

特别关注

# 降低训练伤病率 加速提升战斗力

## ——武警第一机动总队某支队科学施训侧记

黄玉龙 遆张锋

6月的燕赵大地骄阳似火。近日，在武警第一机动总队某支队训练场上，官兵们正在紧张进行通过300米障碍、18米抓绳上、综合战斗体能等课目训练。

该支队领导向记者介绍，近几年来，该支队高度重视训练安全工作，积极探索制定一系列行之有效的措施，训练伤病率明显下降，尤其是今年实战实训强度进一步加大，但训练伤病率不升反降，官兵训练成绩有了明显提升。

### 群策群力找问题

“李志远，400米跑，58秒。”随着指挥员报出考核成绩，大家纷纷向他竖起大拇指。谁能想到，去年的他还在为摔伤了腰不能参加训练而苦恼。

“像李志远这样的同志，我们大队中并不是个例，部队调整改革以来，随着训练内容、训练强度、训练难度的不断变化，官兵在提升综合素质的同时，单位训练伤的发生率也呈上升趋势，一时间成为了制约部队建设

发展的‘痛点’。”该部大队长赵春磊说。

“据不完全统计，支队伤病号中，训练伤占75.4%，而在训练300米障碍、400米障碍受伤的就有10余人。”支队党委议战议训会上，大家群策群力剖析原因。一致认为，大部分训练伤是因为训前准备不到位、训时不科学、训后放松不及时，基础力量不达标就进行高危课目训练，拔苗助长导致疲劳性损伤。

“如果光是训练就出现这么多的伤病，哪里还谈得上能打仗、打胜仗？单位要发展必须解决训练伤病率居高不下的问题！”支队长张岩波的发言引起大家的共鸣。支队党委一班人形成共识，解决伤病高发频发问题，为部队建设发展提供良好训练环境。

### 多措并举寻突破

如何将伤病率降到最低？支队通过分析伤病号来源、程度、现状，归纳梳理责任落实到相关业务科室，多措并举下大力遏制伤病号频出问题。

记者了解到，该支队新年开训第一课，就由参谋长徐春德以训练安全

为题给全体官兵作辅导授课，他根据身边的事例进行剖析分析，强调安全制度防护、安全措施防护、自我安全防护意识的重要性，精彩的授课得到全支队官兵的一致好评。

支队还根据训练伤的实际情况，有针对性的对300米障碍、18米抓绳上、轻武器实弹射击、攀登等高危训练课目组织程序进行规范统一，组织官兵示范观摩，并将内容制定成册下发基层学习，训练场上的安全制度牢牢根植于官兵心中。

通过近几年的探索，该支队形成很多做法：落实训练监察，压实安全责任；巧用安全员，定期排查安全隐患；配发康复器材箱至特战小队，简单康复治疗不出屋；常态与驻地白求恩和平医院等建立保障联系，满足快捷就医治疗的同时也形成来队宣讲的常态。

### 科学组训课提升

“训练伤严重影响部队战斗力的生成，其预防意义远大于伤后治疗。只要坚持科学组织训练，就能将训练伤控制在最小范围内。作为一线带兵人，我们理应把每名战士都带成好

兵，培养成优秀的战斗员。”支队政委权光勇说。

该支队通过联系武警特色医学中心军事训练防治专家组，为官兵进行健康评估和医学干预，着重为特战队员进行骨密度测定、敏捷度测试、康复训练等，并逐人提出健康管理方案，普及常用训练技巧，并在训练场有针对性指导开展训练伤的预防与处置方法。

“髌胫束摩擦综合征通常表现为：髌胫束与股骨外髁结构性摩擦引起膝关节外侧疼痛……”前不久，支队邀请了武警后勤学院军事训练医学教研室王大宁教授为官兵进行预防训练伤的辅导授课，重点围绕“跑步膝”“骨膜炎”的原因、症状、自检方法、预防治疗措施进行讲解。课后，无论是组训者还是受训者都收获颇丰。

据了解，随着各项举措逐一落实，支队的训练伤病率明显下降。曾经因为伤病困扰的官兵，现在多数已活跃在训练场上，有的还在各类比武竞赛中摘金夺银。该支队负责人表示，他们还将继续抓实抓细措施落实，探索更多惠及官兵训练防治举措，真正让官兵轻松投入练兵备战，加速提升战斗力。

军营传真

火箭军某部

## 比武考核锤炼硬功



本报讯 近日，火箭军某部组织“警卫—2023”比武考核，通过开展定向越野、手榴弹投准、战场搬运、超越障碍等课目考核，不断提升警卫专业训练水平，磨砺官兵钢铁意志。图为参赛队员进行战场搬运课目考核。

(乔术旗 朱斌)

沙场点兵

400米障碍训练有技巧

## 下士攻破难点夺第一

王海洋 秦张杰 张向昊

孟夏北疆，烈日当空。在第78集团军某旅400米障碍训练场上，不少官兵早已排成两列，为场上竞技者喝彩。轻踩五步桩，徒手翻高墙，加速攀上高低台……一名下士在障碍场上闪展腾挪，行云流水般的动作赢得在场官兵阵阵掌声。

“1分40秒！夺得第一，比上次整整快了两秒！”这两秒，足足让该旅警卫勤务营下士刘志豪等了小半年。他体能素质过硬，样样拿第一，可400米障碍成绩却始终停留在1分42秒，比第一名慢1秒。不甘当“千年老二”的他，暗下决心要再快两秒，超越第一。

“这两秒为啥这么难？”为了解开这个谜团，刘志豪四处“取经”，最终在“高人”的指点下，他对爆发力进行强化训练，并坚持练习抱板挂腿跳、收腹跳等辅助动作，逐一攻破400米障碍训练难点，终于提速成功。

超越第一后的刘志豪并未止步，而是向着“破百”秒发起新的冲锋。

**经验分享：**400米障碍训练中不仅需要良好的体能作支撑，还需要熟练掌握通过障碍的技术。对于多数官兵而言，攀上高板是一个技术难点。针对这一情况，可采取分解练习的方法逐一攻破训练难点。

首先，对于力量不足官兵，通常可采取抱板挂腿跳、收腹跳、原地推撑跳等动作进行辅助练习。其次，当官兵力量达到一定程度后，可尝试利用“挂臂式”和“立臂撑”两种方式做挂臂动作。“挂臂式”动作是在抓板挂臂的同时，将脚或者小腿挂在高板上；“立臂撑”动作则是同时将脚踏上高板，或将膝部收于高板上，通过高板跳台。

在攻破上述难点后，如果想要进一步提升成绩，参训者可采取冲400米的方式进行爆发力训练，每次训练一般不少于8组；而后进行力量训练，一般扛40至60千克杠铃进行深蹲（根据自身素质适量增减）；还可以适当进行花式跳皮筋、跳小凳、地上模拟云梯等训练方法，从而提高过障技术。

**科目简介：**400米障碍是为适应战时可能遇到类似的天然障碍，在军事训练中专门模拟制作的一套由不同形式障碍组成的障碍群。它是各种障碍训练的基础，也是官兵实用技能训练项目之一。通过训练可以锻炼和提高军人跨越各种障碍的技能和技巧，有效提高部队战斗力。

400米障碍是我军传统的练兵项目，内容设置丰富，既要冲刺100米跑，还要通过各种障碍，训练难度大、强度高，要求官兵不但有过硬的身体素质，而且还要发扬吃苦耐劳、勇往直前和连续作战的战斗精神。因此，对官兵的速度、力量、耐力、灵敏等身体素质都提出了很高的要求。

在《军事体育训练大纲》中，24岁以下的二类人员参加400米障碍考核标准为：男子2分05秒为优秀、2分20秒为良好、2分35秒为及格。如果未按照规定动作要领完成动作，绕过障碍物等未按要求通过，应返回该障碍物起始点重新通过，否则不计成绩。



第78集团军某旅官兵进行400米障碍训练。

刘杰摄

图片报道

## 穿越独木桥

近日，武警青海总队海西支队组织特战队员开展障碍、综合体能等多个课目的强化训练，进一步锤炼特战队员单兵综合素质，为遂行多样化任务提供坚强的能力支撑。图为该支队特战队员通过独木桥。

杨浩摄影报道



军营明星

## 纪录是用来打破的

### ——记第77集团军某旅四营列兵林志辉

孙浩宁 徐聪

97、98、99……第77集团军某旅训练场上，一场体能比武竞赛如火如荼进行。循着加油声，所有人的目光投向了单杠上的一名列兵。最终他以111次单杠卷身上的成绩夺得第一名，打破了营队纪录，登上了期待已久的“龙虎榜”。

### 不忘初心 砥砺前行

这名列兵叫林志辉，入伍刚满一年。从小向往军营的他，入伍前在当地武装部预备役服役，多次参加森林火灾救援等任务。

2022年3月，林志辉带着梦想和家人的期盼参军入伍。穿上军装的那一刻，林志辉深知将肩负更重的使命和责任，他下定决心努力学习，刻苦训练，立志在军营当个好兵！

新兵训练期间，林志辉为自己制定了“加餐”计划，每天坚持手臂、腰部、腹部、腿部力量组合训练，

他样样不落，有时候吃饭时拿筷子的手都会颤抖。经过两个多月的强化训练后，他的体能素质已经在同批战友中名列前茅。在一次军事体育运动会中，他和队友获得了4×400米接力赛第二名。结业考核时，林志辉的各项成绩均达到了优秀。

下连后，林志辉被连队门口的“龙虎榜”深深吸引，每次路过，他都要盯着看一会儿。在班务会上，班长张涵看出了林志辉的心事并告诉他：“单杠二练习的纪录在等待刷新它的人出现，现在是91个，有没有信心打破它？”

“有，我也要上‘龙虎榜’，这个纪录我来破！”林志辉听完信心满满地对班长张涵说道。

### 努力向前 绝不后退

目标有了，接下来就是行动。还在参加教导队集训的林志辉为了备战体能比武，那段时间，他每天完成规定的训练课目，晚上还要铺着一张报纸做力量训练，直到汗水把报纸浸透才肯罢休。有人问他已经所有体能课目都优秀了，为什么还这么拼命，“因为

我想成为不一般的兵！”这是他的坚定信念。

据笔者了解，当时在战友眼里的林志辉比以前更拼了，他除了日常专业训练，大部分时间他都与器械为伴，每天单杠卷身上200个是他雷打不动的训练指标，每天早、中、晚无论是刮风还是下雨，器械场上总能看到他苦练的身影。

终于，林志辉迎来了展现自我的舞台。“杠上休息时间不能超过10秒钟，先引体向上再卷身，否则不计成绩……”比武正式开始，林志辉挽起袖口，搓搓手，两腿稍稍弯曲，向下蹬地后一跃而上，双手紧紧扣住单杠。暗自为自己鼓劲：今天一定要登上“龙虎榜”！

### 突破极限 打破纪录

时间一点点过去，数量一个个增加。考官数到80时，林志辉感觉已经接近极限，双臂酸痛让他无法抓紧单杠，再加上掌心的老茧已被磨破，钻心的痛实在难以承受，头上的汗水汇聚在下颚滴滴掉落。

“88、89、90”三分钟过去了，在单杠上独自“飞舞”的林志辉翻杆的速度明显变慢了。“林志辉，加油！”听到杠下战友给自己的加油鼓劲，林志辉更有了一把的决心。

“97个，破纪录了！”听着战友们激动的呐喊，林志辉又坚持做了14个，耗尽了最后一点力气，停了下来。裁判大声宣读了成绩：“林志辉，单杠卷身上111个，打破营队纪录！”跳下单杠后，所有人给他竖起了大拇指。

“在单杠卷身上比武考核中，获得第一名的是列兵林志辉。”该营营长宣布比武成绩时，赢得了台下阵阵掌声。