

特别关注

解锁组训新模式 趣味体能效率高

——第78集团军某旅科学组训提高练兵质效侧记

秦张杰

过雪糕筒、屈腿收腹、慢跑后跪式腹肌轮……寒冷的祖国北疆，尽管气温已经低至零下十多摄氏度，但第78集团军某旅体能训练现场却是异常火热，各项别出心裁的体能训练轮番上演。该旅作训科科长介绍说：“用趣味十足的功能性体能训练取代单调乏味的传统训练，既能激发练兵热情，又提升了训练效果。”

内容科学 注重因人施策

谈及以往体能训练内容，某连连长感受颇深：“传统体能训练模式单一，老兵们就像年年在上‘一年级’很没劲，新兵们又总反映很费力跟不上。”该旅机关在深入调研后，很快就统一了认识，必须要打破这种“吃大锅饭”的弊端，提升大家的训练效果。

为此，该旅结合官兵体能素质存在的个体差异，指导各营连实施“一人一策”个性化训练方案，为每名官兵精心设计了科学合理的训练目标。充分利用现有训练器材，科学设置了了上肢力量、下肢力量和核心力量的科学体能训练方案，确保训练效果的最大化。

据了解，现在不少连队都组建了体能示范组，通过开展趣味体能游戏等方式，不断激发官兵的训练

热情，探索多人互动训练法、燃脂训练法等多种训练方法，营造出“比、学、赶、帮、超”的浓厚氛围。与此同时，该旅各营连还坚持开展每周体能小会操、每月体能较量赛等活动，以比促训，让官兵们在轻松愉悦的氛围中提高训练质效。

形式多样 点燃训练热情

体能训练时间，走在训练场上，经常可以看到这样一幕：体能训练开始前，官兵们通过充分热身活动，如马克操、大象走、双人抱腿单脚跳、猫爬等一系列趣味动作充分拉伸肌肉关节，防止训练伤发生。热身结束后，大家又纷纷采取双人背靠背的方式，同时施压，利用双侧压力完成起立，共同锻炼腿部力量与核心肌群。

该旅以往在进行体能训练时，多以3000米跑、俯卧撑、仰卧起坐等课目为主，内容相对单调，官兵容易产生厌倦情绪。如今，该旅探索尝试了多种合作式锻炼方法，如俯卧撑的终极玩法，双人叠加俯卧撑、上肩击掌俯卧撑、搭肩俯卧撑，各种花样应有尽有，不仅有效锻炼了身体力量，还增强了官兵彼此的默契配合。

“趣味体能训练不仅有趣，而且能使速度、耐力、爆发力、柔韧性和协调性等各方面身体素质都得到有效锻炼。”说起对趣味体能训练感受，战士王恩宇

啧啧称赞。翻开某连的训练成绩表，可以发现以往的“吊车尾”都有了不同程度的进步。

方法灵活 提高练兵质效

前不久，笔者在某连近距离观摩了他们的体能训练。在官兵们集合整队后，军体教员并没有急于展开训练，而是结合训练课目和当前季节着重对体能训练理论、常见运动损伤预防与处理、训练后的恢复等内容进行讲解示范。

随后，军体教员又将阻力带、瑜伽球、战绳、梯形绳等以往在健身房才能看到的专业器材引入辅助军事体育训练。从健身器材的使用到训练过程中的运动姿势、肌力发展、心率状态等注意事项，每实施一步军体教员都细致耐心地讲解示范，让官兵在看到自身差距同时，也能在学习中领悟精髓、学到技巧、增强技能。

“训练原理普及加上灵活训练方法，不仅让我找准了自身差距在哪，更帮我理清了为什么要这么训和补。”某连战士张恭兴奋地告诉笔者，他的训练顽疾终于解开了。翻开各营连的体能训练计划，笔者欣喜的发现了许多有趣而又科学的训练课目，通过将“强化”和“趣味”相结合的方式，不断增强官兵综合能力素质，为遂行多样化军事任务打下坚实基础。

军营传真

新疆喀什军分区某部

刺杀训练砺精兵



本报讯 近日，新疆喀什军分区某部训练场上，连队正组织刺杀训练，旨在激发官兵的血性胆气，强化他们的近战硬功。经过反复练习，官兵们已熟练掌握一整套实用的刺杀技能，个个气势如猛虎下山。

(胡铮 闫冰洁)

沙场点兵

武装5000米跑训练秘籍

看一名中士如何练出“飞毛腿”

陈少琳 刘鑫 丁雷

前不久，新疆军区某综合训练基地练兵场上，一场武装5000米跑比武竞赛在阵阵加油喝彩声中拉开帷幕。中士吴鹏起步迅猛，大步向前，迅速占据了领头位置，最终取得了连队前三名的好成绩。连长向王伟自豪地向笔者介绍，吴鹏曾多次参加各类比武竞赛，每次都名列前茅。

然而，刚下连时的吴鹏远没有现在的风光。第一次跑武装5000米时，他几乎喘不上气，跑了没几百米，双腿就像灌了铅一样沉重，最后是在班长的帮助下才勉强到达终点。这次考核后，吴鹏连续几天都情绪低落，他不愿意一直依赖班长的帮助。

憋着一股劲，吴鹏决定彻底改变自己。他找到了军体教员，虚心请教武装5000米跑的技巧，并详细描述了自己在日常训练中遇到的呼吸困难、双腿无力等问题。军体教员根据吴鹏的情况，为他量身定制了专属训练计划，重点培训装具整理和跑法跑姿。此后，吴鹏利用一切空闲时间加强训练，从最初只能坚持1000米，逐渐增加到2000米，直至能够顺利完成全程。每次训练，他都在向更高的目标发起挑战。

不到两个月的时间，他的成绩提高了3分钟，连长向王伟看在眼里，喜在心里，鼓励他参加比武竞赛。最终，吴鹏不负众望，赢得了一枚枚闪闪发光的奖牌，更加坚定了他军在军营建功立业的决心和意志。

经验分享：武装5000米跑训练分为力量训练、速度训练、耐力训练。

在力量训练中，可采取立定三级跳远、引体向上、仰卧起坐训练上肢、下肢和腰腹部肌群的力量。采用高抬腿、快速跑、跳障碍、跳台阶、蛙跳、收腹跳，交换单脚跳、半蹲跳（挺身跳）、负重深蹲、波比跳加强腿部力量。

速度训练主要包含动作速度和位移速度这两类。对于动作速度可以采用负重或不负重的跳跃性练习、小步跑、高抬腿、后蹬跑等练习手段；对于位移速度可以采用站立式30米跑、50米冲刺、100米跑、上坡跑、下坡跑等方法。

耐力素质训练可分为三个阶段，首先是平地跑阶段，然后是平地跑的基础上加上负重的负重跑阶段，最后是全装越野跑阶段。

课目简介：武装5000米跑，通常是以单兵或集体形式携带武器装备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。

《军事体育训练大纲》中规定，武装5公里越野跑为优秀、良好、及格、不及格四级制评定，是军人的必考内容之一。



吴鹏进行武装5000米跑训练。

冯志钊摄

图片报道



近日，武警广西总队防城港支队紧贴实战要求，从难从严组织官兵开展擒敌、刺杀、障碍等课目的强化训练，磨砺官兵血性虎气，提升官兵技战术水平，为今后遂行多样化任务提供坚强的能力支撑。图为该支队官兵进行擒敌对抗训练。

余海洋摄影报道

军营明星

铿锵女兵的破茧之路

——记西部战区陆军某旅上等兵杨新辉

杞卫东 张容瑞

“杨新辉，11分37秒！”前不久，在西部战区陆军某旅军事运动会赛场上，女兵杨新辉奋力冲过3000米终点，当裁判员报出成绩那一刻，现场响起了热烈掌声。

据了解，杨新辉是全旅出了名的“全能女兵”。可在获此殊荣前，杨新辉内心一直深藏着“老二”的阴影。在2023年旅军事运动会上，杨新辉参加的400米、3000米、单杠曲臂悬垂三个科目均取得第二名的成绩，无缘金牌。

艰苦训练 初显身手

2023年3月，杨新辉怀揣着对军旅生活的憧憬来到新训基地。新兵连时期的她不畏艰难刻苦训练，很快在众多女兵中脱颖而出，成为新训班长眼中的训练尖子。在新兵结业考核中，杨新辉所有军事体育科目均为优秀，被评为优秀新兵。

新兵下连，来到新环境的杨新辉也迎来了更多展现自我的机会。在一次连队组织的3000米考核中，

她步伐稳健如离弦之箭般冲在队伍前列。最终，她不仅顺利跑完全程，还超过连队很多老兵，取得了第二名的好成绩。

“军人生来为打赢，当兵就要争第一。”为向第一发起冲击，杨新辉开始了疯狂的自我加练，体能训练时间，杨新辉开始挑战5000米和10000米，不断提升速度与耐力。周末，当大家在休息的时候，她依然在健身房做俯卧撑、仰卧起坐和跑步，不断强化上肢和腹部力量。日复一日的训练让杨新辉的耐力和爆发力逐渐提升，她知道只要持之以恒训练，就一定能突破极限。

瞄准第一 奋勇直追

2023年12月，杨新辉第一次参加旅第六届军事运动会，此时信心满满的她走向赛场，没想到依旧只取得了第二名的成绩。“不拿第一，誓不罢休！”再次无缘第一的杨新辉并未放弃，她暗暗给自己定下决心。

从那以后，杨新辉对自己的体能要求越来越高，她开始进行高强度训练。训练单杠时，为了增强手臂

力量，杨新辉进行负重吊杠训练。为进一步提升耐力和速度，杨新辉开始负重3000米和5000米跑，沉重的呼吸声和脚步声都像是与自己的抗争，杨新辉骨子里那股不服输的劲儿，让她在每一次想要放弃时都选择咬牙坚持。

从负重吊杠练臂力到负重长跑练耐力；从卧姿卷腹练核心到负重下蹲练下肢，杨新辉经常利用休息时间对自己进行加练，不断奋起直追。终于在一次3000米考核中，杨新辉与连队稳居第一的朱娅婷同时冲过终点，得到全连官兵的一致认可。

破茧成蝶 绽放荣光

前段时间，该旅举办第七届军事运动会，杨新辉依旧积极踊跃报名参加，是全连参赛科目最多的女兵，此时的她早已做足了充分准备，踏上跑道的那一刻，她心里就一个目标：第一。

“保持好节奏，慢慢提速，还有最后一圈！”此时杨新辉的衣服早已被汗水湿透，在战友们一声声鼓励和呐喊声中，她咬牙坚持拼尽全力。当杨新辉冲过终点那一刻，她开心地喊道：“付出终有回报，我做到了。”“第一名杨新辉，11分37秒，打破女兵3000米纪录！”听到自己打破纪录后，杨新辉紧紧地抱住身边的战友。

此次军体运动会，杨新辉勇夺5金1铜，创下个人在军体运动会上的最好成绩，得到全旅官兵的高度赞誉。赛后，杨新辉感慨地说：“军人的字典里没有第二，每一名军人都要敢于挑战极限超越自我。谁说女子不如男，来到军营那一刻，我就开始了属于军人的冲锋。”