

特别关注

打好“组合拳” 过好“体能关”

——武警第一机动总队某支队科学组训提升新兵训练质效

蓝惟东 张纪楠

“引体向上15个、仰卧起坐75次……成绩总评良好！”近日，在武警第一机动总队某支队组织的新训阶段考核中，新兵陈康听到考官宣布他的体能测试成绩后，脸上露出了开心的笑容。该支队新训大队相关负责人介绍，他们按照训练大纲要求创新组训模式，培养新训骨干“科学训”的思路，引导新兵牢固树立“练为战”的思想，有效提升了新兵体能训练效率。

“量身定制”寻求突破

新兵马庆祥是一名在校大学生，因人伍前缺乏锻炼，爬几层楼都会气喘吁吁。为了解决像马庆祥一样的缺乏耐力的新兵长跑成绩，班长赵晨呈设置了专项训练计划：首先加强腿部肌肉力量，多进行短频跑步、靠墙静蹲、静态拉伸、动态拉伸等针对性训练，同时加强饮食调控，多食用牛奶、豆制品、坚果等钙含量较高的食物。

马庆祥发现，训练计划中虽然去掉了长跑内容，但其他内容却比想象中更加困难。仅针对大腿肌群的器械训练就多达6个种类，分门别类，轮番上阵。每次训练结束，马庆祥都累得走路直打晃，但令马庆祥感到意外的是，每次经过班长和战友一番放松按摩，自己第二天竟然又能状态“满格”地走向训练场。一

个月后，他的基础力量达到长跑要求，顺利“升级”。

赵晨呈介绍，以往训练，大家同吃“大锅饭”，成绩并不理想。如今，根据新兵身体素质的差异采取不同方法进行训练，反而能够“殊途同归”。考核中，马庆祥3000米跑课目跑出了11分钟的好成绩。

“对症下药”提升质效

新兵周启体格壮硕，可偏偏单杠卷身上成绩不理想。班长谢世龙深入观察发现，周启手臂肌肉较为发达，但肩部、背部、腹部等其他部位肌肉缺乏训练，导致难以完成单杠卷身上动作。

为此，谢世龙“对症下药”开出专属训练计划：细化区分“学习、适应、累积、冲刺、突破、恢复”6个阶段。重点纠正发力肌群，寻找背、肩、臂、核心发力平衡点。利用哑铃、杠铃、握力器、弹力带等多种辅助器材，进行力量激活训练。整整2周，周启一次都没拉过单杠，当他再一次来到单杠下，他纵身一跃，双手牢牢抓杠，曲臂拉杠，收腹举腿、上体后倒，动作一气呵成。没想到，居然达到了良好标准。

如今，在体能训练场上，传统的“跑步+拉杠”已不复存在，取而代之的是创新的趣味训练、差异化训练、针对性训练等模块化组训模式。翻看该支队新兵军事体育训练计划表，仅一个上肢提拉力专项训练，

便区分出大圆肌、背阔肌、中下斜方肌、肱二头肌等7个肌群，室内、室外场地、有无训练器材等多种训练场景，制定了20余种训练方法，训练质效大幅提升。

“循序渐进”稳步提高

班长胡显昌带了6批新兵，不怕胖兵，不怕瘦兵，最怕的就是把兵练“瘦”了。“同样的训练课目反复练，导致没多久就会出现训练瓶颈。”胡显昌告诉笔者，传统训练中，组训方法单一、内容单调，往往练上一两个月，新兵的训练成绩便停滞不前。

翻开该支队新兵军事体育训练成绩曲线图，一个现象引人注目：初期进步幅度较小，但一个半月后，整体训练成绩大幅度上升。该支队有关负责人告诉笔者，以往的训练是成绩上的循序渐进，而非身体机能上的循序渐进，极易产生训练瓶颈。如今将军事体育训练时间打散重组，训练成绩尽管短时间内看不到成效，但更具备可持续性提升。自从转变组训理念、方式，新兵的训练更加科学，成绩提升更加明显。

科学组训永远只有“进行时”，带兵人的组训观念需要跟着时代走，贴着新兵训，瞄着战场研，才能真正打牢每名战士的体能根基。前不久，该支队进行新兵考核，军事体育训练课目优良率达到91%，无一例骨折类训练伤发生。

军营传真

第77集团军某旅

军营马拉松磨砺意志



本报讯 日前，第77集团军某旅组织军营半程马拉松比赛，官兵们在赛道上奋力奔跑，既释放了压力，展现了激情活力和战斗精神，又磨砺了意志，在挑战极限中比拼了血性和胆气。（田雨东 王贵腾）

沙场点兵

恶补短板 通关器械

看一名警士提升双杠成绩

陈宝顺 张煜梁

“一、二、三，平稳落地！”前段时间，在武警福建总队南平支队执勤三大队的器械训练场上，中士吴彬以流畅的动作完成了双杠三练习——屈伸分腿坐杠，赢得了在场战友们的阵阵掌声。

吴彬自入伍以来便对器械训练情有独钟。然而，因为身体不协调，始终无法在双杠三练习这个科目上提升成绩。但他并未因此气馁，反而更加坚定了要攻克这道难关的决心。

为了提升双杠三练习的水平，吴彬开始对自己的训练计划进行了调整。他请教了经验丰富的老班长，观摩了优秀战友的示范动作，并结合自己的实际情况，制订了针对性的训练计划。他每天抽出时间进行双杠基础动作的练习，如支撑、摆动、屈伸等，以增强上肢力量和身体协调性。同时，他还利用业余时间观看教学视频和图解，反复琢磨动作要领和技巧。

经过一段时间的努力，吴彬逐渐掌握了双杠三练习的动作要领。他开始尝试将各个动作串联起来，形成完整的套路。在训练中，他不断挑战自己的极限，力求在每个动作上都做到尽善尽美。每当遇到困难和挫折时，他都会鼓励自己坚持下去，不断总结经验教训，调整训练方法。

经过数月的艰苦训练，吴彬终于在双杠三练习上取得了显著的进步。他的动作越来越流畅，力量越来越充沛，身体协调性也得到了极大的提高。在最近的考核中，他成功完成了双杠三练习，并达到了优秀水平。

课目简介：双杠三练习是地面部队和水面舰艇二类人员男军人以及潜艇潜水一类人员男军人的专项训练科目与考核内容。

根据《军事体育训练大纲》规定，双杠三练习通常采取单个或分组考核的方式进行。当听到开始的口令后，受训者进入双杠内距前端一米处，屈膝并拢，前脚掌着地，两手后张。随后跳挂臂撑摆动，收腹举腿，臀部高于杠面后分腿压杠。上体前倾移握杠端，两腿夹杠弹起前摆，再向后上摆起，同时撑杠顶肩，身体伸直摆动。之后两腿前摆，右手推杠，身体左转90度，挥臂挺身下，落地时屈膝缓冲，保持立正姿势。

经验分享：对于体能基础较弱的官兵而言，屈伸分腿坐杠（双杠三练习）确实是一项不小的挑战。由于核心力量薄弱、上肢及胸背肌群力量不足，直接进行双杠三练习极易导致训练伤害。因此，建议采取渐进式的训练方法，以稳步提升体能，同时降低受伤风险。

双杠三练习的关键在于动作模式的正确性。在双杠训练中，确保身体稳定，运用胸背肌群与上肢协同发力，完成屈肘下压与伸肘上推的动作至关重要。官兵们应始于双杠支撑与静力支撑的基础练习，逐步掌握并巩固正确动作模式。

通过平板支撑、俯卧撑等基础训练强化核心与上肢力量，结合瑜伽或普拉提提升柔韧性与协调性。当力量与技巧达到一定水平后，可过渡到双杠三练习的专项训练，从简单支撑开始，逐步增加动作难度，注意动作准确性与流畅性，并灵活调整训练强度与频率，以实现高效训练效果。



中士吴彬进行双杠三练习科目训练。 林文龙摄

图片报道



牵引横渡

近日，武警广西总队贺州支队组织特战分队在复杂地域开展搜索捕歼战斗、高强度实战化演训，围绕反劫持、山地搜剿、潜伏伪装、牵引横渡等课目，检验特战队员在实战化背景下的反恐作战能力。图为特战分队队员进行牵引横渡训练。

张毕海摄影报道

秦张杰 铁彦男 杨启帆

近日，在第78集团军某旅坦克连训练场上，一场群众性军事体能比武正在如火如荼进行着。赛场上，中士王海林犹如一支“离弦之箭”，在各比赛课目中奋勇冲刺，最终以465分的好成绩摘得桂冠。入伍7年，王海林不断向着新的目标纪录发起挑战，从最开始的“新兵蛋子”到如今的“特三尖兵”，他的成长故事，也激励着不少身边战友。

挑战高手 奋勇追赶露头角

2016年9月，王海林怀揣着对军旅生活的美好向往，踏上了北上的列车，光荣地成为一名解放军战士。新兵时，王海林体能素质并不突出，单杠引体向上只能做两个，是班里的“吊车尾”。但他出了名的不服输，时常偷偷自己加练，还总喜欢和同届兵一起比一比。

一次连队组织体能考核，王海林突然打报告想要和新兵班长张毅比一比。他的话音一落，人群中立即一片唏嘘，战友们纷纷出言相劝：“咱们班长可是体能‘特级’，你不是自找没趣吗？”本以为王海林能知难而退，没想到他却态度坚决，一心想着要挑战那名“特级”高手。

不出意外，王海林惨败于张毅。但在王海林看来，这正是他找到自身差距的好机会。此后，一有时间他就拉着班长请教训练技巧，还缠着连队的几名体能“健将”为自己制订了单独的体能训练计划。经过两个月的拼搏，他取得新兵结业考核3000米跑和单杠引体向上双课目第一的好成绩。

挑战纪录 刻苦训练显身手

带着优秀新兵的光环，王海林本以为能在老兵连一展身手。没想到，当他踏进新的连队大门时，才知道什么是山外有山，人外有人。“龙虎榜”上，几名训练尖子的名字和照片十分醒目，上面的训练纪录更是王海林当时无法企及的。正当王海林看得出神时，班长张小军的一句话把他拉回现实：“优异的成绩不是羡慕得来的，而是用努力训练换来的。”犹如梦醒，这句话也深深烙在了王海林的心里。

“训练不吃苦，怎能猛如虎。”在王海林看来，突破自己的唯一好办法就是苦练。早晚各加练一个5公里，睡前“三个一百”（一百个俯卧撑、一百个仰卧起坐和一百个深蹲）雷打不动……训练场、健身房，总能见到王海林挥洒汗水的身影。为了再提一提单杠引体向上的成绩，即便手上磨出血泡他也不肯下杠；为了突破仰卧起坐瓶颈，他每天都要坚持做500个卷腹，直到筋疲力尽。

凭借这股拼劲，王海林林打破了连队多项体能训练纪录。荣登“龙虎榜”后，他又暗下决心，一定要拿到军事体育特级证书。

挑战极限 勇往直前攀高峰

功夫不负有心人，王海林终于等来了证明自己的机会。去年，上级组织体能特级考核的通知发到了连队，王海林按捺不住心中的兴奋。

然而，就在离正式考核还有半个月时，王海林却在训练中不慎扭伤右手腕。为了保持住单杠引体向上成绩，王海林一边迅速做好手腕康复训练，一边加强对其他课目成绩的突破，经过短暂的恢复，手腕缠带的王海林如期出现在了考核场上。

“开始！”随着考核员一声令下，考核正式开始。带伤参考的王海林发挥出色，以3000米跑10分37秒、引体向上38次、仰卧起坐112次、30米×2蛇形跑17.5秒的优异表现取得446分的好成绩，成功迈进体能“特三级”大门，成功实现了自己追寻多年的“体能特级梦”。考核员宣布成绩后，王海林流下了激动的泪水。

前不久，连队举行特级证书颁发仪式，拿到梦寐以求的特级证书后，王海林无比坚定地说道：“我还要继续努力，向特二级发起冲锋！”

不惧挑战的军体尖兵

——记第78集团军某旅“特三尖兵”王海林