

特别关注

创新组训方式 提升练兵质效

——第74集团军某旅探索体能训练新路径

丁楠 李栋

连日来，第74集团军某旅的训练场上，官兵们挥汗如雨、激情十足……据悉，该旅勤务保障营创新运用多种方式，探索出针对性强、实用性好、切实可行的训练秘籍，让官兵带着动力训，带着快乐练，取得良好效果。

告别惯用套路 精准训练出成效

清晨的营区，静谧黯淡得仿佛时间都停止了，打破这宁静的是渐渐清晰脚步声。原来是几名战士在进行耐力跑训练。

该旅勤务保障营充分考虑到官兵个体差异，决定分课目、时段和组别训练，并遴选出各个课目的训练尖子为负责人，拒绝煮“大锅菜”，搞“一刀切”。

某连队下士何钦是队里的“千里马”，但他也有烦恼——3公里遇到瓶颈。不服输的他从网上查阅教材，向班长骨干请教后，发现是核心力量不足，于是便制定了“暴汗虐腹法”——平板撑上推、仰卧屈膝提髋、坐姿剪刀式踢腿、交叉摸膝卷腹为一组，每个动作重复40秒，每组休息1分钟。一个月后，他的3公里成绩已经达到了11分13秒的水平。

营长陈六三告诉笔者，该营每名战士都针对自己的弱项进行科学补差，灵活的安排大大提升了战士们的主观能动性，训练成绩也水涨船高。在营连组织的季度模拟考核中，优良率提高了27%。

巧用便携器材 化零为整促提升

该营卫生连战士周航宇最近对弹力带爱不释手。其实，这是他在军职在线中学到的训练方法，并将其总结为“口袋体能”。

“弹力带轻盈灵活、不能借力，非常适合抗阻力训练和力量训练。”周航宇一边说，一边示范动作。“比如仰卧侧平举时用弹力带能够同时锻炼上肢和核心力量，提升了训练效率。”

继弹力带之后，筋膜球、握力器等便于携带的“口袋训练”器材也“走”进了班排，“住”进了宿舍，助力官兵全方位提升体能素质。

某连队长赵文清介绍，以往的训练过度注重成绩，导致经常出现“集合完就练、拉出去就跑”的情况。对此，连队积极探索，提出化整为零的训练思路，依据科学理论，将每个课目分为小模块，收集小时间、利用小器材、得到小提升。上等兵周航宇就是使用了这个思路，如今他的引体向上已经进步了6个。

看到他的训练效果，战士们纷纷开始跟风。

注重预防伤病 科学训练底气足

“高强度的训练后，应进行三五分钟的整理活动，例如振臂、转体等运动，促进血液回流，使肌肉主动放松。”某连队的学习室里，体能教员曾华建正在为战士传授独创的放松疗法。

某连队政治指导员马宁亚告诉笔者，年初官兵们就定下目标，争创四铁先进单位，但是训练心切，却忽视了放松恢复的重要性，导致后续训练状态不佳。体能训练如果缺乏系统性和科学性，只注重“输出”，而没有“补给”，久而久之会对身体造成严重损害。为此，该营政治教导员王腾亲自牵头从各连队挑选训练尖子，成立体能康复小组。成员们经过系统学习，总结出放松疗法，并利用训练间隙、政治教育等时机，对放松疗法的内容进行详细讲解。一段时间下来，该营训练伤病大大减少，参训率高达95.5%。

如今，这份独特的训练秘籍成了官兵口口相传的“真经宝典”，激发了大家的训练热情，一大批训练尖子如雨后春笋般相继涌现，龙虎榜的纪录一次又一次得到翻新，大家练兵备战的活力更足、士气更旺。

军营传真

新疆军区某团

体能考核严把关



本报讯 连日来，新疆军区某团开展2024年秋季军士选晋体能考核，现场严密组织，风气监督员确保考核内容成绩公平公正公开，考核科目共有引体向上、3000米跑、30×20蛇形跑、仰卧起坐等内容，检验了官兵军事体育的能力水平，为下一步的选晋工作提供重要参考。（冯星星）

沙场点兵

练好通用400米障碍有技巧

下连3个月 列兵赢班长

冯征 赵治国 刘卓

“上高板时，助跑接近时不能太快，采用原地起跳、顺势抓板、单挂脚、双臂同时用劲的方式上板……”秋日的南疆军区某合成团通用400米障碍训练场上，列兵陈港龙正在分享赢了班长的技巧与方法。

陈港龙的班长是二级上士彭涛，军事素质十分过硬，每次考核的成绩都稳定在1分55秒以内，是连队通用400米障碍训练纪录的保持者。体育特长生入伍的陈港龙羡慕之余，一股学习超越彭涛的劲头渐渐涌起。

打定主意，连队一组织通用400米障碍训练，陈港龙就找彭涛较量，30秒、25秒、18秒……虽然差距每次都在缩小，但总是无法超越、屡战屡败。

看出陈港龙是个好苗子，彭涛不仅在训练中着重给他纠正孤僻动作，还将自己总结的“百米大步匀速跑、保持加速调呼吸、全身发力过障碍、手抓脚踏重心稳、跑后拉伸不能忘”训练经验，毫无保留地传授给他。训练十分刻苦的陈港龙，通过障碍分解体验、连贯练习和长时间耐力、速度、爆发力等基础体能的训练积累，成绩很快有了质的飞跃。

下连3个月后的有一天，陈港龙再次向彭涛下战书，最终以1分49秒的成绩赢得了班长彭涛，并刷新了连队通用400米障碍纪录。

课目简介：通用400米障碍是新《军事体育训练大纲》中的战斗体能课目，需要在400米的距离上往返4趟，通过三步桩、矮墙、独木桥、高墙等14个障碍。该课目旨在强化军人遂行任务的综合体能素质，提高官兵战场生存能力，融速度、耐力、力量、柔韧、灵敏与协调为一体。

想要练好通用400米障碍，需要掌握快速跨越、支撑攀上、跳下缓冲等动作要领，提升跨、跃、跳、钻、攀等越障技能。这项训练，可以培养官兵吃苦耐劳、勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质，为战时迅速通过人工及天然障碍打下良好基础。

经验分享：通用400米障碍训练中，体能基础是关键，掌握过障方法是重点。可以采取先单个、后分段、再连贯的方法组织。该课目训练危险系数较高，训练前一定要做好热身运动，避免出现训练伤，其次训练中要正确掌握过障技巧，提高安全训练能力，确保训练质效。

日常训练通用400米障碍中发现，不少官兵通过第一轮障碍后，就会出现手臂无力、脚部酥软、体力透支的情况。因此，该课目对官兵的臂力、脚力、爆发力、耐力都有较高要求。战友们可以采取以俯卧撑为基础的交替摸肩、俯身冲肩、跪姿俯卧撑等强化手臂力量，采取跳绳、深蹲、弓步跳、立定跳远等方式来增强下肢肌肉的力量和爆发力。

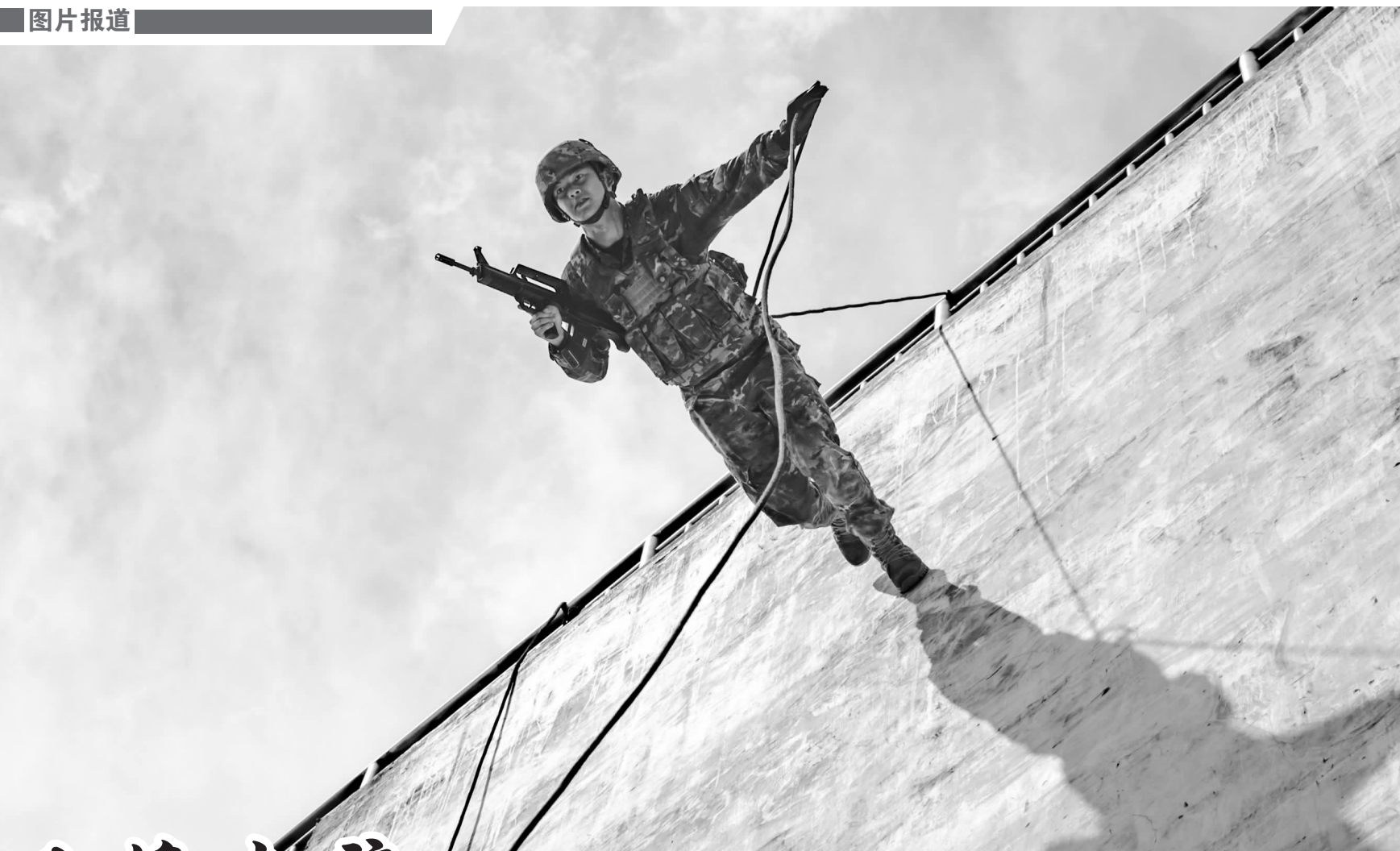
需要注意的是，在组织通用400米障碍训练时，应注意正确的姿势和技巧，还要掌握步点节奏和各段与全程的连续性。开始的100米跑，要匀速稳心态，步幅适当调呼吸，合理规划好全程时间与各段时间比例，使节奏稳定、速度均匀，防止前段快后段慢、节奏混乱、体力消耗大的问题出现，影响最终成绩。



列兵陈港龙对矮墙障碍进行教学示范。

刘卓摄

图片报道



近日，武警广西总队钦州支队组织官兵开展索降、攀登下滑等课目训练，进一步锤炼官兵心理素养与综合技战术能力，为今后遂行多样化任务提供坚强的能力支撑。图为该支队官兵进行跑步下滑训练。王超智 余海洋摄影报道

飞檐走壁

军营明星

“全能王”养成记

——记武警云南总队机动一支队防化中队上等兵陈大海

彭鹏程 郑祥权 王兴富

“真厉害，义务兵成了‘全能王’！”

走近武警云南总队机动一支队建制班比武竞赛优胜个人荣誉灯箱，陈大海的名字赫然映入眼帘。入伍第一年，陈大海便在支队建制班比武赛场创下手榴弹投远单课目第一、义务兵个人全能第一的好成绩，荣立军事训练个人三等功一次，一时成为大家关注的焦点。

携笔从戎 誓当好战士

“硕士不硕士，前提都得当一名好战士……”这是陈大海入伍时立下的志向。

2022年，刚拿到硕士研究生录取通知书的陈大海看着征兵宣传里战风沙、斗酷暑、练本领的军人风采，毅然决定携笔从戎。哪曾想，踏入军营不久，就被最基础的军事训练泼了一盆冷水，3000米跑成绩总不及格，甚至一度变得厌训怕训、思想消极。

一天，看着战友们体能训练时咬牙坚持的样子，陈大海突然意识到：自己并非孤军奋战，身边的每一位战友都是并肩作战的伙伴，他们的坚韧与毅力，正

是自己缺失并急需找回的力量。

从那一刻起，陈大海的心中重新燃起了斗志的火焰。为了顺利完成转变，陈大海付出了不为人知的艰辛和努力。每次训练，战友练100个俯卧撑，他就练150个；战友徒手跑3000米，他就绑上沙袋负重跑；战术动作不够快，他就“泡”在低桩网里练匍匐，那怕是划破皮肉、鲜血浸染，他仍在坚持……

经过3个多月的新兵连训练，陈大海成了下连新兵中训练成绩最好的一个。

洗礼转变 化身“小教员”

在汗水与坚持的洗礼下，陈大海的转变不仅在体能上，还在专业技能上。

下到防化中队后，他开始将目光投向更为复杂的防化专业知识与技能。学习室成了他除了训练场的第二个家，一本本厚重的防化书籍被他翻阅得边角泛黄。

从防化装备操作到毒剂检测，哪个课目薄弱陈大海就重点加强哪个。两个月下来，陈大海便在季度模拟演练中一鸣惊人，以过硬的专业能力获得小组第一。

“大海不仅自己强，还乐意带着我们一起进步，这

样的战友真是难得。”笔者了解到，在防化中队的日常训练中，陈大海主动承担起“小教员”的角色，利用业余时间组织起学习小组，通过耐心讲解和实战经验分享，让原本晦涩难懂的理论知识变得生动有趣，战友们学习热情高涨，专业技能也有了显著提升。

比武夺冠 终成“全能王”

比武竞赛是对训练成果的真实检验。

在无数个日夜的刻苦磨砺后，陈大海迎来了属于他的高光时刻——支队建制班比武竞赛。

赛场上，陈大海如同一头蓄势待发的猎豹，每一个动作都精准无误，每一次冲刺都全力以赴。手榴弹投远课目中，他深吸一口气，手臂肌肉紧绷，随着一声怒吼，手榴弹划出一道完美的弧线，远远超出了之前的最佳纪录，赢得了现场雷鸣般的掌声。

后续的竞赛课目中，无论是战术动作的迅速反应，还是体能极限的挑战，陈大海都展现出了超乎常人的坚韧与毅力，最终以无可争议的优势，摘得了义务兵个人全能的桂冠。

“这不仅是我个人的荣誉，更是战友们团结协作、共同奋斗的结果。”站在领奖台上，陈大海的话语中充满了谦逊与感激。他深知，这一路上，是战友们的鼓励与支持，是班长们的严格指导与无私奉献，让他从一名初出茅庐的新兵，成长为如今的全能战士。

荣誉加身，陈大海并未停下脚步。相反，他更加坚定了自己的信念：“我要把这份荣誉化作前进的动力，继续在军营这个大熔炉里锤炼自己，不仅要做一名优秀的战士，更要成为能够引领战友们共同进步的标杆。”