

特别关注

改进体能训练 启动强军引擎

——新疆喀什军分区某部探索创新练兵模式纪实

邢兴 胡铮 邢玉伟

负重组合练习、智能心率监测、战术背景体能考核……初春时节，新疆喀什军分区某部训练场上练兵热潮涌动，一系列创新训练场景颠覆了传统练兵模式，激发了官兵训练热情。近年来，该部紧盯科技之变、战争之变、对手之变，以“体能即战斗力”为核心理念，推动体能训练向科学化、智能化、实战化转型，在降低训练伤发生率的同时，官兵体能优秀率同比提升23%，为部队遂行多样化任务注入强劲动能。

科技赋能：智能设备让体能训练“心中有数”

走进该部体能训练中心，中士班长徐文杰正通过手腕上的智能运动手表监测心率。“心率超过180次/分钟系统自动报警，现在练爆发力再也不用凭感觉了。”他轻点屏幕，一组动态数据立即显现：训练负荷量、肌肉激活度、恢复周期曲线跃然眼前。

据了解，去年以来，该部积极引进“体能训练智能管理系统”，为每名官兵建立数字化体能训练档案。列兵王子豪曾因盲目加练导致膝关节积液，如今系统为他定制了“膝部强化+低冲击训练”组合方案，三个月后3公里成绩反超连队平均值，让他切身感受到科技赋能带来的喜人变化。

“科技不是冷冰冰的数据，而是保护战士的铠甲。”该部军事科参谋赫晓刚算了一笔账：系统上线

后训练伤同比下降41%，而器械、障碍等课目训练的优良率提升至82%。他们还将VR技术融入抗眩晕训练，驾驶员在虚拟颠簸环境中开展平衡训练，长途行车期间晕车率降低57%。

分层组训：个性化方案破解“一锅煮”难题

新兵打基础、尖子练极限、伤病员做康复——在体能训练场，三种不同颜色的标识服划分出清晰的训练区域。体能教员刘国庆指着正在实施“彩虹计划”的官兵介绍：“我们把官兵分为7个层级，就像光谱分析一样精准施训。”

笔者看到，刚下连的列兵在绿色区域进行核心力量奠基训练，佩戴蓝色臂章的训练尖子刚完成10公斤负重长跑，而黄色区域的官兵正在军医指导下放松筋膜。排长王琳涛展示了一份“成长路线图”：下士杨刚从“耐力薄弱型”到“全能型”用了5个月，其间动态调整训练组合27次，最终各项体能成绩达到优秀水平。

这种精细化理念正在向纵深拓展。他们正尝试将BMI指数、骨密度检测纳入分组标准，上等兵杨鹤通过“燃脂特训营”减重15斤后，3公里成绩从15分30秒跃升至12分48秒，“以前跑不动就挨批，现在连队给我配了‘私教’，科学减重反而激发了我的斗志。”

战训结合：把训练场变成“预战场”

凌晨时分，急促的警报声划破夜空。该部全体官

兵全副武装冲向集结地域，防毒面具内的耳机传来指令：“接敌前沿遭遇雷区，全员负重穿越染毒通道！”这不是演习，而是该部每月例行的“战术体能套餐”。教员刘国庆坦言：“我们把‘全副武装’当作‘第二皮肤’，就是要让官兵适应最严苛的战场环境。”

官兵们背负35公斤战斗载荷，在模拟战场环境的400米障碍场展开突击：翻越2米高墙后立即低姿匍匐通过铁丝网，跃入堑壕瞬间完成枪械分解结合，最后在烟雾弹遮蔽下发起冲刺射击。

这种“套餐”训练源于教训。去年射击比武中，参赛选手在奔袭3公里后遭遇伏击，因呼吸紊乱导致射击命中率不足30%。如今连队将战术动作与体能极限绑定：官兵需在完成100米冲刺后立即进行卧姿射击，在通过障碍后10秒内完成手雷投掷，甚至将掩体构筑速度纳入体能考核指标。下士尤兆程在最近考核中创下新纪录：全副武装通过战术通道后，百米胸环靶射击5发48环。

站在智能体测仪前，连长杨国的话意味深长：“创新不是否定传统，而是让‘刺刀见红’的精神插上科技翅膀。”当心率监测取代掐表训考，当数据分析替代经验判断，这支部队正在用最前沿的方式传承最根本的胜战基因。从单兵智能手环到体系化训练平台，从个性化方案到战场化标准，创新体能训练的探索之路，正通向未来战场的制胜高地。

图片报道



开春即开训 实战练兵忙

皖南山麓，春寒料峭。春节刚刚过去，武警安徽总队黄山支队结合驻地地理环境，大力开展实战化军事训练，不断锤炼官兵打赢本领。图为该支队官兵在山林地开展刺杀对抗训练。

曹浏摄影报道

军营明星

间隔半小时 勇夺俩冠军

——记南疆军区某团下士班长迪力穆拉提·玛木提

李松涛 赵治国 吴荣科

参加军体比武勇夺两项冠军，先后荣立二等功、三级表彰、“四有”优秀士兵……前不久，南疆军区某师举行“感动天山雄师十大人物”颁奖典礼，入伍近4年的某团侦察连维吾尔族下士班长迪力穆拉提·玛木提，成了官兵心目中耀眼的那颗星。

带着特长进军营 新训舞台展锋芒

2021年3月，在校就是体育特长生的迪力穆拉提参军入伍。第一次参加体能摸底，他在3000米跑中以10分58秒的成绩在全体新兵中取得第一。

“刚入伍就能跑这么快，真是个宝贝疙瘩啊！”战友的惊讶、老班长的赞许、新兵营的认可，让迪力穆拉提首次尝到荣誉带来的甜头。

迪力穆拉提的新兵班长是中士何博，来自某团侦察连。在班长的影响下，他萌发了当侦察兵的念头。但拦在面前的第一座大山，就是这个在新兵连唯一能胜过自己的班长。而班长却总说他的军事体能水平放在老连队不值一提。

“必须超越班长。”为了能获得班长的推荐，迪力穆拉提在心里埋下了角力的种子，在训练场上更加

拼命。3个月后，他在结业考核时成绩全优，如愿入选心仪的侦察连。

初生牛犊不怕虎 强中更有强中手

下连队，第一次参加侦察连组织的3000米跑考核，之前一向遥遥领先的迪力穆拉提，这次拼尽全力勉强跻身前十。一向骄傲好胜的他，遭遇入伍后第一次挫败。

然而，迪力穆拉提并不知道，侦察连党支部会议室内，一群文委却乐开了花，正在围绕这个“潜力股”制订强训计划。3个月后，所在师将举行岗位练兵比武，大家想让迪力穆拉提挑战一下。

瞄准目标，奋力突击。在连队训练尖子的帮助下，迪力穆拉提系统学习了长跑的理论知识，把“控制速度、增强耐力、调整呼吸”列为三大要点。训练中，别人徒手跑，他就负重跑；别人负重跑，他就增重跑；别人跑5公里，他就跑15公里。两个月后，他已成为团队中长跑项目的领跑。3个月后，他如愿站到了所在师武装5公里比武的赛道上。

第一次参加比武，看着身边一个个在龙虎榜上出现过的对手，迪力穆拉提的心提到了嗓子眼，在枪声中慌乱起步。“控制速度，调整呼吸……”眼看他一

起步就急于加速，跑道两旁的战友焦急提醒。迪力穆拉提却什么也听不见，只想快些，再快些！以至于体力消耗过度，在冲刺阶段被反超，遗憾摘得银牌。

苦练三年磨一剑 比武场上摘两金

原本想在第二年比武时把遗憾补上，结果部队多次奔赴高原参加演训任务。这一耽搁，再次站到比武场上已是去年8月。

间隔这3年，迪力穆拉提从未懈怠。在平原，他把上肢训练也重视了起来，练仰卧起坐巩固核心力量，拉引体向上强化背部肌群，举哑铃卧推增加胸部肌肉，成了他训练“套餐”中不可或缺的内容。上高原，他在海拔5000多米的山头，反复冲刺。

这次参加师比武，迪力穆拉提除了参加武装5公里项目外，还报了轻装3000米跑。

比武当天，武装5公里项目率先开跑。3年的积淀，迪力穆拉提早已把体力、速度、呼吸甚至心理把控到了极致，足以让他见到当年的冠军时，不再心慌。追逐、并排、超越、冲刺，他最终以19分03秒获得第一。

让所有人捏把汗的是，3000米跑项目的比武时间，与武装5公里项目结束时间仅间隔半个小时。

3000米跑的赛道上，迪力穆拉提伴着枪响再起发起冲锋。在战友们的期盼中，9分32秒很快过去，迪力穆拉提拿下该项目全师第一，酣畅淋漓的呐喊声、祝贺声很快响彻整个比武场。

间隔半小时，勇夺俩冠军。迪力穆拉提在比武场上的精彩表现，很快传遍全师。这一年，迪力穆拉提荣立个人二等功，被南疆军区授予“军事训练先进个人”三级表彰。

军营传真

武警安徽总队某支队

运动会上显身手



本报讯 近期，武警安徽总队某支队举办了一场别开生面的“三手”技能评比军人运动会，百余名官兵在多个竞技项目中激烈角逐，深度检验并提升官兵的军事技能与体能素质，进一步激发全员练兵比武的热情与活力。图为400米障碍比赛现场瞬间。

（姜丰 张义天）

沙场点兵

掌握通用400米障碍过关秘籍 成为“障碍飞人”并不难

兰甲南 罗骏皓

“快，冲起来！1分43秒！夺得第一！”近日，武警山东总队聊城支队某中队障碍训练场上，伴随着战友们的加油声，新晋下士孙庆浩咬紧牙关，全力冲过终点，打破中队纪录，赢得大家阵阵掌声。

别看孙庆浩当时的动作行云流水，其实刚训练通用400米障碍时，他总在及格边缘徘徊。为突破这个难点课目，他开始和自己较上了劲，别人障碍物练一趟他就练两趟，别人冲200米他就冲400米，但效果并不理想。孙庆浩的焦虑，班长师浩云看在眼里。

观察一段时间后，师浩云分析出孙庆浩在力量、力量耐力和身体指数等方面的短板，制订出一套“增力量、稳耐力、强爆发”的训练计划。

往后的日子里，孙庆浩在班长的指导下，通过间歇跑提升心肺功能，利用深蹲、蛙跳增强腿部力量，日复一日，即使每天都感到身体各个部分的肌纤维在充血膨胀而酸痛难忍，但为了突破难关，他从未停歇，不久后便在冬季大练兵检验场上成为“障碍飞人”，荣登中队龙虎榜。

课目简介：400米障碍是为适应战时可能遇到类似的天然障碍，在军事训练中专门模拟制作的一套由不同形式障碍组成的障碍群。它是各种障碍训练的基础，也是官兵实用技能训练项目之一。通过训练可以锻炼和提高军人跨越各种障碍的技能和技巧，强化军人遂行任务的综合体能素质，提高官兵战场需要的生存能力。

在新版《军事体育训练大纲》中通用400米障碍需要在400米的距离上往返4趟，依次通过三步桩、矮墙、独木桥、高墙等14个障碍物，训练强度大、难度高，不仅要求官兵具备过硬的身体素质，还要发扬吃苦耐劳、勇往直前和连续作战的精神。因此，对官兵的速度、力量、耐力、灵敏等身体素质提出了很高要求。

经验分享：通用400米障碍训练时，应按照循序渐进的原则，先进行基础体能训练，进而进行单个障碍物的训练，再进行多个障碍的分段练习，最后进行全程练习，以确保良好的训练效果。

过程中，应注意体力的平均分配，尤其在第一段100米冲刺时不要太猛，为返程保留好体力。一般来说，前半程跑完还不是很费力，但从返程高墙开始，就会有些体力不支。因此看到障碍物要放松心情，主动迎上去，瞬间发力即可。通过深坑时，体力已经到达极点，但越是这个时候，越要坚持，毫不犹豫地跳下去，立刻爬上来。

400米障碍是速度和力量的综合考验，有的战士长跑成绩不错，但身体核心力量不够，也会导致成绩不理想。平时，既要保持一定强度的耐力、爆发力训练，提高心肺功能，也要重视力量训练，强化肢体和核心的力量，这样才能成为训练场上的“障碍飞人”。



孙庆浩进行通用400米障碍训练。

罗骏皓摄