

特别关注

# 打好组合拳 助力兵之初

## ——武警贵州总队六盘水支队新兵军体训练侧记

康夫宝 何昆 齐磊

一班加油！二班最棒！……近日，武警贵州总队六盘水支队新兵训练场上，处处洋溢着火热的训练景象。正在组织训练的军体教员杜天成一边讲解动作要领，一边做示范。新战友们边学边练边比划，你追我赶的训练热情一浪高过一浪。

量体裁衣 精准施训添活力

“当前青年官兵普遍个性活跃，以往跑步、器械、俯卧撑等体能训练‘老三样’相对比较枯燥无味，还容易产生厌烦应付的思想。”新训队队长米磊介绍，新训工作开展后，他们根据新兵身体机能特点，将科学理念引入体能训练，探索因人施训新模式，着力打造训练一次、见效一次的目标结果导向。

新兵入营后，新训队根据训练计划及时对新兵体能进行摸底测评，根据测评数据为每名新兵量身定制科学合理的阶段性小目标。对于上肢力量偏弱的，初期先打牢基础，后期结合训练进度适时加大训练强度；对于心肺功能偏弱的，训练计划就以有氧操和间歇跑为主，平时适当配合盆盆气训练；对于心理素质不过硬的，针对性开展心理行为训练，采取循循善诱、不急不躁的方式，帮助树立挑战自己、磨砺自己、摔打自己的信心。

此外，新训队还区分层次组织新战士逐项过关，既让一些训练基础好、进步快的新战士“吃得饱”，也让部分接受能力弱、动作慢的新战士“跟得上”，并给训练不达标的新战士及时搞好补训，确保人人训得实、个个过得硬。

循序渐进 科学组训强效能

新兵体能训练过渡期已过一月，可新兵任某的3000米跑成绩却一直停留在15分35秒。新训班长杨岭特意为他制订了一份训练套餐：每天除完成1小时体能训练外，利用晚点名后时间，进行5趟400米冲刺跑。班长的套餐不仅未达到训练效果，还让任某因训练量过大出现了小腿拉伤。

新训队领导得知这一情况后，第一时间叫停了这种拔苗助长的土方法。随后，新训队召集骨干开展议训会议，结合当前新兵个体体能情况，将其划分至对应阶段，坚持“由简到繁、先易后难、循序渐进”的原则，按照先关关节功能、核心控制训练，再基础动作、基础力量训练，最后综合体能训练的模式进行组训，有效避免因急于求成造成训练伤害。

同时，他们还根据新兵整体实际，有针对性地成立健身兴趣班，增加动感单车、跑步机、背肌训练器、拉筋机等多类室内健身器材，活用“哑铃增肌”“暴汗燃脂”等多种训练方法，既激发新兵训练热情，又提

高整体训练质效。

多措并举 融合训练激斗志

“我们一直探索尝试用官兵喜闻乐见、乐于参与的形式把体能训练组织起来、把训练氛围搞起来，让大家争着练、抢着练。”新训队指导员刘辉斌介绍，为有效激发新兵训练热情，他们主动适应新兵网络行为习惯，将健身软件引入体能训练。根据训练规律和新兵个性特点，在传统训练方法中融入健身、体育和竞技等元素，逐步摸索出一套符合新兵实际的训练方法，让他们在轻松愉悦的氛围中开展训练。

他们注重回归军味、兵味、战味传统，搭建“等你来挑战”平台，灵活开展拔河、扛队旗接力、滚轮胎大比拼等传统趣味性项目，在训练间隙广泛开展趣味追圈、骑马打仗、斗鸡比赛等趣味活动，把走、跑、跳、攀等战术动作和刺杀、投弹、射击等战斗技能全面融入训练全过程，增加训练的竞技趣味，有效激发了官兵旺盛的激情与活力。

如今，新兵们个个围绕自己的短板弱项专攻精练，大家时不时来个比武、小竞赛，检验训练成果，激发训练热情，新兵的整体素质日渐提升。据了解，在最近一次的体能测试中，所有新兵优良率比摸底考核时提高了近一倍。

军营传真

武警广西总队北海支队

## 多课目训练砺精兵



本报讯 近日，武警广西总队北海支队紧抓冬训契机，广泛开展木马、刺杀对抗、400米障碍等多个课目的强化训练，全面提升官兵军事素质，为遂行多样化任务提供能力支撑。

(刘 坚)

沙场点兵

单杠卷身上不再难

## 上等兵“苦练+巧练”后来居上

戴柏权

“还有10秒钟，坚持再拉1个！”前不久，在武警第二机动总队某支队作战支援大队军事体育竞赛活动中，通信中队上等兵张宇航以15分钟97个的成绩夺得单杠卷身上项目第一，现场响起热烈的掌声。

刚入伍时，张宇航第一次拉单杠还只能拉2个，经过近一年的努力，体能虽有进步，但单杠卷身上却始终无法突破5个。在一次支队组织的抽考中，他被抽中参考军事体育科目，尽管拼尽全力，还是因单杠卷身上1个之差导致总评不及格，张宇航觉得拖了中队的后腿，内心非常过意不去，于是开始走上自己的逆袭之路。

张宇航每天利用三餐前的十分钟，独自到器械训练场加练，弹力绳、健腹轮、哑铃……这些增强手臂和腰部力量的器材成为了他形影不离的伙伴。中队训练尖子刘新平被他的努力所打动，结合张宇航臂力尚可、腰腹力量欠缺的实际，为他定制了强化训练计划，并向他传授自身经验：双手拉杠到胸前不松手，临空反复做卷身动作。这些训练虽然增大了难度，但效果十分显著。不到一个月时间，张宇航的成绩便明显进步，在各项考核比武中逐渐崭露头角。

**课目介绍：**卷身上是基础体能训练的重要课目，也是专项训练课目组一的重要内容。通过训练，可以增强受训者的上肢、腰腹部肌群力量，提高身体协调能力。

根据《军事体育训练大纲》规定，卷身上通常采取单个或分组考核的方式进行，做动作时身体未经过直臂悬垂，该次不计数；身体在杠上停留超过3秒，脚触及地面或者立柱时，考核结束。

**经验分享：**单杠卷身上这一课目对身体综合能力要求高，需要躯干和四肢神经肌肉之间的协同配合来完成。

部分官兵练局部肌肉比较多，训练初期可以锻炼局部肌肉，后期需要做一些整合训练，提高神经肌肉对动作的控制和记忆能力。初期可以多做一些对单杠的感知能力训练，如握杠前后摆体、左右摆体、提膝收腹、屈体举腿触杠、靠手倒立变单臂支撑控、倒立臂屈伸、吊绳上举体成倒悬垂，后期可以让战友帮助多练习完整动作。

训练时，达到优秀的人员可强化手臂和腰腹力量训练；及格、良好水平的人员进行多组数重复训练，提高肌肉的耐力；不及格的人员则应针对存在的问题进行专项练习。

由于腰腹力量不足导致收腹举腿困难的，可采取仰卧两头起、悬垂收腹腿屈、负重练习等方式进行强化；由于过早抬头挺胸或上体后倒时，臂放松导致卡在杠端的，可采取战友发力辅助、举腿引体、反向下杠体会发力时节等方式进行强化；掌握动作要领后，由于手臂力量不足、身体协调性不够导致达不到及格水平的，在训练时可降低标准，勾腿完成动作，同时加强小臂耐力和手指抓力练习，进行千斤坠握握、五指俯撑等内容的训练。



图为张宇航参加单杠卷身上比武。 江坤阳摄

图片报道



连日来，新疆军区某边防团官兵在零下20摄氏度低温环境下，组织官兵开展冬季野外适应性训练。在训练过程中，每名官兵不仅要负重超20公斤在雪地中行军20公里，途中还要进行刺杀、擒敌技术、武装奔袭、边境封控、特情处置等多个课目训练，切实检验官兵在严寒条件下的战斗力。图为该连官兵在雪地进行擒敌对抗训练。 王 越摄影报道

军营明星

## “针功夫”真功夫！

### ——记武警甘肃总队天水支队卫生队文职军医王磊

曹世凯 胡点点

前不久，在武警甘肃总队天水支队组织的军事体育运动会中，带伤上场的机动中队中士彭可伟刚冲过终点就瘫倒在了跑道旁，双手紧捂右腿膝盖，疼痛难忍。支队卫生队文职军医王磊见状立刻上前，在推、按、捏、揉的基础上用银针对准彭可伟腿上的相关穴位，手起针落，反复捻转，不一会儿彭可伟的疼痛便有所缓解。

“王医生的‘针功夫’还真不是吹的！”提起这位针灸高手，在场官兵纷纷竖起大拇指。加入“孔雀蓝”（军队文职）方阵两年以来，王磊不仅熟练掌握了日常医护和战场救护技能，还积累总结了一套实用的军事体育训练伤病中医理疗方法，战斗力“加油站”有了专业的“加油员”。

为兵服务的“孔雀蓝”

“腰腿痛，找王磊呀！”这句话常常被支队官兵们挂在嘴边。

别看王磊现在被战士们“前呼后拥”，刚入职时现实曾给他当头泼了一盆冷水：第一次参加体能考核，刚跑了一半就岔气了；第一次下基层巡诊，面对

战士们“全学科”的伤病痛，完全不知从何处入手；第一次参与实弹射击卫勤保障任务，他因不了解流程险些酿成事故……然而，一次次的挫折并没有让他就此消沉，反而越战越勇。

因为训练强度大，很多官兵都不同程度被腰腿伤痛、腰肌劳损等困扰，王磊看在眼里急在心上。他坚持在每天的军事体育训练中琢磨有效的训练防治方法，晚上加班复习运动医学知识。虽然王磊在康复治疗方面有着丰富的理论基础，一毕业就签约进了一家地方制药厂，但他缺乏临床实践。为突破传统拔罐、针灸导致患者紧张畏惧的心理，出身中医世家的王磊扎自己、问父亲、左手书、右手针，在自己身上进行了上百次实验后，终于对基层官兵真正需要的运动后康复治疗有了全新认识。

军事训练的“护航者”

“魔鬼周”极限训练、勤训轮换、实弹实投……练兵备战的脚步延伸到哪里，王磊的“加油”服务就跟进到哪里，长期随队保障让他与官兵贴得更近、联系更紧。在为战服务的探索实践中，他总结出了一套行之有效的推拿、震腹疗法、腿足疗法等康复治疗方法，帮助官兵消除或缓解了腰腿痛、肩周炎、风湿性

关节炎、术后后关节康复等疾病困扰，无数官兵因此受益。

临近年终考核，某中队指导员张磊崴了脚，因怕影响单位整体成绩焦急地找到了王磊，王磊采取白药膏、清凉油涂抹，辅助以针灸，独到的“手法”和“针法”配合治疗后，张磊一两次落地走路，三四次便可以小跑了。看到张磊在训练场上进行恢复性训练的身影，王磊说：“看到战友的病情逐渐好转，帮助他们尽快投入训练，不仅有成就感，也是件有意义的事。”

训练伤防治的“带头人”

在王磊的努力推动下，卫生队成立了中医理疗室。前不久，该支队警勤中队二级上士张硕体能训练过后经常感觉肩膀酸痛，加大训练量时症状更为明显，他在中医理疗室接受了一段时间康复治疗病情有了明显好转。

近期，卫生队开展巡诊服务，王磊发现许多新兵在跑步中经常出现小腿前侧疼痛，考虑多为胫骨前肌筋膜炎，王磊耐心地为官兵讲解跑步的正确姿势，教授自我浅层筋膜松解术、滚轴按摩法等自治自疗方法和相对应的功能锻炼等，还在支队组织的军体训练伤防治集训中为大家讲解康复治疗理论、指导技能实操，并利用以工代训之机为基层培养军体训练伤防治骨干，为伤病战友减轻疼痛的同时进一步提升一线防治能力。

凡是找过王磊看病的战友，无不为他“手”到病除的技能点赞。两年来，百余名官兵接受过他的康复治疗，他让一个个饱受伤痛折磨的“小老虎”精神抖擞地重返训练场，用专业水准赢得了官兵们的认可与好评。