

特别关注

取真经 练真功

——武警第一机动总队某基地提升军体训练质量侧记

马晓明 索瑞君

“在核心力量训练过程中，我们要记录动作技巧和发力点，找准关键位置，而后着重锻炼发力点的肌肉群……”近日，武警第一机动总队某基地文职教员王雪峰围绕军事体育教学组训方法和科学训练手段，为即将进行体能训练的官兵进行课前教学。这是该基地针对军事体育训练中存在的问题和短板弱项，研究探索科学训练方法，提升军体训练质量的实际举措。

转变组训理念

“跑步量多不等于成绩提升快。”第一次听到王雪峰这样说，战士杨钊林在心里打了一个大大的问号。在杨钊林看来，好成绩都是一圈圈跑出来的，点滴进步离不开跑道上的挥汗如雨。单腿拉伸、侧向转跳、原地摆臂、弓箭步提拉、三步一吸……王雪峰指导官兵运用多种辅助训练方法，针对长跑中需要身体发力的关键部位，进行强化训练。“原地摆臂练习可以有效锻炼步频与步幅节奏，侧向转跳重点锻炼大腿侧肌力量。这些看似简单的

动作，都有着科学原理作支撑，即使是原地训练，依然对提升长跑成绩有显著效果。”王雪峰的耐心讲解让杨钊林认识到，长跑训练要循序渐进、稳步提高，一味地加量反而更容易造成训练伤。

“科学训练是打牢官兵体能基础的最有效手段。”基地主任刘广成介绍，作为训练机构，他们严格落实大纲要求，盯紧部队中军事体育训练常见病、多发病，集智攻关想办法、研对策，面对面释疑、手把手传经；专门指定专业教练员，围绕训练组织实施、专项能力强化、伤病预防及康复等内容展开教学，破除官兵头脑中陈旧训练理念，让科学施训的观念深入人心。

借鉴先进训法

“YOYO测试间歇跑训练可有效提升受训者心肺功能、耐力水平等专项素质，对于提升3000米跑和30米×2蛇形跑成绩有较大帮助。”在军事体育教学课堂，王雪峰就间歇训练这一内容，介绍了由丹麦国家队教练组成员詹斯·邦斯布发明的“YOYO测试法”，为官兵训练引入新的方法。

“我学到不少运动生理学的新理念。”杨钊林坦言，在以往组训施教过程中，教练员往往把重点放在如何短时间提高训练成绩，对训练组织的科学性和伤病预防重视不够，而这次介绍的各类新训法却让他有了耳目一新的感觉。基地副主任邵帅介绍，他们借鉴国内外先进训法，让专业教练员创新组训模式、改进训练方法，达到事半功倍的效果。

摒弃“老套路”，才能蹚出军事体育训练的新路子。训练中，他们创新采用数据分析、超越极限、目标牵引等多种体能训练方法，有效解决了训练场地不足、训练器材短缺等矛盾。“YOYO测试法占地面积小、组织便捷、参与度高、成绩提升快，对我训练帮助很大。”杨钊林深有感触地说。

强化成果运用

“引体向上主要发力肌肉有肱二头肌、背阔肌、斜方肌下部等，做动作时各个部位的肌肉都在协同发力。我们必须把每块肌肉孤立出来，对照力量需求采用不同的训练动作，把目标肌肉群强化到位。”在该基地综合训

练场，新兵三中队中队长姜自伟在给刚入伍的新兵讲解单杠引体向上训练的方法要求。

作为军事体育教练员，姜自伟的体能素质和成绩一直名列前茅。但对于如何科学合理地制订组训方案，采用哪些训练方法，他却并不在行，其所在的中队军事体育成绩也并不突出。这次担任新兵中队中队长，他感到压力很大。

“之前我在组织军事体育训练时，内容方法较为单调、老套，大家也提不起兴趣。基地专业教员给我们传授了许多科学训练方法，比如方式多样的热身动作，不仅能够有效防止训练伤，还能激发大家的训练热情。”他把这些方法应用到中队日常训练中，新兵军事体育成绩明显提升。看着大家欣喜的面庞，姜自伟心里乐开了花。

“我们让教研室全面统筹这批新兵教学组训工作，就是希望他们以点带面，把科学训练方法和先进训练理念带到训练一线，推动官兵军事体育训练水平整体跃升。”该基地相关负责人介绍，目前，他们研究的教学成果正在逐步辐射到部队一线，持续带动各单位军体训练整体水平稳步提升。

图片报道



体能比拼

连日来，武警广西总队玉林支队紧贴训练大纲要求，组织官兵针对攀登、战术、综合体能等多个课目开展强化训练，进一步巩固和提升官兵的综合军事素质，锤炼官兵的实战能力。图为该支队官兵进行体能比拼训练。

余海洋 贾广华摄影报道

军营明星

“六边形战士”的成长之路

——记第77集团军某旅中士何玉江

刘彦宏 李益成

近日，西藏高原某地飘起了蒙蒙细雨。在陆军第77集团军某旅的训练场上，一场军体运动会拉开帷幕。

在400米障碍比武场上，中士何玉江面色从容地理了理外腰带。随着裁判员一声令下，他犹如离弦之箭般冲上了湿滑的障碍场。

“1分51秒，好厉害，还是在下雨天。”成绩宣布后，现场一片惊叹。

自校门入营门 当勇于冲锋的战士

2016年，何玉江高中毕业后参军入伍。由于从小喜欢体育运动，新兵第一次摸底考试，何玉江就崭露头角，综合排名居于新兵连前列。下连后，面对新环境、新战友、新挑战，他拼劲更猛、精气神更足，军事训练冲在前，内务队列高标准，日常作风过得硬，展现出一名优秀战士该有的冲劲。

有一次，连队组织400米障碍训练，碰巧遇上旅尖子集训队进行考核选拔。基于对何玉江的了解，排长范益坤主动与考官沟通，临时将何玉江加进了选拔队伍。一声令下，何玉江拼尽全力向终点冲锋。“1分41秒！只比第一名慢了两秒，有冲劲、不怯场，小伙子可以！”何玉江用连贯的动作和优异的成绩赢得了考官的夸赞，并被破格选拔进旅尖子集训队。几周后，他以单科目第二的成绩从旅集训队结业。

从列兵到军士 做精武强能的标杆

义务兵服役期满，何玉江顺利转晋军士。新老交替，岗位交接。连队准备重新选一批素质过硬、责任心强军士接任管理岗位。何玉江找到指导员主动请缨：“我想当班长，班长岗位更锻炼人。”随后，何玉江被连队任命为连队9班班长。走上班长岗位后，何玉江深知打铁还需自身硬的道理，钻研专业更加用功，组织训练更加刻苦。

同年6月，何玉江被单位推荐到战区陆军参加侦

察专业集训。步兵参加侦察专业集训，“跨行作业”是最大的难题，何玉江虽然压力很大，斗志却不减。面对集训队新开的游泳课，一直是“旱鸭子”的他天天泡在泳池里学动作、练呼吸，就连周末都要去地方游泳馆请专业教练员指导训练。

经过努力，何玉江在结业时取得了捕俘抓捕单科目第一，综合成绩名列前茅，被战区陆军表彰为“专业能手”。

由学员成教员 做雕金琢玉的园丁

今年6月，何玉江受邀前往集团军担任兵种专业集训教练员一职，因工作表现突出，被上级表彰为“优秀教练员”。

细数军旅，何玉江大部分的时间都在比武竞技和带兵教学的路上，他带过的兵里面有的考学、有的人入党，还有的已经成长为连队骨干。

上等兵杨杰从下连开始就到了何玉江班里。作为曾经的市级散打亚军，杨杰有非常好的武术功底，身体素质也很过硬。但因环境的不适应，他一度情绪低落，萌生了退兵的念头。何玉江不想让杨杰白白辜负了他的素质，经常予以鼓励。一次，集团军文艺轻骑队选拔文艺骨干，何玉江马上鼓励他发挥武术特长，报名参加。在后续赴各单位进行文艺演出时，杨杰用一套行云流水的九节鞭表演赢得了一场又一场的喝彩。信心重塑，杨杰对军旅生活也乐观积极起来。得益于优秀的基础，杨杰进步飞快，频频登上连队“龙虎榜”。

军营传真

火箭军某部

趣味竞赛悦兵心



本报讯 近日，火箭军某部官兵利用训练间隙组织小小比武、小竞赛活动，在调节官兵训练氛围、缓解训练压力的同时，激发官兵训练热情，提升训练质量。图为该部官兵进行斗鸡比赛。（侯伟）

沙场点兵

5公里武装越野有技巧 揭秘一名越野高手的训练秘诀

侯松松 李霖

近日，在武警第一机动总队某支队组织的“创纪录、当尖兵”军体运动会上，下士赵春虎一骑绝尘冲过终点，将5公里武装越野成绩定格在18分48秒，连续3年蝉联冠军。手捧奖杯再次站在领奖台上，赵春虎心中充满了喜悦。

要知道，想在高手云集的特战队打破训练纪录绝非易事，连续3年蝉联冠军更是难上加难。队长李帅介绍，赵春虎并非天赋异禀。新兵连第一次3公里测试他就掉队，还被同批战友嘲笑。但他不是一个轻易服输的人，为了尽快实现赶超，10斤重的沙袋他一绑就是3个月，直到新训结业。苦练内功，方能厚积薄发。进入特战队后，面对激烈的竞争环境，他更加刻苦勤奋，不管刮风下雨还是严寒酷暑，总能看到他在跑道上挥汗如雨的身影，脚上的血泡和厚厚的老茧也成为了陪伴他成长的特殊礼物。

“要想保持5公里武装越野成绩并取得突破，除了‘苦练’，更要‘巧练’。”面对战友的讨教，赵春虎道出自己的训练秘诀。

经验分享：想在武装5公里越野课目上不断进步，良好的呼吸节奏、强大的核心力量和腿部力量以及优化人装结合等要素缺一不可。训练时根据参训者的薄弱点，利用不同的训练方式方法实现针对性提升。

针对呼吸节奏混乱的参训者，平日长跑训练时要刻意控制呼吸节奏，使用口鼻同时呼吸方法，一般采用三步一呼三步一吸，或者两步一呼两步一吸。当出现身体“极点”时，一定要以顽强意志坚持跑下去，克服呼吸节奏混乱的不良反应，使呼吸节奏始终保持在自己可控范围内。

针对核心力量薄弱、负重奔跑难以提速的参训者，训练时可进行包括平板支撑2分钟、侧身单边支撑1分钟、跪姿单边飞鸟1分钟、仰卧两头起18次等内容在内的三组次训练，着力强化腰腹核心力量，改善奔跑姿态。

针对途中跑双腿乏力的参训者，每日可进行包括小重量负重静蹲3分钟、大重量负重深蹲6至8次，负重保加利亚蹲12次在内的三组次训练，着力提升腿部肌群力量与耐力，提升奔跑能力。

针对人、装结合经验缺乏的参训者，优化人与装备的结合方式，让装具穿戴更好的适应自己，可以显著提升武装越野跑成绩。一是跑前认真检查携带武器装备的可靠性，调节到松紧适度、长短适宜、牢固舒适；二是武器携带以背枪为主，也可背枪、肩枪、或持枪交替进行；三是穿戴装具有层次感，按照“左生活、右战斗”的原则，将所有装具的肩带调整到最佳长度。

课目简介：武装5公里越野是《军事体育训练大纲》中规定的专项体能训练课目之一。是在人员携带全套武器装备（约15公斤）的前提下，完成长达5公里的越野奔跑，能有效提高和发展军人在各种地形上和复杂条件下携带武器快速运动和长途奔袭的能力，并在培塑军人人性，提升军人战斗体能阈值方面发挥重要作用。



赵春虎进行5公里武装越野。

李霖摄