

强健体魄谋打赢

过硬体能,是通往胜利的基石。浪涛之上,与水相搏,练的是破浪前行的韧性;丛林之中,披荆斩棘,练的是长途奔袭的耐力;白云之下,凌空索降,练的是又快又稳的定力。不同作战环境下的体能训练,磨砺与锤炼着官兵的综合战斗力。本期,我们聚焦第75集团军,探索官兵如何在军事训练中淬炼出过硬的体能素质。

——编者

打磨体魄 锤炼筋骨

■马晶

体谈

跑道旁的风掠过耳畔,单杠上的纹路摩擦掌心,这是很多战友对于体能训练的惯常印象。然而,体能的淬炼,岂囿于方寸场地、囿于固定课表?可以说,每一次任务的实践,都是打磨体魄、锤炼筋骨的生动一课。

体能训练的真谛,从来不是追求冰冷的考核成绩,而是培养能征善战的实战力量。当你身着装备劈波斩浪,全身的爆发力在划水蹬夹中锻造;当你徒步穿行穿越山野密林,心肺的耐力在均匀的呼吸间提升……任务中的每一次发力、每一次屏息、每一点坚持,都是最贴近实战的体能锤炼。它让肌肉形成的记忆与战场瞬息万变的需求精准同频,让看似基础的体能素质与军人沉向下的使命担当深度融合,锻造出关键时刻“拉得出、冲得上、打得赢”的钢筋铁骨。

实战的需求,就是指引官兵进行体能训练的方向标。无论是每名军人必考的基础体能,还是按照岗位要求设计的战斗体能,或是按照任务需要选训的实用技能,都是锤炼官兵过硬素质的必要一课。而在任务中反复磨炼与提升,更是实现从“练为考”到“练为战”飞跃的关键一步,是将体能潜力转化为战场制胜能力的关键环节。

身为军人,体能是立身之本,是胜战之基。它支撑着我们勇往直前,托举起神圣的使命与人民的期望。泳池的碧波、野外的风霜、天空的呼啸寒风……都是官兵锤炼钢筋铁骨的天然熔炉与宝贵课堂。

唯有扎实磨砺出过硬本领,才能在每一次祖国和人民需要的关键时刻,爆发出足以承担千钧重担的磅礴力量;才能在每一个挑战生理与意志极限、需要咬牙坚持的瞬间,激发出坚强的耐力与信念,将胜利的旗帜插上使命的高地。



②

体能,对军人意味着什么

——第75集团军官兵聚焦战场需求深化军体训练见闻

■ 闵宁 甘伟鹏 任芋亭

训练中,他穿越相同复杂路段的时间有了明显提升。

解决了“跑得快”的问题,“跑得准”又成为新的考验。总在丛林里穿梭的官兵深知,在看似相同的密林里,偏离预定路线就意味着可能浪费宝贵的时间和精力。

上等兵王智永就有过深刻教训。一次夜间渗透训练,他作为小队尖兵,凭借良好的体能一路领先。但在通过一片茂密的竹林后,对照地图和指北针,他发现自己偏离了预定路线将近200米。为了折返修正,小队多耗费了15分钟,险些错过最佳突袭时机。

“丛林里,既要腿快,还要脑子清、眼睛准。”该旅掀起了一场“识图用针、辨位定向”的定向越野集训。他们将官兵拉进陌生山林,每两人一组,只给一张等高线地图、一个指北针、一个目标点坐标,军体教员会刻意选择地貌特征不明显的区域设置“情报点”,只有找到隐藏的标记物才能获得下一段路的坐标。

老兵们主动传授起自己的“土经验”:通过树冠的疏密判断大致方向;观察苔藓主要生长在树干的哪一面;甚至林中溪流的流向,都可以辅助定位。

最“残酷”的一课,是军体教员收走指北针,参训官兵只能凭借地图和太阳来判定方向。在这样的严格训练下,邱义林和战友们都练就了识别“活地图”的本事。

一条被汗水反复浸染的山路,磨出一双双长着厚茧的“铁脚板”,硬生生生出了一批野外突击尖兵。如今,该旅的丛林机动课目,已从单纯比拼速度,升级为速度、耐力、稳定性与导航智慧的综合较量,官兵的丛林越野能力得到大幅度提升。

索降

“离机!”舱门边,连长刘裕臣的指令铿锵有力。

午夜时分,滇西某综合训练场,某空中突击旅的数架运输直升机紧贴山脊线飞行,气流吹得下方林海波涛起伏。机舱内滑降索投放口旁,全副武装的下士赵建程深吸一口气。他抓住绳索,侧身蹬离机舱。在双脚触地前的瞬间,他全身肌肉骤然紧绷,核心如铁锁般稳定,双腿依照无数次训练形成的肌肉记忆,精确完成屈膝、缓冲、前滚翻、出枪警戒,为后续战友开辟了安全的着陆点。

这不是他第一次索降,却是第一次在模拟实战环境下进行快速索降。

几年前,还是新兵的赵建程第一次进行索降训练。面对离地几十米的高度,他双腿发软,离机动作变形,下滑过程中像片树叶一样在空中旋转、磕碰,着陆时更是摔了个跟头。“不是怕高,是身体不听使唤,感觉力量在空中‘散’了。”他回忆道。

这种“力量的消散”,是许多官兵面临的共同挑战。索降绝非简单的“抓绳下滑”,它要求官兵在动态、不稳定且高压的环境中,精确控制自己的身体,需要训练“抓握锚定力”“核心抗阻力”与“着陆缓冲力”3个关键环节。

强大的握力、腕力及背部肌肉力量,是官兵将自己“锚定”在绳索上,并控制下滑速度的关键。在该旅的专项力量棚里,中士英风祥正在进行一种特殊的“离心下拉”训练。他坐在高位下拉器械前,快速将拉杆下拉至胸前,然后必须以极其缓慢的速度,持续4秒后再将拉杆放回原位。

“这模拟的是离机瞬间,你要对抗身体下坠的冲击力,不是掉下去,而是缓慢‘放’下去。”军体教员张洋解释说,“你要感受背部肌肉在最大拉伸状态下的持续发力。”英风祥的手掌早已磨出一层厚厚

的老茧,他每周还要进行数百次的握力器和毛巾悬垂训练,为的就是让自己的双手成为空中稳稳的“锚点”。

直升机悬停时的晃动、空气流的扰动,都会导致身体旋转摆动。此时,核心肌群就是稳定身体的“龙骨”。核心力量不足,人就会像陀螺一样打转,甚至撞击机舱或山体。

“三维抗旋”成了每日必修课。在该旅的战术训练馆内,上等兵邹鹏站在一个剧烈晃动的半球型平衡球上,同时双手持橡胶枪,对不同方向的目标进行瞄准击发。最初仅十几秒,他就头晕目眩,摔下来好几次。

“感觉胃里的东西都在晃,更别提瞄准了。”为了攻克这个难关,邹鹏和战友们增加了大量悬吊训练——用全身抗阻力训练带进行身体完全悬空的平板支撑、攀爬等,甚至还在旋转的横滚轮上,进行握枪练习。长年累月的训练,使邹鹏获益匪浅。他的进阶之路,正是无数突击队员从“空中陀螺”变为“沉稳磐石”的缩影。

执行演训任务的着陆场鲜有平整之地,可能是斜坡、乱石滩、屋顶,甚至树梢间隙。下肢需要像高效的“缓冲系统”一样,承受数倍于自身体重的冲击力,并瞬间转化为稳定的战斗姿势。

“不确定性落地训练”,就成为某突击分队官兵的重要训练课目。

他们从不同高度的跳板上,向后、向侧方跳入铺有软垫但凹凸不平的模拟地形,要求落地无声、迅速蹲稳、举枪戒备。下士田海坤此前曾因着陆缓冲不佳,扭伤脚踝。现在,他除了进行深蹲、硬拉训练提升基础力量外,更专注于单腿站立在不稳定平面上进行抛接药球练习,强化脚踝和膝关节在失衡状态下的稳定与反应。

在一次演训任务中,他所在小组索降至一个倾斜近30度的碎石坡,全员稳稳落地,瞬间形成战斗队形,被导演组评为“教科书式索降”。

淬炼于天空,决胜于分秒。当直升机引擎的咆哮划破长空,那一道道顺绳而下、迅捷如电的身影,是一支部队为适应未来战场,向极限要战斗力的,将自身锻造为空中尖刀的生动注脚。

泅渡

在《军事体育训练大纲》中,武装泅渡是涉水类实用技能之一。为了提高官兵体能素质,某旅将其列为选训课目纳入了日常训练计划。

新年伊始,寒意正浓,某旅侦察营的室内训练场却是一派火热景象。

一排水面助推器前,数十名官兵俯身其上,双臂如桨,奋力拉动绳索,肌肉线条在一次次后拉中绷紧。

“保持节奏!想象你正顶着逆流武装泅渡,每一次划水都要破开水浪!”军体教员何万能站在队伍前大声鼓劲。

“12次一组,完成4组!”他走到列兵李向涛身后,将阻力调到20公斤。李向涛的背阔肌随着动作如波浪起伏,汗珠顺着脊柱滚落。他是连里的游泳训练尖子,但这样的模拟划水训练,仍让他感到费劲。

为何要如此苦练“水上功夫”?面对疑问,该旅官兵的回答斩钉截铁:“只有将游泳技能练强练精,方能涉水如平地。”底气来自清醒的认知,也来自曾经的短板。

转变,从破除“心障”开始——列兵张展鹏入伍前是个“旱鸭子”。第一次下水,他脸色发白,手指死死抠住泳池边缘。针对“恐水”官兵,该旅专门成立了“水上适应性训练小组”。军体教员陈明先带着张展鹏和几名官兵在浅水区开展弯腰捡拾橡胶球游戏,逐渐培养水感。

两周后,张展鹏已经可以借助浮板在泳池内进行简单的蹬腿、划臂。3分钟一组,组间休息2分钟,每次完成5组,枯燥却扎实。两个月后,张展鹏迎来了第一次室外100米武装泅渡训练。起初,他劲头十足,但游过半程,随着呼吸节奏越来越快,他的动作开始变形,最终勉强撑到了终点。

“感觉装备越来越重,像有无数只手在水下拽着我,让我无法前行。”走下训练场,张展鹏有点沮丧。

会游,只是闯过了第一道关。真正要练硬功、当精兵,还必须能“游得远,游得快”。许多官兵在短距离游进中尚能游刃有余,但随着距离变长,就会因体能下降发生动作变形。

确实,长距离武装泅渡,不仅是把泳池里的动作重复成千上万次,更是考验官兵如何在高负荷、大强度的运动中分配体能。

想要提升耐力,长距离游泳训练是首选。除了每周2次1000米长游之外,他们还在训练场的一侧增设“综合耐力挑战区”。官兵需先完成一趟30米搬运弹药箱的折返跑,然后立刻跃入泳池进行100米往返武装泅渡。

此外,该旅还要求军体教员根据每名官兵的长距离游泳训练成绩,将长距离训练分解为多个“极限段”。比如600米可以分解为6个100米,官兵以最快的速度游完100米,到达后不靠岸,立即再游下一个100米,持续数个来回。

某连二级上士冉龙刚进行500米“极限”训练时,到第3循环就感到有些吃力,但他主动尝试调整呼吸,稍微减慢速度,心中默念动作要领:“送肩、抱水、推水……”终于完成了训练。在战场上,速度越快就意味着越短的暴露时间。为了提升游进速度,官兵使出了浑身解数。

“我的腿打水像锄地,光见水花不见走。”面对泳池边高速摄影机拍下的画面,某连二级上士、班长瞿松挠着头苦笑。他是5公里武装越野的尖子生,到了水里却总感觉有劲使不对地方。

军体教员分析,他的打腿效率低,且划水路径短,未能充分利用胸背大肌群的力量。针对这类“力量转化效率低”的问题,该营邀请地方专业游泳教练进行科学指导。

很快,瞿松在手臂戴上了极薄的游泳手蹼,进行标准、完整的幅度划水训练,30次为一组,每天训练4组。随后,军体教员让瞿松双腿夹着板,不做打腿动作,迫使所有前进动力全部依靠上肢划水,每组30次,每天进行3组训练,组间休息2分钟。针对性训练效果明显,4周后,瞿松的划水效率得到显著提升,400米武装泅渡成绩提升了1分多钟。

想要提升速度,细节决定成败。为了减小水中阻力,官兵反复调整装备的捆扎方式。以往,弹药袋、水壶等物品捆扎得相对松散,在水中犹如张开的“减速伞”。现在,他们将手榴弹均匀分布于身体两侧,所有装备尽可能平整、固定且包裹严实。

为了测试最佳固定方式,下士王磊在泳池反复游了十几次,用秒表记录每种捆扎方式下的成绩变化。“别小看这点变化,在武装状态下,任何一点阻力都会影响成绩。”他说。

如今,武装泅渡成为官兵的常态化训练课目,一批“水中蛟龙”正脱颖而出。

向战而行,体能为刃。第75集团军将体能训练作为战斗力生成的系统工程来抓,用实战的需求倒逼训练创新,用科学的理念取代粗放的经验,用体系的优势弥补个体的短板,将胜战的刀锋越磨越利。

图①:官兵进行快速索降训练。刘维礼摄
图②:官兵进行海上游泳训练。滕召森摄
图③、图④:官兵在丛林中进行连贯作业考核。滕召森摄
版式设计:许硕



③



④