

# 精准指导强体魄

——武警海南总队开展《军事体育训练大纲》宣讲暨“送教下基层”活动见闻

■王 坤 王翔宇 毛文秀

## 军体观察

夏日的琼岛，骄阳似火，训练场上蒸腾着灼人的热浪。伴随着一阵急促的集合哨划破长空，一场高强度战斗体能训练在武警某营区火热展开。

不久前，《军事体育训练大纲》（以下简称《大纲》）正式施行。为了帮助官兵学懂弄通，武警海南总队邀请中央军委训练管理部军事体育训练中心教练和武警部队大纲编修组成员到各支队开展“送教下基层”活动，为官兵进行《大纲》宣讲，针对官兵关心的战斗体能课目进行现场演示和互动教学，同时开展训练伤防治科普活动。

“《大纲》坚持任务牵引、紧贴实战，立足部队探索实践基础，重点在改进动作、优化标准、更新课目上下功夫。”来自武警士官学校的军体教员姚羽向官兵详细介绍了《大纲》编修动因、主要内容及军事体育考核内容、标准和训练方法。

“调整后，军事体育训练内容体系更加简洁清晰，目标指向更加精准聚焦、内容设置更加衔接有序，有利于部队按需选择科学组训、提升军事体育训练质效。”姚羽表示，“面对未来战场上的强劲对手，新增课目不仅是为了提升官兵体能，更主要的是强化实战技能。”

《大纲》在实用技能中新增格斗类课目，创设徒手格斗、持械格斗等7个实战性强的格斗内容，提升官兵近战能力和血性胆气，受到不少单位的青睐。

来自军事体育训练中心的格斗教练马曙光围绕该课目进行实战教学。他以启发式提问切入，抛出“狭窄空间遇袭如何应对”等问题，引导官兵主动思考格斗技巧的应用场景，课堂讨论氛围十分热烈。

从标准格斗姿势做起，马曙光教练向官兵系统传授拳、腿技法及防守要领，同时开展双人掩护进攻、多人包抄等实战战术配合训练。在模拟对抗环节，他不断穿梭于训练场地，一旦发现官兵出现步伐不稳、发力错误等问题，便立即上前纠正指导。

参训官兵兴趣浓厚，全情投入，训练成效显著。中士卡侃感叹说：“以前觉得格斗主要靠力量，现在明白这是智慧与体力的结合。跟着教练学的实战技巧，让我在执行任务时更有底气。”



“翻滚轮胎，可不能单靠力气！”军体教员许沛龙对通用战斗体能考核中涉及到的动作逐个进行演示。只见他弓身抱住轮胎边缘，双臂骤然发力，轮胎在地面轰然翻转。“训练时要下蹲沉肩，双手紧扣轮胎底部，利用腿部蹬地、腰部扭转与手臂协同发力，将轮胎翻转。”许教员边演示边讲解，“训练时需循序渐进，从低重量轮胎开始，逐步增加负重，配合间歇训练增强爆发力。战场上搬运弹药箱、战场救护的发力方式和这个相差无几。”

通用战斗体能中的钻越低杆训练，是模拟实战中穿越复杂障碍、规避敌方封锁线的核心课目。许教员介绍道，钻越低杆时，可用手轻推地面加速。在高低杆随机组合中流畅切换动作，能够提升官兵的身体协调性、柔韧性与应急反应能力。

实操演练过后，某支队几个中队分别推选出一名官兵，一场小比武在军体训练场上展开。其中，一个体格较瘦的战士引起了大家的注意，他是来自某警勤中队的下士湛金月。

“不错，动作很标准！”在翻滚轮胎课目中，轮胎在湛金月手中被一次次翻转，每一次发力都伴随着沉重的闷响，他的动作赢得了军体训练专家的认可。训练场上，掌声雷动。这不仅是对成绩的认可，更是战友们对他全程保持动作标准、顽强拼搏的肯定。

“《大纲》中增加了战斗体能考核课目后，不少战友走进健身房，大家一起进行力量训练。这次，军体训练专家帮助我们找出了平时训练中的一些错误的动作和方式。”走下比武场，湛金月笑着说。

体教员的带领下专注进行战斗体能分解项目训练。在弹力带辅助训练区，官兵将弹力带一端固定，俯身呈弓步姿势，双手紧握弹力带另一端，手臂与核心肌群协同发力完成前推动作。每一次拉伸，弹力带发出紧绷的嗡鸣，不仅锻炼了上肢爆发力，更让躯干在抗阻训练的过程中增强控制力。

平衡训练区内，官兵单脚站立在波速球上，尝试保持身体稳定。他们目视前方，双手平举，努力调整重心，完成抬腿、转体等动作。为进一步提升训练难度，有的官兵还手持哑铃，站在波速球上进行手臂屈伸训练，挑战自我。

这些分解训练看似单一，针对性却很强，从肌群力量到身体协调性，全面提升官兵的体能素质。

作为支队的军体训练尖子，二级上士刘备对此感触颇深。波速球深蹲推举辅助训练曾让他暴露短板——双脚踩在波速球上，他因核心控制力不足，起身时身体频繁晃动，难以连贯完成哑铃推举。“在晃动的球体上做复合动作，比在平地上要难数倍。”刘备坦言。

在军体训练专家的建议下，他从基础平衡能力练起：先在平地上进行“无球深蹲+推举”动作定型，确保肌肉记忆精准；再站上波速球进行静态深蹲，双手扶墙维持平衡，专注感受脚掌与球面的着力点。随着稳定性提升，他逐步脱离支撑物，加入哑铃负重，并尝试在深蹲最低点停顿3秒，强化肌肉耐力。

经过一段时间的训练，刘备已能在波速球上完成标准的“深蹲推举循环训练”，动作较为稳定。他将自己的训练经验分享给战友：“平衡训练不是站稳就行，而是要在动态失衡中找到肌肉发力的临界点，就像实战中踩在碎石堆或斜坡上进行射击，只有在平时把不稳定练到下意识稳定，才能在任务中更有把握。”

“部分官兵在战斗体能的动作规范、负荷把控以及心理调适上存在短板。”总队领导表示，“后续，我们会重点从训练内容、训练方式方法、组训管理和条件保

障等方面指导官兵展开训练，增加军体训练骨干集训等常态化实践活动，举办军体训练成果交流会，让官兵分享经验，形成持续性正向引导和激励。”

## 四

与此同时，配套开展的训练康复指导活动在官兵中收获良好反响。针对军事体育训练中膝关节磨损、跟腱炎、足底筋膜炎等下肢常见伤病，军体教员通过理论讲解与实操演示，为官兵揭开伤病成因与防治奥秘。

“落地时膝盖内扣会使半月板承受更大的压力，反复冲击易引发磨损和撕裂。”教员以膝关节为例，用解剖模型直观解释并指出半月板损伤多因热身不足，突然发力导致微损伤积累而来。官兵意识到，原来很多训练伤源于“用力不当”，而非“训练强度大”。

在宣讲现场，军体教员还为官兵示范动态热身与针对性放松技巧——用弹力带激活臀中肌，避免无效拉伸；针对足底筋膜炎患者，用网球滚动足底3分钟，配合脚趾抓握训练缓解筋膜紧张；针对“膝内扣”等发力问题，定制“单脚平衡+弹力带抗阻”训练，强化臀外侧肌群力量；对跟腱炎患者，推行“离心训练法”——踮脚站在台阶边缘缓慢下放脚跟，增强肌腱韧性……

活动中，官兵还学习了泡沫轴放松髂胫束、动态拉伸股四头肌等日常防护动作。某支队排长孙东旭曾因跑步时落地姿势不当受伤，在这次宣讲中，他掌握了“屈髋缓冲”技巧与膝关节强化训练方法，让他在军体训练时不再为膝盖担忧。

更重要的是，通过这次宣讲，官兵树立了“科学训练、主动预防”的理念，让高强度军体训练与身体机能维护实现良性平衡，助力军体训练质效提升。

上图：战斗体能训练。

王翔宇摄

# 跨越障碍

■杨宝鑫

## 我与体育

第一次站在渡海登岛400米障碍的起点前，我信心满怀。因为在军校的时候，我的通用400米障碍成绩一直不错，考核成绩都在良好以上，还有几次是优秀。

从陆军院校毕业后，我被分配到海军某旅成为一名新排长。刚到连队不久，我就和战友们一起参加了渡海登岛400米障碍的训练，看着战友们矫健的身姿，我也跃跃欲试。

“预备——跑！”口令一下，我便冲了出去。前几个障碍还算顺利，直到那组轮胎攀台——一个由浪木、悬空轮胎和软梯组成的障碍。三个空心轮胎由铁链呈“品”字形柔性连接，最高处的轮胎离地面有3米多。我深吸一口气，伸手扣住最下端轮胎的上方铁链，膝盖顶在轮胎内侧凹陷处，重心稍偏，整个人就随着轮胎的摆动呈钟摆状晃动。我越是奋力挣扎，铁链就晃动得越剧烈。时间一点点过去，我感觉手臂肌肉越来越酸痛，直到胳膊不受控制地开始颤抖。我“咚”地摔在了沙地上，膝盖传来一阵疼痛。

在我好不容易重新通过这个障碍后，晃动横梯又给我制造了新的困难。横梯悬挂在两根粗尼龙绳之间，梯杠两端被柔性固定在铁架上。我双手攥住第一根梯杠，整个横梯就像被拨动的琴弦般晃动起来。右脚刚踏上第二根，横梯突然向左倾斜，我本能地伸手去抓第三根梯杠，却因重心偏移，整个人向右踉跄半步，十分狼狈。

不及格——我的第一次渡海登岛400米障碍训练，就这样在一阵阵疼痛

中以失败告终。

复盘的时候，老班长张运佳单独对我进行指导：“渡海登岛400米障碍训练，上肢力量和腿部力量是基础，平衡能力也很重要。你看，轮胎攀台的每根铁链和轮胎的连接处是受力点。攀爬时手要比脚快，抓住节点后再发力，保持身体重心垂直向下，过晃动横梯也是如此。”他边说边演示，手脚配合着迅速向上攀爬。

在战友和军体教员的帮带下，我开始进行针对性训练。抱着沉重的轮胎做推举，直到手臂酸得抬不起来；握住粗糙的麻绳做引体向上，提升抓握能力……为了提高平衡力，我在浪木上反复尝试。起初，我连3秒都坚持不了，一次次摔在沙地上。但我咬着牙反复坚持训练，在浪木上待的时间也越来越长。

半年后，再次站在渡海登岛400米障碍前，我昂首挺胸，目光坚定。冲向轮胎攀台时，我精准地抓住铁链节点，手臂发力带动身体上跃，每一次落脚都踩在轮胎中心。当手掌稳稳抓住顶端轮胎时，我第一次感受到了超越自我的快乐。

到了晃动横梯，我深吸一口气，按照训练时的节奏，抓杠、引体、俯身爬行。我压低重心，身体随着横梯的晃动轻轻摆动，手掌先抓实，脚掌再试探性下压，待横梯晃动幅度减小后迅速切换支撑点，终于顺利通过。

冲过终点的那一刻，裁判员喊出了“优秀”。望着掌心的茧子，我突然觉得这组“张牙舞爪”的障碍不再令人望而生畏了。原来，每个障碍都有它的“脾气”，当我全面提升了自己的体能素质，就能够用力量跨越它、用智慧征服它。



海军某基地组织开展“保障杯”系列球类赛事，锤炼官兵体能素质，增强士气和凝聚力。图为官兵在足球比赛中。

陈伟南摄

## 怎样呼吸，跑步才不累

■吴 曦 李月帅

## 运动与科学

许多战友可能会有这样的困惑——进行同样距离的跑步训练，明明大家的速度相差无几，为什么有的人感觉比较轻松，有的人则气喘吁吁、疲惫不堪？

这种巨大的差别，主要是因为两方面的差距：首先是心肺功能，其次是肌肉力量。

对于大多数官兵来说，强化肌肉力量并非难事，心肺功能的欠缺则是阻碍跑步能力提升的主要障碍。而心肺功能的提升，与跑步时的呼吸方式密不可分。

跑步时，为了给身体提供能量，人体需要以更快的速度进行呼吸，从而让更多的氧气进入肺部，血液、呼吸频率也会从每分钟12至20次增加到40至60次。如果呼吸不到位，氧气供给跟不上，身体就会感觉疲劳，心率飙升。

肌肉同样需要依靠氧气来工作，更好的呼吸方法可以让更多的氧气流向肌肉，促进它们进行工作。这意味着，控制好呼吸方式，可以降低心率，进而提升运动表现，并减轻身体的疲劳程度。在跑步时掌握正确的呼吸方式，可以提高跑步效率。

那么，如何正确掌握呼吸方式，来助力跑步训练呢？以下几个方法，可供战友们参考。

**腹式呼吸法。**在日常进行腹式呼吸练习，可以为跑步时正确运用呼吸方法做好准备。如果官兵平时不习惯用膈肌呼吸，那么跑步时自然也无法用，这就会导致呼吸变浅。每天有意识地进行几次腹式呼吸，把双手放在腹部，通过鼻子吸气，专注于扩大腹部，然后通过嘴呼气。

**遵循“谈话测试”呼吸。**在进行长

跑耐力训练时，大部分时间应能保持与他人正常对话的速度，这意味着可以边跑步边正常聊天。在这种速度下，一般是在有氧耐力训练区，耐力可以得到增强，也能逐渐跑出更长的距离，此时的呼吸节奏是相对稳定的。

**韵律呼吸法。**当脚落在地面上时，冲击力是体重的2至3倍，如果当脚落地时配合呼气开始，冲击力是最大的。长时间保持呼气开始阶段对应同一脚落地，也容易导致单侧岔气，严重时可能造成受伤。应用韵律呼吸法——三步一吸、两步一呼，会发现呼气起始阶段对应的落地脚是交替的，同时对身体的冲击力也就分担到身体两侧了。当跑步速度加快时也可以改成两步一吸、一步一呼或者一步一吸、一步一呼，从而避免岔气情况产生。不过，想避免岔气还要注意训练前做好热身，不要在饭后短时间内进行训练、跑步过程中适当补水等。

跑步训练中，还有一些关于呼吸方式的常见误区，官兵也应引起注意。

**误区一：只用鼻子呼吸才科学。**当训练强度加大时，官兵可能需要口鼻并用进行呼吸。鼻吸口呼是最常见的方式，既能保护呼吸道，也能快速排出废气。只用鼻子呼吸，容易供氧不足，感觉憋气。

**误区二：憋着气跑得更快。**憋气，只会让官兵体内缺氧，加速疲劳，没法长时间维持高强度训练。因此，在高强度训练中一定要充分呼吸，千万别觉得憋气能跑得更快。

**误区三：呼吸节奏要死记硬背。**有些官兵一味强调“三步一吸、两步一呼”或“两步一吸、一步一呼”，但实际上每个人的身体情况不同，不一定要完全保持某种固定的节奏。只要你觉得呼吸顺畅，能跟上训练强度就行。

呼吸方式，找到适合自己的才是最好的。呼吸顺畅了，跑步才能不累。



西藏日喀则军分区某团克服高寒缺氧的艰苦环境，在海拔地区开展军事体育训练。图为官兵进行战术训练。

赵 存振