

军体观察

新兵基础体能训练的三把“钥匙”

■ 佟以亮 辛 越 韩 朝

清晨，红日初升，第一缕阳光穿过薄雾，轻轻铺在青岛白沙河的河面上。水面泛起碎金，映着操场上一排迷彩身影。

“忠诚坚定、勇武向战、献身海航！”一阵嘹亮的口号声划破宁静，海军航空大学某基地训练场上，入伍不久的新兵们迎来了新一天的训练。

古语云：“九层之台，起于累土。”

基础体能是军事技能得以有效施展的前提和根基。兵之初，基础体能训练是新战友的必修课。

以《军事体育训练大纲》为指引，该基地积极探索科学体训新模式，根据新兵体测情况采取退阶训练、超量恢复、赛训结合的方法，帮助新兵掌握破解体能训练难题的三把“钥匙”。

退阶训练——

以退为进

7周前，在引体向上摸底考核中，新兵张野在单杠上吊了不足3秒便落地，让区队长杨志直摇头：1米75、82公斤的张野，和一些体重大的新战友一样，在引体向上训练中难以突破。

改变来自被战友们称作“退一步、进三步”的训练办法——退阶训练。

退阶训练其实并不复杂：体重太大，就把负荷“卸一块”；动作太难，就把难度“砍一刀”。目的只有一个——让新兵在“够得到”的强度里先把动作做对，再慢慢提升数量。

对于张野这样体重大的新兵来说，“卸”下来就是增加“辅助配重”。学兵团健身房里摆着4台“反重力”单杠辅助器，是他们实现引体向上突破的“秘密武器”。

配重片越重，向上托举力越大。张野是从“-30公斤”的配重开始训练的。吊杠、沉肩、上拉……原本拉不起身体的第一，第一次就能稳稳过杠。等能够轻松完成10个引体向上后，班长便把插销上移一格，配重减掉2.5公斤。就这样，通过一层层把“外力”卸掉，最终把自己的能力”留下来。

如今，张野已经能一口气完成11个标准引体向上，成为全区队进步幅度最大的“黑马”。

“砍”出来的这一刀，是“动作拆解”。过去进行体能训练时，官兵希望能“一鼓作气拉上去”。现在，大家要先练“高位下拉”，找准背阔肌发力的感觉；再练“离心引体”，让肱二头肌持续收紧；接着利用辅助器材“整体协同”，最后再撤掉外力完成标准引体向上。每一步都可“一键返回”——谁的动作变形，就把插销往下一格，立即“降级”。

退阶训练不仅适用于基础体能训练，对于军事训练课目也有不错的效果。

手榴弹综合运用课目，对于新兵来说是一项全面考验。每人在出发时需携带6枚手榴弹，在进行匍匐、奔跑、卧倒的同时，还要完成抛弹、投弹等战术动作，以全部完成的时间来评定成绩。

在手榴弹综合训练场，新兵陈坤茂经过一系列考核，终于迎来了手榴弹综合运用课目的最后一项——投弹。拧腰送肩，仿真手榴弹在空中划出一道弧线，稳稳砸进25米外的“落弹区”。用时48秒，优秀！陈坤茂激动地挥了挥拳头，庆祝自己取得佳绩。

“发力时，想象自己的身体是一张拉满的弓！”区队长张得虎的指导言犹在耳。这个曾经脆姿投弹连10米都扔不到的新兵，如今成了队里的训练标兵。

“手榴弹综合运用这个课目虽然作业距离全程只有50米，但动作要求各不一样，既要匍匐，又要投弹，还要穿插多个战术动作，对我来说非常困难。但在训练时，区队长把整个流程拆解为8个模块，每段达标都有‘进度条’。如果完不成，就退到上一个模块，彻底过关再进阶。”陈坤茂的进步，颇具代表性。

从猛练到巧练，退阶训练不是降标准，而是搭梯子；不是松一把，而是扶一程，让新兵在“够得到”的高度和强度逐步建立信心，最终实现突破。

超量恢复——

以歇促训

如果要问，新兵训练时挑战最大的基础体能课目是什么？毫无疑问是



3000米跑。

原因很简单，大部分新兵在入伍前没有接触过长跑训练，而3000米跑对心肺功能、速度、耐力和肌肉力量都有较高的要求，难以在短时间内速成。

为帮助新兵安全、高效地完成3000米跑训练，新训骨干们狠下了一番功夫。

在该基地的共同科目教研室里，白板上的一条波浪线格外显眼：训练刺激—疲劳恢复—超量恢复—机能回落。“错过波峰等于白练，过度刺激不如不练。只有在波峰适度刺激，训练成绩才能事半功倍。这就是我们制订训练计划的依据之一——超量恢复原理。

根据超量恢复原理，无疲劳不训练、无恢复不提高，恢复与训练同等重要。为了让“恢复”真正落地，一张体能训练计划表贴在了学兵团的公示栏里——红色代表大负荷、黄色象征中强度、绿色表示低恢复，新兵们一眼就能知道自己“明天到底能不能猛练”。

“还有最后一圈，冲！”田径场上，新兵何昊咬紧牙关冲过终点——14分25秒，离及格线仍差5秒，却已经是他入伍后的最好成绩。一个月前，他在3000米跑测试中跑到脸色煞白，不得不中途放弃。如今，他离合格只差一步之遥。

根据超量恢复原理，无疲劳不训练、无恢复不提高，恢复与训练同等重要。为了让“恢复”真正落地，一张体能训练计划表贴在了学兵团的公示栏里——红色代表大负荷、黄色象征中强度、绿色表示低恢复，新兵们一眼就能知道自己“明天到底能不能猛练”。

“砍”出来的这一刀，是“动作拆解”。过去进行体能训练时，官兵希望能“一鼓作气拉上去”。现在，大家要先练“高位下拉”，找准背阔肌发力的感觉；再练“离心引体”，让肱二头肌持续收紧；接着利用辅助器材“整体协同”，最后再撤掉外力完成标准引体向上。每一步都可“一键返回”——谁的动作变形，就把插销往下一格，立即“降级”。

退阶训练不仅适用于基础体能训练，对于军事训练课目也有不错的效果。

手榴弹综合运用课目，对于新兵来说是一项全面考验。每人在出发时需携带6枚手榴弹，在进行匍匐、奔跑、卧倒的同时，还要完成抛弹、投弹等战术动作，以全部完成的时间来评定成绩。

在手榴弹综合训练场，新兵陈坤茂经过一系列考核，终于迎来了手榴弹综合运用课目的最后一项——投弹。拧腰送肩，仿真手榴弹在空中划出一道弧线，稳稳砸进25米外的“落弹区”。用时48秒，优秀！陈坤茂激动地挥了挥拳头，庆祝自己取得佳绩。

“发力时，想象自己的身体是一张拉满的弓！”区队长张得虎的指导言犹在耳。这个曾经脆姿投弹连10米都扔不到的新兵，如今成了队里的训练标兵。

“手榴弹综合运用这个课目虽然作业距离全程只有50米，但动作要求各不一样，既要匍匐，又要投弹，还要穿插多个战术动作，对我来说非常困难。但在训练时，区队长把整个流程拆解为8个模块，每段达标都有‘进度条’。如果完不成，就退到上一个模块，彻底过关再进阶。”陈坤茂的进步，颇具代表性。

从猛练到巧练，退阶训练不是降标准，而是搭梯子；不是松一把，而是扶一程，让新兵在“够得到”的高度和强度逐步建立信心，最终实现突破。

观训有感

退阶训练、超量恢复，外加赛训结合，海军航空大学某基地这三把破解新兵体能训练难题的“钥匙”，不仅让人耳目一新，而且值得借鉴。这些科学的训练方法，让大多数新兵实现了从“及格”到“优秀”的跨越，也展现出军事体育训练的创新和发展，对基层部队开展基础体能训练具有一定的启示意义。

基础体能是军事训练的根基，也是军人战斗力的基石。

进行新兵基础体能训练，首先要打破“一刀切”的固化思维，让训练更具针对性与科学性。现在，大部分单位都已摒弃了“猛练狠练”的老路子，但仍常困惑于“该如何练”。该基地推行的退阶训练方法，通过卸负荷、拆动

向科学训练要效益

■ 李承田

作的方式，让军体训练强度始终处于新兵“够得到”的范围。这种“先求会、再求好”的思路，本质是尊重人体运动规律与个体差异，让基础体能训练从“粗放式”走向“精细化”。

新兵刚接触军事体育训练，还要引导他们学会“平衡训练”与“恢复”的关系。3000米跑作为新兵体能训练的难点之一，考验的不仅是耐力，更是科学训练的智慧。该基地以超量恢复原理为指导，明确训练与恢复的节奏，严格控制训练强度，让新兵受益不浅。这种“无恢复不提高”的理念，打破了“汗流得越多效果越好”的认知误区，不仅帮助新兵在新训阶段稳步提升，更为他们今后的军事训练指明了方向。

军体训练既要练“体”，更要育“魂”。该基地将篮球、足球联赛纳入新训体能训练课表，用赛事搭建竞技平台，看似是文体活动，实则是基础体能训练的延伸。这些赛事不仅让新兵

在高强度间歇训练中提升体能，更让集体荣誉、顽强作风等精神内核融入训练日常。

基础体能训练不仅以练肌肉、提速度为目标，更是锤炼官兵血性胆气、凝聚战斗意志的“熔炉”。这种赛训结合的模式，让基础体能训练从单人课目变为集体行动，既提升了新兵的训练积极性，又为新兵注入“敢打必胜、合力制胜”的精神动力。

三把“钥匙”的探索，不仅为兄弟单位提供了可复制、可推广的经验，更彰显了新时代军事体育训练向“实战化、科学化、精细化”迈进的坚定方向。同时，这一探索也揭示了一个基本道理：基础体能是战斗力的“压舱石”，唯有以创新思维破解训练难题，以科学方法提升训练质效，才能夯实每一名新兵的体能根基，为未来战场输送“召之即来、来之能战、战之必胜”的合格军人。

运动与科学

3000米跑，是每一名新战友都需要面对的训练课目。如何科学且快速地提升3000米跑成绩，也成为很多人关心的话题。在保持较大步频的基础上，找到适合自己的步幅，也许能做到事半功倍。

在开始训练之前，有的战友可能就听到过这样的故事：有人每天坚持跑步，体重未减，膝盖却先受伤了。这让个别新战友还没开始训练，就对3000米跑产生恐惧。

中国田径协会的调查显示，高达72%的业余跑者受伤原因与步幅失控有关：新手跑者在跑步训练过程中经常出现膝盖疼痛，主要是由于步幅失控导致膝关节承受过大的冲击力。据悉，跑者每增加10厘米的步幅，膝盖所受冲击力就会激增3倍。

步幅，即跑步时两次落地点之间的直线距离。有的新战友可能存在误解，认为只要加大步幅就能提升跑步速度。事实上，过大的步幅会增加膝盖的冲击力，从而引发训练伤。

因为步幅越大，身体上下起伏的幅度越大，在跑步过程中为了克服身体重量而消耗的能量也就越大。身体在跃起时，需要骨骼和肌肉产生更大的爆发力，在落地时足弓、踝、膝、髋、脊椎等部位还需要承受数倍于身体重量的冲击力，发生训练伤的概率也更大。

对于新战友来说，想要提升3000米跑成绩，稳定的步频和适宜的步幅才是关键。

那么，官兵如何才能找到适合自己的步幅？

在步频180步/分钟的情况下，让心率值保持在最大心率70%左右的步幅，是慢跑的最佳步幅；让心率值保持在最大心率80%~85%的步幅，是快速跑的最佳步幅。所以，训练目标和跑法不同，所对应的步幅也是有所差别的。

此外，核心力量以及协调性也需要同步提高。核心力量能够在跑步时保持身体的稳定和平衡，使力量在身体各部位之间有效地传递。当步幅增大时，身体的重心转移幅度也会增大，如果没有强大的核心力量，很容易会失去平衡。协调性则体现在身体各部位运动的协同配合上。在增大步幅的情况下，腿部的摆动、手臂的摆动以及身体的扭转都需要协调一致，否则会影响跑步的效率。

习武少年的冠军路

■ 陈铭杨

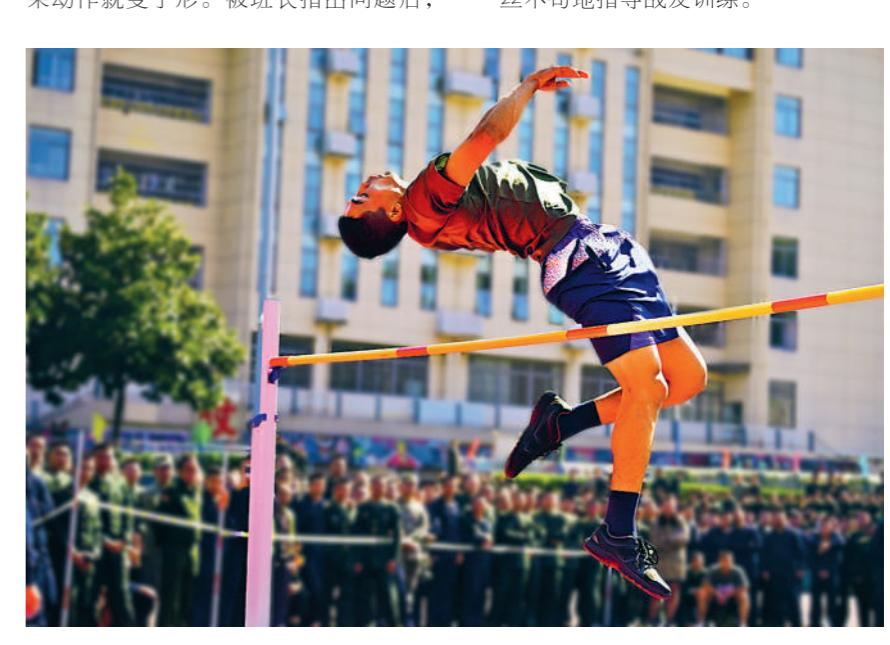
军体达人

夕阳西下，训练场上尘烟四起。参加完刺杀比赛，回到连队的第二天傍晚，梁云鹏就站上了训练场。

手持木枪，目光如炬，梁云鹏的身边围着一群战友。“刺杀不是拼蛮力，而是打节奏。”他一边说，一边演示，“就像我们在练武术时讲的‘虚实相生’，假动作要逼真，真出手要果断。”一名列兵在突刺时重心不稳，梁云鹏上前扶住他的肩膀：“肩膀压低了，站稳。”“根”稳了，招才狠！”那一刻，他仿佛又回到了嵩山脚下的少年时代。

10岁进入塔沟武校，梁云鹏与武术相伴10年。寒冬清晨5点，练功场的青砖结着白霜，他扎着马步呵出团团白气，拳套里的冰碴子被体温慢慢融化。让他印象最深的是桩功训练，练完后双腿抖得连台阶都迈不下去。师父的话他至今记得：“‘根’不牢，招再花也是空架子。”10年间，冬练三九夏练三伏，武术不仅给了他强健的体魄，更锤炼出他坚强的意志与韧性。

2022年，心怀报国梦的梁云鹏选择参军，成为海军某旅的一名战士。没想到，常年的武术训练却给他带来了一丝不适感——肌肉记忆中的武术发力方式常与部队的刺杀标准冲突。“突刺的时候，我总是习惯性地用武术中的动作，结果动作就变了形。”被班长指出问题后，



近日，陆军兵种大学举行第一届军事体育运动会。图为一名学员在跳高比赛中。

潘鹏宇摄