

特色体训砺兵锋

——武警宜春支队立足遂行任务需要创新体能训练模式

■张文斐 张晶晶 本报特约记者 曹先训

军体观察

暮春初夏，赣西大地，莺飞草长，遍地花开，正是练兵好时节。

“像打仗一样去训练，像训练一样去打仗”。一条醒目的标语高悬在武警江西总队宜春支队的训练场上。标语前，几十名官兵正热火朝天地训练着。

训练场上，官兵分成十二人一组搬运上千斤的“生命之舟”奋力行进；不远处的红色沙土地上，官兵一锹锹地将沙袋填满，然后迅速扛在肩上，奋力冲向一百米外的终点……几趟下来，汗水浸湿了官兵的衣服。

与以往体能训练不同的是，这是该支队以抗洪抢险为实战背景特别设置的体能训练方式。跑道上、游泳池中、河面上，都能见到官兵练兵的身影。

据悉，该支队驻地宜春属于长江中游城市，每年夏季爆发洪涝灾害的概率较大。今年进入主汛期后，连降暴雨。驻地气象部门预警，预测今年全市的平均降雨量会比往年更多，这就意味着突发洪涝灾害的概率增大。作为驻地应急救援的中坚力量，该支队未雨绸缪，提前进行专项训练。搬运冲锋舟、扛沙袋负重跑、快速跑梯、游泳、水中救援、3000米跑等12个专项体能强化课目在支队全面施行。

在抗洪抢险的过程中，游泳是一项基本技能。无论是救人救物，还是自我保护，没有娴熟的游泳技术都是不行的。想要熟练掌握游泳技术，没有任何捷径可走，只有一条路，那就是刻苦训练。游泳不仅需要具备良好的技巧，对腿部和上肢的力量、协调性以及心肺功能都有很高的要求。该支队依据参训官兵的基础差异，将大家细分为两组，强弱搭配，相互结对帮扶对子，并协调游泳场地、邀请专业教练进行指导，从技巧和体能上扎



实训练，50米、200米、400米……每周三次的训练雷打不动。经过一段时间的坚持，参训官兵均取得了不小的进步。

可是，光在游泳池里的训练还不够，要想在遂行任务中有更出色的表现，必须要“像打仗一样去训练”。于是，该支队组织参训官兵到水更深、浪更大、漩涡更多的秀江水域进行游泳训练，按照“岸上打基础、浅水适应游、深水编队游”的方法，不断锤炼官兵的游泳技术。

填沙、绑实、上肩、冲刺，动作行云流水，一气呵成，这是官兵正在疏软的沙土地上进行扛沙袋负重跑训练。扛

沙袋负重跑，是该支队立足实战创设的新课目。在抢险救援中，时间就是生命，如遇堤坝加固、堵决口等急难险重的任务，往往要用到沙袋。此时官兵装沙袋、运沙袋、垒沙袋的速度对完成任务起着至关重要的作用。

其中，运沙袋对官兵身体素质要求最高，有不少官兵徒手跑时健步如飞，可只要一背上沙袋就变得踉踉跄跄，重心不稳。究其原因，还是核心力量不足所致。哪里不行就苦练哪里，为此，官兵把沙袋当作力量训练的重要辅助器材，扛着沙袋深蹲、练冲刺，抱着沙袋练长跑，从一袋到两袋，再逐渐增加负重重量，循序渐

进，不断强化官兵的躯干、腿部及上肢力量，有效提高搬运速度。

该支队参谋长蔡永丽说：“过硬的身体素质历来都是能打胜仗的重要保障和前提，遂行抗洪抢险任务常常需要官兵夜以继日地连续作战，这绝对是对体能的巨大考验。”

训练是未来战争的预演，训法创新是战法创新的重要环节。目前，该支队官兵正着眼提升遂行抗洪抢险任务中的体能素质，在多个针对性课目上进行强化训练，随时准备应对汛期风险。

上图：官兵在进行运沙袋训练。

江涛摄

到最优的效率，进而影响部队的整体战斗力。这说明，不论是过去、现在、还是未来，军人的身体素质依然是战斗力的重要组成部分和强大推动力。打赢未来战争，需要我们在日常的训练中埋头苦练、精益求精。

紧盯实战，应该把创新体能训练方法当作一种常态。体能要苦练，但更要科学练。我们应当紧盯当前军事任务和未来战场需要，不仅要打牢力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏度等基础训练，更要增强军体训练与武器装备、作战环境、多样化任务、兵种专业岗位等实际相融合的实战化训练。唯有如此，才能不断促进部队战斗力的提升，增加在战场上的胜算。

“练好体能、为打赢仗”这句在我军历史上历经无数战火洗礼的战斗口号，如今依然熠熠生辉。

军体达人

左右摆拳，快速靠近，步伐灵活，出手迅猛……擂台上，一位身材魁梧、脸庞黝黑的战士以快速勇猛的出拳将对手撂倒在地，让现场氛围瞬间升温，掌声、呐喊声一浪接一浪。几轮比赛下来，他一举夺得了“格斗达人”的称号。令人没想到的是，这位人气“爆棚”的战士竟然还是一位新兵。他就是彝族战士——巴久给足。

说起巴久给足，连队官兵无不竖起大拇指。入伍之初，巴久给足的目标很明确——当训练场上的“领头雁”。为此，他从入伍开始就苦练体能基础。平时训练时，他都要给自己穿上沙袋；别人跑3公里，他跑5公里；别人练一小时，他练两小时；晚上熄灯后，别人休息了，他坚持做完“3个100”才肯上床睡觉……

就这样，下连考核时，巴久给足取得了3000米跑、单杠、俯卧撑等5项课目第一。来到连队，他向优秀的侦察尖兵看齐，继续给自己施压。短短1个月后，他就开始在营连组织的各项竞赛中屡屡夺冠，成了全营名副其实的体能训练尖子。

当上训练标兵，巴久给足并未因此满足。连队缺乏擒拿格斗方面的专业人员，巴久给足就主动找到指导员，“应聘”连队的“格斗教员”一职。

“格斗教员可不是想当就能当的，你得‘过五关、斩六将’！”指导员索朗塔杰的话仿佛让巴久给足明白了什么。他作为一名新兵，要想当上格斗教员，必须得在擂台上让大家信服。于是，就有了开头格斗比武的场景。

为了做好当格斗教员的准备，他还四处查阅关于格斗教学的相关材料，把格斗教学视频琢磨了一遍又一遍，梳理总结重点要点，还自编了一段容易记忆的顺口溜。

“抱腿摔、进地面、十字固、锁膝

从「雏鹰」到「雄鹰」

■陈秋任 寒茂

“巴久给足站在训练场上一边进行动作示范，一边将自己编的顺口溜给战友讲解。不管是新兵还是老兵，在他的训练下都能够很快掌握技巧。几个月后，连队官兵的格斗水平也得到整体提高。

雄鹰就要展翅高飞。巴久给足离开家乡来到军营不断磨练，正在逐步迈向从“雏鹰”向“雄鹰”的转变。

“绳索飞人”

■董浩浩

走进南部战区陆军某边防旅18连，一座“二等功臣连”的雕塑映入眼帘。每当巡逻归来时，李万富总喜欢坐在这座凝聚着全连官兵汗水和心血的雕塑旁凝视自己，从中汲取动力。

为连队捧回奖杯，一直都是李万富的梦想。然而，在去年3月旅里组织的比武竞赛中，身体单薄的李万富只能作为啦啦队员，在场边为战友加油助威。看着参赛队员在场上为连队增光添彩，坐在场下的他暗下决心：一定要像他们一样，参加比武拿奖牌。

从那时开始，李万富就开始了自己的备战：上肢力量不足，他就每天自我加压，晚上熄灯后的“体能套餐”成为他睡前的必备；他还利用午休时间学习理论知识，钻研各课目的方法技巧……经过一年多的磨练，李万富多项素质大幅提升。

终于，李万富迎来了为连队争夺荣誉的机会。5月气温回暖后，该旅持续掀起练兵备战的热潮，连队大力开展创纪录比武竞赛。李万富在自己最擅长的爬绳课目的报名表上，郑重地签下了名字。爬绳课目要求官兵攀登至绳顶部

时，用手触摸5米标志后再迅速攀下，直至一手握住起攀点标志线，松手落地为完成一次攀爬，每次攀爬中间的休息不能超过3秒。

伴着清晨的阳光和熟悉的歌声，李万富整理好着装，昂首阔步踏上比武场——“1趟、2趟、3趟……”李万富饱含斗志地为自己加油打气：“我一定要创造纪录！”仅过了15分钟，他便打破了自己去年年终考核中的成绩——27趟。随着时间的推移，他爬绳的速度稍微放慢，但他脑海中一直有个声音“再来一趟，再来一趟”。

80分钟地拼搏，汗水浸湿了李万富的迷彩外衣。考核场上传来全连官兵的掌声和欢呼声，李万富打破了旅里的爬绳纪录。刷新纪录的喜悦没有让他骄傲自满，也没有让他停下脚步，反而激起了他挑战自我的斗志，不断触摸到5米的攀绳标志线。

172趟！当他脱下保护绳的那一刻，一个新的纪录诞生了。汗水是过程的见证，掌声是荣耀的褒奖，战友们把李万富高高举过头顶。

练好体能，为打赢仗

■张健

体谈

兵者，以战为本。

军人打赢仗靠的是实打实的真本领。而这个本领，是靠平时训练场上无数次挥汗如雨的积累。想要让训练场无缝对接战场，就必须在平时的训练中从难、从严，一切从实战需要出发。

不管是两军对垒，还是抗洪抢险，想要打赢，强大的体能是前提。对运动员来说，体能是保障赛场发挥出色的基础。对于军人来说，体能则是战场打赢、保家卫国的重要基础。

我军历来十分重视体能训练，并借此来提升部队战斗力。翻看我军的历史，不管是井冈山时期、抗日战争时期，还是解放战争时期，体能训练都是我军练兵备战的重要内容，也是军事训练的

重要组成部分。

当下，随着科学技术的快速发展，武器装备更新换代加快，高技术战争的快速、突发性和剧烈性等新特点也与日俱增。纵观近年来几场局部战争，虽然刺刀见红、白刃拼杀减少了，但战争的大纵深、全天候、立体化，使得战场态势错综复杂、作战环境异常严酷。军人能否拥有强健的体魄，直接关系到在战场上遂行任务中能否达

多些挑战极限的勇气

■陈世海 刘印

短评

5月26日，是联合国设立的“向人体条件挑战世界日”。这个特别的日子从1993年设立，至今已有28年。

“活着、看着、想着、干着，这就是生命。”联合国设立“向人体条件挑战世界日”的目的，就是使全人类的体能得到进一步重视，提高人类体能水平，提高应对来自各方面挑战的能力。

挑战自我、超越极限，一直伴随着人类数千年的进化和发展过程，尤其是在体育赛场上，更为明显。“更快、更高、更强”的背后，是无数运动员常年默默付出、艰苦训练的身影，也是全球顶级运动员不断挑战自我的期许。

全程马拉松何时能跑进两小时？男子百米究竟能有多快？跳高的极限在哪里？为了挑战极限，全世界人民一起怀揣梦想，不断前行。

运动员在不断挑战极限，其实我们军人每天也在默默地挑战自我。无论是在体能训练场上，还是在野外驻训场上，或者是在演习对抗中，官兵时刻都在挑战自我，不断追求卓越。这其中，有时候

即便是不起眼的小事也可能是弥足珍贵、来之不易的，比如今天比昨天多做了5个俯卧撑。今天的我，永远要比昨天更强大，这是很多官兵的人生信条。我们坚信，只要每天进步一点点，梦想就不再遥远。

每个人皆渴望胜利，却不是所有人都甘愿为胜利去磨砺自己，没有困难也要制造困难地去训练、去突破。这就是为什么胜利，向来只偏爱那些千锤百炼的军队和军人。

军人挑战极限，需要勇气，更需要平时的千锤百炼和日积月累。唯有由量变带来的质变，才是一个科学合理的蜕变过程。如果只是为了挑战极限，一味蛮干、胡干、盲目干，结果往往会适得其反，带来不必要的伤病。

比如，在举行运动会或比武竞赛时，如何科学地设置项目，这是一门学问。仰卧起坐，是考核不限时能做多少个？还是规定时长（如30分钟）内做多少个？这两种不同设置的背后，是大运动量和高强度两种训练理念的差别。类似这些问题，都是需要我们认真思考和实践的问题。

挑战极限，需用勇气，但更需要科学训练，以安全为底线。



武警新疆总队阿克苏支队广泛开展群众性练兵比武活动，积极营造“比、学、赶、帮、超”训练氛围，不断提升官兵的实战化训练水平，为遂行多样化任务提供支撑。图为官兵在进行10公里长跑。

彭黄碧摄