

特别关注

让官兵远离训练伤

——武警云南总队机动一支队科学施训侧记

彭鹏程

近日，一组关于训练伤的调研数据在武警云南总队机动一支队获得一致好评。数据对比发现，该支队自今年一季度以来，官兵训练伤从2.5%降至0.3%。不少官兵都将这一可喜变化归功于支队常态组织的科学施训。

“训练伤的防护，既保护了官兵身体，也提高了部队士气。”该支队政治委员海朋林介绍，年初以来，他们通过科学施训，实现了科学防治训练伤与提高战斗力的“双赢”。

解锁练与伤的“传导链”

险难课目一上，训练伤就频发，这一现象让不少组训者发怵。

年初，一项实战课目开训。然而，开训不久就让该支队领导坐立不安：有的在攀登过程中磕伤碰伤，还有的险些跌落造成事故……

“实战化训练必然带来训练伤频发吗？”带着这个问号，该支队训练指导小组深入一线论证，实战化训练与训练伤频发之间没有必然的“传导链条”，虽然训练难度、危险系数增加，但只要训练前准备工作充分、组训方式科学，就能避免不必要的伤情出现。

该课目经过精心准备再次施训，除训练前期加入场地攀登、心理胆魄等专项训练，许多配套细节也得到改进：更换弹力更小的攀登绳，磕伤情况大幅减

少；人手一副手套和护膝，避免高速滑行时手指和膝盖受损……

提及此事，特战大队大队长李佳磊深有感触：以前出现训练伤说明训练方法还不够科学。支队召开的训练形势分析会上，一张训练强度与安全形势分析图印证了李佳磊的观点：这张图有两条曲线，一条线显示险难课目逐渐增多、训练强度不断加大；另一条线显示发生训练事故、查出安全隐患逐渐减少。

作训股长谭涛说，这一升一降的喜人变化，让大家悟透一个道理——实战化训练与训练伤增加并不矛盾。

击穿粗放练兵的“挡箭牌”

腰间盘突出，伴随着腰部酸胀反复发作，30岁出头的二级上士岩旺一天训练下来，浑身酸痛，身心疲惫。

岩旺回忆，当年，投弹训练就是成箱成箱地往外甩，虽然打破了支队手榴弹投远纪录，但也落下了多年难愈的腰痛。

像岩旺这样的例子不在少数，调查发现，把锤炼军人血性当作粗放练兵的“挡箭牌”，是导致训练伤多发的根源之一。一次训练伤专题调研后，支队党委形成一致意见：训练的土方法、旧观念必须彻底根除。他们指导部队推行安全防护组训法，建立起体能训练、技能训练和战术训练3类程序标准体系，把重难点课目的组训规程和标准细化。

走进该支队投弹训练场，出汗多少不再成为热身评价指标，先让脉搏频率升上去，再充分放松慢慢降到正常值成为重点。

“还是科学训练好！”岩旺说，在上级组织的强化训练中，支队下了死命令，凡是组训不科学、不依法、盲目蛮干造成训练伤的，要坚决问责。

开启防患未然的“新常态”

训练伤多发频发，卫生队被委以重任。这下，他们的“常态+长效”方法派上了用场。

卫生队苏建华医师介绍，所谓“常态+长效”，就是及时发现致伤征候，精确采取干预手段。

中士周国杰3000米跑后踝关节疼痛肿胀。卫生队记录下致病课目、受伤时间和症状表现，详授康复措施4条，不到3天，周国杰就得到了有效恢复。

此外，支队还专门开展康复锻炼和医学理疗，定期开办训练伤防治技术讲座，下发《健康大讲堂》等手册，普及防控知识、检测手段和生理学、运动学原理。

以前谈到训练伤，官兵没概念、也不懂预防。“酸加、疼减、麻不练！”现在，卫生队编写的顺口溜已成为官兵训练伤的预防指南。

随着“常态+长效”的思维推广，支队趁热打铁，定期请来专业教员，讲授运动学原理、健康防护知识，引导官兵把循序渐进、循环训练、区别对待等理念融入训练之中。训练伤比例大幅下降。

军营传真

武警山东总队聊城支队

课目考核强素质



本报讯 连日来，武警山东总队聊城支队从严组织半年军事考核。考核按照“全程跟踪、分类实施、量化评估、综合衡量”的原则，区分执勤、机动、特战、维稳、通信和后装6个专业，重点对实弹射击、刺杀、手榴弹使用等课目进行考核。图为参考官兵进行手榴弹使用课目考核。

(罗骏皓)

沙场点兵

动作规范有标准

列兵仰卧卷腹得满分

闫 伟 赵治国 刘 卓

“两分钟内完成70个标准动作，获得满分！”前不久，南疆军区某合成团对照新编修的《军事体育训练大纲(试行)》，对新增加的仰卧卷腹课目进行考核，列兵吴凡心成为第一个该课目100分的获得者。

新《大纲》删除了仰卧起坐，新增加了仰卧卷腹。刚按照新《大纲》训练时，体型偏胖的吴凡心还按照仰卧起坐训练的老习惯，在仰卧卷腹中一味追求数量，常常动作变形，被判定为不合格。班长付佳琪看出了他的问题，主动靠上前交流，一对一辅导，并按照新《大纲》要求，给他进行详细释义。

“仰卧卷腹比仰卧起坐的训练更注重科学、健康。如果不按照动作要领，盲目追求单课目数量，不仅会导致动作变形，还会引发伤病问题。”之后的训练中，班长结合新《大纲》要求，在一招一式中，督促吴凡心练动作，强标准、固基础，谨防他的动作变形。

那段时间，吴凡心除了积极减肥，还主动向连队训练尖子、骨干“取经”，注重训练科学化、规范化，很快养成了良好的训练习惯，树立了扎实的训练标准，提升了训练质效。

几天前，在团队组织的仰卧卷腹考核中，吴凡心动作十分标准，被各级表扬。

课目简介：仰卧卷腹是新编修《军事体育训练大纲(试行)》中的基础体能课目，与仰卧起坐有较大区别。目的是增强腹部肌群力量，提高身体协调与控制能力。受考人需要掌握颈部放松、卷腹发力等动作要领。

上体抬起时沉肩、上体后仰时耸肩；双脚未贴紧垫(地)面；上体抬起时双手未同时触及止点线；上体后仰时双手未恢复至起点线后；上体后仰时肩背部未触及垫(地)面；臀部离开垫(地)面，借力完成动作……考核中，出现这6种情况，该次动作不计数。

考核以2分钟内完成次数计算成绩，满分100分。以二类人员25岁以下男军人为例，2分钟内70次100分，30次60分。

经验分享：基础体能是军体训练的原点，战斗体能的起点，其主要目的是促进体能均衡发展，守护官兵健康。仰卧卷腹是基础体能中的一项，展开训练时，可依据新编修《军事体育训练大纲(试行)》中辅助训练内容：仰卧卷腹手触膝、仰卧蹬车、仰卧举腿、“V”字静力收腹、悬垂举腿小燕飞、斜板仰卧起坐、“W”俯卧背起、双杠挂臂直角支撑等提升身体素质。

一定要谨记，我们做的是仰卧卷腹而不是仰卧起坐。向上的时候最大幅度是下背部离开腹肌板，而不是腰部离开腹肌板。在做的过程中，要告诉我们的腹肌去收缩，动作不能太快，要保持匀速，不能借力，也不能靠惯性。

部分官兵认为，动作做越快越有效，但其实在做卷腹运动时，应该要尽量放慢速度，以增加肌肉的控制力。可以试着以起身稍快，下躺慢的节奏进行。在练习的过程中，一定要放松腰部肌肉，否则会减少腹部肌肉的受力，降低锻炼效果。

值得注意的是，新《大纲》在成绩评定上，基础体能单课目上限均为100分。这就要求我们，改变以往“以数充好”的训练模式，在质量和效果上多用力，这样才能在考核中取得好成绩，树立正确的军事体育训练观。



南疆军区某合成团开展仰卧卷腹课目考核。

刘卓摄

图片报道

近日，为助力官兵健康成长，融洽军营氛围，武警广西总队北海支队组织官兵开展多种心理行为训练和心理解压游戏，锻造官兵过硬心理素质，增强团结协作意识，促进部队战斗力提升。图为该支队官兵进行“荆棘排雷”心理行为训练。

刘圣摄 彭报道

军营明星

爬绳课目的“连冠王”

——记武警第一机动总队某支队中士叶复转

江泽红 郭泓序

“天呀，又破纪录了！这是叶复转第五次夺冠了吧。”聚焦武警第一机动总队某支队的军事体育运动会，爬绳比武场上传来官兵们的阵阵惊呼。叶复转上下腾挪于大绳之上，以10分钟31次的成绩，第五次蝉联该课目的冠军。

初入军营 立志做精兵

2017年，叶复转怀着对军旅的憧憬入伍。在新兵连，叶复转身边的战友最津津乐道的话题就是新兵班长宣忠杰参加支队运动会多次获得佳绩的事迹，这给叶复转起到了很好的榜样激励作用。叶复转找到宣班长，表明了自己的决心：“班长，请带我一起训练，我也想像你一样，比武拿名次！”

尽管刚入伍的叶复转身材瘦小，体能落后，但是宣班长看出了他内心的火

热，欣然答应了叶复转的请求，开始了对他的针对性训练。叶复转在宣班长的指导下，每天天不亮就起床训练，跑步、俯卧撑、仰卧起坐，每一个动作都做得一丝不苟。晚上，他更是主动加练，别人休息了，他还在月光下苦练。

在宣班长的悉心指导下，叶复转的体能逐渐提高，军事技能也有了明显的进步。最终在新兵结业考核中，叶复转取得了新兵连第五名的成绩。然而，他知道距离自己的目标还有很长的路要走。他告诉自己：“不能止步于此，做精兵，就要在比武中夺冠。”

变换赛道 比武勇摘金

下到中队之后，叶复转继续朝着他“夺冠”的目标努力，他选择了最为艰巨且自己准备时间最长的课目——武装越野5公里。但两届运动会过后，他总是与领奖台失之交臂。

“难道我天生就不是比武的料

吗？”失意的叶复转找到宣班长，宣班长根据自身的经验建议道：“我觉得你肌肉耐力比较好，综合素质强，爬绳课目会发挥出你的最大优势，你要不要试试？”宣班长的几句话，让叶复转找到了努力方向。

在宣班长的建议下，叶复转开始了对爬绳项目的针对性训练。他每天都会在绳索上反复练习，寻找最佳的攀爬技巧。他的手掌磨破了皮，但他从不抱怨；他的肌肉酸痛不已，但他从未放弃。他知道，只有经过这样的磨砺，他才能在比赛中取得好成绩。

终于，在支队2020年度的军事体育运动会上，叶复转以不限时90次的成绩，打破了该支队爬绳比武的纪录，夺得冠军。

初心不变 实现五连冠

2021年初，叶复转由原来的机动分队划分到了后装分队，成了汽车排

的一名副班长。然而，变化的不仅是岗位，还有比武的规则。2021年爬绳课目的规则由原来的不限时长调整为限时10分钟，新的规则更加注重实战性，侧重考验参赛选手的爆发力，而并非叶复转所擅长的耐力。

岗位变换、规则变化，叶复转勇夺第一的心未曾变过。面对新的挑战，叶复转没有退缩。他找来最新的训练教材，仔细研究新规则下的训练技巧，和战友们一起探讨如何更好应对新规则。

他开始注重爆发力的训练，通过负重，进行快速而有力的攀爬练习。同时，他也没有忘记耐力的保持，每天都会坚持长跑和体能训练，确保自己在比赛中能够持续发挥出最佳状态。

终于，在支队2021年度的军事体育运动会上，叶复转站在了熟悉的爬绳比武场上。他的动作快速而有力，每一次的上升都显得那么坚定和自信。他忘记了时间，忘记了疼痛，只有一个目标：向前，再向前！最终，他以10分钟28次的成绩再次夺冠。

两次夺冠后，叶复转并没有停下脚步。直至今年，叶复转五次获得爬绳课目冠军。他用自己的实际行动证明了，只要心中有目标，脚下有行动，一切的困难与挫折，都阻拦不了我们抵达成功的彼岸。