

特别关注

戈壁荒漠 练好体能 有妙招

——南疆军区某团野外驻训创新开展军事体育训练

赵治国 刘卓 卢鹏

盛夏，西北戈壁，骄阳似火。正在戈壁荒漠驻训的南疆军区某团官兵，面对极端环境和高强度训练，却展现出了“不言苦、不叫累”的顽强作风，掀起了一轮又一轮的训练热潮。

“野外驻训正是强化军体训练好时机。”该团相关负责人介绍，他们结合驻训任务特点和野外环境实际，创新开展军体训练，使官兵们的每一滴汗都融入战斗力生成链条。

依托地形练硬功

侦察连依托小山坡，常态化开展“冲山夺旗”“负重登山跑”等高强度耐力训练；装甲步兵连利用丛生的灌木，组织跨越障碍、快速绕行、跳跃等灵敏性课目训练……与营区相比，野外驻训没有平整的塑胶跑道，缺乏舒适的训练设施，但在各具特色的体能“套餐”加持下，官兵们的参训热情却丝毫未减。

今年野外驻训，该团分散隐藏在广袤的戈壁荒漠中。他们因势利导，鼓励各单位将驻训点地形地貌变为训练资源，将每一寸土地都变成练兵场。

中士段阳博对野外多样化训练感触颇深。驻训前，他在营区平整跑道上跑出了自己的节奏，成绩非常理想。一到野外，看着坑洼的土路和起伏的沙丘，他眉头就皱了起来。

察觉到段阳博的顾虑，班长就经常带着他在驻训点附近的碎石路上并肩完成3公里越野。虽然每次跑下来，两人的迷彩服上都会结出一道道盐霜，但段阳博惊喜地发现，土路的摩擦力、坡地的起伏度，不仅强化了腿部力量和身体协调性，更让他的爆发力和耐力有了明显提升。“这才是战场需要的体能！”他非常感慨。

在科学引导和积极氛围的带动下，该团官兵渐渐适应了这片充满挑战的戈壁荒漠。像段阳博一样，逐步适应野外训练的官兵不在少数。骄阳下，处处可见他们冲刺的身影。

辅助练习提质效

激活机能、进阶强化、突破提升……驻训一个月，最高兴的当属上等兵邓鑫，他的仰卧卷腹成绩竟然在野外实现飞跃。他说：“军体教员张爱民为自己制定的辅助训练方法，起到了关键效果。”

“辅助训练是提升核心课目成绩的基石。”为了应对野外驻训没有专业训练器材的问题，该团对照《军事体育训练大纲》，为官兵逐人量身定制辅助训练方案，让精准指导替代“猛练蛮干”。

某营深入研究《大纲》中的辅助练习方法，为官兵精心搭配了野外个性化“运动套餐”，并明确了训练前的动态热身、训练中的强度调控以及训练后的放松恢复等环节的规范，使官兵在科学训练中充分感受到进步的喜悦。

“科学的动作设计和递进的训练方法，有效避免了单一动作重复导致的身体过载，大幅降低了训练伤发生率。”坦克连负责人李齐认为，“辅助训练不仅提升了训练效益，更守住了安全底线。”

快乐训练缓压力

体能训练时间，某支援保障连驻训点位上呐喊声和欢笑声不绝于耳。凑近发现，他们正在以班为单位组织“七人足球”挑战赛。官兵们在奔跑拼抢中释放压力，在团队协作中凝聚力量，让原本枯燥的耐力训练变成了充满欢乐的竞技盛宴。

“野外驻训天气热、任务重，官兵容易产生烦躁情绪，只有找准宣泄出口，才能让大家轻装上阵，更好完成任务。”有了这样的认知，该团在开展野外军体训练时，就把快乐训练作为目标，把“趣味+竞技”列为创新出口。

经受烈日“烤”验，锻造打赢尖兵。这段时间，该团在野外驻训场上创新开展了一系列军体训练活动，不仅让炎热的戈壁荒漠上充满了欢声笑语，还有效提升了官兵们的战场体能水平，可谓收获满满。

该团要求各单位将基础体能、战斗技能等课目融入娱乐活动，让训练场上既有“硝烟味”，又有“欢笑声”。以该团勤务保障营组织的“趣味接力”为例，他们巧妙地将对“搬运弹药箱”“战术匍匐过障碍”等课目融入接力环节。官兵们在呐喊助威中奋勇争先，场面十分热烈。

图片报道



绿茵场上展风采

近日，武警江西总队新余支队积极组织足球赛事活动，在军营中掀起运动热潮。官兵们在绿茵场上奋力拼搏、默契配合，既锤炼了体魄，又丰富了业余文化生活，进一步增强了团队凝聚力。图为球员们激烈拼抢的瞬间。

曾凡鹏摄影报道

军营明星

绳上逐梦的“攀登尖兵”

——记第77集团军某旅二级上士肖凡

纪卫东 杨勇 田子立

前不久，在第77集团军某旅创纪录比武现场，随着裁判一声哨响，爬绳比武场地瞬间沸腾。人群中，一个矫健的身影在绳索间灵活穿梭。最终，该旅二级上士肖凡以10分钟连续完成45次攀爬的优异成绩，第三次获得爬绳项目冠军，现场爆发出雷鸣般的掌声。

怀揣梦想 初入军旅砺锋芒

2017年，怀揣着对军营的向往，肖凡来到新训基地。初入新兵连时，他的身体素质比较弱，在军事体育考核中经常处于连队垫底的位置，接二连三的挫败感让他开始怀疑自己的能力素质。

新兵下连后不久，肖凡在一次参加“劲旅先锋”颁奖现场时，劲旅先锋们的故事，深深触动着他的心，看着劲旅先锋们的照片被悬挂在旅大礼堂后面的墙上，他在心底暗暗发誓：“我也要成为像他们一样的尖兵。”

这以后，肖凡主动向班长请教训练方法，开启了

调整方向 爬绳赛场展英姿

进入第二年后，肖凡将目光投向400米障碍。然而，连续两次参加比武，他都遗憾落败。面对挫折，肖凡陷入迷茫，连队老班长尹明看出他的心思，主动找他谈心：“肖凡，你上肢力量和协调性特别突出，或许爬绳项目更适合你，不妨试试。”老班长尹明的话如同一束光，照亮了肖凡前行的路。

这以后，肖凡迅速调整方向，一头扎进爬绳训练中。为了掌握攀爬技巧，他从网上找来爬绳教学视频反复观看，一帧一帧分析动作要领；在训练场上，他不断尝试不同的发力方式和攀爬节奏。即使手掌磨出厚厚

的茧子，手臂累到抬不起来，他都始终咬牙坚持。

经过无数个日夜的刻苦训练，在2020年旅军体运动会军事比武中，肖凡首次参加爬绳项目的比武，就以10分钟连续完成40次攀爬，一举夺冠，赢得在场官兵高度赞誉。

突破自我 续写荣耀新传奇

2021年，爬绳项目的规则也迎来改变。新规则不仅要求在短时间内完成更多攀爬次数，还增加了负重攀爬环节，对选手的综合能力提出了更高要求。

面对新挑战，肖凡没有丝毫退缩。他重新制定训练计划，白天进行高强度的负重攀爬训练，晚上则针对耐力和协调性进行专项练习。为了增强爆发力，他每天进行蛙跳、冲刺跑；为了提高攀爬稳定性，他在绳索上绑上沙袋，增加训练难度。训练过程中，他多次因体力透支险些从绳索上滑落，但他毫无畏惧，仍然继续坚持训练。

在2021年的军事体育运动会比武赛场上，肖凡凭借扎实的训练和过硬的心理素质，在负重的情况下，最终以10分钟连续完成42次负重攀爬，成功卫冕。此后，他始终保持着对训练的热情和对胜利的渴望，连续三年在爬绳项目中摘得桂冠。

从初入军营的迷茫，到现在的连续三年爬绳项目纪录保持者，肖凡用汗水和坚持书写着属于自己的军旅精彩篇章。他用实际行动诠释了什么是永不言弃的拼搏精神，激励着身边每一位战友在强军征程上奋勇前行。

军营传真

武警第二机动总队某支队

炎炎夏日练兵忙



本报讯 近日，武警第二机动总队某支队抓住骄阳似火、烈日炎炎的练兵备战“黄金期”，掀起夏日练兵热潮。训练中，官兵们克服炎热高温天气的不利影响，开展了山地搜索、武装奔袭、近身格斗、刺杀等课目训练，全面锤炼了毅力和耐力，有效提升了实战能力。图为该支队官兵进行近身格斗训练。

(梁 伟)

沙场点兵

淬炼“精神利刃” 精研刺杀技巧 砥砺血性胆气

罗小刚 王 杰

近日，第77集团军某旅训练场上杀声震天。在刺杀训练区，高炮连官兵正在进行刺杀基础动作强化训练。战士们紧握木质训练枪，眼神锐利如鹰，弓步前刺、防左下刺……动作迅猛凌厉，每一次突刺都带着破空锐响，每一次防御都稳如磐石。新兵罗剑涛完成了一组漂亮的连续突刺反击，枪尖精准命中靶心，赢得了班长的点头认可。

然而几周前，罗剑涛却是连里“头疼”的对象。他的突刺动作看似凶猛，却总是发飘不稳，收枪动作不到位，在对抗练习中极易被对手抓住破绽反击，一度让他信心受挫。班长徐志勤主动靠前帮带，针对罗剑涛力量转化效率低、身体协调性不足的问题，专门开出了“方子”：一方面详细讲解“蹬腿—送髋—转体—发力”的四步突刺核心发力链，拆解动作要领；另一方面，利用休息时间带他进行负重深蹲强化腿部爆发力、平衡垫站立提升核心稳定、以及模拟对抗培养动作连贯性。短短半个月，罗剑涛的动作变得干净利落，力量传递流畅，在连队刺杀小比武中进步明显，找回了那股子“初生牛犊不怕虎”的锐气。

课目简介：刺杀是《军事体育训练大纲》中的格斗类基础课目，更是锤炼军人近战能力、培育血性胆魄的“精神利刃”。它通过模拟近身搏杀的对抗形式，重点提升官兵的力量素质（尤其是爆发力、核心力量）、协调性、反应速度和战斗意志。在现代化战争中，虽然是热兵器主导，但掌握基础的冷兵器格斗和刺杀技术，对执行警卫、巷战、反恐处突等特殊任务仍具有不可替代的实战价值，是军人在极端环境下近身制敌、守护自身安全的“最后防线”。

经验分享：掌握刺杀精髓，关键在于“力发于根、形整于一、意注于锋”。相比单纯强调力量，刺杀更注重力量的协调爆发与技术的精准运用。其核心难点在于：全身力量的顺畅传递（脚、膝、腰、臀、枪尖形成合力）以及面对“敌情”时的本能反应和动作组合应用。

基础动作突破（以弓步突刺为例）可细分为四步循环：①蓄势蹬地：预备用枪姿势稳固，后脚用力蹬地；②送髋前压：借助蹬地之势，快速送髋，身体重心前移下沉（注意保持重心稳定，不冒进）；③转体发力：腰腹核心发力，带动上半身协同转动，力量沿肩、大臂、小臂传递；④刺击定位：手臂猛力前伸，手腕下压，枪尖沿直线刺出，力达“枪尖”，刺后迅速（短促有力）收回成预备用枪姿势。

对抗意识培养不能仅做“空架子”，而要在熟练掌握单个动作后，融入模拟对抗练习，例如对刺靶快速连续突刺、不同角度的刺防组合训练、带有口令反应的对抗练习等，从而培养在动态环境下的攻防转换能力和果敢作风。同时，辅助训练强化也必不可少。对于力量薄弱或协调性差的官兵，可针对性地加强以下训练：负重弓步蹲，以强化支撑腿的爆发力；药球核心转体抛接，模拟发力链；静力性马步持枪，增强稳定性；快速短距离冲刺，提升神经反应与启动速度。



第77集团军某旅官兵进行刺杀基础动作训练。

蒋振梁摄