

特别关注

第77集团军某旅

探索高原训练方法 提升军体训练质效

孙浩宁 李旭 杞卫东

动态平板支撑、六角杠铃硬拉、翻滚轮胎……近日，第77集团军某旅积极探索高原训练方法，通过科学组训、创新模式，有效提升了军体训练质效，为部队战斗力生成注入了新动力。

根据高原特点 优化训练课目

《军事体育训练大纲》试行以来，出现了不少新课目。为了充分发挥高原训练的优势，该旅积极探索创新训练方法。在训练内容上，根据高原环境特点，优化训练科目设置，除了传统的耐力训练，如长跑、负重越野等，还增加了针对高原反应的适应性训练，如高原呼吸法练习、高原体能恢复训练等。

同时，该旅结合官兵特点，注重力量训练与耐力训练相结合，通过循环训和进阶训练法，让官兵在不同的力量和耐力训练项目之间快速切换，提高训练强度的同时增强了官兵适应性。

除此之外，该旅通过邀请专家开展军体训练知识讲座，结合高原特点制定个性化训练方案，注重基础体能训练课目的同时，还增设了高原抗缺氧训练，让官兵们在训练中逐步适应缺氧状态，提高心肺功

能和身体耐受力。

剖析伤病根源 科学指导防治

“从近些年伤病号受伤情况来看，高原海拔高、气温低的特点，成为训练伤高发频发的关键诱因。低温环境导致官兵们的肌肉和关节灵活性降低，再加上高原缺氧带来的身体机能下降，训练伤的发生率直线上升。”该旅卫生连军医高山说。

为有效提升旅队训练伤防治水平，最大限度减少官兵训练伤的发生，该旅专门组织冬季训练伤防治预防培训，结合实际案例系统讲解训练伤的成因、预防措施和紧急处理方法，采取一系列举措有效预防训练伤。

同时，该旅还引入智能训练设备，实时监测战士们的心率、血氧饱和度等生理指标，根据数据及时调整训练强度和进度。这种科学精准的训练方法，有效避免了因训练强度过大导致的身体损伤，提高了训练的精准性。二级上士何鹏说：“以前训练只知道埋头苦练，现在有了科学指导，训练更有针对性，进步也更快了。”

科学制定计划 配强军体骨干

进入三月后，该旅便聚焦高原高寒缺氧特点，

探索军体训练方式方法，科学制定训练计划，按要求选配专(兼)职军体参谋和组训骨干。该旅各级军体教员在组训过程中，认真负责和耐心细致地向大家传授在高原缺氧环境下科学组训、精准施训的方法。他们通过制定由易到难、循序渐进的训练计划，逐步提升官兵在高原缺氧环境下的摄氧能力和身体适应能力，强化官兵身体素质，进一步提升军体训练质效。

“刚上高原，我对缺氧、低温的环境更加害怕，但通旅队组织的专项训练后，我的身体素质有了很大的进步。”该旅列兵苟书航说。在近期组织的军事体能考核中，战士们成绩普遍提高，3000米跑、俯卧撑、仰卧卷腹等基础科目优秀率也大幅提升。不仅如此，战士们精神面貌也焕然一新，训练积极性显著提高。在高原开展军事体育训练，不仅锤炼了官兵的意志品质，还培养了他们顽强拼搏、坚韧不拔的战斗精神，在日常工作和执行任务中，全旅官兵都展现出更高的积极性和主动性，面对困难毫不退缩。

该旅相关负责人介绍，探索在高原低温缺氧条件下开展军事体育训练的方法是一项长期而艰巨的任务，只有不断创新训练理念、方法和保障措施，充分发挥高原训练的独特优势，才能锤炼官兵过硬的军事体能素质。

军营传真

第77集团军某旅

牵引横渡显身手



本报讯 近日，第77集团军某旅于海拔3000余米的野外训练场，组织侦察分队开展高强度高原渗透演练。此地高寒缺氧，地形复杂，对队员体能与技能是极大考验。图为演练中一条水流湍急的河流横亘眼前，侦察队员迅速反应，采用牵引横渡的方式，利用绳索构建“生命通道”。

(徐 聪)

沙场点兵

引体向上训练有秘籍

一名新兵的逆袭之路

沈立 张安奇

近日，在新疆阿克苏军分区某部的训练场上，新兵李明宇在单杠引体向上考核中，动作行云流水，成功突破优秀标准，赢得了战友们的欢呼与掌声。

谁能想到，眼前这个充满力量感的李明宇，曾是单杠引体向上的“老大难”。新兵刚下连时，单杠引体向上成为每个新兵必须面对的重要课目。这不仅需要强大的上肢力量，更考验背部肌群和核心的协同发力能力。由于一直无法找到正确的发力感觉，引体向上成了李明宇军事训练中的“拦路虎”。俯卧撑能轻松完成100个的他，引体向上却只能勉强做三四个，一次次的失败让他内心满是挫败，甚至开始怀疑自己：“难道我真的练不好这个项目？”

但李明宇骨子里就有一股不服输的劲儿，短暂的自我怀疑后，他暗暗发誓：一定要征服这个难题！从那以后，无论是午休时间还是课余时间，单杠旁总能看到他努力训练的身影。然而，体能训练不能只靠一腔热血和蛮力，还得讲究科学方法。李明宇一有机会就向连队的训练标兵吴俊锋请教。吴俊锋仔细观察他的动作后，指出李明宇目前上肢力量有一定基础，但背部肌肉力量不足，核心控制能力较弱，发力时也没有掌握好节奏。

找到了问题所在，吴俊锋开始每天带着李明宇进行针对性训练。先是通过辅助练习，利用弹力带辅助李明宇感受向上拉的发力感；接着进行分解练习，把完整动作拆分为抓杠、起势、上拉、回落等步骤，一个环节一个环节地强化；最后进行连贯练习，让李明宇逐步熟悉一气呵成的动作流程。

随着时间的推移和训练的持续，李明宇的训练成绩稳步提升，从最初的只能做三四个，到后来轻松突破优秀标准，他用汗水和坚持证明了自己的实力！

课目介绍：单杠引体向上是《军事体育训练大纲》中的基础体能训练课目，主要目的是增强上肢、背部肌群力量，提高身体核心控制与协调能力。

考核标准：按照规定动作要领完成动作，做动作时身体摆动幅度过大借力，该次动作不计数；脚触及地面或者借助其他辅助物，结束考核。24岁以下人员(含24岁)有效完成11次为及格、18次为良好、24次为优秀。

经验分享：单杠引体向上动作由起始姿势、上拉动作和回落动作三部分构成。起始姿势：双手正握单杠，双手间距比肩略宽，两臂伸直，身体自然下垂，保持身体稳定。上拉动作：背部发力，肩胛骨后缩，同时屈肘，利用上肢和背部的合力将身体向上拉起，使下巴超过杠面。回落动作：缓慢放下身体，直到手臂伸直，恢复到起始姿势，过程中要保持身体稳定，避免晃动。

在训练中，可采用哑铃划船、坐姿弹力带划船、悬垂举腿等方法辅助训练者掌握动作要领。同时要加强对专项力量训练，采用高位下拉和仰卧卷腹相结合的方式，在提升上肢和背部基础力量的同时，增强核心与上肢、背部的协同力量。



新兵李明宇成功突破优秀标准，赢得了战友们的欢呼与掌声。

朱亮亮摄

图片报道

雪地角逐



近日，新疆军区某边防团充分利用训练间隙，组织官兵在皑皑白雪覆盖的训练场上开展了一场充满热血与激情的雪地足球赛。赛场上，官兵们在冰天雪地里你追我赶、默契配合，尽情挥洒汗水，彰显了青春与活力。此次活动不仅丰富了军营业余文化生活，也增强了团队协作能力与部队凝聚力。

王越摄影报道

军营明星

当兵就要当尖兵

——记武警安徽总队某支队特战排班长孙鹏

蒋鹏 吴晓乘

夕阳下的障碍训练场上，一名班长正在向官兵演示翻越矮墙的技术要领，起跳、支撑、屈膝提腿，动作一气呵成。他叫孙鹏，是武警安徽总队某支队有名的特战尖兵。作为机动中队特战排班长，他带出了一个响当当的“尖刀班”。

直面挫折 迎难而上

刚入伍时，孙鹏最害怕的就是体能训练。基础较差的他每次排名都几乎垫底，更糟糕的是，他的左腿患上了骨膜炎，在一次训练中又崴了脚，右脚踝肿起一个大包，走起路来一瘸一拐。

那段时间，孙鹏只能在战友训练时站在场边独自观摩，认真揣摩动作要领，加强上肢力量训练。“但既然选择了部队，就要迎难而上。”伤势好转后，孙鹏开始了体能“突击”。他常常绑上10公斤重的沙袋练跑步、做器械、练力量，作训鞋都磨坏了好几双，最终在新兵训练结束时，他因军事成绩突出，被分到机动

中队。

听到这个喜讯，他兴奋不已。然而，下队第一天，孙鹏就遭遇了“滑铁卢”。中队组织5公里武装越野摸底考核，他刚跑完半程就被老兵远远地甩在后面。5公里奔袭后是实弹射击，面对百米开外的隐显目标，他因体能不支而枪枪脱靶……一连串的打击，让他像泄了气的皮球，一时间闷闷不乐。

“没有过硬的体能基础，技战术再突出，也只能是空中楼阁。特战队员拼的是整体实力，体能基础需要一步一个脚印去练。”班长张震鼓励他说。在张震的悉心指导下，每天早晨，孙鹏都要比其他战友早起半小时，在操场上跑一圈圈地冲刺；力量训练时，他在两腿绑上沙袋增加难度，睡觉前还要进行体能“加餐”……300多个日夜的不懈拼搏，换来的是体能成绩稳步提高，孙鹏走进了中队前列。

不懈奋斗 勇毅前行

成为一名特战尖兵，一直是孙鹏的目标。2017年，通过层层选拔，孙鹏如愿成了一名狙击手。拿到

梦寐以求的狙击枪，孙鹏并未放松对自己的要求。为提高射击稳定性，孙鹏每天练据枪数小时，以致肘部长出了一层茧子。他总是撸起袖子跟战友们开玩笑：“看，这是我的专用枪架。”

为了保持在极限训练下的充沛体能，孙鹏依旧是保持着自律的好习惯，甚至自我加压，比以前更加刻苦。间歇冲刺、花样俯卧撑、负重深蹲……日复一日的汗水挥洒在训练场上，最终收获了比武场上的累累硕果。

在总队的“魔鬼周”集训中，孙鹏每天都穿着防弹衣、背着枪，冲山头、过障碍、踏火场，将跃进、据枪、瞄准、射击等一整套战术动作练成了“肌肉记忆”。经过近一周的加钢淬火，他最终以全优成绩获得总队“极限勇士”勋章。

团结一心 共同进步

“充沛的体能是打胜仗的基础，我们必须下狠心。”当上班长后，孙鹏发现班里大部分战士通过400米障碍水平远远达不到“尖刀班”的要求。为此，他为每名体能基础薄弱的战友制订了一套体能训练“专属计划”，带着大家每天长跑保持体能耐力，利用各种器械增强肌群力量，循环冲刺提升爆发力，班里同志体能素质有了明显的进步，400米障碍水平在中队名列前茅。

在支队组织的军事体育运动会中，孙鹏和战友们在赛场上大放异彩。除了孙鹏创造了100米跑和通过400米障碍两项纪录外，他的班里还有两名战士也打破了支队纪录。