

特别关注

科技赋能强体魄 趣味融合激活力

——第77集团军某旅探索创新新兵军事体育训练

纪卫东 魏怡

近日，第77集团军某旅某营训练场电子屏实时跳动着训练数据，新兵们分组开展着不同强度的体能训练。负重冲刺组的战士们背负15公斤装具全力奔袭，基础耐力组的新兵正在进行抗阻深蹲训练……据统计，该营新兵3000米跑平均成绩较上月提升27秒，单杠引体向上达标率提高31%，创新训练模式成效显著。

精准定制“成长套餐”

该旅相关负责人介绍，以往“一刀切”的训练方式，常导致新兵训练效果两极分化。为此，该旅通过体能测试建立个人档案，为新兵定制训练计划，让体能较弱者侧重基础耐力训练，素质较好者增加战术体能融合课目。该旅二营新兵李志鹏3000米跑初始成绩11分30秒，连队为其制定“爆发力提升计划”，结合心率数据调整训练强度。三个月后，他在营比武中跑出10分27秒，斩获新兵组冠军，全营已有7名新兵通过个性化训练实现突破。

为直观了解新兵训练时的身体状况，该旅引入智能心率检测系统，实时监测新兵训练过程中的心率数据。在一次5公里武装越野训练过程中，新兵刘硕心率飙升至205次/分钟，系统警报响起后，班长立

即叫停训练。经检查，刘硕因急于追赶成绩运动过量，经过及时干预避免了意外发生。精准的训练调控，让每名新兵都能在安全强度下高效提升。

该旅还建立动态评估机制，每周分析新兵的训练数据，根据心率恢复曲线、运动负荷等指标及时优化计划。新兵体能达标周期平均缩短15天，训练效率显著提升，科学施训模式正逐步成为新兵成长的“加速引擎”。

点燃训练“热情引擎”

为破解训练枯燥难题，该旅二营每月推出“体能挑战赛”，设置“翻轮胎达人”“俯卧撑王”等趣味项目，以小奖品激发训练热情。新兵钟子杰在“平板支撑挑战赛”中以1小时10分钟创下该营新纪录，得到官兵高度赞誉。如今，该营每季度定期开展群众性练兵比武竞赛活动，新兵参与率稳步提升，获奖的新兵也在逐渐增多。

与此同时，该旅各连通过每周评选“训练之星”，将优秀新兵照片和事迹展示在荣誉墙上，并奖励训练器材，系统生成的训练进步曲线成为重要评选依据。该旅二营新兵高端强连续两次基础体能考核均为优秀，被评为“训练之星”，奖励了一双跑鞋。荣誉与物质双重激励，让训练从“要我练”变为“我要练”。

该旅还组建新兵互助小组，由训练标兵中的新

兵担任组长。二营新兵高端强带领的小组通过游戏化训练，将仰卧起坐与知识问答结合，使全组仰卧起坐平均成绩提升12%。轻松愉悦的训练氛围，让新兵们始终保持高涨的训练热情。

锤炼过硬“战斗体能”

围绕实战需求，该旅将负重奔袭、弹药箱搬运等战场要素融入战术训练。在模拟攻防演练中，新兵李凯背负20公斤模拟弹药箱穿插演练，在15分钟高强度运动中，心率稳定在165至175次/分钟，成功完成任务。数据显示，新兵战术动作显著提升，体能素质得到进一步强化。

在“染毒”区域训练中，系统通过心率阈值模拟中毒反应，伤员搬运环节，以心率过快触发“失血过多”剧情。新兵周明在演练中因心率异常，系统强制要求其调整救治方案，有效提升了应急处置能力。逼真的战场模拟，让新兵在体能消耗中掌握战斗技能。

近期，该旅组织多课目连贯考核，设置防火封锁、穿越雷区等实战场景。该旅相关负责人介绍，新兵需在体能极限状态下完成战术动作，将考核成绩纳入训练档案。通过以考促训，新兵的战斗体能和心理素质得到全面锤炼，真正实现从“操场训练”到“战场能力”的跨越。

图片报道



近日，武警上海总队机动第一支队严密组织预提指挥警士培训，来自基层各单位的优秀士兵骨干汇聚于此，重点围绕刺杀对抗、擒敌术、战场救护等多科目训练。在汗水与拼搏中，经历着向合格指挥警士的淬炼。图为该支队培训学员进行擒敌术训练。

(李岩 陈昊)

军营明星

高原排爆尖兵的成长之路

——记第77集团军某旅二级上士宋浩

韩刚 徐聪

近日，第77集团军某旅实弹射击训练现场，一枚哑弹如潜伏的“暗雷”打破了训练节奏。二级上士宋浩接到命令，迅速套上重达30公斤的排爆服。他以战术匍匐姿势逼近落弹区，全身重量压在肘膝，在地上艰难移动，指尖在弹体与硬土间剥离泥土，每一次呼吸都格外小心——这是属于排爆兵的“战场”，而宋浩早已从当年那个见雷管就腿软的新兵，变成让战友们信赖的“高原排爆尖兵”。

踢开恐惧“绊脚石”

2015年新兵下连分到工兵连，宋浩的排爆之路始于深深的恐惧。首次实爆训练，导火索“嗤嗤”声如重锤击心，他本能转身狂奔，竟把追来的班长撞个趔趄。“手抖什么？可怕的是心里的引信没拆干净。”班长的话让他彻夜难眠。他意识到：直面危险需要强大心理，而强健体魄正是心理稳定的基石。

转折发生在第二年的专业集训。为克服恐惧，宋浩给自己制定负重强化计划：别人练一遍拆解流程，他就穿着负重背心练三遍。每天清晨，他提前一小时

起床，在海拔3000米的操场负重3公里越野，嘴唇常被冻得发紫；熄灯前，坚持完成“三个100”（一百个俯卧撑、一百个仰卧起坐和一百个深蹲）；白天训练间隙，他总拿着握力器锻炼指力，在攀登架上练习引体向上，增强上肢力量。某次模拟训练中，他穿着全套模拟装备连续作业4小时，结束时才发现沙背心已被汗水浸出盐碱圈，而模拟弹“引信”拆解误差小于0.1毫米。

锻造高原“硬功”

“排爆没有‘差不多’，只有‘零失误’。”这信条体现在宋浩对自身能的极致要求上。2017年首次实爆排险，弹体深陷石缝，他趴在碎石堆上作业3小时，碎石棱角磨得膝盖渗血，仍靠核心力量和上肢稳定性，用指尖一点点抠开石块完成引爆。为强化抗疲劳能力，他设计了“排爆体能套餐”：每周三次悬垂举腿训练，模拟匍匐时的腹部发力；每天睡前做5分钟平板支撑，确保长时间作业时的身体稳定性。

高原环境更将体能挑战推向极限。2023年那场暮色中的排爆任务让他记忆犹新：气温骤降至零下15摄氏度，排爆服内的汗水很快结冰，手指捏着专用

工具几乎失去知觉。他趴在弹体旁，哈出的白气在头灯照射下形成朦胧雾团，每一次工具操作都要比平时多花两倍力气。当成功安置雷管撤离至起爆点时，厚重的排爆靴已在雪地上拖出两道深沟。“高原排爆，拼的是身体在极限条件下的稳定输出。”宋浩说。

淬炼传承“锋刃”

走上教练员岗位后，宋浩将体能训练作为排爆教学的核心。针对新兵恐爆心理，他创新设计“体能进阶训练法”：先进行基础强化，再进行模拟环境适应、最后在模拟爆炸声中完成实装操作。

列兵阿布柯子起初穿负重背心跑500米就气喘吁吁，宋浩带他从“沙袋绑腿+呼吸训练”开始，三个月后就能负重20公斤完成3公里越野。“宋班长让我明白，排爆服里的每块肌肉都要会‘说话’。”如今已是排爆高手的阿布柯子说。

在宋浩的抽屉里，锁着一本泛黄的笔记本，里面记录着600余次未爆弹的处置数据：每类弹体的材质特性、不同环境下的引信状态、最佳处置角度……这些数据被他整理成高原排爆精品教案。这些年，经宋浩培养且成熟的排爆骨干约上百名，多人多次代表全旅参加上级比武竞赛，摘得名次的更是不在少数。

夕阳西下，高原训练场镀上金辉。宋浩正在给新战士演示某型地雷排除技巧，排爆服在他身上已显得有些陈旧，却依然笔挺。当被问及面对危险是否害怕时，他指着远处雪山说：“你看那雪，看着软，底下是硬邦邦的岩石。我们排爆兵也要像这雪山，表面沉着，心里得有硬骨头。”

军营传真

武警广西总队机动支队

紧贴实战砺精兵



本报讯 近日，武警广西总队机动支队紧贴实战要求，组织官兵开展擒敌、攀登、障碍、射击等课目强化训练，旨在提升官兵打赢能力，锤炼战斗血性，为遂行多样化任务奠定坚实基础。图为该支队官兵进行障碍训练。

(刘 明)

沙场点兵

钻研方法 循序渐进

全排3000米跑成绩新突破

索瑞君 郑文

前不久，在武警第一机动总队某支队组织的基础课目考评中，某中队一排3000米成绩由原来的及格率90%，实现全排及格率100%，排内10名同志跑进11分40秒，整体成绩明显进步。

能取得这样的进步，与科学组训方法密不可分。3月份新兵下队后，一排3000米成绩在与二排、三排的较量中始终处于落后，如何改变这一现状，提升全排3000米体能水平呢？排长王守冉在摸清排里战士体能基础后，制定了一套训练计划。

作为一名下队不到一年的新排长，王守冉注重加强自身训练，善于总结归纳训练方法，积极帮带后进同志。排内战士余禧丰，在新兵入伍阶段时跑步就不及格，下队后依然不见起色，始终难以突破及格线，在他为成绩落后闷闷不乐时，王守冉解开他心中困惑。针对他跑步时呼吸节奏不齐、跑步姿势不稳的问题，王守冉以《军事体育训练大纲》为载体，结合军校所学所获及自己的训练经验，为其量身打造了训练计划，每天陪跑陪练，体能时间增加核心力量强化训练，以俄罗斯转体、俯卧撑等作为热身活动，而后科学地安排慢跑、间歇跑等针对性训练，逐步改变他的跑步姿势，改善步频节奏。

“排长每天带着我训练，采取循序渐进的训练方法，让我每天都收获满满。”以一周为一个训练周期，王守冉在带领后进同志努力前进地同时，兼顾全排体能训练计划，合理安排班长骨干辅助提升。在所有人员两个月的共同努力下，全排3000米成绩终于不负众望，实现了突破！

课目介绍：3000米跑是衡量速度耐力、心肺功能和意志品质的重要课目，在世界各国军队体能训练和考核中都占据重要地位。

依据《军事训练大纲》规定，应在标准田径场或平整道路上，设置3000米考核场，着装为体能训练服或作训服。在不同年龄段成绩评定有所不同，以24岁以下男军人为例，11分30秒以内为100分。

经验分享：3000米跑是一个兼具耐力与速度的中长跑课目，对官兵的体能素质及战斗意志都极具考验。对于受训者而言，掌握科学的训练方法，坚持不懈的渐进突破，才是提升训练成绩的关键。

3000米跑可采用“保底+核心+技术训练法”：一个“保底”是基础耐力跑。方法在于匀速慢跑，每次40分钟至60分钟（大约6至10公里），配速比目标速度慢1分半到2分钟/公里，每周至少1至2次，强度控制在呼吸平稳，脚步顺畅即可，在慢跑中感受呼吸频率。两个“核心”是强力量与跑间歇。强大的腰腹核心有利于稳定跑姿；有力的下肢可以蹬地有力，冲刺凶猛。在核心力量方面，可采取仰卧举腿、俄罗斯转体、俯卧撑等方法，每次20—30分钟训练即可。在下肢力量训练上，可采取提踵、台阶跳、深蹲等方法，每次20—30分钟训练即可。跑间歇的目的是拉高心肺极限，提升速耐和抗酸能力。在此介绍“金字塔冲刺跑”，跑步距离先递增再递减，强度在递增阶段采取目标配速，递减阶段用接近全力跑。每组间隔休息时间逐渐增加再减少，关键在于高质量完成每一组，搞好训练整理活动。三个“技术”指的是跟跑、呼吸、冲刺。跟跑就是要咬住水平略高于自己且配速稳定的人。呼吸要注意把握节奏，专注呼吸可分散痛苦，保持昂扬。冲刺主要看意志，最后400米要摆开双臂，咬紧牙关冲向终点，最终实现成绩突破。



一排战士们进行3000米跑考核。

曹喆摄