

特别关注

新疆军区某综合训练基地

一人一策打牢新兵军事体能基础

丁雷 罗洪富 杨蓁

“及格率提升5个百分点！”捧着一份新兵军事体育训练结业考核成绩单，新疆军区某综合训练基地主任袁宝华喜上眉梢。今年上半年新兵训练，基地新训骨干创新组训模式，为每名新兵制定专属军事体育训练计划表，不仅实现“骨折零伤病”，还为他们军事训练课目打下良好的基础。

依据身体机能 创新训练方法

作为新兵的“启蒙老师”，新训骨干能力素质的高低决定了新兵训练质量效益的好坏。今年开训之初，该基地将以往承训万余名新兵身体机能数据进行汇总，依据《军事体育训练大纲》和基地汇编的《新兵军事体能训练指导手册》，运用人体生理学、运动康复学、运动轨迹流程、肌肉发力模块等多种学科，把新兵体能训练细化为“有氧训练”“组合长跑练习”“腹部练习”等8大类64项训练内容，新兵训练前，

在体质检测仪器上对身体机能进行评估，新训骨干结合生成的专业数据，制定每名新兵专属的60天训练计划。

“打牢官兵军事体能基础，对未来遂行实战化任务起到关键性因素。”谈及创新训法的原因，袁宝华告诉笔者，部队机械化、信息化程度提高，对体能的要求不降反升。快节奏、大范围、高强度的战备任务，特殊的作业环境和空间，都对官兵体能提出了更高要求。

笔者了解到，以某高炮专业炮手为例，要想达到及格标准，不仅需要受训者拥有足够的手臂力量，还要有一定的身体协调性。一份统计结果显示，在实装操作训练中，80%以上的课目都需要受训者拥有良好的身体机能，才能达到大纲规定水平。

增加趣味科目 激发训练热情

新兵孔令辉就是个典型的例子，他的手臂肌肉较为发达，但背部、肩部等其他部位肌肉缺乏训练，每次在及

格线边缘徘徊。结合孔令辉的身体机能特点，新训骨干何石磊把训练动作细化为“学习阶段、适应阶段、累积阶段、冲刺阶段、恢复阶段”6个部分，重点纠正孔令辉的发力肌群，寻找背、肩、臂、核心发力平衡点，利用哑铃、杠铃、握力器、臂力器等辅助器材进行力量激活。借助跳绳、新疆舞、跳跃击掌等动作进行协调性练习。两周的练习后，孔令辉达到及格标准。

新兵体能训练，增加趣味性能带来事半功倍的效果。该基地还将新疆舞、拳击操、壁虎俯卧撑等趣味内容融入体能训练，同时借助划船机、动感单车、抡大绳等辅助器材开展小评比、小竞赛，激发新兵训练热情。

注重运动恢复 提高训练效益

翻开基地新兵军事体育训练计划表，上面清清楚楚地标注着新兵每天的训练计划，值得注意的是，他们把体能训练时间与训练强度做了调整：不仅严格规定了单组训练的次数上限，

增强肌肉力量训练单组数量6至8次，增强肌肉耐力训练单组数量12至15次等训练强度，还把以往练习体能的时间改变为热身和拉伸，而在军事训练中，穿插进行体能训练。

在手榴弹投掷训练场上，新兵班长杨峰将人员分为两组，一组在投掷区进行投弹训练，一组在待投区进行翻轮胎、抡大绳、俯卧撑、杠铃卧推等力量型练习。每次训练结束后，杨峰还组织大家趴在瑜伽垫上，针对不同肌肉部位进行针对性放松，缓解肌肉的紧张与疼痛感。

体能训练效益的提高，不仅调动了官兵们训练的积极性，还带来了军事训练水平的全面提升。截至目前，该基地新训任务万余人中无一例骨折类或肌肉不可逆训练伤，综合成绩较以往大幅度提升。练兵场上，看着新兵们在新训骨干的带领下，纵情挥洒汗水的样子，不禁让人赞叹：专属的的训练计划与灵活的创新训法完美结合，为军事训练转型升级插上了腾飞的“翅膀”。

图片报道

趣味竞赛炼精神

连日来，武警广西总队北海支队在训练间隙组织官兵开展“轨道传球”“神笔马良”“雷区取水”等趣味竞赛，培养官兵团结协作、拼搏进取的精神，以更积极的心态和昂扬的斗志投入练兵备战。图为该支队官兵进行团队协作竞赛。

梁承杰摄影报道

军营明星

永不止步的康巴汉子

——记78集团军某旅修理五连中士格西

秦张杰 盘玉睿

盛夏北疆，骄阳似火。在第78集团军某旅战术训练考核场上，一个个头不高、皮肤黝黑的藏族战士如游蛇般在铁丝网下飞速穿行，卷起阵阵尘土，以16秒1的成绩夺得第一，看得场下战友热血沸腾，连连叫好。

他就是旅里小有名气的“全能王”格西。入伍4年，格西多次在比武竞赛中摘得桂冠，两次获嘉奖、两次被评为“四有”优秀士兵。提起他，战友们无不竖起大拇指，啧啧称赞。

直面挫折 成功逆袭

入伍前，格西是学校里的“长跑王”，每次运动会都能拔得头筹。入伍后，仗着自己底子厚，格西便没把其他人放在眼里。新兵连第一次考核，他就向班长发起挑战，想要显示自己的实力。没承想，面对班长轻松过关的十余个军事体育课目，格西却节节败退，明显有些吃不消。

“军人是综合实力的较量，而非单一课目冠军的

争夺。”班长的话给了格西当头一棒。走下考场，格西暗自在心里发誓：一定要超越班长！从连长那借来《军事体育训练大纲》，格西逐一对照大纲中的训练课目制定自己的追赶目标。为了迎头赶上，格西每天早上都会选择提前半小时到训练场，把头一天的训练内容全部巩固一遍，训练结束后又额外加训半小时。

凭借着顽强的毅力和科学的训练方法，格西终于在两个月后实现弯道超车。在结业考核中，他用所有课目全优的成绩单为自己代言，成为同届兵的榜样。格西也因此被评为“优秀新兵”，实现了兵之初的首次逆袭。

奋勇拼搏 刷新纪录

下连不久后，不满足只拿优秀的格西便有了新目标——创破纪录。明确目标后，格西便制定了更加疯狂的训练计划。为了提升爆发力，他每天都要进行十多组冲刺跑训练；为了增强上肢力量，他每天进行几十组仰卧起坐和推举哑铃……

无论刮风下雨，还是寒冬酷暑，大家总能在训练场上见到格西的身影。烈日下，格西身穿防弹衣，背上20千克重背囊加练，在跑道上圈又一圈地奔跑着；晚上休息时，他又泡在健身房里进行力量训练。在“白+黑”“5+2”的强化训练模式下，格西训练成绩突飞猛进。

经过一年多的强化训练后，格西开始向旅里的尖子发起挑战，向着一个又一个的纪录发起冲锋。在旅军体运动会上，格西凭借着过人的军体素质，摘得多项比赛课目第一，并打破了尘封已久的800米跑纪录。

砥砺前行 向战突击

“军人生来为打仗，只有向战突击才能取得战场冠军。”格西深知，赛场上的冠军好比庭院里的千里马，未必能适应多变的战场。认清现实后，格西决定用战场上的标尺来为自己量长短。平时训练，格西专挑野外陡坡路、泥泞路；每次考核，别人轻装前行，他都主动换上战斗装具。

为了最大限度模拟逼真的战场环境进行训练，格西除了在训练标准和内容上给自己加码，还主动利用复杂条件练兵。野外驻训，连队组织武装3公里训练，别人都是挎包水壶加背上一支步枪，他却在别人的基础上加上战斗背囊，还必须在山林小路中设置障碍。

在格西的带动下，越来越多的战友选择和他并肩战斗，连队实战化军事训练水平越来越高。夕阳下，结束一天训练，格西和战友们都露出了开心的笑容。

军营传真

全军院校“强军杯”系列比赛 集中交流赛南昌揭幕



本报讯 8月1日，2023年全军院校“强军杯”系列比赛集中交流赛在江西南昌拉开战幕。来自全军各军兵种16所军队院校的24支代表队560余名官兵参赛。本次交流赛由乒乓球赛、足球赛、篮球赛组成。赛事由中央军委训练管理部主办，军委训练管理部军事体育训练中心、南昌市人民政府承办。

(王辉 傅明钟)

沙场点兵

单杠卷身上不简单

后勤兵苦练夺第一

索瑞君 王博

“73、74、75……”伴随着战友们的呼喊，武警第一机动总队某部战士杨龙咬紧牙关，不断突破自身极限，在军体运动会上以81个的成绩夺得单杠卷身上的第一。

作为炊事班战士，杨龙每天与锅碗刀铲为伴，围着三尺灶台，想着柴米油盐，能在高手如云的军体运动会上夺冠，离不开他盯着目标苦练的决心和坚持。

中队长魏来介绍，入伍之初的杨龙并不是那么优秀，同批入伍的新兵许龙单杠引体向上能做30多个时，杨龙还在10个左右徘徊。他铆足劲，穿着防弹衣在单杠上屈臂悬垂练臂力，下连时引体向上就能做40多个了。下连后，班长廖俊德又成为他追赶目标，去年比武两人同台竞技，廖俊德单杠卷身上以67个夺冠，杨龙66个惜败。他以廖俊德为目标，向身边战友请教训练方法，给自己制定特训计划，成绩有了明显提升，并在这次军体运动会上主动请缨上场比赛。

“这个第一不简单！”看着杨龙夺冠后渗血的厚茧和雀跃的身影，魏来深有感触的说道。

课题简介：单杠卷身上是体操单杠运动中上杠动作之一，多个连续单杠卷身上动作就是部队中常见的单杠锻炼运动之一，其动作过程为：预备姿势、起跳悬垂、卷身上(腹回环)、前跳下。动作要领为，两手与肩同宽，身体保持垂直姿势，肩部放松，迅速发力引体屈臂，下额过杠后，顺势收腹举腿过杠头向后仰，上杠后手臂竖直支撑身体，引体时身体、膝关节、脚尖伸直。

单杠卷身上是以身体绕杠为轴的一种技术动作，是克服自身重量，发展上肢和腹部肌肉力量，提高身体协调能力的重要途径，是传统的军事体育基础训练科目和军人达标考核重要内容之一。初学者由于力量、柔韧和协调素质等方面的不足，完成单杠卷身上时会存在一定的困难，因此需采用一定的辅助练习方法，以提高训练的效率和效益。

经验分享：单杠卷身上首先是克服后转的心理恐惧，上举大腿，上体后倒，在屈臂引体时，腿向后上方伸出过杠，绕单杠旋转至下落。

训练中可采用模拟动作辅助训练法，在不结合单杠器械而做出相似肢体动作的练习过程，适用于初学官兵或身体不协调的人员，特别是在初学单杠卷身上阶段运用其效果最好。同时要加强辅助力量训练，采取平板支撑和握力器相结合的方式，在发展上肢和躯干基础力量同时，提高上肢与躯干部位的协调力量。

在完成动作中，不应过早抬头和后倒，避免造成收腹举腿困难。上体后倒时，一定要继续拉杠引体，充分利用杠杆原理。最后旋转时，需要转动手腕和手掌，旋转手掌时同时旋转手腕，当完成一个动作后借着身体向下的惯性进行下一个卷身上。



杨龙进行单杠卷身上训练。

王博摄