

特别关注

新疆军区某综合训练基地

# 多措并举 科学预防新兵训练伤

丁雷 郝宗良 冯志刚

“我们基地上万名新兵，体能及格率达到90%以上，且无一例重大训练伤病。”初冬清晨，当笔者来到新疆军区某综合训练基地训练处，新训办公室参谋黄武说出了这个有些“不可思议”的练兵成果。

## 瞄准身体机能科学组训

用“不可思议”来形容这一练兵成果，并不为过。面对部队高强度的军事训练，新兵身体机能难免有些不适应，如果没有专业人员的指导，很容易出现训练伤。

此前，一份调查结果显示：新兵结业考核中，约两成的新兵因伤病导致成绩受到影响，其中还有部分新兵因伤导致弃考，跟踪伤病号发现，其中一些新兵下连形成战斗力还需要较长一段时间。

“训练要讲求科学，盲目训练不仅无法提升成绩，还会影响新兵训练进度。”该基地负责人说，传统组训模式多采用惯性经验做指导，为了提升成绩，使新兵过早进行大负荷训练，不仅达不到训练效果，还存在极大的健康风险。

## 创新组训方法常态监控

为此，该基地专门成立教学研讨组，依据新兵身体机能科学制定“60天训练计划表”，采用精细时长划分、规范组训流程的方法，对“热身激活、主体训练、拉伸放松”三项内容进行规范，创新提出预防训练伤“常态监控”法，即：训练后疼痛时间超过30分钟；疼痛等级达到三级；同一部位连续训练三次出现疼痛感。

新兵在训练中如果符合其中一条，属于正常现象，组训者需要加强监管；符合两条，则说明新兵会有一些潜在的病变，组训者直接停止训练，待其疼痛缓解后再进行训练；如果三条都符合，证明新兵身体可能形成炎症，必须马上就医。如此一来，新训骨干既掌握了科学方法，还树立了科学训练的理念。

引体向上是新兵体能训练的重难点课目，对新兵的爆发力要求较高，多数新兵难以快速实现成绩及格，还容易出现肌肉拉伤。他们根据背部肌肉发力模式，采取“训练前热身、训练中进阶、训练后放松”的“闭合”式流程，既有效杜绝训练伤的出现，又循序渐进提升训练成绩。

## 融入趣味训练提升成绩

不仅如此，他们在训练计划上还颇有一番研究。他们采集新兵身体机能数据，再结合入伍阶段训练强度，科学做好“加减法”。告别以往“跑圈”“拉杠”和睡前“三个一百”的传统模式，取而代之的是体能、心理、意志等多方面融合，把负重折返跑、掰手腕、一对一拔河等趣味类活动融入训练间隙的小比武、小竞赛中，训练间隙进行放松恢复，促进体能水平与预防伤病能力同步提升。同时，专业军体教员团队编写《新兵军事体育训练指导手册》《单杠引体向上并不难》《训练伤病控制技术》《军事体育训练辅导视频》等教材供大家借鉴，训练动作、热身标准都详细记录在里面。

多措并举，科学预防新兵训练伤。截至目前，该基地秋季入伍新兵无一例严重训练伤，军事训练考核成绩综合及格率达到九成以上，新训骨干专业军体理论优秀率达到100%，更有数十人取得了国家级健身教练资格证。据了解，他们下一步将与地方专业体育院校、特种作战学院等多家单位建立常态合作机制，研究更加符合高原、戈壁、丛林等环境中预防训练伤的创新做法，为每一名新兵打下坚实的体能基础。

军营传真

武警福建总队南平支队

## 真本领考出硬成绩



**本报讯** 近日，武警福建总队南平支队组织年度基层分队警官军事考核，通过以考促训的方式，检验军事训练工作落实，为下一步科学练兵打下坚实基础。图为该支队基层分队警官进行单杠臂屈伸考核。（张煜梁）

图片报道



## 冬季练兵掀热潮

近日，武警贵州总队六盘水支队组织开展冬季大练兵活动。进入冬季以来，该支队结合气候特点和部队担负任务的实际，以军事训练大纲为准绳，按照任务牵引、聚焦实战、聚力打赢的原则，有针对性地组织官兵开展刺杀、400米障碍和攀登等实战化课目训练，在实战实训的练兵氛围中掀起冬季大练兵热潮，不断提升部队官兵战斗力提升。因为官兵进行见大绳训练。

何昆 齐盟摄影报道

军营明星

## 当能打赢的“螺丝钉”

——记武警总队第一机动总队战士廖峻德

索瑞君 李心雨 王博

“当兵就要当能打赢的兵。”这是武警总队第一机动总队战士廖峻德入伍以来一直坚守的信条。入伍6年来，不论是当新兵还是班长，不管是练自己还是带战士，他都始终把精武打赢作为第一追求，不断突破极限，用实际行动为部队建设贡献力量。

### 直面问题补短板

“身体太瘦，力量还这么弱，成绩别落后太多就行。”2018年，刚入伍的廖峻德向班长史家富表达要当尖兵的愿望，看他瘦小的身材，史家富摇摇头，委婉地安慰这名年轻新兵。

廖峻德回忆，当时他心里很不服气。在参加3公里跑训练时，他拼命往前冲，结果没跑几次，小腿就开始疼。副班长许鹏辉看他走路一瘸一拐，就带他到卫生队。军医掀起他裤腿，只见左小腿迎面骨红肿，一按一个凹陷，骨髓炎典型症状。在军医指导下，他在每次训练后进行按摩放松，在小腿缠肌肉绷带减轻疼痛，同时重点加强腿部力量训练。在结业考核时，他将3公里成绩提升到及格水平。

下连后，400米障碍又成为廖峻德的新“拦路虎”。看着同年入伍战友飞跃障碍的身影，廖峻德也

不甘落后，一遍遍翻越云梯，但总比别人慢几秒。班长看他沮丧的神情，分析他还是基础力量太差，光练技巧不仅成绩提高慢，还容易导致训练伤。

认识到短板后，廖峻德开始有针对性地加强专项力量训练，俯卧撑、杠铃卧推、负重深蹲从开始每组20个，逐渐增加到30个、40个……基础打牢后，翻越障碍问题也迎刃而解，他在考核中拿到了优秀成绩。

### 找准目标求突破

随着训练量增加，廖峻德训练成绩稳步上升，但与优秀战友比，还有不小差距。在班长指导下，廖峻德认识到要想取得突破，就要练强优势课目。他持续强化力量素质，每天在器械上使劲，逐渐成为大家眼中的“器械怪兽”。

机会总是留给有准备的人。支队组织“立标杆、夺奖牌、创纪录、当尖子”比武，带着满满的信心，廖峻德报名参加单杠卷身上课目。在与支队一众高手较量中，廖峻德力拔头筹，以69个的成绩夺得该项目第一名，荣立个人三等功。

有了过硬军事素质，廖峻德被中队推荐参加预提士官集训，训练场上如鱼得水的他，又遇到教学组训这个难题。面对许多专业名词，他感到十分焦虑。在从如何练自己到如何教战士的过程中，廖峻德边背边思考，向

教员请教训练方法，从军事体育、擒敌术到基础战术动作，他把实训经验记录下来，形成实用教学体系。

2022年，廖峻德担任新任班长，班内两名体重较大的新兵让他十分头痛，他一边向老班长讨教方法，同时将自学的运动减脂专业知识倾囊相授，并让新兵定时反馈情况。结业考核时，班内新兵成绩均为优秀。

### 传经送宝为打赢

有了带新兵的经历，廖峻德认识到，把自己练强远远不够，帮助更多的战友突破训练瓶颈，取得优异成绩，部队打赢制胜的能力才能整体提升。为此，他注重根据每名战士的特点，分析存在的短板，有针对性地指导他们训练。

列兵常文书在中队组织的武装5公里考核中初露头角，但成绩时好时坏，导致他陷入自我怀疑中。廖峻德分析，常文书体重偏轻，且个人装具调整有很大问题，导致发挥不了全部实力。廖峻德向常文书传授武装5公里跑技巧，同时教授他调整装具方法，并在跑步中不断提醒他调整呼吸节奏。最后，常文书在中队考核中以21分30秒的成绩取得第一名。

新兵李雅鸿单杠引体向上做到30个时遇到瓶颈，十分沮丧。廖峻德一边关心鼓励他，一边帮他分析问题，发现他肌耐力很强，但是背部力量不够，导致发力方法不对，完成动作质量不高。廖峻德让他从哑铃飞鸟开始，加强背部肌肉力量。在李雅鸿参加支队比武时，廖峻德让他调整节奏，放平心态，最终李雅鸿以60个成绩打破支队纪录，取得第一名。

从士兵到班长，从战斗员到管理岗位，不管在什么岗位上，廖峻德都以自己的实际行动，奉献自己的力量。他说，每名官兵都是部队的一颗螺丝钉，只有大家都发挥出自己的作用，部队打赢能力才能整体提升。

沙场点兵

5公里武装越野这样做——

## 轻松练就“千里马”

王佳豪 遆张锋

“在跑前一定要充分热身，只有全身机能充分调动起来，才能在起跑阶段不会心律陡然上升，影响跑步节奏。在跑步途中要注意合理分配好体能……”近日，在第一机动总队某支队的体能训练场上，中士庄增超正在组织新下队的预备特战队员进行5公里武装越野测试。

当最后一名队员跑过终点，经过统计总成绩为6名优秀、1名良好后，作为带兵人的庄增超终于露出了满意的笑容，要知道在两个月前，他第一次看到这些新队员5公里武装越野测试结果时可是犯了难。

新队员们的特战科目普遍处于良好水平，而在5公里武装越野这个课目上却都只有及格水平。作为中队“六边形战士”，庄增超的5公里武装越野成绩一直很好，前不久还在大队创破纪录中以18分05秒的优秀成绩荣登榜首。如何提升新队员的训练成绩？第一次带预备特战队员的庄增超脑海里始终萦绕着这个问题。

通过观察，他发现大部分新队员长跑训练少，腿部力量弱，个别队员心肺耐力不够。他认真梳理这些年跑步的经验并请教教练员，制定了一份专项训练计划表，即每周坚持完成三次腿部肌肉专项练习、一次十公里的耐力跑。针对个别新队员心肺耐力不足，还会“加餐”进行短距离冲刺跑。在长跑训练中通过配速跑、领跑、节奏跑等方式结合个体差异纠正跑姿。

经过两个月的训练，新队员的成绩稳步提升，部分新队员在该科目上的成绩位居中队前列。

**经验分享：**5公里武装越野是一项耗时长、体能消耗量大的有氧训练。无论基础体能高低，受训者在进行该项训练时都会感到身体与心理的挑战，而最重要的是克服心理问题。在训练前要对自己有一个积极暗示，保持乐观心态。从起点开始就要大步迈开，保持均匀的呼吸，由于跑步是有过程的，只要坚持住就会越跑越轻松。在5公里武装越野训练时需要把握以下几点：

第一是呼吸节奏。无论采用三步一呼、三步一吸还是两步一呼、两步一吸的呼吸节奏，都要做到口鼻同时呼吸，嘴巴微张，舌头顶在上颚上，这样可以增加氧气供应，缓解呼吸肌的紧张感。跑步加速时特别注意调整呼吸深度，拉长呼吸时间，在迈开步子的同时找到适合自己的呼吸以及跑步频率。

第二是适合的跑姿。要想跑得快，合适的姿势很重要。正确的跑姿一般会在跑步途中保持手臂和肩膀放松，摆臂幅度紧凑连贯，腰部挺直，适度前倾，重心前移。这样也可以纠正脚后跟落地问题。

第三是负重核心训练。跑步主要动力来自下肢但核心锻炼也很重要。可采用负重仰卧起坐、负重转体、负重平板支撑、仰卧负重单手哑铃举腿等方式进行练习。

**科目介绍：**5公里武装越野是《军事体育训练大纲》中一项重要的训练课目，包含有徒手越野、负重越野、集体武装越野三项内容。主要为了增强耐力素质，提高负重快速运动能力，培养吃苦耐劳、英勇顽强的战斗作风。在集体武装越野时可以有效培养团队的凝聚力、向心力。



官兵在进行5公里武装越野训练。刘宇摄