



迎接来自大海的馈赠

南部战区海军官兵在舰艇航行中开展军体训练见闻

■叶磊 本报记者 马晶

强健体魄谋打赢

朝阳从海天相接处跃出，深蓝海水泛起金光。舰艇编队在碧波之上快速前行。站在运械舰驾驶室里，凝望着舰艏飞溅的浪花，操舵手张明星思绪翻涌。

他的脑海里浮现出第一次登上舰艇的场景——伴随着舰身的摇晃，站上甲板，“耳边海风呼啸，一阵眩晕之后，我只能听到自己的心跳声”。如今，在海上执行任务一待就是几个月，他早已驾轻就熟。

远方，城市里的人们还在沉睡。舰艇上响亮的“一二三四”口号声，却已唤醒了大洋的清晨……

海面之上，平稳是奢侈，颠簸是常态。官兵行走在通道间，身体会不自觉地进入一种“海军步态”——膝盖微曲，核心收紧，脚步合着舰体摇晃的节奏移动，宛如一种本能的舞蹈。

体能训练，也常常因为条件受限难以开展。然而，海军舰艇远海执行任务，往往是对体能与心理的双重考验。敌人不会因为你在风浪中站立不稳就停止挑衅，险情也不会因为舰员体力透支而推迟发生。

在舰艇上，想要保持体能的最好方法，就是利用自己身边一切可利用的空间和器材进行训练。

海上航行时，官兵日常承担舰艇瞭望、设备巡检、夜间值更等任务，作息随战位轮转，整块空闲时间极少。骆马湖舰二级上士严信浙给自己制订了执勤锻炼计划：白天机械值更间隙，在战位安全区域做站姿收腹、靠墙静蹲、手腕力量训练；两次换岗之间短暂的休整时间，在舰艇密闭通道内完成原地高抬腿、平板支撑；晚点名前，利用后甲板安全区划定区域完成几组俯卧撑、深蹲训练……

出海远航期间，风浪颠簸时常伴随眩晕船不适，通过坚持碎片化锻炼，严信浙稳步提升了自己的核心力量、耐力，在长时间站立值更、负重搬运装备时不再吃力，战备值守时也能够始终保持充沛体能和清醒状态，顺利完成多次海区巡逻瞭望任务。

无法携带大型专业健身器械，舰艇自身结构、简易物资全部化身为训练器材——

在狭窄的船员住舱里，官兵利用床头柜进行俯卧撑和臂屈伸训练；并排固定的值更座椅灵活多变，双手撑住椅面就可以进行俯卧撑训练，倚靠椅沿可以完成静态深蹲，强化下肢稳定性。连厨房也内有乾坤。炊事班班长老范笑着举起一个不锈钢大桶说：“这里头装满了水，有50斤重。颠勺练手腕和小臂，提桶练腿和腰。咱们炊事班也得有在风浪里站得稳、端得住的本事，不然全舰兄弟就得吃‘波浪羹’。”

便携弹力带既不用占储物空间，还能让官兵在碎片时间里随时随地开展训练。站姿侧平举、跪姿推举、原地弹力带深蹲……不少官兵利用弹力带有针对性地进行训练，改善舱内久坐造成的肌肉退化。灌满海水的储运箱、军用水壶也作为可调节配重，官兵用它们完成负重深蹲、弓步走等训练，模拟抢修作业中搬运金属备件、抢险物资。

这样的“一平米训练法”，在不少舰艇中得以普及。依托舱室一隅，官兵在方寸之间依靠自重或简易器械就可以完成力量训练和有氧训练，改变了以往体能训练“靠岸集中练、出海吃老本”的局面。

看着身边的老兵杨建斌始终节奏稳定、呼吸均匀、步伐稳健，他调整自己的呼吸，努力跟上队伍节奏。漫长的航程里，舱内慢跑能消解远航带来的体能衰减，为长时间值更、应急处置储备充足的体能底子。

海上航行中，舰艇会产生多维度持续晃动，极易引发恶心、眩晕，直接影响装备操作与应急处置。抗眩晕适应性训练，是每名远航水兵的必过关卡。

在大舱里，官兵有组织地开展抗眩晕专项训练：原地快速转圈、俯仰变换、闭眼静态站立……最初，中士王云腾旋转10余次就面色惨白、反胃欲呕。但他不肯轻易结束训练，不适感稍微缓解之后就继续参训。从10圈到50圈，再到平稳完成上百次转向训练，他用日复一日的坚持，练就了在涌浪中稳得住、顶得上、打得赢的本领。

足球、篮球等球类运动也在大舱中灵活开展。“在摇晃的舰艇上带球跑，和陆地上踢球完全是两回事。”酷爱足球的海军查干湖舰教导员桂牧说，“脚下的甲板不会像草皮那样给你缓冲，反而带着不可预测的持续晃动，得随时调整重心。球在脚边弹跳时，稍有不慎就会偏离预想路线。但奇妙的是，我很快就能适应摇晃的环境，并把这种不确定当成一种乐趣。”

在航行的舰艇上踢球，官兵会本能地压低重心，小步快频地带球。他们不仅要紧盯障碍物，还要感知船体的起伏变化。要是谁能在颠簸中绕过几个障碍物，再把球稳稳停进目标区，一定能赢得战友们的阵阵喝彩。

当然，在远海航渡时，宽敞的大舱并非随时可以使用。近年来，很多舰艇还在可利用的通道尽头因地制宜设置了跑步机和健身角，给官兵提供了更多选择。

三

海风习习，战歌嘹亮。

航行间隙的海军福建舰甲板上，一场热闹军事体育运动会如期开展。

区别于岸基标准化训练，海上进行的甲板运动会紧贴舰艇特殊环境，摒弃大场地、高强度课目。拔河、平板支撑、跳绳等兼顾力量、耐力与身体协调性的课目在有限空间里火热开展，官兵在晃动的甲板上全力拼搏，呐喊声此起彼伏。

在船体摇摆、复杂海况下的每一次运动比拼，都是贴合实战的体能淬炼。甲板的一头，防化技能比拼正与涌浪同频共振。这是一场将体能逼至极限的接力赛，官兵要在摇晃的甲板上迅速穿戴防毒衣，扛起洗消器并全力冲刺。涌浪拍舷，全副武装的官兵拧腰扭胯、核心收局。

二

云飞浪卷，雪峰山舰在茫茫大洋上犁波前行。

“走，到大舱练体能去！”每到日落时分，雪峰山舰的官兵总这样互相招呼着。

大舱，指的是舰上的登陆舱，有几个篮球场那么大。在远海航渡时，这片随着海浪持续晃动的舱室，是官兵心中最适合进行体能训练的场所。

每逢空闲时间，大舱就变成了官兵的练兵场。没有宽阔的操场，官兵沿着舱壁管线来回折返慢跑，每一次转身和迈步都要匹配舰体左右摇摆的节奏。区别于陆地上长跑对于心肺功能的高要求，这项训练更考验官兵核心肌群的控制力。因为在奔跑过程中，官兵需要时刻微调重心，以对抗舰体晃动带来的惯性。

19岁的列兵李怀超来自陕西安康，此前没在海边生活过。刚入伍不久的他初次上舰，几圈折返下来便步履踉跄，眩晕感随之袭来，只能扶着舱壁稍作休息。

紧，方能稳住身形，每一步都需要对抗惯性，精准发力。舰务部门一级上士吴志剑带领3名队员无缝衔接，凭借零失误的优异表现，率先冲过终点。

战伤救护比赛在舰艇的摇摆中考验着官兵手上的“稳”与脚下的“根”。止血、包扎、固定，这些岸上熟稔于心的动作，一旦置于起伏不定的甲板，便难度陡增。参赛官兵单膝跪地，以腿为锚，在颠簸中双手稳如磐石，迅速为“伤员”止住出血、上好夹板。考验发生在担架转运时——涌浪袭来，舰体横摇，参赛选手要压低重心、统一步频，用短促有力的口令协调动作，在风浪冲击中开辟出一条生命通道。最终，武器部门一级上士戚广申带领4名队员以3分4秒的成绩最快完成全套救护，赢得冠军。

消防服厚重的摩擦声与作战靴踏击甲板的闷响此起彼伏，一场损管技能比武在福建舰的甲板上火热上演。官兵在舰体连续横摇中争分夺秒地穿戴好防火服和空气呼吸器，随即冲向火点，用担架转运被困“伤员”。面罩下汗水模糊了视线，呼吸器发出“嘶嘶”的气流声，与海浪轰鸣融为一体。检验着官兵的体能储备与战斗意志。经过紧张的比拼，机电部门二级上士谢涛带领3名战友以4分38秒的成绩最快完成“伤员”安全转运，将赛场气氛推向高潮。

海军查干湖舰的甲板上，一张乒乓球台被钢缆固定在地面。发球时，要是赶上船身发生横摇，官兵只得眼睁睁看着球在球桌上划出一道诡异的弧线——不是对手打得刁钻，而是桌子自己“跑”了。打球时，步法也和在陆地上有所区别。在摇晃的舰艇上，想要接球更稳，官兵不仅要膝盖微屈，把双脚扎成“八字锚”，还要根据舰艇的摇摆预判球的弹跳轨迹。

“在这样的摇摆中练就的‘定力’，大概就是大海送给我们最特别的礼物吧。”获得冠军的枪炮部门副部门长陈祚树平日就喜欢打乒乓球，在远海航行时，他也通过打乒乓球保持体能，“无论环境如何颠簸，只要心稳，手就稳了，挥拍才能不落空。”

甲板运动会看似是日常的趣味比拼，实则是紧贴海况、紧贴站位的实战化体能锤炼。每一次坚持、每一次突破，都在夯实官兵的体能和技能。

每一声奋力的呐喊，每一次成功的击掌，都在不断加固这个海上堡垒最坚实的情感与精神纽带——“百人一艘船，千人一杆枪”。

舰桥上，雷达天线匀速旋转，扫描着浩瀚海空；甲板之下，轮机轰鸣不息。在这艘“钢铁巨兽”的各个角落，官兵正利用航行间隙开展军体强化训练。

夜幕低垂，舰艇编队调整航向，朝着深蓝驶去……

军体观察

夏日军港，暑气蒸腾。

近岸，海水清透如翡翠，阳光直直地穿透水层，在海面上投下耀眼的光斑。

碧波翻涌处，木桨起落声激扬。官兵奋力摇桨，几条舢板在海面上快速前行。

舢板，是一种结构简单的小型木板船。我军的舢板训练，起源于人民海军初创的峥嵘岁月，距今已有数十年的历史。当时，我军通过舢板训练夯实官兵基础航海能力，快速补齐海军人才短板，支撑近岸防御任务。彼时的海军官兵，没有先进的动力装备，舢板不仅是一种海上交通工具，更是官兵遂行作战任务的重要依托。靠着人力划桨，海军官兵驾驭舢板闯风浪、守海疆，从沿岸守备到近海巡航，默默守护海疆安全。

历经时代变迁，舰艇装备迭代升级，如今现代化战舰驰骋大洋，机械动力早已取代人力划桨，可舢板训练并未淡出海军训练体系。

舢板训练不仅练就官兵在风浪中驾舟渡海的能力，更是一场淬炼耐力、体力与意志的综合训练。如今官兵进行舢板训练，不仅是对先辈奋斗精神的传承，更是对实战基础体能的检验。

一条长9.5米，宽2.8米的舢板，由1名舵手、12名桨手和1名观察员协同发力。官兵手中的木质船桨有3米多长，重达7公斤，依靠人力横渡风浪海域，对肌肉耐力、心肺功能提出了极高要求。在划行过程中，风浪、洋流还会持续消耗官兵体能，酷暑高温、咸涩海风也会不断损耗身体状态，稍有松懈就可能影响整体的行进速度。

舢板训练对官兵体能要求很高，上肢力量尤为重要，肩背、手臂肌群能持续驱动木桨，对抗海浪阻力。此外，在划行时还需依靠腰腹等核心肌群稳定身体，才能在颠簸的舢板上保持平衡。

官兵日常需要加练上肢、下肢和核心力量，并围绕耐力、抗晕船能力等进行强化训练，才能适应在海上长距离无动力划行训练。二级上士张鑫被战友们称为“钢铁腰背”，可刚开始舢板训练时，他划10海里腰就酸得直不起来，拉桨用不上力，后半程出现明显的动作变形。教练指出，他的问题在于核心力量弱——舢板划桨不光需要手臂发力，腰背才是力量传导的枢纽。为此，他给自己加练“核心三件套”：杠铃俯身划船，每次3组，每组8次，重量从40公斤逐渐加到60公斤，练背阔肌的拉力和后侧链协同发力；硬拉，每次3组，每组8次，从60公斤起步慢慢加到120公斤，强化腰方肌和竖脊肌的刚性支撑；仰卧对侧侧躺，左右交替各10次共完成3组，在动态中提高核心肌群的稳定控制。刚开始的两周，他感觉每次练完腰背都僵硬得像块铁板，一个月后效果开始显现——20海里长划，到了后半程，他的动作依然能保持不变形。“以前是胳膊先扛不住，现在腰背把力稳稳送出去，胳膊只管执行。”再进行训练时，张鑫越来越游刃有余。

长时间、高强度的划桨训练，手上起水泡成了常态。一级上士余志颖双手的茧，是他引以为傲的训练痕迹。不少学员初次参训时，划行几海里便手臂酸痛、腰背僵硬，掌心被桨柄磨出水泡。老一辈海军官兵划舢板执行任务时，连续数十小时挥桨，体力透支依旧坚守战位，如今的训练场景，正是当年实战任务的真实写照。

扁舟一叶 驭风逐浪

■中建波 本报记者 马晶

晕船，也是官兵进行舢板训练的劲敌。碰上洋流湍急、逆流强劲的航段，即便官兵全力挥桨，舢板有时也会因暗流裹挟而原地打转。发力受阻、体能透支，官兵承受着身心的双重压力。

这时，官兵必须时刻保持核心肌群紧绷，以对抗被冲得不断摇晃的船体。列兵马凯军一直向往大海，却严重晕船。第一次出海训练，刚出发他就吐了，脸色发白。队友劝他回去，他却摆手说：“我不能连这点风浪都扛不过去。”回到岸上后，他来到了浪桥边，在班长的指导下站在晃板上练平衡。从站不稳到能边晃边模拟划桨动作，他用了整整两周。又一次出海训练，海况三级，船头被涌浪拍得直打转，马凯军握着桨的手青筋暴起，嘴里跟着舵手的号子一声声喊出来。25海里的距离，他和战友们一起顺利完成。

舢板，是对力量和意志的考验，也是一场同舟共济、团结一心的拼搏。一个人再强也划不动一条船，但14个人一条心，桨频一致、入水角度一致、发力节点一致，那条3吨重的舢板就能贴着水面快速前行。张鑫说：“舢板教会我，把后背交给战友的同时，自己也要对得起他们的信任。”马凯军的收获更朴素——“以前觉得自己撑不住的，现在相信自己能咬牙顶过去。”

风浪骤起，汹涌澎湃。扁舟一叶，驭风逐浪。勇士们从不惧怕风浪，无论在多么艰苦的环境里，都能凭借勇气、力量和智慧，与风浪、险阻进行奋勇抗争……

夕阳西下，一场长达4个小时的海上舢板训练结束了，马凯军和战友们一起扛着船桨，兴高采烈地返回营区。

图①：南部战区海军某支队战士进行握力训练。
图②：南部战区海军某部战士利用壶铃进行力量训练。
图③：南部战区海军某支队官兵在大舱内带球通过障碍物。
图④：南部战区海军某支队官兵在大舱内进行慢跑训练。
图⑤：南部战区海军某训练基地官兵进行舢板训练。

版式设计：许 硕

