

特别关注

## 新疆军区某综合训练基地

## 新兵有了专属军事体育训练计划

丁雷 何广 郝宗良

近日，在新疆军区某综合训练基地采访时，笔者得知去年该基地承训新兵，不仅刷新多项历史纪录，训练伤还一直保持零发生。

问及缘由，该基地副主任朱刚峰介绍说，他们取消了以往“跑步+拉杠”的传统训练模式，根据官兵的身体机能，制定专属的训练计划，提升了训练质效。

## 探索科学研训理念

“这张军事体育训练计划表，新兵人手一份。”朱刚峰手拿一份计划表感慨道，新兵军事体育训练是新训工作的重要内容，打牢新兵体能基础，有利于新兵后期训练稳步提升。

今年自新训准备工作开展以来，该基地训练处与教研部结合近年来承训经验，汇总出近万名新兵身体机能特点，他们发现：苦练、猛练不仅容易产生训练伤，影响训练进度，还会给新

兵心理上造成负面影响。

为此，在今年新训准备期，他们组织新训干部骨干采取“集中授课、集中组训”的方式，开设人体运动学、周期计划制定、体能组训方式、训练伤病预防四类课程，统一组训流程及正确动作要领。依据新兵身体机能，创新增加针对性训练、分组训练、分解训练等，将科学组训的理念灌输给每一名官兵。

## 树牢创新组训方法

科学的组训理念，贯穿于整个训练阶段。翻看他们制定的新兵训练计划表，仅一个上肢提拉力专项训练，便区分出大圆肌、背阔肌、中下斜方肌、肱二头肌等7个肌群，根据室内、室外训练场景，制定了20余种训练方法。

他们根据新版《军事体育训练大纲》的内容要求，将实战中常用动作发力链条分为：推举力、提拉力、稳定性、屈收力、伸展力、腾跃力六大链条，借

鉴健身运动学理，在高效率提高的同时防止出现因过多强调力量而缺乏功能性训练的“死肌肉”。

不仅如此，为了激活相关肌群，增强关节活动幅度和神经反应能力，该基地军体教员们还将新疆舞蹈融入热身训练。

教研部军体教员才政告诉笔者，练习新疆舞蹈不仅可以增强身体的协调性，还能增强身体的柔韧性。跳舞时，新兵心率可达160以上。经过计算，半小时的新疆舞所消耗的热量不亚于一次3000米跑。

练兵场上，新训骨干们被分为两组，一组在装备训练区进行专业训练，一组在体能训练区进行翻轮胎、抡大绳等力量型练习。

在一旁参训的主任袁宝华告诉笔者，以往的训练是成绩上的循序渐进，而非身体机能上的循序渐进，极易产生训练瓶颈。如今将军事体育训练时间打散重组，训练成绩短时间内看不到成效，但更具备可持续性。

## 论证高效施训经验

临近训练结束，笔者走进该基地某连，康复理疗室、健身房……处处可见官兵根据自身情况进行按摩放松的场面。全程参与指导训练的该连连长蒋希向笔者做了一个很形象的比喻：训练为“动”，放松按摩为“静”，这一“动”一“静”的结合，形成了一个既耗能+蓄能的“闭合回路”，真正达到体能训练的改革创新。”

原来，该基地还依据承训经验，按照大纲划分的类别，区分上肢、核心、下肢、爆发力、耐力等内容，制作《新兵军事体育训练指导手册》，涵盖创新体能训法、预防训练伤等多项内容，骨干在组训时，就能随时借鉴，还可以结合实际，总结出更好的方法，经过实训论证进行收录。

先进的思维理念，创造了新兵战斗力建设的不断进步。新兵们在一份份专属的训练计划中，很好地实现了苦练、巧练、科学练的结合。

军营传真

武警青海总队海西支队

## 趣味游戏悦兵心



本报讯 近日，武警青海总队海西支队执勤八中队组织官兵开展“搭桥过河”“同脚跳跃”“欢乐保龄球”等趣味小游戏，在游戏中增强团队意识，增进战友感情。图为官兵在做“同脚跳跃”游戏。（杨浩）

沙场点兵

提升救护组合练习成绩有方法  
一名列兵如何突破55秒大关

吴琼 邵奎宇 秦张杰

近日，第78集团军某旅电子对抗营进行救护组合练习考核，列兵杨金瑞一气呵成，以54秒22的成绩飞奔过线，得知被评为优秀，他乐开了花。

刚入伍时，杨金瑞的军事素质偏弱，救护组合练习经常在及格线徘徊。在班长、教练员牟峻林看来，战场上时间就是生命，抢救伤员必须争分夺秒。为此，牟班长为杨金瑞制定专项训练计划。通过分阶段有序实施强化训练，杨金瑞仅用1个月时间就从不及格跻身优秀行列，其他的基础体能课目也有了较大进步。

**经验分享：**救护组合练习对体能储备要求较大，对于体能偏弱的官兵来说肩背伤员绕桩跑是一个难点，为保证拥有充足的体力，我们首先要加强基础体能的训练，可通过跑步、单双杠等一系列基础课目进行加强训练。

当基础体能达标时，我们要针对官兵综合无氧能力素质进行训练。通常可采用单腿蹲和单腿硬拉加强单腿动作平衡稳定性；同时加强肌力训练，可采用杠铃深蹲增强下肢力量、脊柱刚性和锻炼竖脊肌，其动作要领为背挺直，核心收紧，脊柱保持中立位。选择3~5RM（运动最大重复值），注意训练前做好热身。

为使动作更快且流畅，还要对整体后侧链力量进行增强，可采用臀推和直腿硬拉给后链带来超强机电活跃度，同时加强脊柱刚性。臀推要像军姿一样收臀，在向心收缩的顶端短暂维持，并在推至顶端时大腿和小腿的夹角应 $\geq 90^\circ$ ，保证臀部和腘绳肌的充分参与，臀推动作要先从轻重开始体会发力，并慢慢加大重量；直腿硬拉并不是完全直腿而是膝盖微曲，相比于传统硬拉直腿硬拉曲髋更明显，髋关节的主导作用更强，从而能对臀和腘绳肌整体后链的刺激更大。直腿硬拉由于曲髋幅度更大，所以在训练前一定要做好髋关节的热身和灵活性提升练习，不能用弓腰来代偿曲髋幅度，动作过程时刻保持腰背挺直。对于大多数官兵而言，每周进行2~3次训练为宜，选择一组能完成5次的重量，做5组，组间休息2分钟，可视情况加长，一般情况坚持1个月就能取得较好的效果。

**课题简介：**救护组合练习是《军事体育训练大纲》中规定的基础体能训练课目之一，是39岁以下地面一类和二类人员专项考核课目，由持枪屈身蛇形跑、侧身匍匐前进、高柱网下侧身匍匐前进拉弹药箱、肩背伤员绕桩跑、折返直线跑五个部分构成，全程要有爱伤员意识，旨在提高战场运动和搬运伤员的综合能力。

考核可采用单个或分组考核，按照规定动作要领完成动作。不按程序规定程序和路线跑进、肩背伤员动作不符合要求等犯规情况，不记录成绩。救护组合练习成绩分为优秀、良好、及格、不及格四个等级。24岁以下55秒内完成为优秀（精确到0.1秒）。



第78集团军某旅旅波近程干扰一连官兵进行救护组合训练练习。邵奎宇摄

图片报道

## 腾空突刺

近日，武警第一机动总队某支队紧盯任务需求，严密组织刺杀对抗训练，砥砺官兵血性胆气，激发官兵近战硬功，锻造官兵“逢敌亮剑，顽强拼搏”的战斗精神，为练兵备战制胜打赢增添不竭动力。图为一名战士腾空突刺对手。何小根摄影报道



军营明星

## “健身小子”变身军体教员

——记武警贵州总队六盘水支队执勤一中队列兵罗涛

康夫宝 何昆 李锡敏

“下蹲时，两手握住脚尖，呼气，在此基础上起身吸气，感受小腿肌肉拉伸……”武警贵州总队六盘水支队执勤一中队军体教员罗涛，正在组织官兵进行训练后身体拉伸。

罗涛虽是列兵，但对训练却不陌生。入伍前曾是健身教练的他，下队不足半年就成为军体教员，组训方法科学有效，要领讲解到位，深受官兵喜爱，被大家夸赞为了不起的军体教员。

## 满腔热血入军营

罗涛出生在江西宜春的一个农村家庭，因为机缘巧合，读大学时选择了健美操专业。最初练习时，起步比较晚的他主动给自己加压，每天都要坚持做俯卧撑和臂力棒训练。有时提着纯

净水桶练，有时利用单杠练。再加上老师的专业指导，罗涛的训练效果越来越好，大一下学期就取得了学校健美比赛亚军。

从大二开始，罗涛被推荐进入一家健身房做兼职教练，依旧是同学中最能吃苦耐劳的那一个。他每天来的最早，走的最晚，不仅把教练工作做得很好，个人训练也从未落下，还掌握了很多科学健身的方法。大学毕业时，罗涛已经是当地健身圈小有名气的健身教练，慕名前来找他学健身的人非常多。可就在健身房经理准备给他提职加薪的时候，他却婉言谢绝，选择参军入伍，为儿时的梦想开启了橄榄绿的生活。

## 刻苦训练砺精兵

然而军旅之路并非坦途。入伍之初，因为部队训练和健身训练有诸多

不同，罗涛军事训练一度跟不上进度，队列训练合不上拍、战术训练跟不上节奏……但他却从没向困难低头，而是利用别人休息的时间加操，经过不断的加钢淬火，罗涛下队时被评为“最美新兵”。

下队后，新舞台给了他更大的发挥空间，新课题和新环境带来的新挑战让他更充满斗志。由于个子不高、承重能力较差的罗涛在5公里武装越野科目中惨遭不及格，浑身腱子肉却无法迈开脚步，一时竟只能在队伍末尾徘徊。短暂的迷茫过后，罗涛给自己制定了一套训练计划，哪里不行就练哪里。

接下来，穿上负重背心长跑加上哑铃深蹲，每天晚上雷打不动三个100（100个俯卧撑、100个深蹲、100个仰卧起坐），凭借着坚毅的意志，仅用一个多月，罗涛的5公里成绩就从起初的27

分钟进步到23分钟。这样的收获也让他懂得了要想成长为素质过硬的战士，就必须在训练场上流血流汗、挑战极限。

## 主动请缨当教员

一花独放不是春，百花齐放春满园。下队没多久，罗涛在单杠引体向上比拼中成功占据当月训练龙虎榜的榜首，这一成绩也让这个“健身小子”在中队扬名。看到战友们纷纷来找他请教技巧，他索性直接向中队干部汇报想当军体教员、带动更多战友的想法。得到中队党支部的批准后，他信心百倍、干劲倍增。

从此，深知“打铁先要自身硬”的罗涛没有丝毫懈怠，每天在完成规定的训练内容后，一边研究如何当好教员、帮助战友分析训练问题对症“下药”，一边还要加练5公里、仰卧起坐、深蹲立起等课目，无论是寒冬还是酷暑从不停歇。渐渐地，在他的努力和带动下，中队军体训练水平得到了大幅提升。

“敢闯才有机会，敢拼才有未来。”罗涛坚定地说，他会继续保持敢闯敢拼的劲头，努力成就更好的自己，让青春之花在美丽军营绽放！