挑战极限练精兵

■陈秋任 李 松

军体观察

体能是战斗力生成的基础，高寒山地低温缺氧，对官兵的体能要求更加严苛。近日，西藏军区某旅创新开展特色体能训练，进一步提高官兵在高原气候条件下的体能素质。

此前，由于对驻训地域环境不够适应，有的官兵在执行任务过程中出现头晕、乏力的现象，影响任务完成。为此，该旅结合驻训地的实际，针对性组织抗缺氧、抗严寒、强耐力的体能训练。

越是在高海拔地区进行体能训练，越要讲究科学组训。水中憋气训练是提高肺活量的有效途径。特别是在海拔4700米的高原，憋气训练可以安全有效地提高官兵的抗缺氧能力。

“90、91、92……”在该旅举行的憋气挑战赛上，官兵兴奋地为坚持到最后的两名战友数秒鼓劲。最终，警卫勤务连连长周冯以96秒的成绩获得了冠军。

操作简单、趣味性强又成效显著的憋气训练赢得了广大官兵的喜爱。大家经常在训练间隙进行这样的憋气挑战赛，5人1组轮流将头埋入装满水的盆里，这不仅是与别人的较量，也是对自己的挑战。每次比赛之后，官兵都将自己的成绩写在训练日记中，通过横向和纵向的比较，看看自己的差距与进步，为下一次训练设立一个“小目标”。

在高原进行耐寒训练，不仅能强健官兵体魄，更可以在极端恶劣的环境下，锤炼官兵直面困难、战胜困难的意志品质。

每一个到过高原的人都深有体会，看似不陡的坡，走起来却让人气喘吁吁，更不用说进行体能训练了。“脚像灌了铅”“像背着几十斤的装备”“心有余而力不足”……是每名官兵在进行体能训练时的切身体会。

取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣。为更好地帮助官兵进行体能训练，增强官兵在高原环境下的耐力，负重成为了该旅体能训练的“标配”。从沙袋到背包再到背囊，按照循序渐进的原则，该旅在日常训练时不断增加官兵的负重。通过一段时间的训练，官兵在体能考核时轻装上阵，明显能感觉到脚步轻盈了不少，成绩也大有长进。

此外，部分官兵初到西藏，难以适应高原生活。于是，该旅还通过负重慢跑帮助官兵适应低氧环境、利用平板支撑强化核心力量、通过动感单车提升下肢耐力……先进行单课目短时间的训练，然后慢慢过渡到多课目长时间的连贯训练，帮助官兵逐渐适应高原低压缺氧环境。

无惧缺氧与严寒，紧贴实战练精兵。长期以来，该旅根据官兵的身体素质和适应能力，坚持因地制宜、循序渐进的训练方法，开展有针对性的体能训练，有效提高了官兵的实战能力。

上图：该旅官兵在高原进行体能训练。 **李 松**摄

强体谋打赢

■郭翼凡 沈 煜

军人生来为战胜。能打仗、打胜仗是我军的优良传统，更是军人的使命所在。

千里之行，始于足下。只有在平时训练中积少成多、千锤百炼、精益求精，方能在真正的战争中所向披靡、战无不胜。

强军须强体，强体谋打赢。“当兵不习武，不算尽义务；武艺练不精，不算合格兵。”作为新时代革命军人，我们要专心致志、心无旁骛地扑在日常的训练中，练就一身武功、一身硬功，更要练出勇者无敌、万死不辞的精气神，时刻准备着在战场上保家卫国。

一支强大的人民军队，必须集合着大量赤胆忠心、精武强能的军人。要想在战场技高一筹，就要在日常的训练中实打实训。众所周知，训练实际上是未来战争的预演，是提高实战能力的重要途径和抓手。我们要坚定不移把军事训练摆在战略位置，从实战出发从难从严磨砺官兵，坚持仗怎么打兵就怎么练。当然，更重要的是，无论什么时候，我军一不怕苦、二不怕死的战斗精神永远不能丢，必须要在日常的体能和技能训练中大力培养敢于斗争、敢于胜利、不断超越极限的血性胆魄。

狭路相逢勇者胜。无论是基础体能，还是擒拿格斗，或是军事演习……日复一日、年复一年的训练，正是军人为了国家和人民所默默作出的努力和付出，也是为了实现战场打赢的前提和基础。只有在训练中下足了苦功夫，关键时候才能交出优异答卷。

近日，新疆喀什军分区举行军事体育运动会。这次运动会突出群众性练兵备战特点，在体能与技能结合中，创新融入趣味性运动项目。图为全装8公里越野跑比武竞赛中，参赛队员正在奋力冲向终点。 **李小龙**摄

女列兵比武夺两冠

■陈天靖 苏建国

新疆军区某团的列兵陈倩敏，在大家印象中，可能是一名温婉秀气的女孩。最近，在团里创纪录、破纪录、树标兵比武竞赛中，她连夺两冠，刷新了全团官兵对她的认知。

入伍前的她是一名大学生，读书练字是她的兴趣爱好。下连后，她被分到了该团指挥连学习有线专业。有人劝她说，这个专业靠的是体力，你字写得好，文采也不错，可以向连队申请去其他岗位，不用这么累。但不服输的陈倩敏，愣是没听这些话，下定决心要在有线兵的岗位上干出一番成绩。

有线专业要想干好，体能是关键。一开始，身体瘦弱的陈倩敏跟不上连队里高强度的体能训练，在几次考核中都排名倒数。当她感到气馁的时候，同班参加过国庆70周年阅兵的中士刁少华找到她。刁少华当时作为联合军乐团的一员，在阅兵前的高强度训练中，也有过和陈倩敏类似的经历，但她通过自己的不断努力，如愿参加阅兵式。刁班长的经历让陈倩敏深受感染，“我一定行，我不能输！”陈倩敏在心中默念。

“相信自己，别人能做到的，我一定也可以！”重新审视自己后，陈倩敏立下了这样的誓言。仰卧起坐、负重深蹲、3000米跑……她每天训练的强度不亚于男兵。同时，针对自己腰部和腿部力量不足的弱点，她制订了一整套体能强化训练计划，并在笔记本上记录每天的训练量以及每周的训练效果，促使自己不断进步。

随着时间的推移，陈倩敏曾经白嫩的双手多了些老茧，白皙的皮肤也慢慢变得黝黑。在日复一日的淬炼中，陈倩敏实现了蜕变，在体能上得到了长足的进步。前段时间，比武竞赛拉开帷幕。在与该团上百名参赛选手的角逐中，陈倩敏分别夺得3000米跑、单杠曲臂悬垂两个第一名的好成绩。

面对荣誉，陈倩敏说，最好的成绩永远是下一个，她将继续保持冲锋的姿态，争取在下次比武中有所突破，取得更好成绩。

军体达人

逐梦路上逆风飞翔

■张 立 本报记者 颜士强

“宁跑5公里，不跑‘400米’。”

400米障碍，看起来距离短，但实际难度不小，一趟下来耗费体力颇大，因此成为了一些官兵心中需要克服的“障碍”。

走下障碍场，徐银鹏脸上带着惯有的憨笑，而他身边的一些战友却苦着脸，低头弯腰，大口喘着粗气。

“大个子，你这优势忒明显了。”几位战友对徐银鹏的身高不乏羡慕。徐银鹏2米01的身高，轻松一跃就过了矮墙，高墙的高度和壕沟的深度比他还少了1厘米……几个战友普遍觉得困难的项目，对于徐银鹏来说反倒成了拿手好戏。

当然，凡事皆有利弊。2米01的大个子也有自己的苦恼。

高中刚毕业，18岁的徐银鹏就报名参军。可一到新兵连，不少班长看到徐银鹏是又爱惜又叹息——大长腿、体格壮，跑步应该没问题；重心高、反应慢，战术、队列估计悬。

不久，一连串的考验让班长对他只剩下了叹息。

新兵营头一回对班排进行3公里摸底，徐银鹏就冒了泡：还没跑到一半，他就因为“弯道超车”，不小心把脚扭了，钻心的疼让他不得不一瘸一拐地败下阵来。徐银鹏拖了后腿，导致全班垫了底，班长俞东阳只能憋着生闷气。

大个子的囧事还有很多。迷彩服上的补丁数他的最多，而且大都集中在后背、臀部，铁丝网上随风飘飘的布条不少都是从他衣服上扯下来的。队列会操前，班长俞东阳千叮咛万嘱咐，让他控制好步幅，压着步子。可上场一紧张，他就使劲迈着“流星步”，全然忘记了身旁的战友，排面就像波浪一样弯弯曲曲。被班里个矮的小伙伴埋怨自然是少不了的，“大个子”自己也感觉很郁闷。

“看来个子太高，真不适合当兵！”接二连三的挫败感让徐银鹏的苦恼转变成了心事，经常挂在脸上的憨笑也难得一见了，战友们的安慰亦迟迟未能化解他的“乌云密布”。

“这是咱们的前辈，比你矮几厘米，刚来时和你差不多，可后来成了师里有名的全能王！”直来直去的班长俞东阳把徐银鹏拉到一幅照片前，没说多余的话，让他对着照片站了十分钟。

“懂了么？明白没？”

“明白了，班长！”

一个“90后”，用一个“80后”老班长的成长故事，解开了一个“00后”的心结。

此后，训练场的水泥地上多了一排排白色的横杠杠，两道杠之间的距离正好是75厘米，这是徐银鹏练队列的专属场地；每天清晨，战友们还没起床，操场的跑道上就能看到他独自奔跑的身影……几个月下来，他脚底板的茧厚实了起来，小腿上的肌肉线条也明显起来。

而徐银鹏也知道，这才是万里长征的一小步，逆袭之路少不了笨鸟先飞的加练。绑沙袋、吊单杠、练憋气、翻轮胎、上独木桥、5000米跑……徐银鹏将自己和战友在体能上的差距一点点地缩小。

一个周末，正在打电话的俞东阳被突然站在身旁的徐银鹏吓一跳，满是沙尘的脸上露出一排洁白的牙齿，“班长，我合格了！”手上破了皮，身上满是土，这肯定又是去练400米障碍了。俞东阳轻轻拍了拍他的后背，他已经记不清这是徐银鹏多少回偷偷跑去加练了。

对于2米01的徐银鹏来说，最大的困难是单杠。为了让他训练方便，俞东阳特意给他“定制”了一个场地：单杠下面挖个60厘米的坑，这样一来吊杠就方便了。从一分钟到五分钟，从一个茧子到满手泡，从只能曲臂悬垂到引体向上达标，这一米见方的地方见证了徐银鹏的蜕变。

通往梦想的路上必然会充满荆棘，但只要我们坚持不懈、永不言弃，梦想终会照进现实。如今徐银鹏三公里跑进了11分钟，单杠也是十几个起步，身高优势在400米障碍中更是充分体现出来，消失许久的憨笑再次浮现在他的脸上。

多措并举强体能

■夏晨星

“闪躲反击、左右鞭腿十连击、低鞭侧踹、鲤鱼摆尾、上骑砸肘……”在武警四川总队攀枝花支队的室内训练馆里，该支队勤务保障中队的体能教员石金锋正在给官兵讲解散打的动作要领。

散打不仅能够锻炼官兵的柔韧性，还能帮助官兵增强身体控制力和协调性，成为在体能训练中备受官兵喜爱的训练项目。

此前，该支队常常在体能训练时间里组织官兵进行跑步训练。跑步训练的组织难度小、场地要求低、检查考核方便，受到各级带兵人的青睐。然而，跑步占体能训练的比重过高，容易让官兵感到枯燥和单调，产生厌训情绪，影响训练效果。今年，该支队创新军事体育组训方法，科学制订了体能训练专项计划，鼓励官兵利用小场地、碎片时间进行自主性训练，以趣味元素点燃官兵训练热情。

如今，在该支队的体能训练专项计划中，既有俯卧撑、仰卧起坐等传统体能训练项目，又有三人俯卧撑、提踵、马步推车、山羊跳、接力跑等趣味性较强的项目，调动了官兵训练的积极性。此外，在组训方法上，既有手部力量、腰腹力量、腿部力量以及综合力量的辅助训练方法，又有分班的小评比、小竞赛，着力提升官兵的综合体能素质。内容丰富、方法灵活的体能训练模式，促使官兵以更加良好的精神状态和严谨的工作作风，投入到各项工作当中。

近日，武警云南总队机动第一支队组织建制班军事体育比武竞赛。图为参赛队员在400米障碍课目比赛中匍匐通过低桩网。 **胡 程**摄