

特别关注

武警第一机动总队某支队

创新防护手段 降低训练损伤

侯松松 李霖 祁怀远

“自‘军事训练伤防治技能’推广以来，新兵训练伤比两年前下降38%，结业考核优良率提升15%。”近日，在武警第一机动总队某支队组织的军事训练伤防治骨干培训会上，一组喜人的数据让两年来努力推广训练伤防治的刘杰和同事们欣慰不已。

适能评估 做好纠正性训练

“10分31秒，第一名！”随着指挥员按下秒表，正在组织3000米长跑的新兵中队顿时沸腾，战友们激动地将周广乐抛向空中。

今年1月，在新兵下队前的最后一次考核中，入伍不到4个月的新战士周广乐一举逆袭成为新兵中队最亮的“星”。可谁能想到，3个月前，3000米他根本跑不下来，其他体能课目成绩也不理想，总拖中队后腿，这让他一度对自己从军的选择产生了怀疑。

困惑之时，支队联合武警特色医

学中心开展的“军事训练伤预防培训”让周广乐看到了希望。“我们通过‘过顶深蹲’‘直腿抬高’2个动作测试，发现他的右髋活动幅度连正常人的三分之二都达不到，判断他为右侧髋关节活动受限。”武警部队军事训练伤防治专家组成员刘杰介绍，针对这一情况，他们为周广乐量身制定了针对性纠正训练方法，反复拉伸练习。半个月不到，周广乐的髋关节逐渐松动，活动幅度打开，训练成绩突飞猛进。

运动适能评估、纠正性训练、科学热身，一整套措施为新训保驾护航。刘杰介绍说，新兵入伍时只筛查身体健康状况，而他适合做哪些运动，哪些运动活动受限，通过运动评估后可以帮他找准问题症结，开展有针对性训练，进而降低训练伤。

科技赋能 激发内在潜力

凌晨五点，心率检测仪突然发出急促报警！仪器显示正在野外宿营的200余名特战队员心率普遍下降10%，

情况十分危急。指挥员请示后果断吹响集合号对部队实施宿营地转移。

去年12月，支队正在组织冬季魔鬼周极限训练。连续数天的高强度训练让特战队员身体接近透支，倒头就睡。可到了后半夜，随着地面返潮，室外温度骤降，正在宿营的特战队员心率持续走缓。正是贴在队员们胸前的“心电监测贴片”察觉到异常，发挥了大作用。

“‘魔鬼周’极限训练时间长、强度大，既要最大程度激发特战队员的身体潜能，又要保证队员的身体健康，对此，我们向科技要数据，向数据要战斗力。”作训科负责人王永川介绍说，小小芯片不仅能监测极端条件下特战队员的心率状况，还能通过实时数据分析，得出队员的生理极限在哪里，还有多大潜能可以发挥，帮助队员提升训练成绩。

“以前总觉得自己身体到了极限，心电监测后才知道自己还有这么大潜力可以发挥。”队员张轩感慨地说，借助心电监测贴片自己的山地越野成绩提升了一大截。

科学热身 常态保护战斗力

“通过分析不同时机常见训练伤的发生规律及特点，我们总结出了前后垫脚踝、伟大伸展、抱膝行走等多个简洁常用、能够对全身起到放松作用的热身动作。”支队领导介绍说。

通过开展“军事训练伤防止骨干培训”，将热身动作拍成教学视频下发基层单位，以点带面，将科学防护技能教会给每名官兵。

支队还注重提高官兵预防训练伤的理论储备，将“训前热身、训后放松”落实到基层末端。坚持前移预防关口，派出医疗专家下部队、走上训练场常态化开展“巡诊、巡讲、巡调”，把以医学检测、筛查评估、科学防治宣教、功能性体能训练干预、损伤防护与疼痛管理和培训康复技能为主要内容的训练伤防治技术送进基层。

随着一系列防护措施落地落实，该支队训练伤率显著降低，官兵训练成绩普遍提升。

军营传真

武警第一机动总队某支队

刺杀训练强技能



本报讯 为培养动作规范、素质过硬、教学组训能力突出的刺杀“四会”教练员，近日，武警第一机动总队某支队对来自基层百余名官兵采取“边学、边研、边练、边总结”的形式，分别对拼刺准备、突刺、防刺、防刺打击、刺杀对抗和刺杀操6项内容进行严格训练，进一步培养官兵狭路相逢勇者胜的血性胆气，锻造敢于亮剑、顽强拼搏的战斗精神，切实提高官兵拼刺杀敌本领。

（刘鼎雄 李传龙）

沙场点兵

挑战仰卧起坐课目

看一名列兵如何实现逆袭

蒋健 刘鑫 丁雷

“98、99、100……”“嘟……”伴随着哨音响起，新疆军区某综合训练基地教保勤务营列兵李玉轩擦了擦额头的汗，激动地告诉笔者，这次，他终于在仰卧起坐课目上翻身了！

圆脸蛋、小个子，一看就是“小胖墩”。刚下连时，可把吴鹏愁坏了，第一次连队摸底考核，李玉轩的排名在全连最后，班里的“军事训练”流动红旗也没保住。为了提升李玉轩的体能成绩，全班战士可是想尽了办法，一段时间下来，体重是减轻不少，可偏偏是仰卧起坐课目老是垫底，一下子拉低了综合成绩。

“主要是腰腹力量不够！”军体教员何广一针见血的指出李玉轩体能垫底的问题，并结合他的身体机能和新版《军事体育训练大纲》，制定专属训练计划，在平时训练强度的基础上，着重增加仰卧转体、收腹跳、仰卧两头起等有氧运动，每次训练结束后，进行深度拉伸练习。不到两个月，李玉轩不仅摘掉“重点帮带”的帽子，还逆袭被评为连队的“训练标兵”。月底，在掌声中，他和全班战友一起走上讲台，把没保住的“军事训练”流动红旗又夺了回来。

经验分享：仰卧起坐是由腹部肌肉和髂腰肌共同完成的动作。腹部肌肉收缩可以使脊柱屈曲稍微离开地面，髂腰肌的收缩是整个动作的关键。我们在完成训练后有许多同志会出现腰疼的现象，以往训练我们只是单一的训练腹部肌肉力量，忽略了腰部、臀部、大腿肌群的训练。想要提升仰卧起坐，髂腰肌力量训练不可忘记。在训练时还应该注意以下几点：

一、想要仰卧起坐轻松，除了要有强力的腰腹部力量之外，呼吸也是一个非常重要的技巧。上体向前卷缩时呼气，向后回落时吸气。

二、双手贴地不要施力，注意保持接触的状态。臀部紧贴地面，臀肌发力，夹紧臀部，保持臀部稳定不要晃动，利用腰腹力量，牵引上身弯曲，双肩离地，下背部紧贴地面，感受腹部肌肉的收缩挤压。头部保持中立位，不要用臀起瞬间的惯性和脖子发力，造成腰椎和颈椎损伤。

三、肩部与地面形成距离在10厘米左右时，到达顶点坚持一两秒，不要放松，利用腹肌慢慢下躺而不是惯性回落。双肩不要贴近垫子，应保持悬空状态。

四、身体下放到与地面接近时，卸力自由落在垫子上，肩胛骨着地，利用体操垫的弹性作用瞬间起身，达到省力效果，有助于提高成绩。

五、日常训练仰卧起坐，除训练腹部肌肉力量，还应加强臀、腿训练，提升屈髋肌群力量。

课题简介：仰卧起坐是《军事体育训练大纲》中，基础体能训练考核课目之一，它是一项非常重要的力量、爆发力与稳定性练习。

仰卧起坐能增强包括腹肌、髂腰肌和大腿前侧肌肉等肌肉在内的核心肌群力量以及核心肌群稳定性。

《军事体育训练大纲》中规定，男军人仰卧起坐为优秀、良好、及格、不及格四级制评定，是一、二、三类人员男军人的必考内容之一，成绩分为优秀、良好、及格、不及格四级制。

从“开始”信号发出至规定时间结束时，受考者按要求完成仰卧起坐的数量为其考核成绩。受考者听到“开始”信号后进行，要求肩背着地，肩部自然放松，上臂伸直，置于身体两侧，掌心向下，贴于地面手指位于起点线后。收下颌，胸部向前上方卷起肩胛骨离开地面带动双臂前移手指置于止点线后沿。违反要求的该次仰卧起坐不计入总成绩。



该基地列兵李玉轩进行仰卧起坐训练。

姚贺超摄

图片报道



军营“蜘蛛侠”

近日，武警贵州总队六盘水支队围绕攀登技术、实用擒敌、实装通过200米障碍等多个实战化训练课目开展大练兵活动，进一步在严寒气候下磨砺官兵血性胆气，不断提升官兵实战化技战术训练水平。图为该支队官兵进行攀岩训练。

何昆摄影报道

军营明星

新晋班长的“士兵突击”

——记第77集团军某旅中士马志敏

刘彦宏

进入三月，高原乍暖还寒。走进第77集团军某旅训练场，中士马志敏正在持枪100米障碍的训练场上快速跃进。

“25秒！”翻越高墙来到最后的低桩网前，卡时的战友大声喊道。只见他用右手将枪拉至胸前，迅速由背枪切换至持枪，一个前扑就钻进了低桩网里，手脚并用仅用3秒就通过障碍抵达终点。

“28秒，马班长又破自己纪录了！”旁边的战友在欢呼中报出成绩。

好教练 新训出彩

由于高中时期专修武术，马志敏初入军营时就在体能考核中拿到了全项优秀，引得一众人员纷纷侧目。马志敏没有骄傲，而是热衷于向其他弱项明显的战友分享经验，带着他们共同进步。

余加富和马志敏同时从云南入伍。与马志敏相反，他身材臃肿、身体协调性差，在日常体能考核中几乎科科“亮红灯”。眼见余加富难以赶上训练进度，马志敏便从自己的训练经验里选出部分适配内容帮助余加富强化体能：3000米不及格，他就带着余加富做燃脂操减重，用间歇跑提升心肺功能；引体向上上不去，他就让余加富强化核心和背部力量……短短一个月，余加富就摸到了及格的“门槛”，其他战友也开始频繁向马志敏请教“高招”。

不久后，新兵连长任命马志敏为“军体教练”。在马志敏的努力下，全连新兵对体能训练的热衷程度愈发高涨。结业考核时，该新兵连军体成绩几乎达到全员合格，连长兴奋地直拍他的肩膀：“是个好教练！”

逆袭者 战胜心魔

下连以后，马志敏遭了一记“闷

棍”。2018年4月，连队组织建制排武装5公里比武，他信心满怀的想在这次比武中一战成名。于是他多背了一把枪，在一开始就旋风般地冲了出去，却在最后一圈的冲刺中眼前一黑，踉跄倒地……

从那时起，马志敏仿佛有了“心魔”一般，训练场上很难看见他活跃的身影。由于每次武装长跑时只要一提速，眩晕感就会袭来，他的成绩便经常不合格。到后来，他甚至开始怕黑，在夜里都不敢独自行走。

2019年，旅里组织预提指挥士官集训结业考核，马志敏迎来了战胜“心魔”的契机。

武装3公里的最后500米，看着已经有人冲线，落在最后的马志敏发了狠：“以前都是我在最前，现在及格都这么困难？”于是，他嘶吼着迈开步子向前冲去……长达1年的心理障碍被克服，他在考核中拿到了合格的成绩。