

# 奋斗强军

## 军体训练助推战斗力生成

系列报道①

### 开 栏 的 话

“锻炼自己成为铁的体质，保卫我们最可爱的国家。”朱德元帅在71年前为新中国首届全军体育运动会的题词，质朴直白，如今听来，依旧激荡军心。

“练好体能，为打仗仗”，这句历久弥新的战斗口号，今天更是一语道出体能对战斗力的重要支撑。

作为军事训练的基础和部队战斗力的基石，军体训练的根本目的是服从于实战需要、服务于作战需求，确保军人保持最佳的身体状态和战斗技能，以随时遂行作战任务。未来战场对广大官兵的身心素质提出更高要求，军体训练也因此有了更科学化、实战化、专业化的标准。

如何瞄准未来战场锻造过硬体能？本报推出“奋斗强军·军体训练助推战斗力生成”系列报道，以期从部队实践中不断总结军体训练助推战斗力生成、为战场打赢服务的经验和规律。

训练方法，强化力量、速度、耐力等基础体能训练，也加强攀冰、越野跑、长距离重装徒步等军体技能训练，增强军体训练与武器装备、作战环境、多样化任务等相融合的实战化训练，持续推动部队战斗力提升。

### 聚焦实战砺精兵

隆冬时节，雪域高原练兵正当时。

整装行囊，蓄势待发。数日前，该旅为检验前期创新军体训练方法的成效，组织侦察营官兵再次向雪域高峰发起冲击，将征战目标锁定在海拔6200多米的喜马拉雅山脉某腹地。

“按上级命令，前方发现敌军要地，现命你部立即前出摧毁……”雪域高原，危峰峻岭、乱石横生，复杂的地理环境和多变的天气，给这次演训增添了更大的难度。

与以往不同的是，此次战斗体能训练全程不设预案、意外特情频发，以班组协同进攻战斗为战术背景，采取“连贯作业、情况诱导、随机处置”的方式，多要素、立体化从难从严打磨参训官兵。

参训官兵全副武装，背负30多斤的装备，经过3个多小时的行军，来到了一座雪山脚下。侦察设备显示：某高地北侧150米处，发现3名“敌”方游动哨兵。为了抄近路隐蔽向“敌”渗透接近，官兵迅速准备利用绳索攀爬上冰壁。可是，攀越一座近30米高、坡度近90度的冰壁，绝非易事……

与以往他们经常训练的冰壁相比，这里的冰壁活动性更强，冰面更陡峭也更湿滑，冰痕纵横交错。

尖锐的流冰，脆弱的冰痕，明显不利于挥镐和踢冰。此时，队中攀冰技术最娴熟的下士且增尺列主动请缨担任先锋攀登队员。他边攀爬边使用冰镐清除冰壁上的浮冰和软冰，并将冰锥打入冰壁，设置好固定点，为后续攀登的队员规划好攀登线路。在抵达冰壁顶部后，他快速构建起保护站，以帮助后续队员安全攀登。最终，大家都顺利登顶，快速向“敌”方渗透。

且增尺列是该旅小有名气的军体尖兵。入伍前作为“雪狼极限攀登队”的队员，他曾三次参加珠峰高程测定保障工作。入伍后，他很快就被选入侦察营，成为了一名侦察兵。在训练中，他经常利用自己的专业优势，帮助战友进行攀冰技术强化训练。

首先是徒手力量训练。且增尺列和战友们会找一块坚固的地方，用来练习徒手抓握，以锻炼出强壮的背肌群和肱二头肌，并大幅提高手指的抓握能

力和手掌坚韧程度。

其次是打磨攀冰技术。且增尺列不仅会向战友们传授冰坡行走、踢冰、打镐、三角移动等专业技术动作，还会对攀冰过程中的保护技术和相关安全知识做详细讲解。为了熟练掌握技术，且增尺列时常带着战友们在后山的小冰川上练习冰坡行走及冰壁攀登，经常一练就是一整天。长年累月的坚持，最终他们收获了意想不到的惊喜。

此次战斗体能训练，全程20多公里，历经7个多小时，他们不仅战胜了高原缺氧环境，还不断挑战自我、超越自我，突破体能极限，最终胜利完成任务。

近年来，该旅创新军体训练模式，助推战斗力生成。他们常态化采取实战化训练套餐模式，将训练课目有效串联，通过设置临机导调，真打实抗，不断挑战雪域“新高度”。

### 创新体训谋打赢

“像打仗一样去训练，像训练一样去打仗。”一条醒目的标语高悬在西藏军区某旅训练场上。标语前，数十名官兵正热火朝天地开展军体训练。

不远处的攀岩墙上，官兵利用崖壁上的凹凸点位，以三点固定、一点移动的方法迅速攀上崖壁。攀登时，官兵利用手指抓、拉、撑和脚蹬的力量，使身体快速向上移动。官兵动作如行云流水，一气呵成，几趟下来，汗水就浸湿了他们的迷彩服。

与常规的军体训练不同，该旅官兵以高寒作战为背景特别设置了很多新颖的体能训练方式——岩壁上、跑道中、雪地里，都能见到他们练兵的身影。

为什么会有这些独具特色的军体训练课目？这还得从几年前的一次极限训练说起。

那年7月，在海拔5000多米的高原某腹地，该旅组织官兵正在进行两天一夜的“魔鬼训练”。有队员在攀爬冰壁的过程中，由于体力消耗过大，失去了平衡，从冰壁上跌落。大家合力救援，虽救下了这名队友，却耽误了登顶的最佳时机。

在反思总结会上，大家各抒己见，主要围绕此次“魔鬼训练”中存在的问题进行深入剖析，查找不足，多角度分析点评，寻求解决方案。大家认为，之所以出现从冰壁跌落等情况，说到底还是参训队员体能素质存在短板，脚底板不够硬；在极限训练任务中，有的战士在冰壁上施展不开手脚；有的战士体能储备不足，连续作战后，身体很快亮起了“红灯”……

“一将来到战场上遇到更加凶险复杂的情况，官兵该如何应对？”创新军体训练内容和方式，以强化军体素质，适应未来战场需求，成为了该旅官兵的共识。

该旅重新抽取各连骨干组成侦察分队，长期进行体能和军事技能的强化训练。作为“尖刀上的刀尖”，侦察分队严格按照“实战中需要什么，就苦练什

么”的思路，出炉一套涵盖所有雪域作战课目的专项训练计划：崖壁攀登、武装泅渡、定向越野、负重登山等，将练体能和练技能有机结合起来，全面锤炼官兵体能素质。

崖壁攀冰，是众多训练课目中的重头戏。因为在高寒环境下作战，如遇高山、冰壁等复杂地理环境，利用绳索攀冰是主要手段。此时，官兵攀登的速度对完成任务起着至关重要的作用。其中，对先锋攀登队员的身体素质要求极高，必须在平时经过千锤百炼，方能在关键时刻确保万无一失。

为此，官兵在日常十分重视身体素质训练，他们把杠铃当作力量训练的重要辅助器材，举着杠铃深蹲，从10公斤到60公斤；拉着圆木练冲刺，从一根到两根。他们采用增加次数、长度、重量、组数和减少休息间隔等“渐增式超负荷训练”方法，逐步提升官兵的核心、腿部及上肢力量，有效提高攀登速度。

“之前一直觉得攀冰是极限运动，如今我们也有很多队员掌握了这项技能。在雪域高原的极寒地带，官兵放开手脚向前冲，军体训练才能真正实现与战场对接。”侦察分队队长邵仁旺说。如同攀冰训练一样，他们组织的其他军体训练也正向“高海拔”迈进。

上图：西藏军区某旅组织侦察分队官兵进行攀冰训练。

杨凯摄

## 不畏艰险 勇攀高峰

■王浩然 江立青

官兵眼神里充满了坚定和自信，大家迅速开启攀越冰壁的行动。这一切，源自于官兵长年累月的艰苦训练，更源自于官兵战胜困难的勇气和信心。

攀冰，被很多人视为一门艺术。冰壁是大自然鬼斧神工创作的艺术品，存在于最寒冷的地方。想要攀越成功，必须综合考虑冰的坡度、厚度、着力点、安全性等多种因素，在冰壁上规划出一条可行的攀越路线，一斧一凿地努力登顶。这既是对体力和技术的考验，也是对胆量和意志的磨砺。官兵之所以能在短时间内迅速登顶，不仅因为他们平时力量训练做得充分，攀冰技术过硬，更重要的是，他们团结协作、不畏艰险、内心义无反顾，排除万难也要去争取胜利。

在寒风呼啸中，身体悬挂在半空，官兵用手里的冰镐稳稳地凿击冰面。那清脆的声响，既让人胆战心惊，又催生出一股热血沸腾的力量和豪情。

在通往胜利的道路上，我们肯定会遇到挑战和险阻，唯有不放弃、不退缩、不止步，风雨无阻，勇往直前，才能迎接胜利的曙光。

站在半山腰看风景，往往没有在山顶上看得辽阔、壮丽，这也暗合着一个道理：无限风光在险峰。想要看到最美的风景，就要有不惧风雨、不畏险阻的进取精神，还要有踏平坎坷成大道、斗罢艰险再出发的勇气和魄力。唯有如此，我们才能勇攀高峰，领略一览众山小的壮丽景观。

体训练方法，总结出了一套“一问二记三循环”的训练方法。

“一问”，即向训练尖子和军体教员请教训练方法和训练技巧。“二记”，指经常记录训练成绩的变化和训练感悟，综合制订适合自己的训练计划。“三循环”，即活动身体、渐进训练、放松身体为“一循环”；目标设计、强化训练、对标分析为“二循环”；数据分析、过程控制、改进训练为“三循环”。

经过努力训练，加上科学的方法，覃秀鹏下连不久即在集团军组织的比武中荣获“铁人”第一名，并荣立三等功。

回到连队后，覃秀鹏以自己的实际行动感染着身边的战友。连队中的许多战士都以他为榜样，经常同他一起交流军体训练方法，以高涨的热情投入到练兵备战中。

新年伊始，覃秀鹏又开始向新的冠军发起了冲击。

## 冰瀑上的芭蕾

■谭鹏飞 任远

### 军体小知识

攀冰，顾名思义，在冰壁上攀登，是一项小众且冷门的极限体育运动，又被誉为“冰瀑上的芭蕾”。

身处冰岩绝壁，每一次挥镐、每一次踢冰，每一次金属与冰壁的碰撞，都是对自己的挑战。攀冰运动所展现的技术、力量、耐力、毅力和勇气，令每一个参与其中的人热血沸腾。

攀冰，起源于欧洲早期的登山运动。根据冰的连通性，可分为冰壁攀登和冰岩混合攀登两类。根据冰的性质，又可将冰壁分为季节性冰壁和常年存在的高山冰壁两种。

攀冰是一项借助装备器械而进行的运动，需要配合冰爪和冰镐进行。冰镐给手提供着力点。举起冰镐，大臂后引，肘关节弯曲并指向冰壁，以胸肌和肩部肌肉带动手臂挥镐。当冰镐快要劈到冰壁时，手腕下压，使冰镐尖快速嵌入冰壁，同时避免手或手柄与冰壁相撞。在挥镐时，肩、大臂、小臂和冰镐应在同一平面内挥动。打镐要瞄准冰面上的内凹处；在凸起处打镐会导致冰面破碎，无法固定冰镐。

冰爪为脚提供着力点。在提脚的同时以膝关节为轴，脚尖略微上勾，使脚向前摆动，并平稳地发力前踢，确保冰爪的第一组前齿平直地扎入冰面。和打镐类似，冰爪应垂直踢入冰壁。冰爪插入冰壁后，应避免脚上下晃动，否则冰爪容易从冰壁上滑出。脚的着力点是否稳固，关系到身体的稳定性和攀登的速度。

除了冰爪和冰镐，攀冰者还需要熟练掌握运用绳子、冰锥、快挂、扁带、主锁、保护器等装备器械，构建一套科学有效的攀冰保护系统，确保安全攀爬到冰壁顶端，并能成功返回地面。

大部分情况下，攀冰都在野外进行，冰质和天气都对攀冰活动有很大的影响。攀冰前要勘察地形，勘察冰质，选择好攀登路线。攀冰还需要准确掌握天气的变化情况。一天中不同的时间与温度、季节的前后、不同的日照情况等，都会影响冰质。

# 攀出雪域「新高度」

■万玲杨凯

海拔5880米，零下15摄氏度，西北风7级。

巍峨的喜马拉雅山脉，奔腾的流水被大自然定格，化为荆棘般的嶙峋冰柱从天倾泻而下，悬挂在陡崖绝壁上，形成了一面白色的巨幕。在蔚蓝天空映衬下，洁白的冰壁分外耀眼。10余名官兵戴好头盔，穿上冰爪，拿起冰镐，面对近乎垂直的冰壁，迅速开始攀爬，向着顶峰出发。

近年来，西藏军区某旅紧盯当前军事任务和未来战场需要，创新军事体育

## 当兵就要敢争先

■张佳琦 杨正

### 军体达人

飞身跃起，双腿在空中划出一道弧线，灵巧地落地后快速冲出了好几米……

在陆军第80集团军某旅的400米障碍训练场上，一个身材高大、皮肤黝黑的战士吸引了大家的注意。

“1分37秒，破纪录！”随着裁判报出成绩，现场战友兴奋地鼓起了掌。

破纪录的战士名叫覃秀鹏，1995年6月出生，广西河池人，是一位地地道道的壮族汉子。自2013年从家乡入伍后，他一直是该旅的军体训练尖子，曾多次在陆军、集团军组织的比武中取得佳绩，荣立二等功1次、三等功2次，还曾被战区陆军评为“优秀士官标兵”。这一次，他打破的是由自己保持的旅400米障碍课目纪录。

《当兵就要敢争先》，是覃秀鹏入伍后学会的第一首军歌。这首歌陪伴他完成了从地方青年到合格战士的转变，也是他多年来不断争先创优的精神动力。

训练刻苦，是覃秀鹏从新兵连开始就给战友留下的印象。入伍之初，他的身体素质并不出众。学理论、练体能，凭着一股子“不怕苦不怕累，不怕流血汗”的冲劲儿，覃秀鹏迅速从新兵中脱颖而出。下连前，他在9个课目考核中取得3项第一，被表彰为“优秀新兵”。

下连后，覃秀鹏又把目光投向比武场。为了提升体能素质，他认真钻研军

体训练方法，总结出了一套“一问二记三循环”的训练方法。

“一问”，即向训练尖子和军体教员请教训练方法和训练技巧。“二记”，指经常记录训练成绩的变化和训练感悟，综合制订适合自己的训练计划。“三循环”，即活动身体、渐进训练、放松身体为“一循环”；目标设计、强化训练、对标分析为“二循环”；数据分析、过程控制、改进训练为“三循环”。

经过努力训练，加上科学的方法，覃秀鹏下连不久即在集团军组织的比武中荣获“铁人”第一名，并荣立三等功。

回到连队后，覃秀鹏以自己的实际行动感染着身边的战友。连队中的许多战士都以他为榜样，经常同他一起交流军体训练方法，以高涨的热情投入到练兵备战中。

新年伊始，覃秀鹏又开始向新的冠军发起了冲击。



西藏军区某旅组织侦察分队官兵进行攀冰训练。

杨凯摄



近日，武警天津总队某部通过形式多样的训练激发官兵的体能训练热情。图为官兵在进行18米抓绳上训课目训练。

李灿宇摄