

聚焦新兵军事体育训练

科学组训，夯实基础练精兵

——新疆军区某综合训练基地强化新兵军事体育训练纪事

■丁雷 葛一博 赖嘉豪

清晨，红日初升，大漠戈壁染上金色，嘹亮的军号打破营盘的寂静，大地苏醒了。

“踏着强军的步伐，扛起打赢的担当，我们走向天山南北，捍卫和平保卫边疆……”嘹亮的歌声回荡在群山之间。

这天，是新疆军区某综合训练基地各新兵营组织考核的日子。经过近两个月的训练，新兵们要在实战背景下完成基础体能、手榴弹投掷、刺杀等多个课目的考核。

不练基本功，难唱重头戏。要想取得好成绩，体能是基础。近年来，该基地围绕“聚魂、塑型、强能、育人”的培训目标，根据送训单位担负的不同任务特点，结合《军事体育训练大纲(试行)》和基地汇编的《新兵军事体育训练指导手册》，在训练中将军体训练与战术动作结合起来，力求让新兵的体能素养全面发展、服务实战。

创新组训

从“让我练”到“我要练”

初冬时节，风中带寒。

“从这里走向战场”，一条醒目的标语高悬在该基地训练场上。标语前，新兵们正生龙活虎地开展体能训练。

某新兵营正组织一场“壁虎奔袭”比赛。比赛开始后，新兵同时用对侧的手和腿向前爬行，膝关节向肘关节靠近。手脚落地后，整个身体贴近地面，而后换另一只手和腿撑起身体，继续向前推进。这套动作要求战士们全程收紧核心肌群，小臂始终垂直于地面，大腿向外侧打开，像壁虎一样爬行。

该基地干部袁世杰介绍，“壁虎奔袭”训练不仅可以提升关节灵活度和身体协调性，还可以增强手臂、腿部和核心肌群力量，帮助新兵提升引体向上、3000米跑等多个课目成绩。阵阵加油声中，新兵王博以爬行速度和动作标准“双第一”的成绩取得该项目冠军。

“这样的训练方法不仅有趣，还能全面提高身体素质，让我的体能突飞猛进。”刚入伍时，由于体型较瘦、力量偏弱，王博一直担心自己的体能成绩。经过一段时间的训练后，他不仅身体比以前壮实了许多，而且在最近的一次体能测试中成绩大幅进步，这让他喜出望外，进一步激发了参加军体训练的热情和动力。

不远处的军体馆中，伴着动感十足的音乐，新兵们像拳击手一样向前用力出拳，双腿快节奏地变换步伐。音乐的节奏逐渐加快，新兵们的呼吸也越来越急促，汗水浸湿了体能训练服。

新兵体能训练时为何练拳击操？该基地军体教员蔡武康解释道，拳击操可以提高身体的协调性和柔韧性，也能调动全身多个肌群，训练效果很好，新兵们很喜欢。

音乐停止后，新兵们个个汗流浹



背。简单调整后，蔡武康组织大家进行交替前踢腿、弓步直膝、站立抱膝等动态拉伸训练。随着呼吸逐渐平缓，大家准备进行下一场节奏更快的拳击操。

这些充满趣味的训练方式，让新兵受益匪浅。体型相对较胖的他，入伍半个月就减重5公斤，心肺功能、耐力和爆发力都有了明显提升。这让他对接下来的军旅生活充满期待。

为什么会有这些令人耳目一新的军体组训方式？

今年7月，新编修的《军事体育训练大纲(试行)》开展大范围试训，该基地组织了新训骨干集中培训。集训中，军体教员不仅讲组训方法，还从运动生理学和运动训练学的角度，系统剖析制约新兵体能成绩提升的动作、肌肉、骨骼、发力点、心肺功能等几大要素。接触这些新知识后，蔡武康和战友们深深认识到：新兵的身体素质各不相同，需要分人、分类、分量制订训练计划。集训后，一个个创新又有针对性的军体训练课目应运而生。

“丰富多样的组训模式使‘让我练’转变为‘我要练’，极大激发新兵的训练热情，还有效提升了他们的速度、耐力、爆发力、柔韧性和协调性”，蔡武康说。这样的理念，贯穿整个新训过程。仅一个引体向上训练，他们便区分出大圆肌、背阔肌、中下斜方肌、肱二头肌等7个肌群，室内、室外、有训练器材等多种训练场景，制订了20余种辅助训练方式。

数据支撑

从“刻苦练”到“健康练”

如果要问，新兵训练时挑战最大的体能课目是什么？

毫无疑问是3000米跑。

原因很简单，一些新兵在入伍前没

有接触过长跑训练，而且3000米跑对心肺功能、耐力和肌肉力量都有不小的要求。

让新兵高杰飞没想到的是，自己入营一个月后，才第一次挑战3000米跑。这比大部分战友晚了很久。

原来，该基地在新兵入伍后先利用体质检测仪器综合评估他们的身体机能，再结合每个人的体质数据制订专属的训练计划。体质检测仪显示，高杰飞的骨密度偏低、体脂率偏高，暂时不适合长跑训练，存在较高的受伤风险。“新兵初入军营，身体素质还有待提高，如果直接进行长跑训练，很容易造成应力性骨折。”该基地军体教员彭大宏说。

高杰飞并非个例。针对这部分新兵，该基地对照前期下发的《军人营养膳食指导手册》，为新兵制订专属训练及饮食计划：心肺功能较弱的，通过快频竞走、负重深蹲、高抬腿、跳台阶等加强训练；体脂率较高的，加强开合跳、胯下击掌、单侧提膝等核心燃脂训练，饮食注重高蛋白、少油腻，平稳减脂；骨密度偏低的，通过跳绳、哑铃推举、靠墙静蹲等加强力量训练……在新训期间，该基地还会根据训练强度的变化，科学调控肉、菜、奶、蛋摄入量。

一个月后再次检测时，高杰飞的各项指标均有提升，他也开始进行3000米跑的尝试。“虽然成绩一般，但跑步过程没有想象中费力，下次我还能更快。”走下跑道，高杰飞信心满满。

翻开基地新兵军事体育训练成绩曲线图，一个现象引人注目：一些新兵在初期成绩进步较小，但一段时间后，训练成绩大幅度上升。

新兵开训以来，该基地不断深入学习《军事体育训练大纲(试行)》，依据当前新兵身体机能综合数据，总结出“单杠引体向上金字塔训练法”“T形动力链条训练法”“数量耐力训练法”“复杂地形变速跑训练法”等10余种训法，并运用到练兵实践，让以往的单纯“刻苦练”转变为如今的“健康练”。

给新兵战友3000米跑出个招——

先跑久，再跑快

■梁家辛 越

3000米跑，是提升官兵军事体能素质的基础课目，也是新兵训练中的重难点课目。如何在新兵训练阶段提升3000米跑成绩，是一个值得探讨的问题。

为提升新兵训练效果，海军航空大学某训练基地学兵队搭建大数据管理模型，根据新兵的身体素质情况进行分组，以“数据化分类、分层级组训、个性化培养”的组训思路进行训练，不仅实现了科学训练，还能做到精准施训，助力新兵快速提升3000米跑成绩。

新兵入营后，首先要进行基础体能素质摸底测试。通过这些数据，组训单

位不仅可以了解新战友的身体情况，还能以此为基础制订训练计划。

先跑久，再跑快。这是跑步训练中一句箴言。基础耐力训练对任何距离的跑步都很重要。新兵在进行3000米跑训练时，需要先夯实中长距离跑的耐力基础。万丈高楼平地起，凡事得从基础开始，逐步积累而成，所有体育竞技项目皆是如此，3000米跑训练也不例外。

新兵想要在3000米跑课目上取得好成绩，必须有坚实的有氧耐力基础。该训练基地学兵队每周组织大家进行3次长距离慢跑训练，根据新兵的个人体能差异分组进行。为了提升大家的

有氧耐力，慢跑训练的距离也在逐渐增加，从3000米、5000米、8000米，直到10000米，这是一个循序渐进的过程。

“很多新兵上来就想跑得快，却忽略了需要力量训练和有氧积累。坚持进行长距离跑对速度和耐力的发展有着巨大的作用。”该训练基地学兵队新训骨干沈建澳说。

新兵通过一段时间的训练，打下扎实的有氧耐力基础之后，就可以通过间歇训练来提高成绩。以3000米跑的间歇训练为例，可以将3000米跑分解为400米、600米、800米和1000米等不同距离来进行间歇训练。

该训练基地学兵队每周集体组织

对标实战

从“运动员”到“战斗员”

什么是实战需要的体能素质？只有置身实战场景中才能体会。

突击、推挡、防守……在该基地刺杀对抗训练场上，新兵们身着护甲，手持木枪，在铿然有声的碰撞中，奋勇搏击。

刺杀训练需要良好的力量、速度、灵敏、柔韧等身体素质。该基地在原有套路基础上，在新兵刚接触刺杀训练时就融入带有战术背景的应用训练，通过突刺、防刺、骗刺、劈刺等灵活多变的招式，加强技术结合训练，打牢新兵协调一致、反应灵敏、见招拆招的战斗技能基础。

在该基地战术训练场，同样“趣味”十足。翻越障碍、搬运伤员、隐蔽瞄准……新兵杨重泰全副武装，利用战术动作快速向目标方向前进，时而屈身快进，时而匍匐前进。当他即将冲过终点线时，“敌情”又至——“枪支受损，迅速排除故障”“敌方”人数较多，迅速使用手榴弹”……一连串特情处置后，他累得气喘吁吁，也对实战有了新的认识。

“我们要培养的是战斗员，而不是运动员。”该基地干部袁宝华介绍，相同的训练结束后，新兵存在体能和心理上的差异。因此，他们在训练中将战斗技能与体能素质有机结合，让军事体能服务实战。

“部队必备的、战场急需的，就是基地重点研究攻关的课程。”袁宝华介绍，赛场的终端是战场，战训一致是世界各国军队公认的法则。现代战场上，官兵不仅要像运动员一样“投得远”“跑得快”，而是要具备基础作战、战场适应、临机处置等多种能力，才能成为一名合格的战斗员。

截至目前，该基地承训十余批、数万名新兵，入伍训练阶段考核综合评定优良率逐年提高。

上图：新兵在训练中持枪通过障碍。

姚贺超摄

2次间歇训练，每组要求在1分30秒内完成400米跑，间隙休息2分钟后进行下一组训练，以此来提升新兵的心肺功能和跑步速度。组数从最开始的4组，逐渐增加到6组、8组、10组。

除了跑步专项训练之外，该训练基地学兵队还注重新兵的力量和柔韧性训练，这两项训练也是提升跑步成绩的重要方式。

力量训练，可以增强跑步时的核心稳定性和腿部力量。通过平板支撑、俯卧撑、深蹲、弓步、臀桥和负重行走等训练，可以有效强化核心力量和腿部肌群力量。新兵应每周至少进行2次专项力量训练，并根据个人的实际情况逐渐增加训练的量和组数，确保肌肉得到充分锻炼。

柔韧性训练，有助于提高新兵身体的灵活性，并减少受伤风险。每次跑步训练结束后，进行10~15分钟的拉伸，重点锻炼腿部、臀部和背部的肌群。跑步时，柔韧性的提高不仅能增大步幅，还能减少肌肉的紧张感。特别是在高强度训练后，进行适当的拉伸有助于新兵加速身体恢复。

我与体育

体育与我，本无太多的缘分。

我从小运动能力就不强，很少参加体育活动，上军校后也没能从根本上改变。后来，长期伏案工作，经常熬夜，更没有时间和精力去“野蛮”体魄。家人和朋友见我日趋发福，纷纷劝我加强锻炼、强身健体。我却不以为然，还搬出了一句“名言”来回应：精瘦添颜值，多肉出思想。

然而好景不长，而立之年过后，身体拉响了警报：体重超标，“三高”来了，更加令人烦恼的是，压力性荨麻疹不期而至。我到处求医问药，却收效甚微，苦不堪言。

与此同时，在体能考核的3000米跑课目中，我拼尽全力，奔跑至呕吐，也只能望望同事的背影。“不及格！”当这几个字出现在我的眼帘，我痛定思痛，决心作出改变。

从那时起，我坚持从易到难，先尝试每周跑步3次，每次3000米。

万事开头难，改变习惯尤其如此。刚开始，我每次穿上跑鞋迈出家门时，总是要反复进行思想斗争，今天跑不跑呢？放弃跑步可以有一万种理由，但坚持的理由只有一个。就这样，我强迫自己坚持去跑。每周3次，从不偷懒。

有付出，就会有回报。坚持一个月之后，我的3000米跑及格了，这是我跑步生涯中的“第一桶金”，也给我很大的鼓励。于是，我开始慢慢尝试增加跑步的距离和次数。

在奔跑中，我感受到了快乐，也重拾了自信。一年后，我的体重有了一定幅度的下降。更加可喜的是，我的脂肪肝没了，“三高”有了明显的下降，精神面貌也大为改观。这一切更加坚定了我坚持跑步的决心。

我开始挑战自己的体能极限，从半程马拉松，到全程马拉松，不断超越自我。不知不觉间，所有的身体指标由红变绿，开始全面转绿。我3000米跑的最好成绩竟然达到了12分30秒，比年龄段满分成绩快了3分钟，“体育差等生”竟然逆袭成功，让我身边不少人难以置信。

跑步很苦，也很枯燥，但我仍旧坚持。原因无他，唯有热爱。让外部要求变为个人习惯、让习惯成为爱好，这是自我改造的重要途径。对外的原则性要求，不能置之不理，更不要抵制，而要尽快适应，变“要我完成”为“我要完成”，化被动为主动，并在改变中强化正向激励，把要求转化为习惯，把习惯固化为爱好，在主动调整中实现认知提升、意念转换、自我重构。

只要你坚持跑下去，美好终会与你不期而遇。比如跑马拉松，很多人始终不明白为什么北京马拉松、上海马拉松一签难求。可是，“子非鱼，安知鱼之乐”，起点的激动、中途的迷茫、后程的纠结、终点的酣畅、跑后的酸疼，每一次经历对跑者而言可能都是刻骨铭心的。

跑步时，只要不停下脚步，就一定能够到达终点。作为一名军人，面对困境甚至是生死考验时，智慧可以帮助你选择方向，只有顽强的意志才能让你走向



陆军指挥学院组织丰富多彩的群众性体育活动，激励学员练就强健体魄、增强集体凝聚力。图为该院某大队学员与外军学员开展足球友谊赛。车 帆摄

坚持向基础体能要战斗力

■朱剑 孙富刚

不仅练上肢力量，也练奔跑速度，还想方设法增强核心力量……

通过不懈努力 and 刻苦训练，最终他练就了“飞檐走壁、银线飞舞”的绝技，在单位群众性练兵比武中数次摘得“爬杆王”。

良好的体能，是遂行一切军事行动的重要基础。赵天亮的经历是该部通过强化基础体能增强军事训练质效的缩影。随着《军事体育训练大纲(试行)》广泛试训，该部切实以实战标准和要求，推动军事体育训练与日常军事训练有机结合，提升军事体育对战斗力建设的贡献率。

第一次接触爬杆时，赵天亮就遭遇了“滑铁卢”。他的爆发力不够，核心力量也不足，使得几次尝试都以失败而告终。为了能够成为一名合格的通信兵，他铆足了劲，努力强化基础体能训练，

在奔跑中遇见更好的自己

■尹云杰