

场上训练有成绩 场下较量有激情

——南疆军区某合成团高原军事体能训练侧记

刘振涛 赵治国 刘卓

“引体向上20个、仰卧起坐95个、30米×2蛇形跑18秒13……”体能考核摸底中，南疆军区某合成团坦克连连长张玉超脸上洋溢着喜悦之情，在他看来，坦克兵种专业的官兵能取得这么好的体能成绩，离不开单位真抓严管的训练举措。

进驻高原，该团采取课目多元化、内容多举措的方式调动官兵训练热情。如今，高原训练场上的官兵个个精神抖擞、斗志昂扬，军体训练氛围逐渐热闹。

科技赋能 身体指数转效能

显示器、数据线、传感器，侦察连教练员施祥兵正利用体能训练辅助器材开展教学。手臂自然下垂，不然容易“抢杠”，动作不标准数据不显示，对照反馈数据，施祥兵不断提醒纠正战友训练课目动作。调整呼吸，把握节奏，现场军医同步测量官兵心率、脉搏，与教练员实现数据共享。

据悉，他们摒弃以往高原军事体能凭经验、低效率、保安全的训练思维，以科技手段实现训练数据精准收集、人体机能指数精确采集的科学导向，有效推动了训练质效。

列兵刘鹏程，高原3000米是他面临的“最大阻碍”。在连队军体教员廖华安的帮助下，利用科技信息辅助器材实时采集和汇总刘鹏程每一次跑步训练成绩和心率、脉搏等各项身体指数，制订训练“套餐”，通过科学指导，训练历练，现在不仅3000米及格了，其他方面的基础训练成绩也在不断提升。

大家纷纷表示，科技运用不仅改变了传统高原训练带来的体力消耗大、运动速度低等现实问题，还进一步缩短了官兵适应高原环境的周期，成绩效果明显。

心理辅导 训练情绪变动力

“加油！加油！……”在战场心理行为训练场，经过次次迎险、层层过关，下士甘志强顺利挑战5关赢得胜利，整个人朝气蓬勃，活力十足。

某合成营连长毕佳文告诉笔者，高原驻训官兵的心理健康逐渐成为我们关注的重点。为此，该团因地制宜打造“战场心理套餐”，让官兵在参与中始终保持旺盛的体力和充满活力的精神状态。

高原心理行为训练场，建设有穿越火线、徒手攀登、平衡行走等特色军事训练课目，官兵需要完成奔跑、跳跃、攀越、支撑、钻爬、平衡等多项运动基本技能，全面锤炼官兵耐力、臂力、平衡力和协调性。同时他们还采取人员分组分类，确保参训时间有统一，参训人员不漏训。

乐观进取的良好心理促成高质量训练。军士周鼎佳深有感触：“在对抗娱乐中，既提高了军事技能，心理素质也有了提升。”寓教于乐，训趣相辅。如今，官兵参训的热情更加高涨了，提振了士气，强健了体魄，还为下步抓好各项军事训练打下了坚实体能基础。

竞技比拼 促成绩明显提升

高原深处，身着迷彩服的官兵穿

行在曲折多弯的高原路段……20公里战斗体能比赛现场，数个单位同台竞技展开耐力与意志的激烈对抗。

途中，他们采取武装奔袭、单兵战术，穿插完成负重组合练习等军事体能基础课目，一路体能一路技能，参赛官兵缺氧不缺精神。据介绍，这是该团结合高原环境常态化开展营连战斗体能小比武、小竞赛，突出技能+体能，让官兵参与其中，在竞技中感受“比、学、赶、超”的浓厚氛围。

在此基础上，他们运用长跑、接力赛等基础体能项目融入到专业技能竞赛中，以抓体能为基础，技能为主导，实现体能和军事技能同步提升的双效能。同时开展单位比多项、单兵挑单项的特色竞赛，人人纳入对象，项项列入赛事，全面促进官兵综合素质提升。

上个月，该团火力连在战斗体能竞赛中，连队官兵挑战极限，无一人掉队，扛连旗、喊连歌，纷纷冲刺终点线，夺得第一的好成绩，总成绩优良率相比平原地区有了明显提升。

武警第一机动总队某支队

体能比拼显身手



本报讯 近日，武警第一机动总队某支队开展形式多样的基础体能训练，进一步提高军事体育训练水平，增强官兵身心素质、锤炼意志品质、夯实战斗力根基。图为官兵进行甩绳力量训练。（何小根）

沙场点兵

立定跳远这么练 新兵轻松破纪录

刘鑫 丁雷 冯佳广

调整呼吸、蓄力、起跳……随着在空中划出一道弧线后，新兵林子健脚跟完美落在卷尺3.02米的刻度上，现场官兵一阵欢呼。新疆军区某综合训练基地举办“熔炉杯”岗位练兵比武竞赛，林子健在立定跳远项目中，打破尘封纪录，夺得第一。

好的成绩背后离不开林子健日以继日的勤奋训练。林子健入伍前喜欢跑步，耐力优秀的他，一直是连里的长跑尖子。得知基地要举办比武竞赛，林子健原本计划报名长跑项目，可班长却建议他选择其他项目：“你长跑已经很厉害了，不妨挑战一下新赛道。”于是，林子健便选择了自己很少接触的跳远项目。

比武准备期时的第一次训练，就浇了林子健一盆冷水，纵然再怎么用力，成绩只徘徊在2.5米左右。那段时间，林子健心情有些失落，班长看在眼里，急在心里，便向基地军体教员何广请教突破的方法。

何广一针见血地指出林子健跳远姿势不正确的问题。原来，林子健在起跳时没有注意收腹，落地后，身体本能向后仰。为了帮助林子健，何广为他制定专属训练计划，在加强原地起跳、收腹跳、高抬腿等爆发力训练的基础上，通过分解练习，纠正林子健跳远动作。两周后，林子健终于突破自我，成绩稳步提升。

经验分享：练习跳远能提高战士下肢肌群力量和踝关节的力量，增强骨盆肌群与下肢肌群协调用力的能力，改善身体核心区的稳定性，在战斗中帮助战士有效规避敌人火力及障碍、快速跃进。

跳远是由下肢肌肉和手臂肌肉共同完成的动作。力量上对下肢肌群的爆发用力能力要求高，而且对踝关节的力量也提出了较高的要求。跳远的最后用力点是在前脚掌，甚至是脚尖，需要踝关节的跖屈用力有相当大的强度。在协调用力上考验的是骨盆肌群与下肢肌群协调用力的能力（包括踝关节）。协调用力正确的标志是，髌、膝、踝三关节能迅速有力地蹬直，上肢能做出协调的摆动，起到带、领、提拉的作用。还有臂的摆动作用：立定跳远必须直臂摆动，摆幅越大，带、领、提拉动作越强。需要注意的是，凡屈臂摆动者，必然造成上体的波浪动作，从而影响到跳的远度。想要提升跳远成绩，协同性训练不可忘记。

课目简介：跳远是军事体育训练大纲中体能训练课目之一，它是一项非常重要的力量、耐力与稳定性练习。跳远可以增强包括下肢肌肉、踝关节、骨盆肌群与下肢肌群协调用力的能力。《军事体育训练大纲》中规定，男军人跳远成绩分为优秀、良好、及格、不及格四级制。

从“开始”信号发出至规定时间结束时，受考者按要求完成跳远的距离为其考核成绩。受考者听到“开始”信号后进行，受训者成预备姿势即原地摆臂，起跳时，两臂加大后摆幅度，两腿屈膝幅度加深，重心落在前脚掌，随着手臂的摆动，双腿快速蹬地，通过全身的协调配合，使身体向空中腾起。而后收腹举腿，小腿往前伸，脚跟先着地，屈膝落地缓冲。

此外，在训练前应认真检查好训练器械，并安排好保护人员，充分组织热身训练，做好肩、颈、胸、腰部准备活动以防止拉伤组织；训练时，要指定辅助人员规范动作，防止训练者因动作不规范导致身体损伤。



林子健进行跳远训练。

冯佳广摄

图片报道



角力

近日，武警第二机动总队某支队探索开展竞技性趣味体能训练，充分调动官兵的训练积极性，提升训练质效。图为官兵进行掰手腕比赛。

陆海松 戴柏权摄影报道

秦张杰 寇望龙

挥拳、出掌、侧踹……势大力沉的抱摔，疾如闪电的步伐，一招一式尽显武术魅力，一动一静尽显男儿本色。在第78集团军某旅训练场上，一名战士正利用训练间隙为大家演示少林功夫。官兵们喝彩声、欢呼声此起彼伏。进行武术技能演示的这名战士叫崔帅帅，他个头不高，但双目炯炯有神，走起路来快如疾风，耍起功夫更是有板有眼。

奋勇拼搏 敢于追梦

自幼痴迷武打电影的崔帅帅酷爱功夫，8岁怀揣着功夫梦赴塔沟武校习武，后期转入嵩山少林寺进修，这一学就是10年。通过日复一日、年复一年的刻苦训练，他先后掌握了长拳、螳螂拳、洪拳、长棍、短刀等多种拳法和兵器。

2020年初，武校毕业的崔帅帅被电视上一则征兵宣传片所吸引。视频里，热血军营和解放军战士飒爽的英姿令他热血沸腾。“入军营，到部队去建功立业！”于是，练功10年的他毅然

军营明星

“功夫小子”的精武之路

报名参军，一路过关斩将，最终成功地迈入军营大门，那年他刚满18岁。

初入军营，瘦小的崔帅帅在人群中虽不起眼，但却在第一次体能考核中就以优异的成绩惊艳全场。身边战友还在因引体向上、3000米跑等体能训练焦头烂额时，他却显得游刃有余。凭着顽强的毅力和奋发的精神，他一次次地刷新着自己的成绩。功夫不负有心人，在新兵结业考核中，他凭借着全优的成绩被评为“优秀新兵”。

勇往直前 永不止步

“当兵就要当精兵，打仗就要打胜仗！”新兵下连后，崔帅帅被分到了标兵连队，这也意味着他要付出更多的努力才能配得上标兵的名头。

训练中，无论什么课目他都力求第一，战友负重10公斤他就负重20公斤，战友跑5000米他就跑10000米，战

友眼中高难度的各项课目优秀成绩指标，在崔帅帅看来正是一次又一次的自我突破。凭借这股敢较劲、不服输的劲儿，他成功突破自己，并多次在旅军体运动会上摘金夺银。

闲暇之余，武校出身的崔帅帅并未忘记自己的“老本行”。在一次退伍老兵欢送会上，崔帅帅的武术表演引得台下官兵们连连叫好。看到崔帅帅确实身怀武功，不少官兵都向他拜师学艺。拗不过大家的请求，“武林高手”便开门收徒。随着求师的官兵越来越多，连长向他提出了一个建议：“武术集体能、智能和对抗于一体，何不将它融入军事训练当中呢？”崔帅帅听完连长的建议后受到了很大的启发。

施展特长 奉献青春

“这一招叫并步崩拳，要点在于出拳和移步的连贯性……”得到领导战

友的支持，崔帅帅每周都会抽出部分时间教战友各种武术招法。在教学过程中，崔帅帅还巧妙的将军事训练和传统武术结合起来。在他的帮助下，连队许多官兵军事训练成绩都有了不小的进步。

“崔班长自身过硬方法多，以前我身体不灵活、柔韧性很差，很多重难点课目总是力不从心，跟着崔班长训练，现在我的身体素质不仅得到了提升，训练也能轻松跟上大家步伐。”进行武术训练的张广丰兴奋地说，他身体协调性增强了，许多重难点课目在很短的时间内就能掌握动作要领。

风沙阵阵的野外驻训场，崔帅帅正和战友们一起刻苦训练，连队官兵们练武术、强体能的热情空前高涨。看到战友们热火朝天的训练景象，崔帅帅由衷地说道：“军营是座大熔炉，我要发挥自身武术特长，为强军梦奉献自己的青春和力量。”