《军事体育训练大纲》新增飞锹投准、匕首格斗术课目——

# 提升近战能力　淬炼战斗精神

■郭光远　马曙光

## 军体讲堂

今年年初，新编修的《军事体育训练大纲》面向全军颁布施行，标志着我军历时4年的军事体育训练改革创新成果固化落地，也推动军体训练转型建设迈上了新台阶。

近日，笔者调研发现，在武器装备日益信息化、智能化的趋势下，冷兵器训练依然在一些单位备受推崇。工兵锹格斗术中的飞锹投准与匕首格斗术，作为大纲中格斗类实用技能的新增课目，在不少基层单位掀起了训练热潮。

值得注意的是，这两类冷兵器具有深厚的历史渊源：工兵锹自红军时期起便是单兵多功能装备，从土工作业到白刃格斗，在战场上极具实战价值；匕首更是历史悠久的近战武器，其隐蔽致命的特性历经千年战场的检验。

实践证明，工兵锹与匕首训练能够显著提升官兵手眼协调、肌肉控制和动态平衡能力，对于提升官兵的近战能力、淬炼战斗精神具有特殊意义，其独特的现实应用魅力在于：

**一是传统技能的发扬传承。**纵使科技进步，战争也离不开人与人的对抗。作为战场上经典的近战武器，工兵锹与匕首的攻防原理与徒手格斗同源共生，是单兵作战能力的延伸。

**二是特殊环境下的生存保障。**在天然气库、弹药库等禁火环境或存在被敌打击顾虑的作战条件下，冷兵器能够避免使用限制，降低暴露风险，全面增强官兵在实战中的生存能力，成为歼敌的关键手段。

**三是无声攻击的战术优选。**使用工兵锹进行飞镖投准和使用匕首进行扎、刺、划、割等攻击，能实现静默杀伤，是执行侦察摸哨等任务不可替代的战术选项。

工兵锹格斗术中的飞锹投准和匕首格斗术在发力核心、距离判断、战术思维等方面高度一致，攻防变换原理完全相通，二者都强调“徒手格斗是根基”的训练理念。

区别在于，工兵锹侧重全身协调发力、动作刚猛，匕首强调腕指爆发力、隐蔽迅捷；工兵锹投掷重力量传递，匕首投掷重旋转精度。

训练时，利用匕首训练指腕的精准度，能够强化工兵锹“定腕”的稳定性；利用工兵锹训练身体协调性，能够增强匕首刺击时的穿透力。两者在训练中相辅相成，互促互进。

当前，方法不对、骨干不多、运用不好等是制约飞锹投准与匕首格斗术训练质效提升的突出矛盾。特别是飞锹投准课目，对于很多官兵来说较为陌生。选训该课目的官兵应当遵循循序渐进原则，分为5个阶段进行训练。

第一阶段：强化专项力量，规范基本动作。在训练中，官兵应重点掌握拇指控制、食指控制等手法，按照格斗的基本姿势进行空手模拟训练，并有意识地培养对于手腕松紧度的控制能力，找到对于投掷物转速控制的感觉，掌握使投掷物慢转的方法。关键的定腕训练，可以通过手握木棍进行定腕纵劈来强化。

第二阶段：选取不同的工兵锹和匕首进行适应性训练。此阶段的训练目标是，变换不同形状和重心分配的投掷物完成变距投掷，确保能在基本稳定上靶的距离下大量重复练习，提高官兵的投掷基本功和手感，直到在该距离达到垂直角度稳定有力上靶后，再进行下一阶段训练。

第三阶段：掌握半圈旋转的控制方法，并且能够切换不同的投掷物。该阶段主要训练官兵在工兵锹之外，能够利用投准技术在实战中快速选择其他特殊投掷物，比如螺丝锥等不太适合直飞投掷的物体。在开始训练时，可以通过自然握的手法找到旋转感。稳定上靶以后，再逐渐增加距离并使用指尖控制技术。

第四阶段：掌握360度以及多圈旋转的控制技术，特别是掌握随意变换距离的旋转控制方法。该阶段重在掌握7米距离之内的自由变距上靶击中。这是更符合实战要求的技术，通过拇指、食指、手腕、胳膊打开角度以及身体展开幅度等控制技术调控投掷物的转速，实现对距离的把握与对发力方式的控制。

第五阶段：学会根据不同的投掷物确定不同的控制方法，能够随意变换距离并在移动中投掷。该阶段是实战运用的高水平阶段，可以在不同的距离和地形情况下摆放不同的投掷物，进行自由拾取投掷，达到融会贯通、运用自如。

工兵锹格斗术中的飞锹投准和匕首格斗术训练实战指向鲜明，其突然性、精准性、心理威慑及多功能性，既是冷兵器时代的有效近战手段，也是现代战术思维的灵感来源。

推动官兵练好飞锹投准和匕首格斗术，需要认真抓好骨干培养、扎实开展训法研究、积极创造训练条件，从而进一步强化部队近战能力，为遂行多样化作战任务和军事行动提供有力支撑。

**左上图：**某旅战士进行飞锹投准训练。　**李京鹏**摄

（作者单位：中央军委训练管理部军事体育训练中心）

## 军体达人

# 『黑马』的逆袭

■程　斌

仲夏时节，大山深处，阳光透过茂密的树林，星星点点地洒落在一条山间小路上。

在这片密林中，有一群官兵驻扎于此，搞体能、研战术、练协同。每天清晨，官兵跑步冲山头的呼号声总会按时响起，唤醒整座大山。

这一天，带队跑步的是一名入伍才1年多的大学生士兵。

他叫周文骏，2024年3月入伍，是火箭军某部的一名战士。刚到军营时，他肤色黝黑、身材瘦小，显得有些弱不禁风。经过1年多的磨砺，他在各项军体训练中成绩不俗，成了名副其实的“排头兵”。

初入军营，此前没有进行过系统体能训练的周文骏非常不适应，3000米跑成绩垫底，俯卧撑勉强做20个，引体向上“挂零”……看着手中那份满是“不合格”的成绩单，周文骏的心情瞬间跌入了谷底。

转变源于一次团体比赛。在营队组织的跑步接力赛中，周文骏所在的接力小组从比赛一开始就冲在最前端，然而当接力棒重重砸进他的掌心时，周文骏却只能看着自己被身后的对手一一超越，透支的体力让他每一次迈步都像在沼泽中挣扎。

最终，周文骏所在的接力小组与奖牌失之交臂。赛后，同组的战友们不仅没有责怪他，反而给予鼓励和安慰。那一刻，看着领奖台上闪闪发光的奖牌，听着战友们的加油鼓劲，改变的种子从周文骏的心底破土而出。

周文骏将自己的想法告诉了班长迟光凯，“班长，我想拼一拼，改变自己，也给班里争光。”于是，迟光凯每天陪着周文骏一起训练，一起去突破。从那以后，周文骏的军营生活彻底变了样。

早晨5点，天刚蒙蒙亮，训练场的寂静就被打破了。周文骏在训练场上一圈一圈跑着，跑得越来越久、越来越快。他奔跑的身影，在晨曦中显得格外耀眼。

正课的训练间隙，周文骏也丝毫不敢懈怠。他利用休息时间主动加练引体向上，汗水湿透了衣衫。体能训练时，他主动申请增加训练强度，别人跑10圈他跑15圈，别人轻装他武装，周文骏不断挑战自己、超越自己。

晚上，熄灯号响起时，他依然在健身房进行核心力量训练。“我一定要练好体能赶上大家，为集体争光！”周文骏用实际行动将这句话变成了现实。

3000米跑11分08秒、引体向上28个、俯卧撑90个……一年后，周文骏各项体能成绩都达到了优秀，战友们夸奖他跑起步来像一匹飞驰的骏马，亲切地称他为“黑马”标兵。

从不及格到优秀，周文骏不仅收获了军体成绩的提升，更练就了坚韧不拔的意志和永不言弃的精神。他的经历，激励着战友们迎难而上，向着更高的目标不断前进。

武警广西总队防城港支队结合任务实际，组织官兵开展军事体能训练。图为官兵在水中进行负重训练。　**马腾飞**摄

## 聚焦新兵体能训练

# 引体向上怎么突破瓶颈

■李月帅　王　磊

## 军体小知识

引体向上，是军体训练中非常重要的课目，它能同时锻炼官兵的背部、手臂和核心力量，还能提升握力和全身协调性。

但目前来看，部分新战友在现阶段还很难完成标准引体向上动作。引体向上为什么这么难？主要原因有如下几个。

神经肌肉募集能力差。刚开始练习引体向上时，有的新兵会利用斜方肌、手臂代偿，背阔肌几乎不发力。这是因为平时缺乏力量训练，自身的背肌力量薄弱，神经系统很难调用背肌的力量，导致难以拉起自身体重，完成标准引体向上。

自身体重较大。卧推、深蹲等训练可自由选择负重，也能渐进增加重量。但想要完成引体向上，需要官兵完全拉起自身重量。因此，体重越大、体脂率越高的官兵，完成引体向上的难度就相对更高。

力量不足、握力欠缺。部分新战友的手臂力量较弱、握力不足，是无法克服自身体重完成引体向上的重要原因之一。

那么，引体向上如何才能实现从0到1呢？如何实现进一步突破呢？

在开始阶段，新战友不要急于尝试引体向上连贯训练，可以先进行基础力量训练。这样训练的目的是增强背部肌群力量，找到背阔肌的发力感，增强手指和手臂的握力。当新兵能够完成悬吊30秒以上时，就初步建立了引体向上训练所需的基础力量。

此外，还可以采用以下几个辅助训练来突破引体向上的训练瓶颈。

弹力带辅助训练。借助弹力带完成引体向上，该训练每组5次，每次完成4组，训练时在底部停顿1秒。

高位下拉训练。借助哑铃模拟引体向上训练，重量调至每组能完成12次。下拉时，肘部往臀部方向发力。

平板支撑训练，尽量保持头部、颈部、脊椎以及臀部在一条线上，避免背部下垂。每次60秒，重复3次。

新战友可反复进行这几个动作的训练，根据自己的情况调整训练负荷和训练组数。坚持一段时间后，就能感受到背阔肌力量、握力得到有效提升，从而突破引体向上的瓶颈。

# 比武场上的蜕变与成长

■闫　涛　刘芳芳

## 军体擂台

“加油、加油！”战友们的助威声一浪高过一浪，第82集团军某旅在某陌生地域进行的定向越野比赛接近尾声。

负重30公斤，连续行军40公里，途中还要翻越4米高墙、爬6米高绳、无依托进行精准速射、扛着75公斤的“伤员”冲刺……这场充满战味的定向越野比赛是对官兵体能和技能的双重考验。

少尉排长胡秀兵和队员们凭借出色的冲刺能力，率先冲过终点线。

这是胡秀兵第二次参加旅里组织的定向越野比赛。上一次，入伍不久的胡秀兵在战友们的帮助下惊险夺冠；这一次，他作为队长带领队员们一路领先，再次夺魁。

个头不高、身材结实的胡秀兵训练刻苦、体能素质出色，还是新兵时就已在旅里小有名气。

2016年，胡秀兵刚刚来到连队，正逢旅里组织“单兵综合技能运用”比武，他作为唯一一名新兵参赛。尽管动作还不太娴熟，衣服在通过铁丝网时被刮破，但他在最后100米跑时拼尽全力，拿到全旅第二名的好成绩。

比武过后，胡秀兵练得更加努力。早上5点，他总会穿上沙背心开始训练。业余时间，他还主动加练5公里武装越野。

第二年，胡秀兵不仅如愿在“单兵综合技能运用”比武中夺冠，还主动找连长请战，获得了代表连队参加旅里定向越野比赛的机会。

备战期间，定向越野课目要求的识图用图能力成了胡秀兵的“绊脚石”。对于实际距离把控不准，让胡秀兵经常不得不走回头路，不仅体能消耗巨大，而且还会影响全队的成绩。

“利用指北针和现地位置，确定目标方向；再通过图上作业，得到目标点的准确距离；最后通过步幅换算，可以将距离精确到步。”在战友的帮带下，胡秀兵渐渐掌握了识图用图的要领。由于负重时步幅会受影响，他分别测出了在轻装和全副武装情况下的步幅，以便随时调整。

攻克了这一关，胡秀兵又开始苦练体能。负重跑、挖掩体、过障碍、爬绳……通过长时间、高强度的训练，胡秀兵的双手磨出了厚厚的茧，双腿的肌肉线条清晰可见，体重也减轻了近10斤。

一个月后，定向越野比赛如期进行。进行到最后2公里时，胡秀兵的小腿突然抽筋，每走一步都伴随着剧烈的疼痛。战友立刻帮他进行拉伸。简单处理后，胡秀兵拖着隐隐作痛的右腿，和战友们一起向前冲锋，用时1小时6分钟，惊险夺冠。

比武结束后，胡秀兵在连队推荐下顺利通过优秀士兵保送提干考试，被陆军工程大学录取。上学期间，他连续两年带队参加大学组织的“精武杯”定向越野比武，都取得了不错的成绩。特别是在第二次比武中，当对手都按照顺时针路线行进时，胡秀兵出其不意选择逆时针突击。“我第一时间研究了比赛路线、距离和坡度，逆时针行进时先上坡后下坡，这样在比武时能更好地分配体力。”比武结束后，胡秀兵手捧象征冠军的“精武之剑”兴奋地说。

毕业后，再次回到“兵之初”奋斗的连队，胡秀兵把自己的体能训练方法和定向越野的比赛技巧迁移到实战化训练中。在他的引导与帮助下，很多官兵的体能素质、识图用图能力和野外生存技能都得到了显著提升。

# 如何提升最大摄氧量

■孙阳春

## 运动与科学

在跑步及各类有氧运动中，最大摄氧量（$VO_2$ max）始终占据着重要地位，被公认为衡量人体耐力与体能的黄金标准。这个指标反映的是身体在极限运动强度下，每分钟能够利用的氧气量。简单来讲，最大摄氧量数值越高，身体利用氧气的效率就越高，运动能力也就相对更强。

提升最大摄氧量，意味着能够增强心肺功能与肌肉的氧气利用效率。这对希望提升3000米跑成绩的官兵而言，重要性不言而喻。

最大摄氧量受遗传因素影响，有些人天生就较高。不过，这项指标也可以通过平时的体能训练来提升，有以下几个方法供参考。

**坚持有氧慢跑。**最初可以从短距离开始慢跑，控制在心率150次/分钟以下，从3公里、5公里到10公里，逐渐增加距离，每周距离增加不超过10%。长距离有氧慢跑可以帮助提高心肺功能和耐力，从而提高最大摄氧量。

**每周一到两次间歇训练。**打好了有氧基础后，就可以尝试每周进行间歇训练。所谓间歇训练，就是将快跑与休息结合，在机体未完全恢复的状态下重复进行训练。比如400米间歇跑、600米间歇跑、800米间歇跑，随着能力的提升，可以逐渐增加间歇训练的强度和组数。间歇训练，可以帮助官兵快速提高最大摄氧量。

**适时进行爬坡训练。**有条件的单位可以组织官兵在山坡上进行跑步训练，增加难度，更有效地刺激官兵的心肺功能，增强腿部力量，提升最大摄氧量。刚开始可选坡度较缓的山路，随着官兵能力的提升，再选择稍陡的山坡进行训练。

只要坚持不懈地采用有效的训练方法，制订合理的训练计划和恢复策略，相信每一名新战友都能在增强最大摄氧量方面取得实质性进步，并提升自己的跑步能力。