

特别关注

# 训防一体提质效 科学施训护精兵

## ——武警第二机动总队某支队构建全周期训练防护体系

戴柏权 许晓日 赵书庭

近日，武警第二机动总队某支队组织阶段性训练形势分析，数据显示军事体育课目优良率稳中有升，训练伤发生率明显下降。据悉，该支队今年以来紧盯基层体能训练不规范、防护不精细、伤病易多发等问题，全面优化组训模式，完善防护体系，构建训练伤预防、诊疗、康复全链条保障机制，取得明显成效。

转变理念 纠偏固本

“过去训练完，第二天浑身酸痛是常事。现在训前热身、训后拉伸一步不落，恢复得快，练起来心里更有底。”谈起训练方式带来的变化，某中队长莫国锐说。

长期以来，基层体能训练中部分官兵热身准备不充分、动作要领不标准、放松恢复不到位，肌肉拉伤、关节劳损、腰肌损伤等训练伤病时有发生，制约训练质量，影响官兵状态，阻滞战斗力提升。

针对这一现实问题，该支队坚决破除“重成绩、轻防护”“重强度、轻科学”的惯性思维，将训练伤防治贯穿军事训练全过程，支队遴选素质过硬、方法科学的优秀军体教员深入基层一线巡回送教，把先进训练理念、标准动作流程、科学防护手段传授给基层官兵。

某中队长吴维茨积极运用所学，主动向战友示范标准化热身、动态拉伸、筋膜放松等实用技能，一对一纠正错误动作、手把手规范训练流程，所在中队训练伤病发生率显著下降，体能考核优良率提升8%。

科学组训 全程防控

“深蹲变形！停，重新来。”训练场上，军体教员廖鑫龙一声断喝，一名正在做深蹲的战士被叫停，只见廖鑫龙走上前，纠正膝盖内扣的动作：“脚尖外展，膝盖跟着脚尖方向走，大腿与地面平行。”

该支队构建训前科学热身、训中规范施训、训后专业放松的全流程训练体系。军体教员精准把握官兵体能基础差异、岗位任务特点，分层分类制定训练计划，科学推行阶梯式、渐进式、个性化进阶训练，全程跟训、严抓细抠，紧盯深蹲变形、匍匐塌腰、发力失衡、呼吸紊乱等易错环节与危险动作，现场提醒动作要领，即时纠正错误动作。

同时，支队积极推广“站点循环组训法”，将训练场划分为力量、耐力、柔韧、灵敏等功能训练站点，编组依次轮换、交替刺激不同部位肌群，有效避免局部过度疲劳和单一动作反复损伤。

“第三组，更换内容！”哨音落下，刚完成力量训练的官兵迅速转入耐力训练区，正在柔韧训练区做拉伸的官兵起身走向灵敏训练区。基础薄弱官兵循序渐进，稳步提升，体能优秀官兵挑战极限，突破自

我，训练更精准、质效更突出、过程更安全。

专家护航 防治结合

“泡沫轴放松，力度适中，每块肌肉滚压三十秒左右，遇到痛点停留片刻再继续。”训练一线，驻地军队医院的康复专家正蹲在一名战士身旁，示范筋膜放松技术。

该支队主动对接驻地军队医院，邀请运动医学、康复治疗领域专家走进训练场，开展专题授课、现场教学与实操指导。专家结合部队训练实际，围绕常见训练伤的形成机理、快速鉴别、应急处置、科学预防、系统康复等内容进行系统讲解，普及高温补水、关节保护、肌肉养护、疲劳恢复等实用防护常识。

只见专家现场示范泡沫轴放松、筋膜松解、穴位理疗、精准拉伸等康复技能，逐一纠正不规范防护动作，根据不同体质、不同岗位官兵量身定制训练与防护方案，面对面答疑、手把手教学，把专业医疗保障送到训练场、送到官兵身边。

“通过科学训练和专业防护指导，让我们掌握了自我防护、自我调理、快速康复的真本事，训练起来更安心、更放心、更有底气。”参训官兵纷纷感慨。

一系列科学组训举措，既锤炼了官兵过硬体能素质，又筑牢了训练安全坚固防线。下一步，该支队将持续推动科学组训常态化、制度化、精细化，切实筑牢训练安全防线。

军营传真

北部战区海军某基地

## 毕业拉练淬精兵



近日，北部战区海军某基地组织数百名新兵开展徒步行军。部队踏着夜色出发，在蜿蜒陡峭的环山路上，数百米的迷彩队伍以常行军和急行军穿插的方式穿行于山林间，紧张而有序。在近3小时、12公里的拉练中，新兵们迎接属于他们的“毕业典礼”。（王远方 孙海）

沙场点兵

## 引体向上要巧练 看一名下士如何破纪录

李锡敏 刘煜鹏

“38、39、40……55，罗班副真厉害！”近日，在武警贵州总队六盘水支队某中队训练场上，下士罗涛凭借过硬实力，成功刷新个人引体向上最好纪录，同时也打破了中队纪录。荣光的背后，是日复一日的沉淀与转变。

刚下队时，罗涛在引体向上训练中，常依靠大幅度摆浪借力完成动作。久而久之，便自认为自身素质已经优秀，便放松了基础力量打磨，忽视手臂核心力量训练。一次考核中，罗涛在严格的考核标准下，短板彻底暴露，拼尽全力只完成了7个引体向上，远未达到合格标准。巨大的成绩落差，给了罗涛沉重的打击。

“训练开虚花，打仗尝苦果。”班长徐天赐一针见血指出罗涛的核心问题，这番话让罗涛幡然醒悟，进行深刻反思，正视自身不足，下定决心夯实基础、苦练本领。

针对罗涛手臂力量薄弱、核心稳定性不足、标准动作发力不连贯等问题，徐天赐给他定制强化肩部背部及手指抓握力、提升核心稳定性等5阶段训练方案，循序渐进、精准发力，系统性补齐能力短板。同时，为了帮助罗涛改掉摆浪借力的痼癖动作，徐天赐在组训时刻意引导其收紧核心、稳住身躯，全程保持身体笔直，依靠纯手臂发力完成每一次拉升。

功夫不负有心人，日复一日的坚持，让罗涛逐步筑牢力量根基，熟练掌握标准发力技巧，从最初标准动作只能做6个，到稳步突破15个、25个、35个……每一次数字的跃升，都是汗水与坚持的最好见证。如今的罗涛，彻底摆脱了训练短板的困扰，面对各类严苛考核，已然能够从容应战、自信出彩。

**课目介绍：**单杠引体向上是军事体育通用课目之一，也是检验官兵上肢爆发力、肩背肌群力量与核心身体控制能力的必考项目。该课目可以同时锻炼背部、手臂、肩部、核心，强化上肢肌群，也是提高官兵攀爬、悬吊能力的有效手段。

**经验分享：**引体向上是高效复合动作，但初学者常遇摆荡、拉不高、做不到位等问题。掌握它需身体控制、力量输出与呼吸节奏深度协同。

一是悬垂拉杠，重建信心。质量始于静止悬挂：双手握杠，身体放松垂直，肩胛下沉，微收核心，躯干成直线。先练肩胛收缩：在杠上只做肩胛骨下压后收，不弯手肘，收缩5至10秒，重复8至12次，激活背部肌群。再练悬挂耐力：从每次15秒起步，逐步延至45秒，提升握力与肩背稳定性；同时进行小幅前后摆动（不超15度），学习摆动中保持肩背收紧，为连贯动作打基础。

二是背部发力，把握关键。双手只作“钩子”，主要靠背部肌群带动上臂向下、向后运动。可用弹力带辅助，从粗带过渡到细带直至无辅助，专注背部发力。再进行慢速离心下放：上拉至下巴过杠后，用5秒缓慢下放，每组4—6次，强化背肌控制。辅以单臂哑铃或弹力带划船，强化单侧发力感，促进双侧协调。

三是连贯动作，完整发力。上拉呼气，下放吸气，保持平稳。采用分段式训练：将动作分解为“启动—上拉—顶峰—下降”四阶段，每段停顿1秒，逐步串联。配合计数呼吸，如“上拉呼气2秒，下降吸气3秒”，形成条件反射。还可变换节奏：快速上拉慢速下降，或反之，提升身体控制能力。



六盘水支队某中队官兵进行引体向上训练。 郭安康摄

图片报道



实弹射击显身手

连日来，武警宁夏总队石嘴山支队扎实开展实弹射击实训，从严抓实实战化课目训练。

官兵开展自动步枪隐显目标射击，据枪瞄准，果断击发，全程紧贴战场环境。此次训练锤炼心理素质，规范射击动作，检验武器实操本领，夯实单兵作战基础，持续提升官兵实战能力。

罗辉波摄影报道

军营明星

## 入伍仅三年 勇夺俩冠军

### ——记新疆军区某部下士张紫熙

王刚 赵治国 罗祥林

“调整呼吸步频的节奏，匀速发力才能稳住心肺不跑崩……”夏日，新疆军区某部训练场上，下士张紫熙正耐心为刚下连的新兵讲解长跑技巧、传授训练经验。谁也不曾想到，这位皮肤黝黑、个头不高的年轻战士，仅用三年便实现华丽转变，从曾经体能垫底的“后进新兵”，成长为连续两年斩获团武装5公里越野冠军的精武尖兵。

不甘平庸 苦练逆袭破短板

武装5公里越野是作战部队核心战斗体能课目。正式考核中，参训人员需身着全套单兵携行具，标准严苛、负重极大。

刚下连首次考核时，十余公斤的全套装备牢牢束缚身形，彻底打乱了张紫熙的奔跑节奏。即便他拼尽全力冲刺，仍因核心耐力不足后程持续掉速，眼睁睁看着战友逐一超越。骨子里那股不服输、不甘平庸的韧劲，就是在这时悄然生根的。

自此，利用休息时间反复加练长跑，成了张紫熙

的军营日常。为了夯实下肢力量、锤炼核心耐力，他还搭配深蹲、负重弓步等专项训练，日复一日坚持。训练中，装具反复摩擦皮肤带来的阵阵灼痛，高强度奔跑后视线发黑，沉重如灌铅的双腿，都曾让他出现过放弃的念头，但心底的倔强与强军的信念，一次次支撑他咬牙坚持到底。一年多的艰苦淬炼，他磨坏五双作战靴，随身训练笔记本密密麻麻记录着每一次训练的心率数据、步幅节奏与身体感受。

千锤百炼，终得改变。张紫熙入伍第二年就报名参加了团军事体育运动会。赛场上，他以19分21秒的优异成绩斩获武装5公里越野冠军，同时拿下3000米长跑第二名。

深耕精训 突破极限再卫冕

登顶端领奖台、跻身龙虎榜，荣誉并未让张紫熙止步自满。他深知，比武夺冠只是阶段性成果，突破自身极限、锤炼过硬本领才是永恒追求。复盘赛事录像、总结训练短板后，他精准锁定自身后程耐力不足、上坡路段步频混乱两大核心瓶颈。

为打破能力桎梏，张紫熙开启针对性极限特训。

他主动向经验丰富的军体教员请教技巧，线上咨询专业体育运动员精进方法，为自己定制专属提升方案。通过高频次间歇冲刺、负重陡坡奔袭等专项训练，摸索出“前两公里稳速蓄力、中段匀速续航稳压、最后一公里全力冲刺”的科学发力战法。

经年淬炼，本领精进。再次站上比武赛道，张紫熙褪去青涩莽撞，多了从容笃定，最终以19分11秒的成绩，刷新个人保持的团武装五公里越野纪录。

倾囊相授 携手突击共强军

一枝独秀不是春，百花齐放春满园。三年夺双冠，张紫熙受聘成为团军体教员，从独善其身的精武标兵，转变为兼济集体的带兵骨干。这段时间，传授训练技巧、推广科学方法、带动连队整体体能提升，成了他新的奋斗目标。

针对刚下连列兵王嘉伟跑姿不标准、呼吸节奏紊乱、后程极易掉速的突出问题，张紫熙摒弃简单粗暴的加量模式，全程跟训观察、逐圈记录状态、细致剖析短板，为其量身定制个性化训练方案。他手把手矫正不规范跑姿，一遍遍示范打磨呼吸换气技巧，借助节拍器帮助其稳定步频、固化节奏，终于帮助王嘉伟在近期体能考核中跑出21分11秒的良好成绩。

从体能垫底到双冠加身，从孤军奋进到携手突击，张紫熙用日复一日的坚守、千锤百炼的拼搏，诠释了转变成长，见证着血性担当。“练兵备战，从来没有捷径可走，所有过硬的成绩，都是一点一滴积累、一次次突破得来的。”张紫熙在团表彰大会上的这段发言，正激励着战友们奋勇前行。