

聚焦 《军事体育训练大纲》新亮点

《军事体育训练大纲》首次大规模增设进阶和退阶训练,帮助官兵制订适合自己的体能训练计划——

在“进退”之间实现突破

■陈 曦

在运动训练学中,我们经常会听到两个词:进阶训练和退阶训练。

基础体能是军事体育训练的原点、战斗体能的起点。在 2025 年新颁发的《军事体育训练大纲》中,基础体能项目设置了进阶训练和退阶训练的内容,方便官兵根据自己的能力和水平灵活选择,以全面提升体能素质。

在军体训练体系中,“进阶训练和退阶训练”的加入至关重要。一个结构完整的训练体系,不仅能帮助官兵不断提升体能素质,更能在他们遇到瓶颈、受伤或状态波动时,提供清晰的回退路径。

那么,究竟什么是进阶训练和退阶训练呢?

进阶训练,就是在基础训练达到一定水平后,逐步调整训练计划,通过系统性地增加训练负荷、强度、难度和复杂度,迫使身体适应更高需求,从而实现力量、耐力或技能水平的持续提升,以突破现有能力边界、实现更高目标的系统性训练方法。

常见的进阶训练方法主要包含以下几种。

增加训练频率。如原来每周进行 2 次引体向上训练,现在增加为每周 3 至 4 次。

延长训练时间。如原来进行 30 分钟的慢跑,现在可以按照原来的配速逐渐延长慢跑的时间,延长到每次慢跑 40 至 60 分钟。

提高训练强度。如原来 1 分钟完成俯卧撑 20 次,现在可以逐步提高俯卧撑的速度,1 分钟完成俯卧撑 30 次。

丰富训练方式。如原来只进行速度奔跑训练,现在可以尝试增加弹力带等抗阻训练。

通常建议官兵先增加训练频率和时间,再丰富训练方式、最后调整训练强度。

进行进阶训练时,训练计划要符合渐进超负荷原则。所谓渐进超负荷原则,是指在训练过程中,逐渐增加重量、次数、组数、速度或缩短组间休息时间。

通过不断挑战身体的适应能力,促进肌肉增长、力量提升,从整体上提升官兵的体能基础。

有实践经验的军体教员和军体训练骨干都知道,促进肌肉、耐力、速度和爆发力的增长,需要循序渐进地增加训练负荷,就是这个道理。

进阶训练应循序渐进,切忌急功近利。在进阶训练的初始阶段,建议采取“低起点,缓慢加”的策略,这样可以降低训练时的不适感和损伤风险,增加官兵对进阶训练的适应性和自信心。

此外,在进阶训练时还应时刻关注官兵的身体信号。如果身体出现持续疼痛、极度疲劳、睡眠障碍等症状,需调整训练计划或适当休息,必要时应及时向专业教练或医生进行咨询。

对于大多数官兵来说,在军体训练时建议采用双向进阶的训练方式。双向进阶,是通过动态调节训练频次和训练强度,达到长期进阶的训练目标。

进阶训练是训练过程中的关键环节,它不仅能帮助官兵突破体能瓶颈,提升军体素质,还能带来心理上的愉悦和满足。

进阶训练的另一端,就是退阶训练。当官兵进行某项训练,经过长时间大量进阶训练仍没有取得突破,这就是我们常说的遇到了训练瓶颈。当官兵在军体训练中陷入“进退两难”时,就该考虑尝试退阶训练了。

退阶训练,是指在训练者当前能力不足时,通过降低动作难度、减少负荷或增加辅助训练手段,帮助其安全有效地完成训练动作。

退阶训练的目的在于通过降低难度,确保训练安全,帮助官兵逐步建立信心、纠正错误动作模式,并为后续进阶训练打下基础,同时通过循序渐进的方式提升运动能力。

有些人可能会认为,退阶训练就像后退,进阶训练就像挑战。但事实上,如果你想挑战自我、超越自我,退阶训练同

样重要。

退阶训练的目的是什么?适应性调整。当官兵遇到瓶颈或无法完成当前难度的动作时,退阶训练通过降低训练强度或难度,帮助他们的身體和运动系统适应新的挑战。例如,无法完成标准俯卧撑的官兵,可退阶为膝盖俯卧撑,减少身体重量对上肢的压力,逐步增强力量和协调性。

强化基础能力。退阶训练聚焦于动作的核心要素,如稳定性和技术细节。以深蹲为例,若官兵因肩部肌群力量不足而无法完成双杠臂屈伸训练,可通过杠上手脚支撑等退阶动作,强化上肢力量和关节控制,为后续进阶训练打下基础。

降低风险与保护身体。对于存在功能限制,如关节疼痛、肌肉力量不足的官兵,退阶训练能避免过度负荷导致的训练伤。例如,术后进行康复训练的官兵,可采用手扶蹲举架来辅助进行深蹲,减少受伤风险,同时保持训练效果。

心理调节与信心重建。遇到困难时,退阶训练提供“可完成”的目标,帮助训练者恢复信心和动力。例如,当官兵无法独立完成引体向上时,可退阶为单杠曲臂悬垂或弹力带助力引体,避免因反复失败产生挫败感。

退阶训练并非倒退,而是为进阶创造条件。通过逐步增加难度,如从退阶动作过渡到标准动作,官兵能在安全范围内持续进步,从而实现长期目标。例如,从低强度有氧跑开始,逐步过渡到 3000 米的配速跑,提升跑步速度和耐力。

总之,退阶训练的核心在于“以退为进”,通过灵活调整训练难度和负荷,平衡挑战与能力,最终实现更高效、更安全的训练效果。

那么,进阶训练的具体方法有哪些?退阶训练的具体方法因训练目标和官兵的个体情况而异,大概有以下几个常见的退阶训练方法。

降低动作难度。可通过减少活动范

围来降低难度:例如深蹲训练,可先从半蹲开始,逐渐增加下蹲深度。

借助辅助工具。可采用弹力带辅助:在引体向上训练中,使用弹力带抵消部分体重,帮助完成动作;也可采用器械辅助:安全深蹲杠可解决肩关节活动度不足的问题,让训练者更安全地进行深蹲训练。

调整训练强度。一种方法是减少重量或阻力:哑铃划船训练时,选择较轻的哑铃,逐步增加负荷;另一种方法是降低训练频率或组数:对于力量较弱的官兵,可减少训练次数,待适应后再逐渐增加。

强化基础能力。如激活关键肌群:通过悬挂训练激活肩部和背部肌肉,为引体向上做准备;或者是改善关节活动度:针对活动受限的关节如髋关节、肩关节,进行针对性的拉伸和放松训练,为俯卧撑和 3000 米跑训练做准备。

分阶段训练。离心控制训练:在引体向上训练中,先从离心阶段(缓慢下降)开始,感受肌肉的拉伸和收缩;水平引体替代:设置较低的单杠高度,进行水平引体训练,逐步过渡到标准引体向上。

心理调节与信心重建。设定可完成的目标:例如从完成 1 个引体向上开始,逐步增加次数;记录每次的训练进展:通过记录每次训练的成绩,增强自信心和动力。

退阶训练与进阶训练相辅相成。进阶是逐步增加训练难度和负荷以提升能力,退阶是在遇到困难时及时调整,确保训练的可持续性。两者结合,形成动态的训练循环,帮助官兵在安全的前提下不断进步。

总的来说,进阶训练和退阶训练都是军事体育训练中重要的训练方法。官兵根据实际情况灵活运用进退阶训练,保证训练的质量和效果,才能在健康安全的环境中享受训练的乐趣,从而更好地增强体能素质,提高军体训练对部队战斗力的贡献率。

杠铃片,其余要求和手触膝卷腹类似。在训练的过程中,要增加离心控制(在下落时坚持 3 秒),做到接近力竭。

仰卧两头起。腹部发力,同时抬起上半身和双腿,手指触碰脚尖,形成“V”形后缓缓回落。在进阶训练过程中,应避免颈部过度用力或者借助惯性,保持控制动作。

官兵在刚开始练习时,可采用退阶训练的内容。能力提升后,再运用进阶训练的内容,刻苦训练并持之以恒,相信一定能实现仰卧卷腹成绩的飞跃。



扫描二维码 观看仰卧卷腹退阶训练法

军体论坛

在人生的旅途中,我们常常会面临各种选择,有时甚至是陷入进退两难的困境。

军事体育训练亦是如此。有时,我们想提升却感到力不从心,往后退又不甘心。

在进退两难之间,何去何从?

这种情况下,我们或许可以勇敢地选择退后一步。

在军体训练中,退阶训练就是以退为进的选择,可以让困难的事情先变得容易起来。

退阶训练,不是倒退,而是战略性回撤,找回节奏与信心,以再次攀登。

只讲进阶,不谈退阶,并不是一个科学的训练体系。

有的训练体系,只考虑了“如何上山”,却忽视了“如何下山”。这种“只进不退”的结构,看起来高效、快捷,但实际极其脆弱。一旦官兵训练状态不佳、遇到瓶颈或意外,便极易失控。

好的训练体系,就像一座修好的楼梯。上山,每一步都稳固清晰;下山,也有安全台阶可以缓冲和调整。反过来看,如果训练体系像是一条泥泞的小径,上山或许能靠一时冲劲或运气,但下山时就可能会摔得遍体鳞伤。

进阶训练和退阶训练,都必须是训练计划的一部分,而不是事后补救措施。

退阶训练本身不是目的,而是策略。当我们目前的肌肉、体能、耐力水平无法支撑完成目标训练时,就可以采取同一动作模式下的退阶训练版本。

退阶训练,可以实现“对症下药”,即哪个课目薄弱,就使用对应的退阶训练内容,进行针对性补差训练。此外,还可以“因材施教”,即根据官兵的自身水平选择难度适宜的训练内容,逐步提升强度、提高成绩。

需要特别说明的是,训练方法没有唯一性。战友们可以根据自己的能力水平和体能基础,将退阶训练和进阶训练的相关内容,有选择性地融入到自己的训练计划中,科学地开展训练,取长补短,齐头并进,不断提升自己的军体素质。

化难为易 循序渐进

■洪 庆 阮靖原

一个真正成熟的训练体系,体现在它的“退路”设计上。这样的训练体系不仅能让官兵在训练中“冲上去”,更重要的是让官兵在遭遇困难难以逾越时,知道该如何重整旗鼓。不管是在军体训练的哪一个阶段,一个科学的训练体系都应有明确的目标,以及退阶训练机制和再评估手段。

按照这样的训练体系展开科学训练,官兵就能在不失信心、不受伤害的前提下,适当调整,再次发力,冲向巅峰。



空军某旅组织战斗体能训练,帮助官兵挑战自我、突破极限。图为官兵进行协力举圆木训练。 王 彬摄

在海拔 4600 米的雪域高原练体能——

搬掉“胸口的大石头”

■本报特约通讯员 纪卫东

军体观察

在海拔 4600 米的雪域高原,氧气含量仅为平原地区的 60%。第 77 集团军某旅官兵从低海拔地区奔赴这里驻训,官兵参考《军事体育训练大纲》,用科学训练破解高原体能瓶颈,提升了在极端环境下的体能素质。

《军事体育训练大纲》中明确,基础体能是战斗体能和实用技能的根基,在高原环境下更需精准施训。这一点,某营中士王龙龙的感受尤为深刻。初上高原时,他跑 200 米就脸色发白,喘不上气,“胸口像压着块大石头”。适应缺氧环境,完成高原习服,是官兵适应高原体能训练的“第一关”。

针对缺氧导致的心肺负荷骤增,该营采取“阶梯式进阶”的训练计划。初始阶段,以 1500 米慢跑为主,心率控制在每分钟 130 次以内,让身体逐步建立“缺氧适应机制”。王龙龙记得,那段时间他每天跟着队伍的节奏跑慢跑,中途想加速也会被班长按住。“别急,等身体适应了,咱们再往上冲。”在班长的指导下,王龙龙逐渐适应了高原环境。

一段时间后,官兵的训练量增至 3000 米,再穿插进行山地越野训练。利用高原地形,王龙龙的腿部肌肉力量与平衡能力大幅增强,在高原也能一口气跑完 3000 米,为后续执行任务打下了良好的体能基础。

精准高效的训练才能做到事半功倍。《军事体育训练大纲》中要求,力量训练要与实战相结合。该旅将俯卧撑、深蹲等动作拆解为发力、屏息、收力 3 个步骤,在缺氧环境下格外注重官兵的呼吸节奏与动作规范。

某营每周进行 3 次特色力量训练,组织官兵开展翻轮胎、举弹药箱等贴近实战的体能训练课目,既强化了官兵的核心肌群,又融入了战术背景。该营二级上士康华卫来到高原后,对翻轮胎课目格外犯怵,“轮胎一压过来,胳膊都在抖”。连长苏子超看出了他的畏难情绪,手把手教他调整呼吸:“发力时憋气,落胎时慢慢吐气,把动作和呼吸合上,力气才能用得巧。”跟着方法练了半个月,康华卫不仅能轻松翻完规定次数,速度还比在平原时快了。

高原训练不是终点,而是向更高体能水平迈进的跳板。返回低海拔地区前 2 周,该旅帮助官兵制订了适应性过渡体能训练计划,逐步降低高原训练强度,增加游泳、篮球等平原特色项目。

回到低海拔地区后,官兵及时调整训练计划。在耐力训练方面,每周安排 3 至 4 次游泳训练,每次 45 分钟左右。跑步训练的距离逐步提升,中士席正威现在能轻松跑完 10000 米。“高原练出的耐力没白费,现在平原跑,感觉脚下像踩了风。”他笑着说。

值得一提的是,该旅还结合《军事体育训练大纲》,加强战斗体能和实用技能训练,不断夯实官兵体能根基。

仰卧卷腹的进退阶训练法

■丁文浩 黄民聪

军体小知识

新颁布的《军事体育训练大纲》中,将基础体能考核中的仰卧起坐改为仰卧卷腹,这是一个非常科学的改变。

为了帮助官兵快速掌握仰卧卷腹的训练方法和动作要领,并提升训练效果。在此推荐几个仰卧卷腹的退阶训练方法。

仰卧卷腹手触膝。练习者仰卧于垫上,两腿并拢,双膝关节弯曲约 90 度,双脚踝关节固定,双手掌心向下贴于大腿上。下颌收紧,上半身前屈卷腹至两手

同时触及膝部,保持双手紧贴大腿,触膝后上半身回落至起始位置。

仰卧蹬车。练习者仰卧于垫上,双手平放身体两侧,屈髋,屈膝 90 度,双腿交替做蹬车练习。

仰卧举腿。练习者仰卧于垫上,两手置于体侧。核心发力,双膝伸直抬至最高点时,稍停,双腿缓慢放下至起始位置,头颈、躯干保持姿势不变,重复练习。

“V”字静力收腹。练习者仰卧于垫上,两手置于体侧。腹部发力,同时抬起上半身和大腿,双腿伸直,两臂伸直置于体侧,背部保持平直,保持一定时间。

弹力带辅助仰卧卷腹。仰卧位屈膝

90 度,双脚贴地,下颌微收,手臂伸直,双手抓住弹力带,卷腹抬起上半身。在起的过程中,如果遇到腹肌力量不足而无法完成卷腹动作时,双臂向后主动拉弹力带进行借力,克服粘滞点后再次伸直手臂,恢复至准备姿势。

能够顺利完成标准仰卧卷腹后,还有几个仰卧卷腹的进阶训练方法,供大家参考。

屈髋卷腹。仰卧位屈髋,屈膝 90 度,下颌微收,颈部放松,双臂自然伸直置于体侧,卷腹抬起上半身,双臂跟随躯干上抬,双手尽量去触摸脚踝,恢复至准备姿势。要注意的是:不要借助惯性,做到接近力竭。

负重仰卧卷腹。胸前环抱 5 至 10kg



武警贵州总队黔西南支队组织刺杀课目强化训练,进一步巩固和提高官兵军体技能。

李梓良摄

