

# 科学训练刺杀技能

■刘喜臣 王晓军

## 军体讲堂

在我军现代化建设不断推进,武器装备信息化、智能化程度不断加强的条件下,刺杀作为近战杀敌的有效手段,依然是军人必须要掌握的实用战斗技能。

军人在执行夜战、近战等特定作战任务或面临弹药耗尽、行动保密不能开枪时,刺杀便是杀敌制胜的关键之一。刺杀是用枪刺、枪托、弹仓(匣)等部位,采取刺、防、打、撞、劈等手段与敌人近身拼杀的技能,是我军的传统练兵项目,也是近战开敌的重要技能,曾被列为步兵“五大技术”之一。

掌握刺杀技能,需要官兵拥有较强的体能、熟练的技巧、灵活的战术和不怕牺牲的勇气。开展刺杀训练,对于军人强健体能素质、强化战斗技能、培育战斗精神、磨砺意志品质具有极其重要的现实意义。想要提高刺杀能力,官兵应从体能训练、技术训练、战术训练、意志培养4个方面入手。

**体能训练。**完成刺杀动作需要良好的力量、速度、灵敏、柔韧等身体素质。力量素质是其他素质的基础,对军人一击杀敌能力至关重要。日常的力量训练应采用自重或者借助器械进行抗阻训练等方式提高下肢、上肢和核心肌群的力量。自重训练动作包括深蹲跳、箭步跳、引体向上等;利用器械抗阻训练可采用杠铃高翻、单臂哑铃抓举、地雷推举等;也可以借助器械模拟进行专项训练,如采用持枪快速推举、持枪



上挑下劈训练、弹力带突刺训练。

反应速度和动作速度是刺杀训练的关键。训练反应速度时,可采用一人举靶、一人刺杀,或两人对练的方式发展反应速度;动作速度可通过不断重复突刺、垫步刺、防刺等基本技术动作来提高。

此外,出色的灵敏素质和柔韧素质可以帮助官兵准确击中敌人、躲避敌人攻击。灵敏素质可以借助立卧撑、标志筒Z型跑、T型跑等练习;柔韧素质训练以发展髋关节、肩关节灵活性为主,通过静、动态拉伸全身大肌群的方式进行训练,也可以借助瑜伽、体操等动作进行训练,适宜

在刺杀训练准备活动和结束阶段进行。

**技术训练。**我军的刺杀技术主要是“解放刺”,其特点可以概括为“快、准、猛、狠、稳、活”6字。在刺杀技术训练过程中,要遵循运动技能由简单到复杂形成的三个阶段,即泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段。在三个阶段中合理运用直观法、语言法、完整法、分解法等,并根据部队现阶段武器装备及时更新完善刺杀技术,使刺杀技术能够适应现阶段实战需求。

**战术训练。**战术训练的主要目的是让军人在刺杀对战中取得胜利。《孙子兵法》中“凡战者,以正合,以奇胜”充

分体现了战术的重要性。按参加战术行动的人数可分为个人战术、小组战术、集体战术;按战术的攻防性质可分为进攻战术、防守战术、相持战术。在官兵熟练掌握刺杀技术以及拥有良好的体能基础之后,可采用虚拟现实训练法、程序训练法、模拟训练法、实战法来提高单兵、集体刺杀作战能力。尤其可以引用虚拟现实(Virtual Reality,VR)训练,模拟实战作战情况,与实战作战环境相结合来进行训练。

**意志培养。**刺杀训练不仅在近战中具有用武之地,还能培育官兵的勇气,培养勇往直前的战斗作风。战场上,两军对垒,狭路相逢勇者胜,刺刀一出现分晓。通过刺杀训练,传承我军“刺刀见红”的精神,构建起官兵英勇顽强、不怕牺牲、坚不可摧的心理防线,树立敢打胜仗、能打胜仗的决心。

信息化条件下的战争同样会面临着敌我之间的激烈对抗,战至最后往往就是双方战斗意志和战斗精神的比拼,有时甚至可能演变为单兵之间的近身厮杀。刺杀仍然是军人作为最后杀敌制胜的关键。我们应牢牢把握“快、准、猛、狠、稳、活”等特点,从体能训练、技术训练、战术训练、意志培养等综合方面来科学有效提高官兵的刺杀能力,努力培养部队官兵英勇、顽强、坚韧不拔的战斗作风和敢打敢拼的英雄气概,增强士兵的体能素质,提高部队的战斗力。

(作者单位:军事体育训练中心)

左上图:日前,西藏军区某旅在雪域高原组织官兵进行刺杀训练。王益鸣摄

来进行攻击。我军著名的十六式“刺杀操”,总结了我军官兵长期以来所磨砺出的刺杀经验,并将中华传统武术的精髓融入其中,可谓是环环相扣,兼具攻击和防御于一体,在世界上声誉颇高。

人在苦中练,刀在石上磨。《孙子兵法·军争篇》云:“故其疾如风,其徐如林,侵略如火,不动如山。对一支部队而言,战斗精神在战时就是动如风火,是敢于亮剑的无畏与决绝,而在平时就是一股强大的气场。这种气场的形成与持续,靠的正是官兵在平时无数次的磨砺强化和日积月累。刺杀训练课目的强化,必然带来勇气和血性的增强。

不管未来战争模式如何演变,但敢于“刺刀见红”的精神永不能丢。永远闪亮的刺刀,让官兵一次又一次地感受英勇无畏的战斗力量。

# 试验场上的『军体尖兵』

■宫铭董臣 李海峰

## 军体达人

“报告班长,炮弹已放置在试验指定位置!”在陆军某试验训练区的试验场上,一辆辆待试的“铁疙瘩”整装待发,武器装备试验即将拉开帷幕。望着喘着粗气弓着腰的新兵刘雯淇,班长杨才涌不禁皱了皱眉:“雯淇,你这体能素质可不行啊,回去得抓紧练啊!”

试验鉴定一种武器装备,有时需要官兵跨昼夜连续作业,还会在高温、极寒等恶劣条件下进行,若没有较强的体能基础,很容易出现体力不支,进而导致操作失误。为更好地完成任务,杨才涌从我做起,带头提高体能素质。3000米跑11分30秒、蛇形跑16秒85、仰卧起坐2分钟98个、引体向上49个……体能成绩全线飘红,杨才涌被战友们称为“军体尖兵”。

出生在山西省吕梁市的杨才涌,上学时就在日记本扉页中写下了一行醒目的大字:我要当兵,要当特种兵!

他知道,若想实现特种兵的梦想,就必须要有过硬的体能。他用一箱箱玉米当“杠铃”,在村后的山坡上一圈接一圈地奔跑……在学校时,他打破了校运会的俯卧撑纪录,是同学和老师眼中不折不扣的体育尖子。

2015年,刚达龄的杨才涌毫不犹豫地报名参加,经过层层考核,如愿戴上了大红花,来到了陆军某试验训练区。这里没有“上天入地”的特种兵,只有呼啸的寒风和一望无际的试验场。特种兵的梦想落空,杨才涌有些打不起精神,体育尖子逐渐变成了体能训练的“尾巴兵”。“这里又不是特种部队,我练好体能有什么用?”一天训练结束后,杨才涌终于压制不住内心的想法,泪水夺眶而出。

看着杨才涌沮丧的神情,班长杨小波决定带他真切地感受一次武器装备试验。

次日凌晨,天还未亮,杨才涌跟随班长杨小波第一次进入试验场,执行某型坦克的火控系统强度试验任务。试前准备工作,是将炮弹放置到指定位置。面对这个“简单”的任务,杨才涌的脸上露出了不屑的神情。哪知炮弹的重量远远超乎他的想象,“每枚炮弹有25公斤重,当然沉!”战友一边解释,一边飞快地抬起了炮弹。当天的试验需要连续射击150余发炮弹,每射出一发炮弹都需要人工进行补弹。由于空间狭小,这一操作全部由担任车长的杨小波独立完成,对体能是个巨大的考验。历经数小时,试验才圆满结束,望着满头汗珠的杨小波,杨才涌既敬佩又心疼:“班长,这哪里是在试验装备,完全是在挑战人体的极限啊!”才涌,我们从事的武器装备试验鉴定工作艰巨且光荣,只有我们将自己练成“铁疙瘩”,才能更好地为这些“铁疙瘩”颁发“准生证”。”杨小波边拭汗边

说。对于杨才涌而言,与其说这是一次参试经历,不如说是一堂刻骨铭心的“实践课”。他终于明白,只要身披戎装,无论在什么岗位,练好体能都是“基本功”。

随后的日子里,除了完成每日基础体能训练外,杨才涌还为自己制订了体能强化训练计划:引体向上训练,他将双脚绑上哑铃进行负重引体训练;为了练好仰卧起坐,他附加了平板支撑、抬腿卷腹、仰卧两头起、俯卧登山等若干小项来“虐腹肌”,进行3000米跑训练时,他穿上了沉重的沙袋背心……通过不懈的努力,杨才涌的体能有了质的飞跃。

如今,杨才涌已成长为一名90后炮班班长,在体能训练时更发挥了“领头雁”的作用。他还翻阅多本专业书籍,结合自身经历,将体能训练基础课目练习的小窍门和注意事项制作成好记的“口诀”和方便携带的“口袋本”,与战友们一起进步。

## 趣味体能,点燃训练热情

■于鑫

“加油!快快快……”武警烟台支队某部训练场上人声鼎沸,呐喊声不绝于耳,一场趣味军体运动会正在这里举行。

“鳄鱼奔袭”项目,是运动会上最受官兵欢迎的趣味军体项目。顾名思义,官兵需要模仿鳄鱼的姿势向前爬行,起始姿势为身体保持四足位,脚尖点地,膝关节抬高离地面,双手和双腿垂直地面。比赛开始后,官兵需要用对侧的手和腿同时向前爬行,膝关节向肘关节靠近,落地后整个身体贴近地面,而后撑起身体,换另一只手和腿向前推进。整个过程中,需要收紧核心肌群,小臂始终垂直于地面,大腿向外侧打开。这个项目不仅可以增加身体关节的灵活性,提高身体协调性,还可以增强手臂、腿部和核心肌群力量。最终,军体达人龙坚不仅第一个通过终点,而且爬行姿势标准,成为该项目的冠军。

该支队以往进行体能训练时,多以

3000米跑、俯卧撑、仰卧起坐等项目为主,内容相对单调,官兵容易产生厌倦情绪。趣味体能训练,就是该支队创新体能训练的成果。像“鳄鱼奔袭”这些项目,不但丰富了训练方式,还取得了更好的训练效果。

“趣味体能训练不仅有趣,而且能使速度、耐力、爆发力、柔韧性和协调性等各方面身体素质得到有效锻炼。”下士褚和义对趣味军体训练感触颇深。因身材偏胖,他一直都对体能训练有所抵触。经过一段时间的趣味体能训练之后,他不仅提高了训练成绩,更增加了对体能训练的兴趣。训练结束后,他经常主动和战友一起在训练场练习趣味军体项目,并通过小比武来提升自己的军事体能素质。在前不久的军体小测试中,他的引体向上成绩进步明显,从原来的勉强及格一跃达到了良好的水平,这让他喜出望外,也进一步激发了他参加军体训练的热情。

## 军营运动场

图①:近日,武警安徽总队蚌埠支队组织特战队员进行障碍训练,锤炼官兵过硬体能素质。图为官兵快速通过独木桥。李程辉摄

图②:陆军某部立足现有条件积极开展体能训练。图为官兵正在进行双杠训练。朱玉成摄

图③:新疆军区某合成团立足高原环境,开展特色体能训练,进一步激发官兵练兵备战热情。图为官兵在陌生雪域地段进行翻轮胎训练。王祥林摄



## 体能训练小知识

■程箭飞 李嘉楠

强健的体魄是对军人的基本要求。体能训练,是军人必须面对的基础训练。体能训练,本身就是一个打破身体稳态的过程,使身体在训练后产生超量恢复,从而提升体能水平。

当然,一次高效的体能训练,不仅需要在训练中保持认真、专注,也要做好训练前的准备以及训练后的恢复。

为一次高效的体能训练打好基础,从训练前就应该开始。训练前一天不要熬夜,保证充足的睡眠;训练前一小时内,尽量不要吃正餐,如果时间紧张,可以吃少量的香蕉、面包、巧克力等充饥;提前10分钟到训练场,进行简单的热身、拉伸等,帮助自己更好地进入到训练状态。

训练中要保持认真专注,积极与军体教员沟通,有问题及时请教;训练时,应尽量多次进行补水,如果有低血糖的症状,建议及时补充糖或碳水化合物,如香蕉、巧克力等。

训练后,需进行放松和拉伸,帮助身体机能进行恢复,为下一次训练做准备;多补充碳水化合物和蛋白质类食物,合理搭配肉、菜、主食,科学饮食;训练后还需要遵循积极主动和少量多次的原则持续稳定补水;训练后应保证充分休息,以8至9小时的睡眠时间为佳;训练后,如果身体出现过度疲劳或者异常疼痛情况,应向军体教员报告,必要时应及时就医。