

特别关注

创新训练模式 加速战力跃升

——南疆军区某团提升军事体育训练质效

赵治国 刘 卓 贺俊鹏

变“经验练”为“精准练”，人员优良率提升3成；由“盲目练”到“科技防”，训练伤发生率同比下降40%；从“人为考”到“智能考”，考核权威性、公正性受到官兵普遍认可……炎炎夏日，南疆军区某团传出喜讯：他们创新开展的“科学施训—科技防护—智能组考”全流程军体训练模式，实现了训练效率与质量的双重跃升。

科学训练讲方法

“摆臂不能超过身体中轴线，高不能超过下颌，以肩关节为轴……”军体训练馆内，教练员骆乐刚结合袁兵体能状况，依据循序渐进的训练原则，结合小步跑、高抬腿、后蹬跑等基础技术训练，对他量体裁衣、科学施训。除此之外，骆乐刚还通过运动手环收集了袁兵心跳、血氧等数据，结合大数据分析为其绘制了“个人训练成长路线图”。

这是该团通过科学的运动机能测试和规范化组训，及时发现官兵体能

短板，力争因材施教、科学施训，让每名官兵都能在训练中不断突破自我、提升体能素质的一个镜头。

注重身体各系统协调发展，是该团科学提高官兵体能基础的关键之处。上等兵王占生引体向上课时偏弱，教练员从基础辅助练习开始，先开展跳绳、原地跳等有氧运动，再依次进行基础力量训练、进阶训练，使其逐步掌握训练技巧。列兵花霖则通过“网络技巧学习+身体评估+定制计划”的科学训练模式，实现3000米跑从“吊车尾”到“领跑者”的突破。

用心保护不盲目

“只要练不死，就往死里练”曾是该团一些教练员的刻板思维，他们主观认为，训练没有捷径可走，只能苦练。有那么一段时期，该团官兵训练伤频发。

发现问题后，该团立刻叫停训练场上的盲目行为，每年定期遴选干部、军士参加军体骨干集训，通过系统化集训提升官兵军事训练素养，针对易致伤环节重点预防，使训练伤发生率

同比下降40%。

与此同时，该团还把训练伤预防经验汇总成《科学防护手册》，将“热身—训练—放松”列为闭合训练流程，并抽组医疗卫生骨干进行全时动态保障，做到用心关爱、保护为先。

前期，下士陈秋霖在长跑训练时盲目加练，致使膝盖疼痛明显。教练员随即采用泡沫轴、筋膜枪等设备对其进行放松恢复，随后还对其进行了针对性康复训练，指导他纠正训练中的错误姿势。中士徐荣泽在仰卧卷腹时腰部疼痛，借助智能设备发现发力陋习后，通过“护具辅助+力量强化+拉伸按摩”的组合措施，彻底解决伤痛困扰。

不少官兵坦言，军事体育训练实现了从训前预防、训练中保护到训后恢复的全链条服务，为军事体育训练的安全和质量提供了坚实保障。

科技组考保公正

“身体摆动幅度过大，下颚未完全超过杠面。”在该团引体向上考核场，

智能设备实时捕捉到违规动作后，风气监督员立刻对战士邓雄光提出了警告。

这是该团对照《军事体育训练大纲》要求，利用智能监考设备公正组考的一个场景。该团领导介绍，他们引入智能设备参与军体训练考评，有效杜绝了“人情分”“模糊判”的问题。

在3000米考核场，一款智能跑道系统具备人像识别、全程监控、自动采集、成绩即显、智能评测等功能，做到实时反馈，被官兵们形象地称为“智能考官”。连长任万伟介绍，依托智能设备对场地、流程、动作等规范进行高标准、细致化设置，解决了训练标准不统一的问题。

“智能考评设备在军事体育的应用，带来的不仅是考核方式的变革。”风气监督员郑玖福感慨道，“智能考官”提供了更加精准、公正的评判，减少了人为因素的干扰，同时也能够通过数据分析，为官兵提供更加个性化的训练指导。

如今，该团依托智能设备统一考核标准，从场地设置到动作规范实现全流程数字化管控，形成“以考促训、以训强能”的浓厚氛围，官兵主动加练、精武强能的场景已成训练场常态。

图片报道

减压聚力有妙招

日前，第77集团军某旅结合部队训练任务，在训练间隙组织开展形式多样的心理行为训练，帮助官兵放松身心和缓解训练压力，进一步培育官兵过硬的心理素质，深化战友情谊，促进部队内部的团结与和谐。图为官兵开展荆棘排雷心理行为训练。

纪卫东摄影报道



军营明星

向前奔跑 永无止境

——记第77集团军某旅下士刘友亮

缪培山 康译中 罗小刚

清晨5点，第77集团军某旅营区的路灯还亮着。下士刘友亮系紧鞋带，在跑道上开始热身。这样的场景，战友们已经看了整整4年。从新兵连时3公里考核的“吊车尾”，到如今全旅军事体育运动会3项纪录保持者，这个年轻小伙用双脚跑出了属于自己的逆袭故事。

初露锋芒 挑战中展实力

回顾成长路，刘友亮并非一帆风顺。初入军营时，他的体能并不出众。在入伍第一次长距离拉练时，刘友亮体能耗尽，双腿似灌铅，但他仍咬牙坚持到终点，为了提升耐力，40摄氏度高温下，刘友亮穿爆汗服、背20公斤沙袋长跑，汗水蛰眼也不停；为提高速度，反复练习起跑、冲圈，脚底磨出老茧。

在一次高强度训练中，刘友亮不慎扭伤了脚踝。医生建议他休息，可刘友亮没过几天又回到训练场。战友劝他爱惜身体，他说：“我不能停，目标还没实现。”2024年，全军定向越野赛选拔，高手云集。比赛

砥砺前行 困境中求突破

定向越野世锦赛集训队的强化训练如火如荼，刘友亮来不及抖落训练服上的盐碱结晶，便一头扎了进去。凌晨4点，训练场薄雾未散，他已跪在地上用胶带缠绕脚踝——那是上次扭伤留下的旧伤，每逢阴雨天便隐隐作痛。教练递过护具，皱着眉说道：“小伙子，世锦赛选拔不是靠拼蛮劲儿。”他却系紧护带，咧嘴一笑：“我知道怎么跟身体谈条件。”

即便成功入围，刘友亮也未曾有丝毫懈怠，他深知更大的挑战还在后头。此后，他将几乎所有的时光都交付于训练场，不仅高质量完成集训队的指定训练任务，

就连本该休息的时刻，也泡在训练场上。功夫不负有心人，在后续的系列比赛中，他凭借出色的实力发挥与坚韧不拔的毅力，一路过关斩将，成功杀进四强，进而作为代表奔赴西班牙，参加定向越野世锦赛，用自己的拼搏与汗水向世界展示了中国军人的卓越风采。

勇攀高峰 赛场上铸辉煌

2024年，该旅第六届军事体育运动会按计划顺利开展。刘友亮下定决心做出一个大胆的决定，连续参与3000米跑、武装3公里和半程马拉松这三个项目。

在3000米跑项目中，他起跑迅猛，迅速抢占先机。尽管随着赛程推进，脚步逐渐变得沉重，但他始终保持稳定的节奏。最后一圈时，他奋力冲刺，最终以9分33秒的成绩突破旅纪录，瞬间全场掌声雷动。稍作休息后，武装3公里比赛正式开始，背着沉重装备的刘友亮步伐坚定。途中鞋带松开，他迅速系好后加速追赶，又以10分59秒的成绩打破该项纪录，现场欢呼声不断。而半程马拉松则是对他耐力和意志的终极考验。此时已显疲惫的他，眼神中却依然充满斗志。他按照自己的节奏稳步前进，后半程双腿如灌铅般沉重，呼吸也变得急促。但他不断回忆训练中的坚持，最终以1小时14分钟的优异成绩冲线，连续打破三项纪录，捧回三座奖杯，激动的泪水夺眶而出。

清晨的第一缕阳光洒在跑道上，刘友亮又开始了新一天的训练。他的身影在朝阳的映照下显得格外矫健，每一步都踏得坚实有力。他用奔跑诠释着军人的热血与担当，向着更远的目标奋进。

军营传真

武警广西总队新兵团

新兵训练铸军魂



本报讯 近日，武警广西总队新兵团聚焦能打仗、打胜仗要求，紧盯新兵能力生成关键期，扎实开展基础课目强化训练，全面锤炼新兵军事素养与战斗作风。图为新兵团班长正在纠正新兵直拳动作。（朱辉煌）

沙场点兵

武装5000米跑这样练——

从“掉队兵”到“铁脚板”

丁雷 王建州

“注意收紧腰腹。最后300米，紧跟我的节奏冲！”在陆军某综合训练基地的跑道上，某连二级上士董嘉豪背着十几公斤的装具，正带领战友进行武装5000米跑强化训练。他后背的作训服早已被汗水浸透，却始终保持着标准的跑姿，步幅稳健如鼓点。谁能想到，眼前这个带队奔跑的训练尖子，曾在武装5000米跑考核中因装具掉落、体力不支，用时过长，被判定不及格。

那次武装5000米跑考核，董嘉豪跑了不到3000米，装具就磨得肩膀火辣辣地疼，每一步都像绑了沙袋。最终他勉强拖到终点，用时29分钟，装具散落一地，成了全连的“掉队兵”。看着分队长记录成绩时摇头的样子，董嘉豪攥紧了拳头：“别人能行，我凭啥不行？”

董嘉豪主动找到军体教员陈建军，从零开始学习。陈教员针对武装5000米跑“负重平衡、下肢耐力、心肺功能”三大核心要素，对照新版《军事体育训练大纲》，为他量身定制了“三步走”训练计划：初期以打好基础为主，通过匀速慢跑培养节奏感，搭配平板支撑、高抬腿等核心训练增强下肢力量；中期加入间歇跑训练，在400米跑道上进行冲刺与慢跑交替，提升心肺功能和速度耐力；后期则模拟考核环境，穿着作战靴、携带装具进行适应性训练。此后，董嘉豪每天雷打不动提前半小时起床加练，周末主动“加餐”，在跑道上负重训练。

三个月后的一次考核中，董嘉豪每过一个弯道都能精准调整呼吸节奏。最后1000米时，他超过了所有战友，以22分15秒的成绩第一个冲过终点，成为名副其实的“铁脚板”。

经验分享：提升武装5000米跑成绩的四个训练“法宝”：

- 配速跑训练**（每周三次左右、每次12至15千米）：在平整跑道上以中等速度起跑，每千米逐步提升配速，最后1000米全力冲刺。过程中保持摆臂幅度稳定，步幅与呼吸频率匹配（推荐“两步一吸、两步一呼”），培养身体对配速的感知能力、提升有氧能力。
- 负重阶梯跑**（每周两次）：背负10至15公斤沙袋，在体育场台阶进行往返跑；从底层冲刺到顶层，步行返回后重复，每次8至10组。重点强化小腿、股四头肌和踝关节力量，提升复杂地形下的蹬地爆发力。
- 核心强化组合**（每周两次）：包括仰卧举腿（每组15至20次，3组）、侧卧平板支撑（每侧40秒，2组）、波比跳（10次/组，4组）。通过全身性动作激活核心肌群，减少跑步时的身体晃动，提升能量传递效率。
- 模拟考核特训**：每周进行一次全装模拟考，按照“出发快、中途稳、冲刺狠”的策略分配体力。记录每千米分段用时，针对性改进薄弱区间（如3至4千米易疲劳段），提前适应考核压力。

课目简介：武装5000米跑是以单兵或集体形式携带武器装具进行的野外长途奔跑项目。被称为“意志磨炼器”，它是军人体能训练中的“重头戏”，同时也是难点课目之一。武装5000米跑能增强包括上肢、下肢和腰腹部肌群的力量以及耐力素质。

新版《军事体育训练大纲》中规定，武装5000米越野跑为优秀、良好、及格、不及格四级制评定，是军人的必考内容之一。



董嘉豪进行武装5000米跑训练。

王建州摄