

特别关注

转战三域砺筋骨 紧贴实战强战力

——陆军某旅聚焦作战环境深化军体训练

刘俊磊

近日,陆军某旅训练场上,一场体能强化训练激战正酣。单杠训练中,二级上士罗辑双臂青筋暴起,汗水浸透衣背;武装3公里越野终点前,下士陈凯涛奋力冲刺,一举打破连队纪录……近年来,该旅先后转战高原、密林、平原等地域,紧贴战场环境特点,把军事体育训练作为提升战斗力的“磨刀石”,在复杂艰苦条件下持续锤炼官兵过硬体能素质。

雪域之巅 冰峰铸骨砺高原

海拔近4000米的驻训地,朔风如刀。战士陈镇因缺氧俯身干呕,藏族二级上士达瓦旦增一把将其拽起:“挺住!调整呼吸,三步一吸,五步一呼!”这是该旅高原驻训第二个月的一幕。

两年前,这支长期驻守平原的部队整建开赴雪域高原。面对“生命禁区”,为尽快适应高原作战环境,旅党委科学制定“阶梯适应法”:前两周在

营地开展原地体能训练,待血氧饱和度稳定后逐步增加强度,从快走慢跑到30度陡坡爬行,从战术匍匐到全装长途拉练,一套严苛的“缺氧-恢复”循环,重塑着官兵的血氧输送系统。

当身体机能逐步适应高原极地环境后,如何将基础体能有效转化为实战技能,成为摆在官兵面前的新课题。格斗训练场上,碎石遍地、坡地起伏,构造出逼真的“近身搏杀场”。官兵先完成高强度冲刺,模拟实战中“瞬间缺氧”的生理状态,再立即转入格斗对抗;通过“多对一车轮战”,持续锤炼极限状态下的搏击与抗压能力。历经半年淬炼,该旅官兵高原负重越野平均成绩提升19.8%,急性高原反应发生率下降52%。

密林深处 野营拉练锻韧劲

滇南密林,晨雾弥漫。二级上士姚礼忠负重20公斤,在湿滑的腐殖层上艰难行进,在坡度超过60度的陡坡前,他抓住青藤,手脚并用向上攀爬——这是拉练第三天的缩影。

一年前,该旅转战滇南。虽整体气候宜人,但昼夜15℃温差、强紫外线、持续80%的湿度,同样消磨着官兵的高强度作战能力。

针对密林高温高湿环境,该旅量身定制“三阶体能强化方案”:从林间基础耐力训练,到昼间负重行军穿插高耗能课目,再到带战术背景的野营拉练。针对丛林行军扭伤率高的痛点,专项强化“稳下盘”训练:增加足踝激活热身,培养“探步”习惯,引入“负重箱式跳跃”等练习,增强腿部爆发力与落地缓冲能力。

先后460公里野营拉练带来扎实改变:全旅武装越野优秀率提升12%,基础体能优良率提升30%,官兵在湿热环境中摸索出的体能维持要诀,成为密林作战的宝贵财富。

平原腹地 岗位定制淬尖兵

平原演训场,采用的是紧贴不同岗位需求的“专属体能套餐”。

凌晨5点,侦察兵吴登科背负近20公斤装具,在模拟敌控区展开4小时

“静默渗透行军”。抵达目标区域后,立即投入百米低姿匍匐、翻越高墙、扛运弹药箱冲刺。“渗透后还能打,这才是侦察兵需要的‘铁脚板’。”营长现场点评。

正午时分,装甲步兵分队进行“高温冲击-恢复循环训练”。全副武装的上等兵丘智强在高温环境中反复冲刺、拖曳假人、推举弹药箱,仅有30秒“战术喘息”调整,这种模拟进攻波次的极限循环训练,让步兵在酷热中保持持续突击能力。

卫勤分队训练场上,下士杨思和战友进行“战场物资接力输送”。重物硬拉、沙袋筑垒、伤员担架抬运无缝衔接,针对女兵特点细化的核心力量训练,使杨思在旅比武中勇夺两项第一,成为响当当的“铁娘子”。

从世界屋脊到密林深处,再到平原腹地,环境在变,战位在变,向战而行的决心坚如磐石。“战场从不为弱者改变分毫。”该旅相关负责人表示,“唯有让筋骨在极限中淬火,让意志在磨砺中百炼成钢,才能锻造出制胜战场的精兵劲旅。”

军营传真

武警广西总队北海支队

攀爬越障展锋芒



本报讯 连日来,武警广西总队北海支队紧贴实战需求,组织开展多课目强化训练。训练紧盯使命任务,重点围绕擒敌格斗、战术基础、军事体育等内容从严施训,进一步锤炼官兵体能素质和实战技能。图为官兵快速攀爬轮胎墙,突破障碍。

(刘 坚)

沙场点兵

长距离奔袭拼体力更讲技巧

看老兵如何练强5公里武装越野

王振兴 王超杰 赵治国

“22分48秒,良好!”阳春三月,新疆军区某团组织5公里武装越野普考,临近不惑之年的三级军士长石彦杰背着十多公斤的战斗装具冲过终点。他与18岁新兵执行完全相同的考核标准,在练兵场上书写了老兵的铁血担当。

去年,新修订的《军事体育训练大纲》施行后,战斗体能中的5公里武装越野考核标准由以往的按年龄段划分变为统一标准。这对石彦杰等服役时间长、年龄偏大的老兵而言,无疑是个巨大挑战。在此前摸底测试中,他跑完全程不仅非常吃力,成绩距合格线还差了近1分钟。看着身边年轻战友健步如飞,他深知军人没有年龄豁免权,训练场就是战场,标准面前必须一视同仁。从那时起,他开启了备考训练。

半年来,石彦杰每周至少3次穿戴装具出现在跑道上。训练前,他会认真进行关节活动和拉伸热身;跑步中,他会反复调整装具背带松紧,打磨“两步一呼、两步一吸”的呼吸节奏,保持每分钟180步的步频;训练后,他会参照训练软件上的恢复方法进行按摩放松。

从成绩落后到取得良好,石彦杰用实打实的拼搏告诉战友:年龄从不是松懈的理由,军人的血性与担当,永远能战胜身体极限。

课目介绍:5公里武装越野重点培养军人的战斗意志和团队精神,要求参训者掌握长距离奔袭技能,提高抗疲劳能力。考核时,军人必须着作训服、作战靴、制式头盔,携带自动步枪或手枪、装满水的制式水壶、防毒面具,穿戴装有4个弹匣、4枚手榴弹的单兵携行具。

40周岁以下男军人执行统一考核标准:20分30秒内完成为优秀,23分钟内完成为良好,27分30秒内完成为及格。未按规定着装或携带装具,考核过程中接受帮助或借力,均视为不合格。

经验分享:大龄官兵想要攻克5公里武装越野,须避免运动损伤,切忌突击式、超负荷训练,必须在科学组训、抠实细节、耐力攻坚上下功夫。

精准制定训练计划,循序渐进筑牢体能根基。大龄官兵每周可安排3到4次有氧耐力跑,配速控制在每公里6分钟左右,负重可凭借体感逐步增加。要重点打磨耐力,提高心肺功能,切勿追求短时冲刺。

严格把控跑姿与节奏,科学分配体力至极点。全程坚持小步快频、身体前倾。前1.5公里保持配速,适应装具负重;中间2公里是极点高发期,切勿停下或步行,要通过保持步频、缩小步幅来调整状态;最后1.5公里逐步提速,利用惯性冲刺,但勿被身边战友带乱步伐。

抓实细节做好防护,以最佳状态应战。考前一周逐步减少训练量,做好体能储备。考核前检查装具固定情况,杜绝跑动中晃动,并做好高抬腿、侧弓步等热身动作。考后及时补充温水或淡盐水,按摩腿部肌肉,加快身体恢复。

总而言之,大龄官兵体能虽不及年轻战友,但凭借沉稳心态、扎实训练,一定能突破自我。



新疆军区某团三级军士长石彦杰正在进行5公里武装越野训练。李振华摄

图片报道



冰天雪地淬精兵

本报讯 近日,第77集团军某旅二营在雪域高原开展严寒条件下军事体育练兵活动。该营结合高原环境特点,组织趣味比武竞赛,有效激发官兵训练热情,锤炼严寒环境下战斗作风与过硬体能,进一步提升部队实战化训练水平和团队协作能力。图为该营官兵在雪地中开展搬运轮胎比武竞赛。

杞卫东 黄家国摄影报道

军营明星

以生命赴使命 为险情画句号

——记武警警官学院训练基地警士教练员赵宇宙

徐晶晶 罗骏皓

“轰!”一声巨响撕裂长空,远处烟尘骤然腾起。武警警官学院训练基地训练场上,排爆组组长、警士教练员赵宇宙带领组员,迅速收拢电起爆干线。“报告!未爆弹药已成功销毁,炸药、雷管消耗完毕。”赵宇宙洪亮的报告声随即响彻训练场。

与死神擦肩而过

时间回到几十分钟前,该基地正组织年度“三实”作业,现场突发险情:一枚80毫米单兵火箭发射后,没有命中钢板靶,弹体未能撞击爆炸。炽热的弹体静静卡在山体中,状态不明,像一头蛰伏的猛兽。指挥员果断下令:“停止射击,排爆手迅速前出进行排除。”空气瞬间凝固。所有人的目光聚焦到一个身影——身着30公斤重排爆服的赵宇宙。他目光如炬,沉稳地走向

危险源。屏息、凝神,他小心翼翼地接近未爆火箭弹,双手稳定如磐石,将TNT炸药缓缓固定在弹体外侧。动作看似平稳流畅,实则步步惊心,每一次轻微触碰都可能是与死神的擦肩。

没有人知道,为了这一刻的沉稳,赵宇宙在训练场上付出了多少。在全负重体能训练中,他穿着这身30多公斤的“战甲”,先完成100米冲刺跑,然后在呼吸急促的情况下端着水银爆炸物走过独木桥。正是在这样千百次的重复中,他将每一个动作刻入肌肉记忆,才能在生死时刻双手稳如磐石。

用专业克服恐惧

这位在危急关头挺身而出的排爆手,正是有着十五年年龄的警士教练员赵宇宙。他身形高瘦,谈起挚爱的搜排爆专业,眼神便焕发别样光彩。入伍之初,凭着对搜排爆专业的强烈求知和机敏好学,他主动请缨,踏上这条充

满挑战的专业征途。

松发爆炸物、压发爆炸物、水银爆炸物、感应爆炸物……“第一次亲手制作爆炸物并见证它成功起爆,那种满足感至今难忘。”他最津津乐道的,是不断攻克复杂多变的多元爆炸物。“要想排除爆炸物,必先精通其构造。唯有洞悉本质,方能真正降服它。”

为学懂弄通爆炸物构造与原理,赵宇宙白天钻研教材、查阅资料、向专家教授请教,晚饭后便铆在实验室反复开展试验。在体能训练场上,他同样毫不松懈:刚完成800米跑,喘息未定,便立即跪地,用微微颤抖的手进行爆炸物拆除操作。这种从剧烈运动快速切换到极致精细操作的训练模式,精准模拟了实战中官兵体力消耗后,仍需精准完成排爆任务的真实场景。

2019年,凭借精湛的专业素养,他选调至武警警官学院训练基地,成为工兵教研室警士教练员,不仅肩负《爆

破技术》《反爆炸技术》的辅助教学任务,还承担基地“三实”作业中排除未爆弹的重任。

以责任坚守初心

每次销毁作业,家人都忧心忡忡,妻子多次劝他:“换个岗位吧?徒弟也带出来了,让他们接手。万一……我和儿子怎么办?”赵宇宙三岁的儿子活泼可爱,他希望儿子未来也能穿上军装,却不愿他再涉足搜排爆专业——“面对爆炸物的复杂心情,我再清楚不过了。”

面对妻子的泪眼,赵宇宙总是安慰她:“放心,明年我就跟领导提。”然而,年复一年,他的承诺从未兑现。训练场上,他依然是最早到、最晚走的那一个。太阳炙烤大地,排爆服密不透风,作训服早已湿透,能拧出水来,战友劝他休息,他总是摆摆手,继续投入下一组训练。他说自己的想法其实很简单:“既然从事了这行,就把这行干好。”

正是这份朴素的责任感,筑起了基地“三实”作业安全的钢铁防线。每一次惊心动魄的硝烟散尽,那宣告胜利与平安的最后一声巨响,都由他亲手“引爆”。赵宇宙,就是那位用生命为每一次排爆作业画上平安句号的人。