

聚焦

《军事体育训练大纲》新亮点

格斗：培塑逢敌亮剑的血性胆气

■杨满辉 归王彬

军人尚武，锤炼血性胆气；军人习武，更是职责所在。

今年颁布的《军事体育训练大纲》在实用技能中增加格斗类课目，研究创设格斗基本功、徒手格斗术、狼牙棒格斗术、防暴棍格斗术、工兵锹格斗术等7个实战性强的格斗内容，提高官兵近战能力，培塑官兵逢敌亮剑的血性胆气。

那么，什么是格斗？格斗是一种以对抗性动作为核心，通过身体技能、策略和心理博弈来击败对手或达成特定目标的运动。它融合了力量、速度、技巧、反应力和战术思维，既可以是竞技体育项目，也可以是实战防身术。

格斗的目的，是通过各种攻击和防御技术来打败对手，如打、踢、抓、摔、锁等，以赢得胜利。在战争年代，我军曾经诞生过著名的“白刃格斗英雄连”。我军的徒手格斗术突出特点是简单、实用，杀伤力大，追求的大多是一招制敌。

快、准、稳、狠，每一次刚猛有力的进攻和出击，都彰显着逢敌亮剑的血性

胆气。或许有人会问，在如今信息化、智能化的战争场景下，官兵还需要练格斗吗？

在城镇、丛林、街巷等复杂地形下，或者是在弹药耗尽的危急时刻，以及在夜袭、处突等特殊战场，格斗技术就有了用武之地。关键时刻，手握匕首的官兵，既能给敌人最直面的冲击，又能隐蔽灵活，杀敌于无形。

格斗技术的特点是耍抢占有利地形，与战友密切配合，灵活巧妙地运用战术，与敌人短兵相接，最大程度地保存自己，消灭敌人，夺取胜利。

格斗不仅是一种歼敌的技能，更是中国军人血性胆气的展示。虽然现代战争，导弹、无人机都可以做到超视距攻击，但没有狭路相逢勇者胜的血性，没有敢于刺刀见红的勇气，就不可能制胜未来战场。

那么，如何才能练好格斗术呢？

军用格斗术中的格斗技巧主要包括打、摔、投、固、寝与反关节技。与格斗比赛不同的是，由于军用格斗术中并

不包含禁止击打的部位，部分人体的要害部位更是攻击的重点，因此每一项技术都足以使对手在瞬间失去战斗能力。作为战场中的搏斗技巧，军用格斗术并没有太固定的起势，但其重点还是将双拳提起，略放松，注意保护好头部。膝盖略弯，重心放在脚尖，随时留意对方的一举一动。

军用格斗术的拳法一般包括刺拳、直拳、勾拳与摆拳等。不过由于使用环境不同，军用格斗术的拳法中还有许多奥妙：例如在击中对方的一刹那才握紧拳头，可以加强对敌人的杀伤；在手中握一块手帕，也可以增加拳头的力道。至于拳头的击打部位也是多种多样，如突起中指关节，或是用手指的第二关节，甚至是握拳后翘起的小指关节处都可以作为击打部位。此外，掌根、手指以及手刀也是非常有效的打击方法。

腿法是杀伤力最大的打击技术。实战中的腿法大多不会高于肘部，而打击位置通常集中在对方膝关节、胫骨以及胸部以下的位置。当然，穿着战斗靴的脚尖与脚跟都是非常实用的武器。

在实战中，除了快如闪电的拳头与威猛无比的腿法之外，官兵还有两件最值得依靠的武器——膝与肘。在各种格斗技术中，膝与肘都是作为近战利器而存在的，这其中自然以泰拳的膝肘最值得称道。的确，作为上肢与下肢的关节连接处，看似平常的膝肘部却在实战中拥有着非常强大的威力。无论是单独攻击还是作为组合技，膝肘都是近战一招制敌的可靠武器。

根据对手进攻手段不同，一般会使用关节技攻击敌人的肩、肘、手腕、膝、踝等部位。使用者会以强大的力量使敌人的关节向反方向运动，从而摧毁敌人的肢体。

俗话说，拳不离手，肘不离怀；宁挨十手，不挨一肘。可见膝肘在格斗中的重要作用。

当然，格斗是一项复杂而又具备高超技术含量的实战技能。在战场上，官兵应根据不同的敌对环境，对这些技术进行组合使用，临场应变，还可以加入匕首、狼牙棒、防暴棍、工兵锹等，令官兵在近身格斗中如鱼得水、如虎添翼。

军营运动场

图①：陆军步兵学院石家庄校区组织学员进行格斗基本功训练，提高学员战场搏击能力，培养战斗意志。 陈威摄

图②：武警甘肃总队新兵团组织新训班长演示擒敌术格斗动作。 侯崇慧摄

图③：空军某部模拟实战环境，组织刺杀对抗训练，锤炼官兵战斗技能。 朱云龙摄



从柔术冠军到特战队员

■方海洋 刘晨阳

军体达人

炽热的骄阳炙烤着大地，脚下的泥土被晒得有些微微发烫。在武警湖北总队襄阳支队某部基础体能训练场内，一群身着迷彩的官兵正在阳光下挥洒汗水。

结束一组俯卧撑训练的下士孙政胳膊发麻，他抹了抹脸颊上的汗渍，简单休息后又开始了下一组训练。

孙政出生在山东青岛海边的一个小村庄。小时候的晚上，他总坐在海边听母亲讲家里长辈参加抗日战争的故事。不知不觉间，一颗从军报国的种子在他的心中生了根。

从小学起，孙政就对武术十分感兴

趣，并从10岁起练习柔道。2019年，17岁的孙政在青岛市武术比赛中获得男子柔道业余组73公斤级冠军。赛后，一名来自巴西的柔术选手向他发出切磋邀请。结果仅仅14秒，孙政便被对手的“十字固”锁住动弹不得，最终败下阵来。

经过这场对决，孙政开始学习巴西柔术。与传统柔道相比，巴西柔术对身体的柔韧性要求更高、实战性更强。然而，训练没多久孙政便遭遇了习武生涯里的第一个“滑铁卢”——柔韧性不足。很多柔术里的基本动作，都让孙政在练习时疼得直咧嘴。

尽管已经过去了十几年，那段拉韧带带柔韧的经历还是让孙政记忆犹新。为了使身体热起来，他先进行8公里慢跑，再在教练和队友的辅助下进行

压胯。在一次次坚持中，孙政终于达到了参加实战对抗的标准。通过和高手的切磋，他不断找寻自己在技巧和身体素质方面的薄弱点，柔术水平也得到了提升。随后的两年里，他多次参加全国比赛并登上领奖台。2021年9月，孙政参军入伍，踏上了儿时憧憬的军旅之路。

刚入军营，孙政就说自己想扛着钢枪，冲锋在一线。看到他出色的格斗功底，新兵连班长鼓励他，“去特战中队吧，希望你能实现梦想。”

从那天起，孙政主动加练，皮肤晒得黝黑，手掌也满是茧子。最终，他以新兵结业考核第一名的成绩被特战中队选中，如愿成为一名特战队员。

但刚进特战中队，现实就给了他一个下马威。

军体观察

初秋时节，八闽榕城，风还带着夏末的余温，轻轻拂过训练场上官兵滚烫的脸庞。

伴随着阵阵呼喊声，东部战区空军某部一场战斗体能集训火热展开。

“攀越高墙要一气呵成，上下肢配合发力。”“搬运壶铃时要注意收紧核心，保持直线前进……”军体教员刘凯在训练场旁大声提醒。30名来自各基层分队的军体训练骨干，在教员指导下认真地展开训练。

根据《军事体育训练大纲》，该部官兵需参加组合400米障碍考核。这对官兵来说是一个全新的训练课目。为此，该部组织军体教员根据课目特点，创设科学、适配的组训方法。

经过一段时间的训练，军体教员发现了官兵在组合400米障碍课目中的训练难点——障碍间连接不流畅、动作转换不熟练，从而造成整体耗时较长。

针对这种情况，军体教员仔细研究各障碍物的特点，制订了分段训练与整体连贯训练相融合的训练计划。先把组合400米障碍分解为单个障碍开展专项训练，让官兵反复练习跨越、攀爬、匍匐等动作，巩固肌肉记忆。在官兵熟练掌握单个障碍的通过技巧后，再组织整体连贯训练，重点提高障碍间的连接速度和动作转换的顺畅度。

训练之初，跨越轮胎让不少官兵产生畏难情绪。军体教员先组织他们在平地上开展跨步跳和行进间高抬腿训练，增加下肢协调性和爆发力，熟练掌握动作要领后再进行实地练习。

参加集训的二级上士林振雄，存在力量不足、动作不够流畅标准的短板，军体教员帮助他制订专项训练计划。针对他下肢力量薄弱，军体教员推荐他进行负重深蹲训练。林振雄在钻越低杆时动作不协调，教员就趴在地板上反复示范低姿匍匐，连细微的收腹提臀角度都细细讲解。发现他在翻滚轮胎时速度较慢，是因为没能掌握正确的发力节奏，几名军体教员轮流上阵，喊着口号帮他掌握翻滚的节奏和发力点。

经过一段时间的训练，林振雄在集训队的一次阶段考核中取得了良好成绩。结束考核后，他笑着说：“教员的加练‘套餐’很管用，纠正了我平时训练中一些错误的动作。动作标准了，才能练出效果，也能预防伤病。通过这次集训，我跟教员学到了很多，受益匪浅。”

集训期间，军体教员还规范了参训骨干在军体组训时的方法和要求。

多措并举 突破「障碍」

■陈浩 李德权

东部战区空军某部组织军体训练骨干集训

回到单位后，他们将充分发挥“传帮带”作用，以点带面“辐射”全员，实现从“点上开花”到“面上结果”的转变，推动基层官兵军事体育训练水平迈上新台阶。“科学组训施训确实对训练效能有很大提升，军体教员的训练方法不仅让我在短期内提升了身体协调性、灵敏性和爆发力，还预防了运动伤的发生。这对我以后在单位组训给予了很大指导与帮助。”军体训练骨干李瑜磊深有感触地说。

“快！再快点！调整呼吸、缩小步幅！”军体教员在一旁不断激励着参训官兵。落日余晖斜映在训练场上，官兵来不及拭去眉头的汗水，拎着壶铃疾速奔跑……

认清“痛”因 科学训练

■秋锦

运动与科学

体能训练过后感到身体疼痛或肌肉酸痛，导致训练难以继续，是官兵经常遇到的问题。那么，这些“痛”是如何导致的？又应该如何区分、如何缓解呢？

由于运动需要调动全身的肌肉组织，所以在运动后出现肌肉疼痛是正常现象。

有时，疼痛不是在训练后立即出现的。在训练结束24小时后出现的肌肉酸痛在运动医学上称为“延迟性肌肉酸痛症”，在训练后72小时酸痛达到顶点，5至7天后疼痛基本消失。延迟性肌肉酸痛并不属于病理损伤，而是训练过后的正常现象。

在以提高肌肉力量为主的训练中，神经系统控制肌肉收缩，训练过程中产生的张力与压力会对肌纤维造成破坏和微损伤。训练后，肌体对微损伤的组织进行修复，进而实现力量的增长。训练的关键是要把肌纤维微损伤的程度控制在安全范围内。有时，变换一种新的训练方式或是训练负荷的突增，都可能导致延迟性肌肉酸痛的出现，这并不是一件坏事，而有点像身体给你发出信号，表明这个强度稍微大了一点，但还可在接受。这种在安全范围内的酸痛是有益的，没有酸痛就没有修复和增长，说明训练起到了积极作用。

当然，也不能盲目追求肌肉酸痛感，尤其是在做一些力量训练时，有的官兵会陷入越练越疼、越疼越练的误区。肌肉在力量训练过程中需要对抗阻力做功，血液供应量的增加会让肌肉形态和维度因充血呈现出视觉上的变大，但这只是一种短暂的假象。适宜负

荷带来的训练效果增益是一个曲线的过程，在训练中施加相应的负荷，不仅能够官兵在训练后肌体恢复到原有水平，有的甚至可以超过原有水平，这就是运动训练学中常说的超量恢复。因此，在安全范围内，运动量越大、消耗的能量物质越多，超量恢复的程度就越明显。但如果训练刺激过大，超过了人体的生物适应能力，就会对身体造成损伤，所以掌握运动负荷的强度和适宜的训练量很重要。

另一种疼痛是即时的，且确实有病理上的损伤，这时就要考虑肌肉拉伤，需要立即停止训练并及时治疗。肌肉拉伤是微细肌纤维的破裂，甚至有局部的出血。

肌肉拉伤和内外因素都有一定的关系。比如，人的肌肉处在寒冷状态下会比较僵硬，同时处于收缩状态，这个时候就容易受到损伤。此外，运动前热身不够，没有牵拉让肌肉得到很好的延展，或是运动比较剧烈产生直接的撞击，都有可能造成肌肉拉伤。如果有旧伤，运动不当也容易拉伤。

还有一种疼痛是由于肌肉纤维过度使用、反复强烈牵拉引起肌腱或肌肉产生的疼痛感、刺痛感，可以归为肌腱炎或者肌腱末端病。具体来说，过度的奔跑、跳跃引起的髌腱炎，打网球、羽毛球这类运动挥拍过量导致的外上髌炎，也就是“网球肘”，跑步过量引起的跟腱炎，都属于肌腱的末端病，是一种慢性劳损。

这些疼痛大部分是可以避免的，同时在运动前也要积极地去预防，一是在进行体能训练时要量力而为，控制好运动量；二是训练要遵循循序渐进的原则，不要一下子大幅度增加训练量。一般来说，一周增加的训练量不要超过上一周的10%。