

特别关注

## 新疆军区某综合训练基地——

## 军事体育训练不再“老三样”

丁雷 姚贺超 朱礼翔

近日，新疆军区某综合训练基地第四届“熔炉杯”岗位练兵比武竞赛在阵阵欢呼喝彩声中拉开帷幕。比武现场高潮迭起，一项项尘封的纪录被刷新。走下比武场，在单杠卷身上项目取得101个好成绩的中士李源广神情轻松地告诉笔者，如今不论是比武还是训练，不仅自己没有以往那么累，成绩还提高了不少。

体能训练顾名思义，主要以力量为基础，训练的越多，身体机能消耗的越大。为何李源广却觉得自己不仅不累，还提升了成绩？带着疑问，笔者来到该基地某新兵连训练场。

## 针对训 打牢官兵基础

还未到训练场，笔者就被动感的音乐吸引。该连干部常玉麒介绍，现在训练场既不见吊杠的人群，也不见长跑的队伍，更不见冲圈的官兵，取而代之的是分散在不同专业器械前的一个个训练小组。

走进一看，只见高强度间歇训练小组在4分钟内完成8轮高抬腿、跪式俯卧撑、跳绳等高强度动作。常玉麒介绍，这是公认燃脂最快、最有效的训练方法之一，同时还能提升官兵身体有氧、无氧的心肺能力，训练的频率约每周2至3天即可。

“过去力量训练，无非是拉单杠，撑双杠，做俯卧撑。这样的训练方式弊端很明显。”常玉麒向笔者举例，以单杠引体向上为例，主要练习的是大臂中背部

这几处肌肉群，但下背部的肌群却得不到强化，加之同一个动作练的时间久了，肌肉已经适应了固定强度，肌肉力量便很难再提高。

“同样是强化背部肌肉力量，我们购买的专业器械主要锻炼背阔肌，你看，这个动作主要提升竖脊肌力量。同时，当官兵适应了当前的训练强度，便可根据自身情况改变动作，增加负荷。”分队长王德强边说边向笔者示范。“这组官兵今天主要练习背部肌肉，明天就要转入下肢力量训练，这样既确保肌肉能够得到充分休息，也提高了训练器材的使用效率。”

“那就和健身房训练方式一样？”面对笔者提问，王德强摆手摇头：“运动员不是战斗员，相比于健身房侧重‘塑形’，我们更重视提升肌肉力量和肌肉耐力，让官兵在复杂战场中执行各类任务。”

## 系统训 提升训练成绩

循着阵阵呐喊声，记者来到室外操场，一场上肢力量训练正在进行，只见几十名新兵在利用不同姿势进行俯撑训练。

负责上肢力量组的一级上士候世兵介绍，他们正在进行间歇性上肢力量训练，其中有：壁虎俯卧撑、斯巴达俯卧撑、变形俯卧撑等不同动作，既充满趣味，还提高了训练效益。

十字支撑、仰卧风车、侧卧撑……在候世兵的训练计划表上，笔者看到很多新鲜词。

“这些训练方法都是有科学理论支撑的。”候世兵告诉笔者，过去他总认为体能训练就要考啥练啥，

直到基地这几年一直培养干部骨干军事体育训练相关理论知识。候世兵以自己为例，同一个训练内容，运用不同的训练方法就会出现不同的训练成绩。

其实这些训练方法在各类体育院校和地方运动员看来已不是新鲜事，只是我们习惯了沿用过去的老方法，不想学不愿改。常玉麒告诉笔者，他曾在某特战学院参加过军事体育系统培训，走进新时代，要做的就是打破惯性思维，让体能训练更加科学高效。

## 健康训 打造闭合回路

翻开该连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。

“以前新兵骨干们只盯着训练成绩，往往陷入了成绩怪圈。”该基地领导告诉笔者，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。

新兵小李，入伍初期训练成绩突出。可到第二个月时，成绩连续2周出现波动，甚至不进反退，这让小李有些失落。常玉麒随即调整了训练计划，帮助小李摆脱“疲劳”状态，将他的训练强度降低，增加了腿部柔韧训练、静力性拉伸、腰部柔韧性拉伸等训练。两周后，小李身体状态明显提升，月考核时，成绩进步一大截。

前不久，该基地进行新兵结业考核，军事体育训练课目较以往大幅度提升。

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贴任务实际，从难从严组织官兵开展刺杀、400米障碍、三人协作攀登等多个课目的强化训练，进一步提高官兵单兵技战术水平，为今后遂行多样化任务提供坚实的能力支撑。图为该支队官兵进行400米障碍训练。（刘坚）

沙场点兵

练好30米×2蛇形跑有技巧  
看新战士如何登榜

熊雷 赵治国 刘卓

“刘捷，30米×2蛇形跑16秒86。”看到自己登榜，刚下连不久的新战士刘捷脸上绽开了灿烂的笑容。

刘捷入伍前，有过校园田径队训练的经历。当时他主练100米、跳远项目，从高中到大学的他常常参加学校各类体育比赛，有着良好的体能基础，入伍训练阶段的各项课目成绩也是佼佼者，远远超过同年入伍的新战友。下连后，刘捷在多种军事体能基础课目训练中依然保持较好成绩，唯独在30米×2蛇形跑课目中遭遇“滑铁卢”。

“绕杆之后腿频率不变，迈大步子，奔向下一根杆，步频与步幅要基本保持均匀，注意身体重心稳定，不要有大幅度起伏……”发现问题后，刘捷主动向班长骨干取经，认真总结、梳理分析提高成绩的关键要点。训练中他按照分段绕杆训练，突出体会训练，强化动作细节，从起跑、步幅、绕杆、转身等关键人手步步提升。与此同时，班长还将他的训练动作录制成视频，训后逐一回看动作总结分析找问题。

找准了方法，纠正了动作，经过一段时间的专攻精练，刘捷很快将速度与灵巧相结合，突破了自身瓶颈，荣登龙虎榜。

**课目介绍：**30米×2蛇形跑是军事体育训练大纲中，基础体能训练考核课目之一，它是一项非常重要的速度与灵敏素质练习。30米×2蛇形跑能增强包括臀部肌群、股四头肌、腓肠肌、腓骨肌等肌肉在内的下肢肌群力量以及核心肌群稳定性。

考核过程突出绕杆跑和转身跑，单个或分组考核，按照规定动作要领完成动作。抢跑犯规、撞倒标志杆，重新组织起跑；漏绕标志杆，不记录成绩。考核成绩以不同年龄取得不同时间（精准到0.1秒）为依据，采取打分制。以24岁以下男军人为例，100分18秒01，超出100分每递减0.1秒增加1分。

**经验分享：**30米×2蛇形跑不仅需要下肢爆发力，同时还要有高效变向技术。站立起跑线前，两脚成前弓步，不要太大，重心向前，后脚脚尖用力蹬地，形成助力点。当听到“出发”信号时，两脚同时用力，后腿助力后，向前迈进，同时摆臂。要压低身子，加速往前冲，重心压低，不要起身太快，这样才能保持更快的加速。值得一提的是，这种快速短跑中的呼吸问题很重要，呼吸要有一定节律。

关键在转体最后一杆，步幅要小，进一步降低身体重心，脚步内扣，角度微大避免撞杆，转身要及时，以便捷的姿势转回，减少绕大圈。快到终点时，要充分发挥爆发力，用尽全力以最快速度冲刺直线距离。

针对课目性质，我们还要强化杠铃下蹲跑、负重弓箭步、抗阻冲刺跑、单腿连续跳等对身体最大力量和爆发力要求，提升腿部爆发力量。同时，也可在训练间隙开展短跑接力、转体跑位、启动追拍等小游戏，增强训练的趣味性和自身的灵敏性，提升神经系统的反应能力。



新疆军区某合成团进行30米×2蛇形跑考核。高雷摄

图片报道

趣味运动会  
“燃爆”军营

近日，武警第一机动总队某支队严密组织“青春当燃 活力全开”团体趣味运动会，官兵们在充满趣味性的竞技项目中齐心协力、奋勇争先，拼出了活力，赛出了团结，展现了风采。图为该支队官兵进行“同心同足”趣味竞技。

周静摄影报道



军营明星

## “孔雀蓝”变成武教头

——记武警第一机动总队某基地文职教员王雪峰

马晓明 冯光超 索瑞君

入职不到两年的文职教员，在总队组织的教练员比武中能取得啥名次？

力挫一众教学能手，以92.07的总成绩被评为总队优秀教练员，这是武警第一机动某基地文职教员王雪峰取得的成绩。入职以来，虽然多经磨砺挫折，但王雪峰总能直面困难挑战，在艰难困苦中不断前行，成为战友们争相学习的典型。

## 一腔热血入军营

到新队前的王雪峰，就职于山西省忻州市偏关县委组织部，是一名国家公务员。虽然捧着很多人羡慕的铁饭碗，但在强军兴军的感召下，他毅然决定辞去公职，考取军队文职人员，投入到部队大熔炉来实现自己的军营梦。

初入军营，王雪峰穿上军队文职

专属的“孔雀蓝”制服格外兴奋，但他也曾有过迷茫，面对紧张的节奏和严格的管理也有过不适应。不过体育教育专业毕业的他，对如何提升体育训练成绩有一套科学的理论体系，对于体育的热爱和严格的自律，也让他的体能素质一直保持优秀水平。

对官兵在军事体育训练中存在的问题，王雪峰能够从运动机理、训练方法等方面进行指导，他成为大家口中的军体训练真把式，也很快融入部队这个大集体。“雪峰适应部队速度很快，得益于他的专业和自律，更得益于他运用自己的专业能力，帮助战友解决训练难题的热情。”刺杀教员武冀谈起王雪峰，语气中充满了钦佩。

## 着眼任务补短板

一枝独秀不是春，百花齐放春满园。看到王雪峰有军事体育训练特长，

基地领导决定让他担当该内容教学，给官兵传授科学的军体训练方法。

“要想给别人一瓢水，自己就得有一桶水”，面对受领的教学任务，王雪峰感到光靠在学校学的训练理论远远不够，他坚持按照最高标准备课，积极主动学习部队军事体育训练标准和内容，向基地优秀教练员请教，强化自己理论功底深度和教学实践经验。每次授课后还要转换身份进行体会，走到台下从受训者角度思考研究，主动找茬提问题，一遍一遍揣摩、推敲，完善了十余份教学笔记和教案，逐步形成自己独有的军体教学体系。

在此基础上，结合部队受训人员多，人员素质参差不齐的情况，他结合实际研究探索“进阶组训法”，参与拍摄了“YOYO组训法”教学录像片，通过不断研究探索和实践锻炼，他的教学组训能力迅速提高。看到王雪峰在教练员岗位上干得有模有样，基地领

导高兴的说：“是金子总会发光，在部队这所大学校，一定有你展示自己的舞台！”

## 比武赛场拔头筹

得知总队要组织教练员比武的消息，王雪峰并没有敢报名。总队级别的比武，对手都是来自各支队的优秀教练员，大多在教学岗位有多年实践经验，他一个刚到部队不到两年的文职人员，和他们同场竞技胜算不大。

“比武也是学习提高的过程，你要通过比武进一步提高教学能力。”在基地领导鼓励下，王雪峰报名参加比武。备战过程很艰辛，15天的封闭集训，初期他没有教案、没有课件、没有教学道具，面对诸多不利他积极想办法，白天上课训练，晚上向领导战友请教，午夜消化吸收实现升华转变，一次次修改、一次次试教、一次次碰壁，滴答的汗水和不辍的笔头见证了他努力拼搏的过程。

比武理论授课环节，他的表现一举征服了评委，获得全场最高的93.57分；现地授课他继续稳定发挥，成为名副其实的黑马。参赛教练员纷纷表示：“授课很精彩，听着很解渴，给我们展现了教学的多样性，带来了很大灵感！”