科学组织 安全有序

——如何抓好疫情防控常态化下的军事体育训练

■张治华 本报特约记者 吴 旭

当前，新冠肺炎疫情防控工作已由应急性防控向常态化防控转变。作为部队基础训练课目的军事体育训练，适应疫情防控常态化有哪些注意事项？与平时相比，应怎样加强针对性防护？近日，笔者就有关问题专访了中央军委训练管理部训练局军事体育处领导。

问：疫情防控常态化对部队军事体育训练组织实施有哪些影响？不同地区的部队应该怎样进行针对性优化调整？

答：根据军队做好疫情防控常态化工作有关通知精神，结合军事体育训练的特点规律和部队实际，应按照“防止聚集、减少接触、避免交叉”的原则，根据驻地疫情差异化调整实施。驻地疫情风险为低风险等级的部队，全面恢复各课目军事体育训练，篮球、足球、格斗等集体性对抗课目不跨营区组织。驻地疫情风险为中、高风险等级的部队，继续采取分时段、分单位、分区域的方式错峰组织，原则上不组织建制连以上规模的集中训练。训练内容以非身体接触性的单人课目为主，训练时保持1米以上间隔距离，可不佩戴口罩。优先安排户外训练，在体育馆、健身房等室内场馆训练时全程打开门窗，明确疏导限流措施。

问：军事体育训练场馆和器材设施官兵共用多、身体接触多，且训练时无法佩戴口罩，应该采取哪些特殊的防护措施？

答：这是部队军事体育训练的特点规律，也是现实情况。特殊时期，各级应当严格落实训练场所消毒通风要求，指定专人负责训练场地设施清洗、消毒和检查。定期使用杀菌清洁剂清洁室内场所及器材设施表面，官兵身体接触频繁的器械、垫子等部位每日消毒不少于2次。清理移开室内场馆非必要设施，最大程度减少清洁表面，并妥善放置清洁和卫生用品。加大室内训练场馆垃圾桶、卫生间等重点部位消毒频次。关停室内训练场馆中央空调、新风系统，每日通风时间不少于30分钟。鼓励有条件的单位配发小巧、便携的体育器材，最大限度为官兵提供安全训练环境。

问：今年以来，各级军事体育训练骨干培训普遍受到疫情的影响，防控常态化下如何安全科学地组织实施？

答：基层部队军体骨干是军事体育训练科学化专业化水平的重要保证，要有序展开培训，把疫情对军事体育人才队伍建设的影响降到最小。驻地疫情风险为低风险等级的部队可根据需要组织军事体育训练骨干培训，按照“谁组织、谁负责”原则，结合活动特点和疫情形势，严密制定和落实疫情防控措施，鼓励使用视频系统或在户外辅导授课，室内培训一般控制在50人以内或佩戴口罩、保持1米以上间隔距离。邀请地方专家到营区辅导时，要严格落实外来地方人员进入营院管控措施。驻地疫情风险为中、高风险等级的部队军体骨干培训主要采取学习资料、观看录像的方式进行或依托视频系统组织，暂不邀请地方人员入营辅导。

问：军事体育训练考核基本适用军队所有人员，标准高、要求严，但考核时人员相对聚集，疫情防控常态化下组织考核有哪些注意事项？

答：驻地疫情风险为低风险等级的部队军事体育训练考核，尽量分批组织，压缩单次人员规模，加大场地器材消毒频次，参考人员检测体温，组考人员佩戴口罩，安排医疗救护力量现地保障。驻地疫情风险为中、高风险等级的部队按照“非必需、不组织”原则，从严控制军事体育训练考核。士兵考学等确需考核的专项组织、稳慎实施，严格落实疫情防控措施。

问：疫情防控常态化是否可以放开军事体育竞赛活动，有哪些防控条件和限制性措施？

答：疫情防控不可掉以轻心，军事体育竞赛活动仍要从严控制。疫情解除前，原则上暂停球类项目比赛、运动会等聚集性军事体育活动。驻无疫情地区部队常规军事体育比武竞赛，不跨团以上建制、跨县（区）以上地域组织。鼓励部队遴选计时计数计距类项目创破纪录，有条件的单位可依托网络创设云擂台，以短视频等方式隔空竞技，浓厚“比学赶帮超”氛围，增强时代感吸引力，活跃基层官兵文化生活。

问：疫情防控常态化下，有哪些需要加强重点防控的部队、地区和人员，应如何把握？

答：驻边境地区部队根据当地接壤国家疫情现状、边境输入态势和练兵备战任务动态调整军事体育训练，落实疫情防控措施。

不到最后胜利，绝不放松

■韩小舟

体 谈

形势越好，越要保持清醒的头脑，持续抓好常态化疫情防控工作。

疫情短期内并不会远去，甚至有可能会在很长一段时间内存在，这已经成为一个共识。新冠疫情暴发以来，在全国人民的共同努力之下我国已取得了阶段性胜利，然而全世界的疫情形势仍十分严峻，国内的一些地区陆续出现了反弹现象，也进一步说明新冠病毒并未真正远离我们。

疫情防控依然不能有丝毫松懈，与此同时军事体育训练也需要适时开展。如何在疫情防控常态化的形势下开展军事体育训练，就成了一个需要思考的重要问题。

首先，在组织军事体育训练时，依然要时刻将防疫放在首位来筹划。疫情防控恰似万米赛跑，无论哪一步掉链子都有可能导致前功尽弃。风险依然存在，决不能掉以轻心，也不能放松警惕，因此开展军事体育训练前，必须要确保防疫工作要先行，并且不管是训练场还是器械都要不留死角。

其次，训练不能放松，但必须要科学组织、有序安排。训练，是军人的必需品，也是战场打赢的前提和保证。在防疫整体形势向好，疫情防控转入常态化的情况下，训练的模式自然也要适时做出调整。驻地疫情风险为低风险等级的官兵，基本可以全面恢复军事体育训练，但篮球、足球等集体项目也不建议跨营区组织，减少人员的流动和交叉。驻地疫情风险为中、高风险等级的官兵，依然要坚持以分时段、分单位、分区域的方式错峰组织军事体育训练，并优先选择户外场地，从而降低风险。

最后，关于军事体育训练考核的问题。练是关键，考只是促进训练的一个手段。驻地疫情风险为中、高风险等级的部队，按照“非必需、不组织”的原则，从严控制军事体育训练考核。其他部队，要分批分次组织，压缩单次参考人员规模。

2020年，对于所有人来说，都是一段全新的旅程。冰封尚未完全解除，我们依然要做好长期与病毒斗争的准备。不过，回望这段艰辛的时光，我们都曾彼此依靠，不管是战友、朋友，还是亲友，我们在寒冷中抱团取暖，在灾难中共渡难关，在守望相助中共同成长。

苦难面前，也值得拥有阳光。疫情改变了我们的日常生活，也改变了我们的训练方式，甚至还改变了我们的思维模式。不过在疫情防控常态化的当下，生活仍在继续，训练也在继续。无论如何，明天的太阳仍会照常升起，我们依然要战高温、斗酷暑，不断挑战极限，锻造能打胜仗的过硬本领。

近日，武警广西总队崇左支队紧贴任务实际，从难从严组织官兵进行强化体能训练，提升部队打赢制胜能力。图为官兵在进行攀爬训练。 杨 瑞摄

九连的制胜之道

■李继伟 本报特约通讯员 王向科

“李格布，加油！”

在空降兵某旅组织的军事体育运动会上，五公里武装越野的竞争异常激烈。场上运动员奋力拼搏，差距仅在毫厘之间；场下观众的加油助威声更是一浪高过一浪。最终，来自九连的战士李格布一马当先，率先冲线。

随后，作为本次军体运动会的压轴大战，400米障碍的比拼同样牵动着大家的神经。然而，九连战士张志坚的出场却让这场比赛失去了悬念。只见他跨矮墙、上高板、穿云梯……动作一气呵成。最终，他以1分39秒的成绩，毫无悬念地拿到了该项目的冠军。

“又是九连！”运动会结束后，不少官兵发出了这样的感叹。确实，九连官兵在这次运动会上大放异彩，给大家留下了深刻的印象。

五公里武装越野、400米障碍、徒手组合练习、救护组合练习……一块块奖牌被九连官兵收入囊中，他们在本次运动会上以4块金牌、7块奖牌的成绩傲视群雄。此外，他们还勇夺建制连体能基础四项总分第一，被评为军事体育训练先进单位。

那么，他们摘金夺银的秘诀究竟是什么？

打仗硬碰硬，训练必须实打实。官兵的体能素质只能靠日积月累的刻苦训练来提升，来不得半点虚假。为此，九连官兵认真研究《军事体育训练大纲》，对照每一个课目的训练标准和具体要求，一招一式打基础，一点一滴练硬功。在救护组合课目中夺魁的下士杨矣丞对此深有感触：“把自己逼到极致，才能练到极限。”训练中，他不断地“跟自己过不去”，考核要求铁丝网高度为60厘米，他们就在训练中把高度再降低一点。考核要求救护的“伤员”体重与自己相仿，他在训练中找的“伤员”比自己还重了10公斤。就这样，他每天加练两个小时，功夫不负有心人，杨矣丞在运动会上拿到了救护组合课目的冠军。

想要站上胜利之巅，光靠刻苦训练还不够，也需要用对“巧功夫”。据九连连长赵志伟介绍，为了提高训练效果，该连对每名官兵都进行了全面的体能评估，找准薄弱点和突破口，按照体能恢复曲线，科学制订训练计划和饮食配方。此外，该连还在训练方法上大胆创新。拉单杠用上弹力带，跑障碍穿上紧身衣，练跑步挂上阻力伞……创新的训练方法成了官兵们体能素质提升的“助推器”。

“平时当标杆，战时当刀尖”。走进九连营门，一幅红色标语格外醒目。他们在运动会上的优异成绩给全旅官兵立起了新标杆，也带动全旅掀起了大练体能的热潮。训练场、跑道上、健身房……处处能见到火热的训练场景。

场边杂弹

山还在那里，但故事已不再是征服

■郑蜀炎

《四海之内皆兄弟：豹子的血》——千万别以为这是一本冷僻的书，里面的故事桥段与人物形象对中国人来说可谓人尽皆知。这就是赛珍珠所译的英文版《水浒传》。看到这译名时，怦然心动间我竟然“恍兮惚兮”地想起了海明威笔下乞力马扎罗的雪，以及那只不可思议地出现在峰顶的豹子……

以“需求层次理论”之说著名的哲学家马斯洛，曾表述过一个哲学概念：“高峰体验”——人只有达到了一定高度，灵魂才能体验到高峰的魅力。借此来回溯人类与登山运动交集是再合适不过的了。攀登之所以会成为“勇敢者游戏”，那是因为耸立于天地间那些难以企及的高度，激发起人类对未知领域的探险天性和想象力，是人类精神对自然力量的浪漫回应。它与生存无关，但却是一种充满了英雄主义的生命“高峰体验”。

“山，刺破青天锷未残。”诗词里爱用寒霜、冰冷之类的字眼来形容利剑刀锋，而几乎所有攀登者都在用“刺向蓝天的冰雪宝剑”来描述自己眼中的雪峰。世界上海拔超过8000米的高峰有14座，全部孕育于喜马拉雅山脉和喀喇昆仑山脉。直到1852年，人们才测量出标号为15的珠穆朗玛峰为世界第一高度。从此，“众山之王”横空出世，成为陆地探险领域中最苛求的目标。从1896年开始，人类就开启了珠峰攀登史。100多年间，来自世界的各路人马攒动于高峰之下，虽然这里不是八面呐喊的江湖，但若想体验和领略喜马拉雅山的阳光，必须要有豹子一般的搏命血性、放胆无畏……

大自然总是在创造奇迹——世界上最高的山顶原先是深深的海底。简言其变，就是漫长的时间和难以计算的力量相结合。地壳由于受到巨大力量的挤压和撞击，其板块先被推出海面，再经年累月的造山运动，慢慢形成了弧形的山脊，这就是喜马拉雅。令人惊叹的是，作为世界第一高峰，同时也是世界上年轻的山脉，至今仍然在聚积着持续向上的生命力，以每年数毫米的速度生长着。

珠峰就像一个大舞台，而这个最具诱惑力的舞台上却从来没有载弹载咏、笙歌浅唱。这里一直在上演的经典剧目只有不朽的光荣与死亡的悲伤，写过《高山之美》的英国作家拉斯金如是说：“高山是所有自然风光的开始，也是结束。”

许多人知道英国探险家马洛里，不是因为他作为英国登山界灵魂人物的声望，而是那句著名的问答。1924年，当记者问他为什么要登山时，他脱口而出的一句话成为“鸡汤金句”——因为山就在那里。不幸的是，同年，马洛里在率队第3次冲顶珠峰时失踪。直到几十年后，才有攀登者发现了他仍然封冻在喜马拉雅冰雪中的遗体。据说，就像海明威笔下描写的那只豹子。

有一个词叫“死磕”，是攀登者最爱用来描述他们与山峰关系的说法。然而，在现实中这决不仅仅是个形容词——据不完全统计，山峰中的遇难者已达数百名之多。山在那里，他们也留在了那里……

从1953年5月，新西兰人希拉里和夏尔巴登山家丹增从珠峰南坡成功登顶后，人类共开辟了19条不同的登顶路线，从东南西北各个方向冲击峰顶。1960年5月25日，中国登山队首次从曾经被认为“飞鸟都无法飞过”的北坡登顶，创造了史无前例的壮举……

正如近代地理学的奠基人、地球物理学的创始人之一亚历山大·冯·洪堡所说：“我们对自然知识的了解每前进一步，又都把我们引向新的迷宫入口。”随着人类对自然认知的深刻拓展，以及现代体育科技的进步，危险异常、艰苦决绝的登山运动，再度成为现代社会魅力无穷的“迷宫入口”。1991年出现的商业登山、民间攀登以及个人攀登运动，使得观赏、领略以及体验世界第一高度的极限探索，从“高不可攀”变为寻常百姓关注和参与的一种新型体育运动。

“从来系日乏长绳，水去云回恨不胜。”现代体育精神改变和升华着人们对于山的认知。现代登山者面对高山，面对新的高度，已经超越了征服两字。学会敬畏、懂得与自然和谐相处，才是今天登山者们追求的“最纯粹的体验”。

山还在那里，但是，故事已不再是征服与被征服。

新疆军区某红军师野外驻训期间，通过开展小比武、小竞赛等军体对抗活动，全面锤炼官兵过硬本领。图为官兵在进行拉轮胎接力赛。 张 立摄