

■ 特别关注

音乐辅训提升练兵质效

——第78集团军某旅创新体能训练模式

李宏博 秦张杰 李海泉

“我想要怒放的生命”“我要飞得更高……”炎炎夏日，一场伴随激昂音乐的5公里山地越野跑拉开序幕，官兵们虽各个挥汗如雨，却依旧热情饱满、拼力奔跑。相较以往，不少人到达终点的时间都有所缩短。

据悉，这是第78集团军某旅积极探索“音乐+”辅训增效模式，充分挖掘并利用音乐的功能性和趣味性激发官兵训练热情，缩短体能强化周期，提升练兵质效的一项新举措。

■ 调动情绪共鸣 提升训练效能

“高涨情绪的背后，离不开音乐的赋能。”某连连长包永兴坦言：“体能训练本就单调，加之驻训以来强度增大，一些官兵难免产生畏难情绪，容易精神不振，而合适的音乐可以减缓这种负面情绪，让大家‘痛并快乐着’。”

拿着成绩册，包连长分享了一段“下降线”的故事。驻训伊始，包连长为了连队能在下一步的阶段考核中取得名次，隔三差五就带着大家加练。不承想，时间耗费不少，大家的热情和成绩却不增反减。旅里音乐辅助训练法推广开后，连队结合人员特点和现实状态，及时更新组训理念，教练员们纷纷学习乐理知识，尝试将不同音乐元素融入不同体能训练中。不少官兵表示，节奏和韵律不仅能在兴奋度和积极性上引发“共鸣”，还能在放松的心态下不自觉提高成绩。

■ 唤醒生理机能 突破训练瓶颈

随着夏季练兵“黄金期”的到来，一项项个体的自我“极限纪录”被打破：黄鹏威举起70公斤重量的卧推、周训理1分59秒跑完400米障碍、唐道强2分钟内做完100个仰卧起坐……音乐的正向辅助功能贯穿其中，发挥着不

可忽视的作用。

“研究表明，运动节奏与音乐旋律同步可以让运动者需氧量减少7%，激励感强的音乐能将运动者耐力提高15%。”某营军体教员张子健介绍，伴随特定节奏和韵律的背景音乐，官兵生理机能在不知不觉中被唤醒，对力量控制和动作速度的把握更加精准，加之科学的施训，从而实现训练质量突破。

全程音乐伴随，参训更加有力。训练前后，听着偏舒缓的音乐，官兵身体也跟着放松下来；训练中，播放快节奏音乐，力量也不由自主地迸发。在科学理论指导下，运动操作实践中，不少人随之形成“条件反射”，动作日趋规范、节奏把控力逐步提升，并向着自身极限不断发起冲锋挑战。

■ 消除身心压力 缓解训练疲劳

“自从开展音乐辅训法后，高强度训练后的恢复周期明显缩短，现在可

以实现高效的连续训练。”前不久，在该旅指挥控制营议训会上，参会的各连主官对音乐辅训法的效果进行全面的评估。他们一致认为，此前曾一度困扰单位的训练疲劳影响训练进度的问题得到了很好改善。

“如果不能及时消解出现的肌肉酸痛、躯体僵硬、四肢沉重等疲劳状态，就会影响接下来的训练效率，甚至还有可能会使参训者在身心俱疲中造成运动损伤。”某连连长肖宇告诉笔者，选择与训练内容相适应的音乐进行播放，可以使大家在欣赏音乐的同时及时放松身心，对于及时恢复体能非常有帮助。

据悉，该旅把握音乐功能性和趣味性规律，从军事体育运动原理出发，在选择播放辅助音乐时，既考虑环境条件，又兼顾节奏和内容，深受官兵喜爱。在驻训地，基层营连纷纷利用音乐辅训优势加紧训练，参训官兵训练疲惫期大大缩短，练兵质效不断提升。



■ 军营明星

让五星红旗在国际赛场高高飘扬

——记武警第一机动总队某支队中校大队长周长帅

龚博港 侯松松 祁怀远

6月上旬，山东鄒城县退役军人事务局敲锣打鼓，为荣立二等功的武警第一机动总队某支队中校大队长周长帅家送来喜匾。闻讯赶来的街坊邻里赞叹：“这是周长帅荣获的第五个二等功了！”

入伍23年，周长帅矢志奋斗强军，先后荣立一等功1次、二等功5次、三等功1次，被武警部队表彰为“中国武警十大忠诚卫士”。

■ 逐梦军旅当尖兵

当兵，是很多男孩从小的梦想，生长在山东鄒城的周长帅也是如此。2000年12月，周长帅终于穿上梦寐以求的“绿军装”，但参军的激情没持续多久，就被紧张的新训生活浇得拔凉。

第一次站军姿就晕倒在地，第一次3公里训练就吐倒在中途，第一次单杠考核就败给了数字“1”……巨大的现实落差让周长帅一度对自己的从军选择产生了怀疑。但他不是一个轻易服输的人。“我要争第一！我要成为特战尖兵！”周长帅开始向一个个目标发起了冲击。

凌晨5点起床，他瞒着班长加练一个5公里；中午不睡觉跑出去吊单杠；训练间隙，他又拉着班长请教射击要领。凭着“不服输”的精神，周长帅在新训考核中一举拿下多项第一，从班长眼中的“娇滴滴”摇身变成了“响当当”。新训结束后，他如愿以偿被分配到特勤中队。

■ 国际赛场争荣誉

2012年，周长帅第一次参加约旦“勇士竞赛”国际特种兵比武，他和队

友与来自18个国家的33支精英代表队同台竞技。

赛前，他们将出征时携带的国旗插在终点。“必须为国旗争荣誉！”周长帅说。比赛中，他和战友们每人负重30多斤，越山地、穿沙漠、翻墙网、冲陡坡、攀悬崖，一路与时间赛跑、和对手较量。在“国王的挑战”项目中，距离终点1公里时，周长帅突发胃痉挛，脸色苍白，浑身直冒冷汗。紧要关头，飘扬的五星红旗唤醒了他。他强忍着疼痛，双手紧压腹部，咬紧牙关奋力冲向终点，最终夺得团体第一名。

颁奖典礼上，当直升机盘旋在阿卜杜拉国王特战中心上空，五星红旗随风打开的那一刻，他为自己是一名中国军人而感到无比的骄傲。赛后，约旦国王授予他象征最高荣誉的“国王军刀”。2015年，第三次赴约旦参加“勇

士竞赛”国际特种兵比武，他夺得4个单项第一、2个单项第二、团体第二名，又一次站上了国际特种兵巅峰对决的领奖台，再次让五星红旗在异国他乡高高飘扬。

■ 任务一线践使命

作为一名特战尖兵，周长帅深知只有战场才是他的归宿。2018年部队调整改革，他毅然选择来到武警海外警卫特战支队。5年多来，他先后出征伊拉克、阿富汗等国。

“趴下！”一次，周长帅带领3名警卫组成员执行任务，突遇险情，周长帅第一时间用身体做掩护，将警卫对象死死压在身下，并指挥队员战斗。“以身为‘盾’”是周长帅长期练就的条件反射，每当危险来临，他总是冲在第一个，挡在最前边。

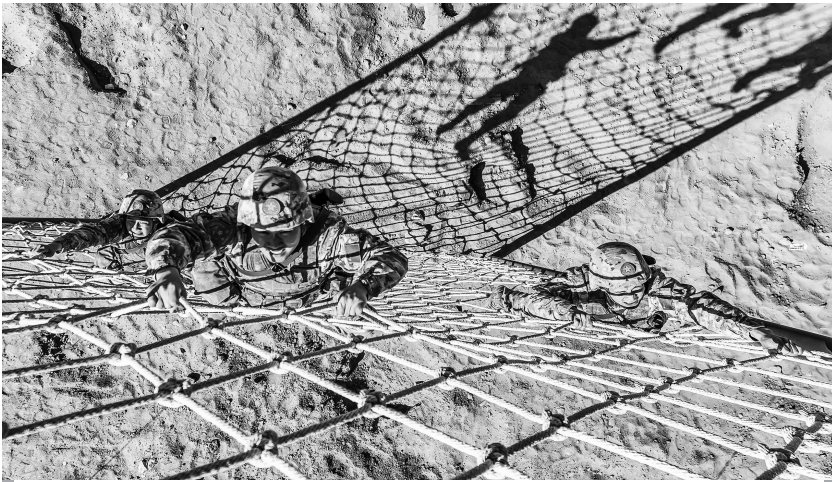
“作为一名在强军思想指引下成长起来的新时代武警官兵，捍卫国家利益是我义不容辞的责任。”周长帅说。

多年来，周长帅还先后参加2008年北京奥运会安保、庆祝新中国成立60周年大会安保备勤、援疆维稳和党的十九大安保等急难险重任务。为军队、公安、民航等部门“培训反恐骨干近600余人，为国内外代表团进行军事成果汇报100余场次。

■ 军营传真

第77集团军某旅

强化训练提素质



本报讯 近日，第77集团军某旅组织官兵围绕从林渗透、武装攀登、擒敌对抗等课目展开强化训练。训练中，官兵们顶烈日战酷暑，落实训练课目贴近实战，训练动作对标实效的要求，在提升战斗技能的同时完成战斗体能的强化，实现战斗力的跃升。图为训练中官兵翻越网墙障碍。

（刘彦宏）

■ 沙场点兵

单杠卷身上训练有方法

看一名中士如何实现逆袭

刘鑫 丁雷 朱泽军

起跳、抓杠、卷腹……一套流畅的动作下来，让所有人对新疆军区某综合训练基地军士苏钱军刮目相看。

别看苏钱军瘦小，但身体却很灵活，特别是单杠引体向上，一口气能拉10个，气都不带喘，人送外号“单杠小王子”。

前段时间，基地组织第二届“熔炉杯”岗位练兵比武竞赛，作为连队的“种子选手”，苏钱军当仁不让地成为体能强化队负责人。让人想不到的是，正当他想在所有人们面前展示自己单杠卷身上的技术时，却显得有些吃力，憋红了脸，才勉强达到及格标准。

为啥引体向上是优秀，卷身上却勉强及格？教研部军体教员才政在仔细分析苏钱军的训练情况后，给出了解决办法。原来，单杠引体向上，侧重于上肢肌肉力量，而单杠卷身上，更多的需要臂力、腹力、腰力等多块肌肉协同进行。

为此，才政为苏钱军制定专属训练计划，在力量训练的基础上，重点加强柔韧性练习，将拍手击掌、拳击操、收腹跳纳入日常训练中，不足两周，苏钱军的成绩进步明显，被评为连里的训练标兵。

经验分享：练习单杠卷身上能提高战士上肢力量、躯干力量、增强上肢和腰腹力量的协同性，改善身体核心区稳定性；在战斗中帮助战士有效规避敌人火力及障碍，快速跃进。

单杠卷身上一般分为屈臂向上引体和身体绕单杠转动两个步骤。单杠卷身上是由上肢肌肉和腰腹部肌肉共同完成的动作。上肢肌肉发力可以带动身体离开地面并使腹部贴杠；腰腹部肌肉发力可以使脊柱屈曲完成折腹动作。上肢和腰腹的协同性练习是完成单杠卷身上的关键，很多同志上肢、腰腹力量很好，单杠卷身上成绩却并不突出。这是因为以往训练只是单一的训练腹部肌肉力量或上肢力量，往往忽略了上肢与腰腹的协同性练习。想要提升单杠卷身上成绩，协同性训练不可忘记。在训练时还应该注意避免过早抬头、手臂放松过早等现象。

课目简介：单杠卷身上是军事体育训练大纲中体能训练考核课目之一，它是一项非常重要的力量、耐力与稳定性练习。

单杠卷身上能增强包括上肢肌肉、腹肌和髂腰肌等身体部位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，从“开始”信号发出至规定时间结束时，受考者按要求完成单杠卷身上的数量为其考核成绩。受考者听到“开始”信号后进行，受训者上杠时，双手正握杠，肩距比肩稍宽，两臂伸直呈杠上悬垂姿势，屈臂向上引体。同时含胸、收腹、屈髋，上举大腿。上体后倒，腹部贴杠，身体绕单杠转动呈杠上直臂正撑动作，然后身体后倒，两臂用力缓慢放下伸直还原成准备姿势重复练习。

此外，在训练前应认真检查好训练器械，并安排好保护人员，充分组织热身训练，充分做好肩、颈、胸、腰部准备活动以防止拉伤组织；训练时，要指定辅助人员，规范动作防止训练者因动作不规范导致身体损伤。



苏钱军进行单杠卷身上训练。

郝宗良摄