

● 部队体育训练

# 特战队员比武竞赛体能需求特点及启示

杨海峰, 王建民, 晏猛

(特种作战学院 一系, 广东 广州 510500)

**摘要:** 特种部队比武竞赛全面检验了全军特种部队的智能、技能和体能水平, 为今后一段时期的特种兵体能训练指明了方向。特种兵体能训练应以作战任务为牵引, 在打牢基础体能的基础上, 进一步向实战靠拢, 做到体能训练与实战相结合。

**关键词:** 特种兵; 体能训练; 实战

中图分类号: G873      文献标识码: A      文章编号: 1671-1300 (2014) 01-0029-03

2013年6月至8月, 全军特种部队比武竞赛在三亚和朱日和两个赛区进行。本次比武竞赛的主要目的是紧贴作战任务, 以作战单元为基本参赛单位, 突出技战术综合性、作战行动连贯性和实战对抗性, 突出军官、士官和关键岗位, 突出智能、技能、体能, 突出高难度、高强度、高险度, 旨在检验特战分队训练水平和整体作战能力, 以比武竞赛牵引和推动训练改革深入发展。从体能训练角度看, 本次比武竞赛内容设置与实战高度结合, 既充分体现了基础体能要求的高强度、大负重、长距离的特点, 同时也体现了未来多样化军事任务对特战队员体能要求的多样性与综合性。本次比武竞赛的内容设置、考核形式、竞赛要求对参赛队员的体能提出了更高的要求, 也为我特种部队今后的体能训练提供了思路与方向。

## 1 比武竞赛的体能需求特点

### 1.1 作战行动对综合体能要求更高更全面

本次比武竞赛要求将作战行动过程中的每一个作战任务连贯实施。各种不同的作战任务对不同的体能素质提出了要求。综合体能比武竞赛中的基础地位进一步突显, 综合成绩前两名的参赛队的体能水平在所有参赛队中是最好的。本次比武竞赛内

容不仅充分体现了对基础体能要素的需求, 且部分项目体能需求大大超过了以往水平, 有的几乎接近人体极限。从综合战斗技能、城市反恐行动两个项目可以看出, 基础体能五项内容不仅全部包括其中, 并且在负重、强度和距离上都有了很大程度的提高。同样, 在海上比武竞赛的对海上目标狙击行动中, 特战队员在全副武装的情况下, 长距离徒手划舟, 在体能达到极限的情况下负重几十公斤攀爬软梯, 对特战队员的力量素质、耐力素质、灵敏和柔韧素质提出了极高的要求。在灵敏和柔韧素质上, 两个项目都是在特战队员体能消耗极大的情况下安排了反映灵敏和柔韧素质的考核内容, 灵敏与柔韧素质不仅表现为单一的体能素质, 更与力量、耐力、速度素质合而为一, 成为完成竞赛的必备要素。

### 1.2 体能需求对分队合作有新的要求

比武竞赛考评方式改变了以往以个人为主体的考核方式, 而是全面考核了特战分队的团队协作能力。在本次比武竞赛中, 团队体能不再局限于两三人之间的小组协同, 更多的体现的是10人左右分队的整体协同。在所有长距离、负重行进的项目中, 参赛队必须通盘考虑整个分队参赛队员的整体体能水平, 事先根据10名队员的体能与技能状况对所携带的武器、装备、器材进行合理分工, 按照

收稿日期: 2013-10-09

作者简介: 杨海峰 (1980-), 男, 山东威海人, 讲师。研究方向: 特种技术教学与训练。

能力赋予不同的负重量,以达到整体的最佳战斗效能。在搬弹药箱和推车前进项目中,要求特战队员把重物搬到车上以后,全队10人协同推车前进一段距离,整体协作水平的发挥对任务的完成起到了关键作用。

### 1.3 体能需求对心理素质要求更高

在高强度的比武竞赛过程中检验特战队员的心理素质是本次比武竞赛的另一特色。在城市反恐作战行动中,特战队员在短时间内完成高难度机降后,突入模拟房间,在各种声、光、电磁等干扰因素的作用下先后完成对4类不同爆炸物的搜索排爆任务,而后快速完成急停射击、快速射击、识别射击、换弹匣射击、转体射击、遮挡射击等7项内容。如果心理素质不过硬,对爆炸物的排除出现错误,或是在射击中不能准确判定目标,则可能直接导致作战任务的失败,这也对特战队员心理素质的稳定与发挥提出了更高的要求。

### 1.4 体能与战技术结合更加紧密

本次比武竞赛以作战行动为基本设想,突出战术综合性、作战行动连贯性和实战对抗性。体能不仅仅表现为米数、秒数等量化因素,更是与战术、技术紧密结合,成为一切作战行动的基础。要想成为一名合格的特战尖兵,必须具备过硬的体能素质。体能训练与战技术相结合,应主要考虑将体能训练与可能担负的作战任务相结合,突出不同作战任务的不同体能需求。在海上渗透作战行动中,特战队员经过长距离的水下运行,在完成水下破障、水下破坏等行动以后,在水下低温、低能见度的情况下对水下目标射击。这要求特战队员必须要有过硬的游泳、潜水、耐高压和耐低温能力。没有过硬的体能素质就不可能在目标射击时保持正确的据枪姿势,进行正确的瞄准与击发动作。反恐行动要求具有快速的判断与反应能力和爆发力。如在突入房间反恐射击中,快速的移动能力、灵活的反应能力、过硬的心理素质与目标判定、精确射击高度结合在一起,保证了射击任务的完成。

## 2 启示

### 2.1 体能训练要与实战技能相结合

本次比武竞赛不设单人项目的体能、技能、战术为一体的竞赛方式,将特种兵体能、技能相结合,符合特种兵作战需求。特种兵体能素质的各种

属性并不天然具有战斗力,必须要实现体能训练与实战技能相结合,正确分析实战技能在战斗中的运用情况,合理确定战术动作所需的体能支持,科学进行有助于提高战术动作质量的体能训练。脱离实战技能的体能训练不能造就合格的“战斗员”,而只能培养出“运动员”。因此,特种兵体能训练必须与格斗、射击、侦察、爆破等各种军事技术和战术动作相结合,才能在各种作战行动中表现出强大的战斗力。在打牢基础体能的基础上,要逐步实现特种兵体能训练与实战技能的结合。体能训练中的力量训练要与实战中的拉、抬、举、投、扛等战术动作相结合;速度训练要与实战中的躲闪、跃进、滚进、跳跃、横向平移相结合;耐力训练要与实战中的大负重、长距离、短间歇以及某些战术行动中的长时间静止状态相结合;灵敏训练要与快速识别—判断—反应相结合;柔韧训练要与通过战场多样的沟、坎、洞、栏等障碍的技术动作相结合。

要实现体能训练与实战技能相结合,还应高度重视人与武(机)器的结合。在体能训练中加大武装训练时间和力度,尽快实现体能—人一武器之间的最优化结合,使特种兵在高强度、大运动量的体能与技能相结合的训练过程中快速、熟练运用手中的武器装备,使武器装备本身所具有的最大(战斗力)效能各种战场条件下最大限度地发挥出来。

### 2.2 体能训练要与作战环境相结合

比武竞赛以未来一段时期可能进行的作战任务为牵引,区分海上与陆上两个方向,并且将海上、陆上竞赛内容进一步加以区分,体现了不同作战环境下的体能训练特点。特种兵体能训练应高度重视与作战环境相结合。特种兵可能在高寒山地、热带丛林、平原、沙漠、沼泽、城市、海洋等各种不同的作战环境中执行作战任务,将面临寒冷、高温、高湿、水下高压等各种不同的气候与地理因素的干扰。相对于特种兵平时训练,为了增强基础的体能素质,防止受伤,有的部队往往把正规田径场地或制式平坦、整齐的场地作为训练场,这对基本体能训练起到了良好的促进作用,但也使得体能训练场地过于简单化、理想化,与实战过程当中的作战环境相脱离。任务部队要结合本防区作战任务和地形特点,主动开展形式多样的、与作战环境相结合的体能训练,提高特种兵适应环境特点和克服各种障碍物障碍的能力。体能训练与作战环境相结合,还要特别注重临战前的适应性训练,可以将部队机动至

与作战环境相似的场地训练,也可以自行构建模拟作战环境。美军近年来的几次反恐作战行动、2011年韩国特种部队营救“三湖珠宝”号货船船长行动前,特种兵都在模拟作战环境中进行了紧张的战前适应性训练,这无疑为实际作战行动提供了坚实的体能与技能基础。

### 2.3 单兵体能训练要与分队训练相结合

特种作战行动快速、隐蔽、发起突然,要求特战分队人数少、力量精干、各有所长。在人数少,任务多、重、急的情况下,必须最大程度地发挥分队的力量。同样,分队体能水平也是特战兵体能训练的重要内容。特种兵分队体能主要体现在协作行军、协作搬运、协作越障等行动中。在训练时要注意分队领导能力训练,使分队领导者具有正确的分析、判断、决策、分工能力,以最大程度发挥分队体能。要加强分队协作的方式方法研究,找出协作搬运的方法、协作越障的技巧等,尽量以最少的体能完成最大的任务。

要加强分队体能训练,必须加大对军官、士官和关键岗位人员的体能训练力度。目前的特种兵体能训练中,军官、高等级士官和部分关键岗位人员受重视程度不够,在体能水平上与部分初级士官存在较大的差距。作为强调分队力量的特种作战分队,一个人的掉队或失误极有可能影响整个作战任务的完成,必须消除体能方面的“短板效应”。军官、士官和关键岗位人员作为分队中的领导者和关键点,应从保证整个作战任务的角度出发,主动加

强体能训练,确保在体能上与全队的协调一致。

### 2.4 体能训练要与心理训练相结合

特种作战行动任务特殊、意义重大、往往可以在战役或战略层面产生重大影响。特种作战分队在执行任务时可能受到来自敌方现实威胁和本身可能面临的任务失败等间接威胁的双重压力。如狙击手在执行任务时要承受对方反狙击和自身狙击失败的压力。压力过大或心理素质不强,直接的后果是导致特种兵心理紧张、动作变形、思维混乱,最终可能导致作战任务的失利。所以必须加强特种兵的心理训练,使特种兵具备过硬的心理承受能力和心理适应能力。要加强对意志品质起主导作用的体力和耐力的训练,在长距离、大运动量和大强度的体能训练中提高其承受能力;加强在持久心理刺激下的体能训练,增强保持和恢复心理稳定的能力;要加强模拟现实残酷环境中的体能训练,使他们在危及生命、恐怖难耐的情势下做到沉着冷静,反应迅速。

### 参考文献:

- [1] 王献民, 吴昊. 特种战在未来军事斗争中的战略地位 [J]. 军事学术, 1999 (3): 39-40.
- [2] 鲁志东, 马黄俊, 尚晓辉. 提高特种兵遂行反恐任务心理素质管见 [J]. 西安通信学院学报, 2012, 11 (1): 105-106.
- [3] 陆建飞. 对未来特种作战的展望 [J]. 军事问题研究, 2009 (3): 27-35.
- [4] 邹维荣, 张彦中. 全军特战精英塞北草原大比武 [N]. 解放军报, 2013-07-17 (1).

## The Features and Enlightenment of the Requirement of Physical Strength in the Special Force Competition

YANG Hai-feng, WANG Jian-min, YAN meng

(The First Dept. of Special Operations Academy, Guangzhou 510500, China)

**Abstract:** The competition of special force tested the level of intelligence, skill, physical strength, and showed the way of the physical education in the future. Physical education of special force should base on the basic physical training, get close to actual combat, and combine physical education with actual combat.

**Key words:** special force; physical training; actual combat