当天，由于云层较低，能见度不高，存在一定的风险隐患。地面指挥所曾询问女兵队员，“这次训练，女兵跳还是不跳？”“跳，一定要跳！我们准备好了！”女兵队队长葛帆斩钉截铁地说。

等待跳伞时，“两栖霸王花”在机舱内高声唱起了《前进吧！陆战队士兵》，女兵们将手层层叠在一起，高喊：“加油！加油！加油！”

“跃出舱门时的惊心动魄，打开伞具时的平静安心，着陆踩地时的快乐自我。”下士董洁以前特别恐高，站在8层楼的窗口都抑制不住腿抖。经过几年的磨砺，如今的她跳伞技术在队内名列前茅，已先后成功完成了8次跳伞。

真正的勇敢，不是毫无畏惧，而是虽心存恐惧和犹豫，仍然毫不退缩。“如果没有跳伞训练，我或许永远也不会知道自己竟然可以这么勇敢，更不会知道追逐梦想的力量原来真的可以克服恐

惧，不仅包括恐高，甚至超越生死。”董洁一脸严肃地说。

“两栖霸王花”，不仅能上天，也能入海。

营区的西北角，潜水训练场旁12名“两栖霸王花”正在进行水下着卸装课目训练。中士张宁师紧了紧腰间的信号绳，咬上呼吸器，便一头钻进池水里，像一尾自由的鱼，在水中轻快地划动脚蹼。

水下着卸装，是潜到水底将潜水装具全部卸下，出水后再裸潜至指定水域完成装具穿戴的课目。其目的是模拟战场环境下，蛙人从海底游泳潜伏上岸获取情报后再返回的过程。

水下8米，一片漆黑。体感温度急速下降，冻得张宁师忍不住打起了寒颤。好不容易找到了装具，穿的过程中又出现了意外——压铅条从腰间滑落至小腿，压住了她的脚蹼，也把她一下拖拽至池底。张宁师试图弯下腰调整压铅条的位置，浮力却让她直接翻了一个大跟头。氧气瓶内气压逐渐走低，形势十分危险！

怎么办？唯有解开脚蹼，才能觅得一线生机。张宁师努力让自己冷静下来，双手不停地去摸索。20多秒后，“咔嚓”一声，脚蹼开了，压铅条顺势滑落，她快速浮出水面。

除了跳伞、潜水之外，“两栖霸王花”还在营里组织的剑术、拳术、匕首操、格斗、散打、武装越野等课目的训练中取得不俗成绩。

“两栖霸王花”是海军陆战队某旅侦察营的一道亮丽风景线，更是一把在关键时刻出奇制胜的尖刀利刃。该旅“两栖霸王花”张娜、谢荣华曾入选中国海军五项队，在第七届世界军人运动会中斩获女子团体金牌，张娜还获得女子个人冠军，向全世界展示了“两栖霸王花”顽强拼搏和积极进取的精神。

2021年9月，该营被国家体育总局授予“全国群众体育先进单位”称号。

向战而行

磨砺刀锋立潮头

如果要问，海军陆战队最具特色的训练课目是什么？毫无疑问，是海训。

海军陆战队流传着这样一句话，“如果没有经历过一次完整的海训，就算不上真正的海军陆战队队员。”

粤西某海域，上午8时，海军陆战队某旅官兵准时来到海边投入训练。

穿戴好战斗装具，袖口卷到大臂，裤脚卷到大腿，迎着翻涌而来的海浪，顶着火辣辣的太阳，官兵分批下海……武装泅渡训练正式拉开序幕。

4个小时的训练结束后，上等兵朱喜灿的后背被太阳晒出了水泡，疼痛难耐。不过，朱喜灿咬着牙坚持，这一切对他来说早已习以为常，肩胛骨上的新伤和旧疤混在一起，难以分清。

每年夏季长达3个月的海训，每天训练至少8小时以上，有时一天游泳的距离会超过10000米，官兵基本上3天就要脱一层皮。“这是青春的烙印，更是军旅生涯特有的勋章！”看着自己身上的海训疤痕，中士朱佳豪满脸骄傲地说。

上午的长距离游泳训练刚结束，一场实战化演习紧跟而来——

午后，烈日炎炎。三枚红色信号弹划破天际，该营官兵驾驶数十辆两栖战车疾驰入海。

在烟雾弹的掩护下，破障分队前出开辟通路。距“敌”岸10公里，两栖战车呈一字队形展开，向对岸“敌”前沿和纵深目标发起冲击。

在夏季海训场高温、高湿、高盐的环境下，官兵如何应对高强度训练对体能带来的考验和挑战，是一个值得思考和研究的课题。

战车外，气温高达35摄氏度。而在战车狭窄又密闭的空间内，温度直逼50摄氏度。官兵身在其中犹如置身于蒸笼内，没一会儿迷彩服就像被水洗过一般。

时间久了，人会感到头晕、恶心、胸闷，甚至会憋得喘不过气来。这种情况下，唯有具备过硬的体能素质，才能支撑下来。

抢滩登陆，是登陆战斗中最紧张、最激烈的环节。官兵在登陆战斗中没有退路，只有背水攻坚，勇往直前，方能抵达胜利的彼岸。抢滩登陆，不仅考验海军陆战队队员的军事技能、心理素质、快速应变能力等，更是对体能素质的全面检验。

“我们为胜利而来。”海军陆战队作为一支两栖精锐作战力量，肩负着重要职责使命。该旅领导告诉我们，“只有从实战出发，在险局危局难局中磨砺刀锋，才能克敌制胜、一往无前。”

上图：海军陆战队某旅组织极限战斗体能训练。图为官兵在进行障碍课目训练。

王 玮摄

潜 泳

■唐 尹

军体小知识

潜泳，是指身体在水下，不依赖呼吸游进的泳姿，一般是在水压加大和长时间屏气的条件下进行。

在古代，潜泳经常被用于战争中，在《资治通鉴》《全唐文》等古籍中都有所体现。如今，潜泳仍然是一个非常重要的军事体能训练课目，常用于水上作业或救助溺水者，可分为潜深和潜远两种。

潜深是指向水下潜到一定的深度，主要用于打捞或救生，分为两腿朝下潜深法和头先朝下潜深法两种。

潜远技术分为蛙式潜泳、蛙式长划臂潜泳和爬式潜泳三种。其中，蛙式潜泳最为常见，蛙式长划臂潜泳的速度更快，爬式潜泳能够应用的水域更广。

在实际水下作业的过程中，两种潜泳技术要相互配合，先用潜深技术到达既定深度，再用潜远技术到指定位置。

潜泳对人体有不少益处。比如，潜泳可使心脏得到锻炼，心肌逐渐发达，收缩能力增强，能更好地促进机体的新陈代谢；潜泳还可以提升人的肺活量，增强耐受缺氧能力；潜泳还能强化运动神经系统功能，让人动作更加敏捷，反应更加灵活；潜泳也可以有效锻炼全身的肌肉和关节，使肌肉发达的同时，还能实现减脂塑形的效果。

在进行潜泳训练前，可以先用水中憋气、浅水潜泳等辅助方式进行训练，帮助官兵克服恐水心理，为潜泳训练打下基础。通常情况下，官兵需要在泳池熟练掌握技术动作后，才能到公开水域进行训练。在没有供氧装备条件下进行潜泳时，不能在水下停留过久，以免引起头晕或神经系统机能失调。

超越自我

■杨宜佳

喀则的英姿，那一身笔挺的军装，让她萌生了参军入伍的愿望。

2020年，曹婉娟以优异的成绩考入陆军工程大学，如愿穿上军装。然而，初入大学的喜悦还没消退，严格的体能训练就给了她当头一棒。单杠曲臂悬垂吊不住、3000米跑难坚持……这些都让自认为身体素质不错的曹婉娟深受打击。

为了提高体能成绩，她在军体教员指导下埋头苦练：通过低杠斜身引体、俯卧撑、哑铃推举、杠铃直立提拉等训练增强握力和上肢力量；以跨步深蹲、跳跃式高抬腿、立定多级跳等方式辅助增强下肢力量；以60米冲刺跑、4×15秒间歇跑等方式来锻炼腿部爆发力。坚持数月后，曹婉娟一跃成为学员

队里的体能尖子，3000米跑到13分20秒，单杠曲臂悬垂也达到优秀水平。

去年秋天，她代表学员队参加了学校组织的“精武杯”军事体育比武。在战术基础动作、3000米跑等课目中，她均跻身前三名；唯独在30米×2蛇形跑课目中，她以18秒36的成绩排名第4，无缘领奖台。赛后，曹婉娟颇为遗憾，更不甘心。她再次向军体教员请教训练方法，通过小步跑、高抬腿、折返跑、侧向跑以及短距离冲刺跑等方式来提高腿部肌肉力量和爆发力。

功夫不负有心人，曹婉娟用不断超越自我的精彩表现，为自己的军旅生活平添了一抹亮色。在战友们热烈的掌声中，曹婉娟已瞄准了下一个目标。

疾 进

武警黔西南支队紧贴任务需求，组织官兵开展多样化体能训练。图为上等兵陈俊岳通过低桩网。

李梓良摄

