

# 加油，新战友

——海军航空大学某训练基地探索新兵体能科学训练之路

■李承田 辛 越 韩 朝

## 军体观察

清晨，第一缕阳光穿透薄雾，洒在青岛白沙河畔的操场上，金色的光芒与数百名新兵整齐的身影交织在一起。

嘹亮的口号声划破宁静，回荡在训练场上空，新兵以一场3000米跑开启了一天的训练任务……随着晨雾逐渐散去，海军航空大学某训练基地训练场上也迎来一片繁忙景象。

体能，是战场的入场券。良好的体能是完成各项军事任务的前提，也是适应高强度训练和复杂战场环境的保障，从基础的跑步、俯卧撑到刺杀、手榴弹投掷，再到更复杂的战术动作，每一步都离不开坚实的体能支撑。在新兵训练阶段，军事体育训练也是关键环节之一。

该基地以《军事体育训练大纲》为指引，积极探索科学训练新模式，根据新兵体能测试数据分层分类开展军体训练，通过一系列创新手段，提升新兵军体训练质效，力求全面发展新兵体能素养，为战斗力生成添砖加瓦。

这里，是新战友军旅生涯的起点，也是他们成长为合格军人的摇篮。在这里，科学训练正成为一种新风尚。

每周，新兵都会进行一次体能测试，这是检验他们一周训练成果的关键环节。测试结束后，新训班长会将成绩整理后录入电脑，形成详细的数据记录。

新兵许耀凯，3000米跑成绩为14分17秒，比上周快了20秒，首次达到及格；

新兵李佳旺，3000米跑成绩为14分18秒，比上周快了12秒，稳步提升；

……

在该训练基地，一场关于军体训练理念的革新正悄然展开。以往，训练主要依赖于新训班长、军体教员的经验结合新兵的主观感受来实施，这种方法虽然有一定的效果，但缺乏精准性和系统性。如今，该基地逐步引入数据驱动的军体训练模式，将传统的“经验练”转变为“精准练”，通过数据采集和系统分析科学指导军体训练，提升训练效果。

“通过新兵的训练数据，我们能够更精准地了解他们的体能状况和训练进度。”新训班长毕可成说。

数据可视化，让数据会说话。

每周，新兵的体能数据都会被展示在训练专修室里，新训班长围坐在一起，认真分析各种数据转化而成的图形、图标、柱状图和曲线图等，研究每名新兵的体能成绩变化。他们不仅关注整体的训练情况，更看重每名新兵在各个项目上的具体表现。

通过对比过去几周的测试数据，新训班长杨志发现了一个问题。他自己所带区队新兵的3000米跑成绩波动较大。结合分段成绩，他发现是因为有些



新兵还没适应3000米跑的节奏，有时在前半程跑得过快导致后半程乏力，有时又因为在强调控制节奏的情况下前半程跑得较慢，导致难以取得好成绩。

为此，该队决定引入“配速员”机制，安排专人按照及格、良好、优秀等不同配速进行领跑。新兵可根据自身体能情况，选择跟随相应配速员进行训练，同时通过重复练习来适应3000米跑的节奏。经过两周的训练后，该区队新兵3000米跑成绩大幅波动的情况得到有效改善。在没有配速员帮助的情况下，新兵3000米跑的成绩也实现了全员及格。

以数据为基础，新兵的军体训练过程变得更加科学，也更加精细和精准。经过6周的训练，新兵张广鑫的仰卧卷腹成绩从15次提升到51次，何晓峰的引体向上成绩从4个进步到15个，刘轩初的3000米跑成绩从18分32秒缩短到13分42秒……

新兵看到了自己的成长，新训班长根据数据反馈，及时调整训练计划，确保每名新兵都能在训练中取得进步。这一创新的训练理念，正逐步改变该基地的训练模式，为新战友的成长提供了更科学的指导。

## 二

草木萌发，春山可望，万象更新。“从这里学会打仗，从这里走向战场”，一条醒目的标语悬挂在该基地训练场上。标语前，新兵正跟着音乐的节奏，生龙活虎地开展“9个100”基础体能训练。

这是该基地为帮助新兵快速提高体能素质而设计的基础训练动作组合，包括深蹲、开合跳、胯下击掌、肘撞膝、俯卧登山跑、高抬腿、俯卧撑、仰卧卷腹和平板支撑。在每天早操和训练前，新兵都会通过这些动作进行热身训练。根据训练课目的特点，安排3个基础动作的分组训练。最终实现每天完成“9个100”训练。

这些训练，不仅能够增强新兵的核心肌群力量，还为他们完成高难度训练

课目筑牢了基础。“完成这些训练感觉越来越轻松，我就知道自己肯定是进步了。”新兵罗阳高兴地说。

为了持续激发新兵的训练热情，该基地各区队每周组织尖兵比武活动。在比武中，新兵围绕基础体能、军事技能等内容展开激烈角逐。

入营第六周，新兵耿健超凭借出色的表现，以总分75.9的优异成绩荣获“综合训练尖兵”称号；王若俨在枪支分解结合中以37秒的最快成绩脱颖而出，获得“单项尖兵”荣誉。

比武结束后，各课目的尖兵成绩会在大屏幕上滚动展示。这不仅为尖兵们带来了荣誉感，也激励着全体新兵努力提升自己的能力和水平。

因为在枪支分解结合课目中出现问题，新兵杨冯钦没能登上领奖台。“这次有点可惜。下次我要更加努力，争取上榜。”他说。

接下来，该基地还将在比武中增加战术基础动作和蛙泳等课目，新兵正摩拳擦掌，期待在每周的比武中突破自我，争夺训练尖兵称号。

此外，该基地还借鉴了国内外体坛先进的体能训练体系，如EXOS体能训练体系。该体系中的快速伸缩复合训练和能量系统发展练习，对新兵进行3000米跑和单双杠的训练大有裨益。

在训练场上，新兵正进行快速伸缩复合训练。通过深蹲跳、单腿跳等动作，新兵的腿部肌肉力量和爆发力得到显著增强。这种训练不仅让他们在跑步时能够更快地发力，还提高了肌肉的反应速度和耐乳酸能力，使他们在3000米跑中能够保持更稳定的节奏并提高成绩。

同时，能量系统发展练习也在新兵训练中发挥了重要作用。通过间歇跑、冲刺跑等高强度训练，新兵的有氧和无氧耐力得到了全面提升。这种训练优化了身体的能量代谢能力，使新兵在冲刺阶段能够保持高速度，减少疲劳感，进一步提高了3000米跑的冲刺能力。

同时，该基地还融合了超量恢复法、高强度间歇训练法、周期训练法等多种科学训练方法，根据每个新兵的体能状况量体裁衣、科学施训，助力他们突破体能瓶颈，全面提升体能素质。

## 三

训练伤，一直都是新兵训练中必须面对的一道难关。如果预防措施做不到位，训练伤就有可能成为一只“拦路虎”，不仅会让训练进度中断，还会影响新兵参加军体训练的热情。

为了预防训练伤，降低训练伤风险，该基地在训练伊始就引入了功能性动作筛查(FMS)评分体系，全面评估新兵训练的动作模式。

功能性动作筛查通过7个基础动作测试，新训班长能够精准发现新兵在关节灵活性、肌肉力量稳定性等方面存在的问题，从而为每名新兵量身订制纠正方案。该基地军体教员李相男表示，“在训练过程中，我们根据功能性动作筛查的结果及时调整新兵的动作，纠正他们不规范的姿势，避免因错误动作导致训练伤。”

新兵赵康在跨栏步测试中，躯干出现过度扭转，这表明他的核心肌群稳定性不足。新训班长为他安排了平板支撑、俄罗斯转体等核心肌群稳定性训练。经过4周的训练，他的进步十分明显。

新兵陈梓轩入伍前热爱跑步，但在长跑跑步后经常出现膝盖疼痛难忍的情况，往往需要休息数日才能缓解。入伍后，他在进行深蹲训练时也出现了膝盖疼痛的问题。通过功能性动作筛查，新训班长发现他存在髋关节灵活性不足的问题，随即为他制订了专门的纠正训练计划。

在新训班长的指导和鼓励下，陈梓轩经过一段时间的纠正训练，不仅深蹲动作的规范性得到明显改善，膝盖酸痛的问题也得以解决。在最近几次3000米跑测试中，他不仅成绩得到大幅提升，也没有再次出现膝盖疼痛的困扰。

除了功能性动作筛查，该基地在新兵训练后的恢复环节也下了功夫。每个队都配备了理疗室，新兵可以在训练结束后前往理疗室进行按摩放松，缓解肌肉疲劳。

在一次长跑训练后，新兵吴兆征感到腿部肌肉酸痛。他前往理疗室，与战友一起相互按摩放松。他们按照学习的基本按摩方法，重点放松腿部肌肉。按摩结束后，吴兆征还在班长的建议下，贴上了肌贴，进一步缓解肌肉疲劳。第二天，他腿部的酸痛感明显减轻。

在科学的训练和有效的恢复保障下，新兵的体能素质不断提升，训练伤的发生率明显降低，训练的连续性和系统性也得到了更好保障。

为适应练兵备战对官兵体能提出的新要求，该基地以创新的心态去拥抱变化，在训练方法创新、训练理念更新中提升军体训练的质效，全面锤炼新兵的体能素质。

左上图：训练间歇，新训班长组织新战友进行拔河比赛活跃训练气氛。

王安全摄

## 军体达人

晚春时节，天山北麓。晨雾还未散去，新疆军区某团的训练场上已是一派热火朝天的场面。

单杠训练区，一名皮肤黝黑、身材不高的战士咬紧牙关，额头青筋暴起，在战友们的加油助威声中，成功完成了90个引体向上，场边爆发出雷鸣般的掌声和欢呼声。

“在吴排长的带领下，我苦练了半年多，终于突破了自我。”下士刘行浪抹去脸上的汗水，语气中满是骄傲和自豪。他口中的吴排长，正是该团从普通一兵成长为“武教头”的吴昌湖。

2016年，吴昌湖怀揣报国梦想参军入伍，成为一名戍边战士。经过不懈努力，他不仅成为军体训练尖子，还在比武中屡获佳绩。出色的表现，让他获得了保送提干的机会。2024年9月，从军校毕业的吴昌湖回到连队，成为一名排长。然而，这位曾经的“武状元”很快就发现，自己练得好不代表能带出好兵。今年年初，连队推荐的3名种子选手在上级组织的军体骨干集训中成绩平平。看着战友们沮丧的表情，吴昌湖陷入了沉思。

此后，吴昌湖常常在夜深人静时，翻出自己在军校里的军体训练教材，反复研读其中的训练理论和训练方法。同时，他结合自身逆袭为“比武尖子”的经历，寻找帮助战友们突破体能瓶颈的方法。

下士童志鹏的引体向上成绩总是无法突破50个，为此他苦恼不已。吴昌湖观察后发现，因为他手臂力量不够强大，在引体向上训练的过程中，后期会出现动作变形的问题。

吴昌湖为他特别制订了针对性训练计划：先通过静态握力训练打好基础，再通过“吊杠悬垂+离心下放”组合训练增强肌肉耐受力。同时，吴昌湖让童志鹏在进行引体向上训练时身上悬挂哑铃片，随着体能素质提升不断增加重量。

功夫不负有心人。4周后的考核中，童志鹏的引体向上终于突破60个。两个月后，他取得了85个的优异成绩。突破瓶颈之后，童志鹏愈发自信了。

带兵，不仅要培养尖子，更要注重提升整体成绩。吴昌湖在连队推行“体能档案”管理制度，为每名战士建立详细的军体训练档案，用不同颜色标注出他们在上肢力量、核心肌群、耐力素质和速度素质等方面的短板，同时设计了有针对性的训练方案——借助弹力带辅助和递减组训练的方法提升引体向上能力，通过变速跑、间歇跑提高3000米跑成绩，利用跳绳训练加强爆发力……

上兵哈力哈曼的转变最具代表性。这位身高1米85的哈萨克族战士体型稍胖，引体向上成绩总是在及格线附近徘徊。吴昌湖为他制订了减脂增肌并行训练计划：严格控制饮食结构、进行针对性

# 从「武状元」到「武教头」

■陈洪佳 刘建

对抗阻训练和吊杠减负训练。3个月，哈力哈曼的体重下降了8公斤，引体向上成绩也提升到14个。这个曾经在单杠前愁眉不展的大个子，现在成了军体训练场上最积极的战士之一。

此外，为预防训练伤，吴昌湖带领战友们严格执行“伤病预防三件套”：训前动态拉伸、训中心率监测、训后筋膜放松。

如今，吴昌湖带训的7名战士正积极备战上级组织的军体比武，连队军事体育训练成绩也得到显著提升。更令人惊喜的是，战友们对军体训练理念也有了变化，大家都更加注重寻找科学训练方法。

夕阳西下，军体训练场上又响起了嘹亮的口号声。从训练尖子到带兵能手，从“武状元”到“武教头”，吴昌湖一直在摸索，一直在进步。

# 强壮你的核心肌群

■高安勇 方天硕

## 运动与科学

核心肌群，是官兵在军体训练中经常听到的词汇。在军体训练时，军体教员时常会要求官兵保持核心稳定、收紧核心等，还会要求部分官兵自己加练核心力量。

那么，到底何为核心肌群？为什么它们又如此重要？

提到核心肌群，有的官兵把它等同于腹肌，特别是腹直肌。然而，核心肌群并不仅是人们常说的那8块腹肌。所谓核心肌群，主要指的是分布在腹部、背部、臀部等身体中段位置负责保护脊柱稳定的肌肉，俗称躯干部位肌群。

核心肌群主要由腹横肌、多裂肌、横膈膜、骨盆底肌、腹直肌、腹外斜肌、腰部的腰方肌，以及背部的竖脊肌等共同组成。这些肌肉与肌腱、韧带和关节组成一个相互连接的网络，在运动过程中相互协调、共同发力。

核心肌群对人体的脊柱及脏器起到保护和支撑作用，除此以外，它还负责人体平衡，以及活动时的动力输出与传递工作。

核心肌群就像是连接人体上肢与下肢的链条，薄弱的核心肌群不仅无法有效输出力量，还会限制身体其他部位的力量输出，其重要性主要体现在以下几个方面。

**提高机体的平衡能力与稳定性。**核心肌群作为身体的“稳定器”，通过锻炼这些肌肉，官兵可以显著提高身体的平衡性和稳定性。这不仅有助于减少在训练中摔倒和其他运动损伤发生的风险，而且是在各项训练中出色发挥的基础。

**改善脊柱侧弯等不良体态。**在日常生活中，不良姿势可能会导致脊柱侧弯、骨盆前后倾等问题，进而引发腰酸背痛等健康问题。而核心训练正是通过强化

这些深层肌肉，帮助官兵塑造正确的姿势和体态，避免这些潜在的健康风险。一个强健的核心肌群，能够让官兵的身体更加挺拔、姿态更加优雅。

**增强力量传递与运动表现。**核心肌群在力量传递中起着桥梁作用。通过锻炼核心肌群，官兵可以将下肢产生的力量更有效地传递到上肢，从而提高整体的运动表现。无论是跑步、跳跃，还是引体向上、攀绳，一个强健的核心都是不可或缺的。

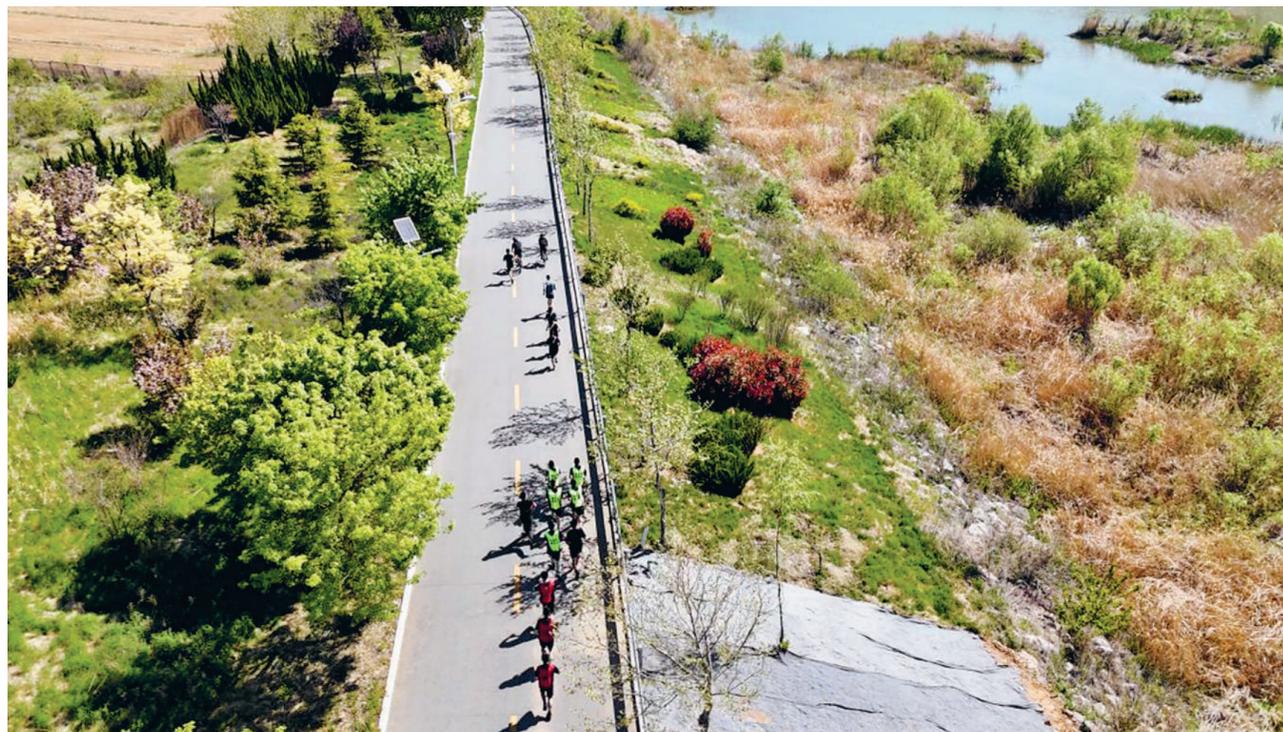
**减脂塑形与美化身材。**减脂塑形是很多官兵的追求，而核心训练正是实现这一目标的关键所在。通过核心肌群训练，官兵可以燃烧多余的脂肪，收紧腹部肌肉，塑造出完美的身材。强健的核心肌群，还能减少外部冲击对内脏器官的损伤，降低官兵在训练中因碰撞而造成内脏受损的风险。

核心肌群的训练方式有很多，每名官兵的力量基础与训练目标不同，训练方法也会存在差异，官兵可根据自己的实际情况和目标来选择适合自己的动作进行训练。在训练过程中，还需要注意以下几点。

首先，进行腹肌训练时要避免速度过快和幅度过大。腹肌是核心肌群的重要组成部分，由于腹肌训练中的很多动作都涉及脊椎的直接参与，因此训练中要有意识地控制动作速度与幅度。如果因过度腹肌训练而导致腰痛，务必及时寻求军体教员或军医的帮助。

其次，均衡发展腹肌以外的其他核心肌肉。过度进行腹肌训练而忽略背部和臀部肌肉，会让核心肌群发展失衡，造成肌力不均，可能会影响体态，并增加受伤风险，降低运动能力。

最后，在进行核心肌群强化训练的同时，官兵还要注意核心肌群的链条作用。将核心肌群的训练与各种复合动作和特定训练项目结合起来，才能让核心肌群的链条功能最大化。



武警烟台支队首届军管半程马拉松比赛近日举行，百余名参赛官兵在奔跑中锤炼体能与意志。

陈健摄