

特别关注

科学组训 夯实基础砺精兵

——新疆军区某综合训练基地强化军事体育训练纪事

丁雷 葛一博 赖嘉豪

“踏着强军的步伐，扛起打赢的担当，我们走向天山南北，捍卫和平保卫边疆……”清晨，嘹亮的歌声回荡在群山之间。新疆军区某综合训练基地官兵们战斗着装，士气昂扬地前往训练场。

这天，是他们军事考核的日子。官兵们要在实战背景下完成战术基础动作、手榴弹使用、刺杀、自动步枪操作等多个课目。

该基地训练处处长袁世杰介绍，近年来，他们致力于科学组训的深入研究，融合了竞技体育、健身运动以及康复体育的训练模式。基地不仅依据人体构造和运动学原理，精准制定了官兵的军事体育训练计划，还深入探索了新版《军事体育训练大纲（试行）》中的组训新思路，以此激发官兵的斗志与活力。

让“让我练”转变为“我要练”

笔者来到该基地军体馆，伴随着动感的音乐，只见官兵们个个像拳击手一样，向前用力挥臂，双腿快节奏的来回变换步伐……

体能训练“拳击操”？该基地某连班长兼军体教员蔡武康解释，相较传统的体能训练，拳击操不仅可以增强身体的协调性，还能锻炼身体的柔韧性，练习时，全身各肌群都能调动起来。经过计算，拳击操半小时所消耗的热量不亚于一次3000米跑。

伴随着音乐停止，只见官兵们个个汗流浹背，蔡武康在组织大家简单的调整后，开始了交替前踢腿、弓步直膝、站立抱膝等动态拉伸。一番动作下来，官兵们呼吸逐渐平缓，迎接下一场节奏更快的“拳击操”。

“想不到有这么多趣味的训练方法！”列兵耿盼对笔者说，他体型较胖，一直担心自己入伍后无法适应部队体能训练量，如今充满趣味的体能训练模式打消了曾经的顾虑，心肺功能、耐力、爆发力等都有明显提升。

让“刻苦练”转变为“健康练”

如果要问，基础体能四项中，最累的课目是什么？估计一半以上的人会说3000米跑。原因很简单，3000米跑不仅对股四头肌、小腿、臀大肌、臀中肌的力量是一种考验，还要求其心肺和下肢肌肉有较高的耐力。

然而，列兵高杰飞告诉笔者，他入伍一个月后，才第一次站在跑道上。

原来，高杰飞的骨密度偏低，体脂率偏高，暂时不适合长跑训练。该基地教研部军体教员彭大安结合数据，对照前下发的《军人营养膳食指导手册》，制定专属训练及饮食计划：通过跳绳、哑铃推举、靠墙静蹲等加强力量训练，同时将日常三餐调整为“基础餐饮+能量摄入”模式，并多食用牛奶、豆制品、肉

类等钙含量比较高的食物。训练全程，根据强度和官兵身体机能变化，科学调控肉、菜、奶、蛋摄入量。

一个月后再次检测，高杰飞的各项指标均有提升，符合长跑训练标准。虽然那次长跑没达到及格线，但也大大出乎了高杰飞自己的预料。“虽然成绩一般，但跑步过程没有想象中费力，下次我还能跑得更快。”走下跑道，高杰飞信心满满。

让“运动员”转变为“战斗员”

什么是实战化需要的体能素养？只有置身实战场景中才能体会。

翻越障碍、搬运伤员、隐蔽瞄准……下士冯志钊全副武装，利用战术动作快速向目标方向前进，时而屈身快进，时而匍匐前进。正当他踏过终点线的那一刻，“敌”情又至——“枪支受损，迅速排除故障！”“‘敌’人数较多，迅速使用手榴弹！”……一连串特情处置完成后，他累得气喘吁吁，对自己的体能素质规划有了更为清晰的路径规划。

“我们培养的是战斗员，而不是运动员。”该基地主任袁宝华告诉笔者，相同的训练强度，官兵存在体能和心理上的差异，有的官兵平时训练成绩优异，但心理素质不高；有的官兵爆发力强，但耐力不足；还有的官兵协调性强，但战术素养不高。因此，他们在训练中将军战术技能与体能素质有机结合，让体能素养全面发展，服务实战。

军营传真

武警某支队

从难从严砺硬功



本报讯 近日，武警某支队举行了一场群众性练兵比武竞赛，百余名官兵齐聚一堂，展开了激烈的同台竞技。此次竞赛旨在通过实战化的比武，全面提升部队的实战能力，并激发官兵们的练兵备战热情。竞赛内容涵盖了团体课目和个人竞技两大类，共设有轻武器射击、抓绳上、负重组合练习以及5公里武装越野等10余个考核项目。（罗骏皓）

沙场点兵

3000米跑有技巧

女学员从不合格跑进优秀行列

丁雅轩 赵治国 刘卓

“13分20秒！”冲过3000米终点那一刻，听到考核人员报读的成绩，陆军工程大学女学员张亦焘如释重负。

以优异成绩从地方高中考入军校的张亦焘，入学体能摸底的3000跑成绩处于不合格状态。正当她打算以“女学员体能本来就差”为借口时，教练班长却送给她这样一句话：“战争不会做选择题，无论男兵、女兵都要练好军事本领！”

张亦焘把教练班长的话深深记在心里，落实到行动中。为了弥补长跑弱项，张亦焘在教练班长的帮助下，为自己制定了一套科学的训练方法。初始阶段，张亦焘以提升耐力为主，从刚开始气喘吁吁、高心率跑5公里到后来匀速10公里也能跑下来，她坚持了2个多月。为了调整跑姿，她一边观看教学视频，一边让战友协助拍摄记录自己跑步的过程，通过回放纠正不良跑姿带来的不利因素。为了提升速度，她在耐力稳定后，开始进行间歇跑、节奏跑，不断强化双腿肌肉力量，提升爆发力。

在张亦焘的努力下，她的3000米跑成绩从开始的不合格到良好再到优秀，这次竟然跑进了100分行列。

课目介绍：3000米跑是《军事体育训练大纲》的基础体能，旨在增强耐力素质，提高有氧能力。要掌握身体略前倾、自然摆臂、蹬伸送髋等动作要领。成绩评定以25岁女军人二类人员为例，60分为16分05秒以内，100分为14分00秒以内。出现借助任何外力、未按规定路线、未完成全程等情况，成绩评定为不及格。

经验分享：大部分女学员或女兵刚入伍时，认为3000米跑是体能基础中的最难课目，十分畏惧。这就要求组训者在训练准备阶段就要为受训人员制定科学合理的训练计划，指导大家掌握正确的跑姿和呼吸方法。起步训练阶段，可采取快速持续跑，持续时间20至30分钟，心率控制在150至170次/分钟，基础较弱的女学员或女兵可采取3至5分钟间歇练习进行积累，这种方法可提升专项有氧代谢能力和有氧、无氧的混合供能能力。其次就是匀速持续跑，持续时间1至1.5小时，刚开始速度也要放慢，心率控制在145至160次/分钟，随着速度提高和机体适应，逐渐提升至165至180次/分钟。这种方法有助于逐步适应训练强度和节奏，提升中长跑最后的冲刺能力。

考核中，可以把3000米分成若干段，按照定下的目标距离采取不同跑法，以达到体力的最佳分配效果。起跑的500米不宜过快，途中的1.5公里要采用匀速跑，最后500米要用尽全力冲刺。呼吸要采用口鼻同时吸气呼气，匀速跑阶段通常采用两步一吸两步一呼，冲刺时可采用一步一吸一步一呼。

想要尽快提速，还要强化力量训练，通过运动器材、弹力带、全身抗阻力等，增强肌肉和骨骼力量，改善平衡性和协调能力，促进新陈代谢。值得注意的是，缓解心理压力也是训练中的关键。女学员或女兵不要有训练负担，要善于在跑步中发现乐趣、培养兴趣。只有克服心理恐惧，才能使步伐更轻盈。



陆军工程大学女学员张亦焘进行3000米跑步训练。丁雅轩摄

图片报道



比武场上显身手

日前，西部战区陆军某旅举办第七届军事体育运动会，百余名官兵围绕多个比赛项目同台竞技、激烈比拼，进一步检验官兵军事技能水平，持续掀起群众性练兵比武热潮。图为400米障碍比武现场。 纪卫东 杨兵摄影报道

军营明星

特战尖刀的荣耀征程

——记第77集团军某旅二级上士蒋忠明

康译中 罗小刚 朱碧野

在第77集团军某旅，有一位名叫蒋忠明的二级上士，他以顽强的意志和卓越的技能，在军旅生涯中书写了一段段传奇故事。他以“拼命三郎”的血性胆气，不断挑战自我，突破极限。在单位运动会上，他成为武装5公里和战斗体能等多个课目纪录保持者。

壮志凌云 续写梦想

蒋忠明一直怀揣着成为特种兵的梦想。2018年4月，当得知特战部队征兵的消息，他毫不犹豫地报名，并如愿以偿地成了一名特种兵。

可刚刚踏上特种兵之路的蒋忠明，却面临着重重挑战。格斗训练中，蒋忠明由于格斗经验较少，一天下来，他经常是鼻青脸肿、浑身淤青，可是他没有丝毫的停歇，而是每天额外抽出一个小时复盘技巧；射击成绩不理想，他就在枪上挂水壶苦练稳定；攀登未达优秀，他就全副武装，一遍又一遍地攀爬，直到双手被磨得生疼。在日复一日的历练中，蒋忠明始终保持着积极乐观

的心态，毫不气馁，他凭借顽强的意志和不懈的努力，逐步成长为战友心目中的“军体强人”。

直面短板 坚韧不拔

2019年，蒋忠明凭借其优异的军事素质，代表单位参加出国比武队员选拔。可大多数课目都名列前茅的他，却因不会游泳而被拒之门外，这次遗憾也让他深刻认识到自己的短板。自那以后，蒋忠明开始苦练游泳技能。

海南仲夏，地表温度高达40摄氏度，蒋忠明和队员们参加“全军某水域作战骨干比武”。在“水上伞降”课目中，对水原本就恐惧的他再次犯难，掌握风向和风力也给课目增加了挑战性，着陆呛水、伞绳缠身的风险也是时刻存在。尽管他在陆地上跳伞已近100余次，可水上跳伞却是头一回，但困难并没有让他退缩，蒋忠明心里只有一个坚定的信念：就算拼了命，也要完成好这次任务。蒋忠明结合陆上实跳经验，精细化分析水上实跳的离机姿势、操作技巧，极力克服对水的恐惧。最终，他成功通过选拔，完成了多次不同方式、不同伞型、不同高度的海上伞降实跳。

在水域“水下定向”课目中，蒋忠明也遭遇了困境。训练初期，由于水底暗流对判定方向的影响，他在8米深的水底泡了3个小时也没能找到目标，最终成绩被判为不及格。但他没有气馁，主动向教员请教，与队友仔细分析每一个潜水动作，不断熟悉水下环境，探索方法诀窍。渐渐地，他培养出良好的方向感，在考核中以90分的成绩达到优秀水平。

亮剑赛场 再铸辉煌

在为期45天的“全军某水域作战骨干比武”中，蒋忠明和队友们与来自陆、海、空各军种100余名特战队员相互切磋、同台竞技。他们背负近50公斤的潜水装备，在指定海域进行武装泅渡、舱室搜索、水下射击等30余项课目训练。在选拔淘汰的规则下，只有排名靠前的队员才能参加最后的综合考核。

蒋忠明和队友们力压群雄，以优异成绩突出重围，拿到综合考核的“入场券”。在最后的跨昼夜连贯作业考核中，蒋忠明和队友协同配合，承受着精神和身体的双重考验。他们在20余个课目中，多次获得课目第一。最终，他们以优异的成绩斩获此次集训比武总评第一，被评为“全能小队”，这也是陆军参赛队伍中唯一一支获评此称号的小队，蒋忠明也获评“全优学员”。

回顾自己的军旅生涯，蒋忠明感慨道：“作为军人，就要勇往直前，不断超越自我。面对挫折，唯有坚韧不拔，方能铸就辉煌。要坚信，成功源自不懈的坚持和努力。”