

舰艇舱室：水兵的“健身房”

■乐成钟 周宇宽 本报特约记者 张佳豪

军体观察

一夜疾风，至晨未息。涛声低吟着，云层被风堆积到远方的海平面处，大约还需要半个多小时，一轮红日才能从那里喷薄而出。印尼雅加达，丹戎不碌港内一片宁静。此时，远方城市里的人们还在熟睡，一阵“一二三四”的晨跑口号声，已经穿透了港口码头的黎明。这是海军工程大学学员进行远海综合实习任务的第30天。行程已过大半，百余名参训学员抓紧利用任务间歇在岸边晨跑，为后续任务储备体能。对于海军官兵来说，如何练好体能，尤其是在舰艇之内如何强化体能训练，是一个值得思考的话题。封闭的工作空间、受限的活动范围，久坐久站……在这样的环境下长期执行任务，如何才能避免出现下肢与核心肌群力量衰退、心肺功能弱化、体能下降等问题？

答案只有一个——进行军事体育训练，且要长时间、系统性地开展。

科学规律地进行体能训练，是海军官兵在远洋航行时提升体能、抵御疾病的有效手段。同时，在体能训练中所释放的内啡肽，还能帮助官兵在舰艇高噪声、高强度、高强度的环境中缓解焦虑情绪、改善睡眠质量。

体力即战力，方寸之地练硬功。长期以来，海军工程大学致力于帮助官兵在空间逼仄、船体颠簸、器械有限的特殊环境下进行科学组训，通过锤炼体能维系身体机能，确保战斗力时刻“在线”。舰艇舱室的特殊环境，使官兵在体能训练时无从施展传统健身方式。小空间、少器械、高效率，是在这里进行军事体育训练的核心原则。

舰艇远海训练远离岸基支撑，安全底线不容有失。在远海综合实习任务出发前，实习学员便在校园内的水面舰艇训练中心进行了为期一个月的适应性特训。为了复刻舰艇舱室环境，训练场地内空间逼仄难以转身，成为学员们锤炼本领的全新战场。

起初，训练中的磕碰在所难免——稍不留神额头就会撞在舱壁上，学员的手臂也常被舱室内的棱角磕得青一块紫一块，每一次发力都要小心翼翼避开管道接口。但在日复一日的打磨中，他们不仅摸清了狭小空间内的训练节奏，更总结出了不少实用技巧。

一把椅子，是官兵竞相使用的力量训练好“伙伴”。实习六中队学员王兴邦把值更椅两两并排放好，双脚与肩同宽站在椅子前，腰背挺直缓慢下蹲，当臀部轻触椅面后再起身，既避免了深蹲时重心不稳摔倒的风险，又精准锻炼了腿部肌群。实习九中队学员沈孝委，利用椅子进行俯撑训练。他将双手撑在椅座上，身体保持平直地进行俯撑训练。“和在地面完成俯撑相比，这样能更好地锻炼胸肌上沿和肩部稳定性。”他解释道，“在舰艇上，很多操作都需要上肢力量支撑，这种训练方式更贴近实战需求。”

一面墙壁，成为官兵信赖的训练好



“助手”。实习八中队学员张逸飞，利用舱壁做靠墙静蹲。“在陆地上练习靠墙静蹲主要是提升耐力，在船上还得时刻对抗船体晃动带来的不平衡感。”她分享道，“这不仅练到了股四头肌，而且能锻炼核心稳定性和脚踝力量。”每次训练后，她都感到双腿酸痛。实习五中队学员宋昕航，靠墙进行倒立训练，从刚开始只能倒立10秒，慢慢延长到36秒，“在平地上倒立主要考验手臂和平衡，但在舰艇上，还要克服心理上的摇晃感。”他说，“每次成功稳住身体，我都感觉自己的空间感知和抗眩晕能力在提升。”

一条横梁，成为官兵进行引体向上训练的好“帮手”。晚上，实习九中队学员孙语恒都会来到生活通道，利用这里的舱内横梁进行引体向上训练。“和在单杠上训练不同，这里的横梁更粗，需要更强的握力。”他说，“而且横梁位置固定，船体摇晃时身体会随之摆动，这对背部肌肉的控制力是极好的锻炼。”一个月的训练结束后，他的肌肉线条更加明显了。

实习五中队一名学员则利用舱室门框练起引体向上。针对海上攀爬缆绳的任务需求，他还增加了悬垂举腿的衔接动作，把体能训练和战位技能紧密联系在一起。

甲板作为舰艇上相对宽阔的空间，更是官兵喜欢的体能训练场所。

波比跳，在陆地上可以连贯迅速地做完，但在甲板上，每一次俯身和跃起都要小心地控制落脚点，以防船体突然倾斜导致失去平衡。实习七中队学员黄腾飞说：“这比在平地上累得多，但对提升心肺爆发力和身体协调性很有帮助。”登山跑，需要学员将双手撑在甲板上快速交替提膝。“甲板有时会有轻微湿滑，而且随着船体起伏，手臂支撑的难度更大。”实习六中队学员赵益分享道，“这不仅锻炼了核心肌群力量，还模拟了在颠簸环境中快速移动的基础体能需求。”

开合跳，在有限空间内进行训练

时，既要保持节奏，又要随时调整重心。“在陆地上可以跳得很高，但在船上还得把力量用在维持稳定上。”实习九中队学员陈建安表示，“这种训练让腿部小肌群也能得到充分锻炼。”

此外，大家还把床沿窗桥变成睡前训练课目，躺在高低床上，双腿屈曲踩实床面，臀部发力向上顶起，有效缓解了久坐值更带来的腰酸背痛。

一条弹力带，被大家玩出了各种花样。膝盖弹力带推举、前平弹力带、深蹲弹力带推举、弹力俯撑等10余种训练方式，被官兵搬到了舰艇上来。

实习九中队学员周辉红就是其中的一员。他特别喜欢利用弹力带进行训练，“弹力带的阻力是渐进的，而且不占空间，非常适合舱室环境。”他解释道，“在陆地上我们可以用大重量器械，但在船上，弹力带能安全地模拟多种力量动作，尤其是在船体晃动时，它能帮助我更好地控制发力轨迹，避免因突然失去平衡而受伤。”

结合舰艇任务紧张且复杂多变的特性，教员团队推行间歇循环训练模式，始终将“练为战”理念贯穿训练全程。训练时，组训骨干先带领大家完成一组标准俯撑，紧接着拖拽消防水带冲刺30秒，再衔接3分钟平板支撑。在训练中，还会穿插高抬腿、波比跳、负重提膝等爆发性训练课目。一套训练下来，学员们感觉到全身肌肉都得到了锻炼。

扎实的成效，最终在航行途中得到充分印证。在这次远海综合实习任务中，舰艇遭遇7级阵风，船体摇晃得厉害。在这种情况下，学员们不仅顺利完成了任务，还能够正常开展体能训练。他们两两结对，一人做负重提膝——把装满淡水的军用水壶绑在膝盖上，一人在旁辅助稳住身体，喊着“一二一”的号子，在颠簸中把动作练得丝毫不乱。一组训练下来，既练体能又增强了配合意识。

科学的预训练储备、全方位的安全防护、高效的训练后恢复，正是确保体

能训练持续提效的关键所在。每一项创新训练措施的落地，都凝聚着官兵的实践智慧与探索精神。

晕船，是大部分首次出海的官兵要面临的“老大难”问题。

为此，在出发前教员团队专门制订抗眩晕专项训练，宿舍楼下的旋梯和滚轮，成为学员们出海前常态备战的练兵场。

训练时，实习九中队学员姚万菁总是第一个冲上滚轮，双手紧握扶手在急速旋转中咬紧牙关，脸颊因憋气涨得通红却始终不松劲。实习七中队学员张晋阁每次上旋梯都强忍着眩晕感，下梯后扶着墙干呕片刻，缓过劲便立刻转身重新排队。

滚轮训练堪称终极考验，实习十中队学员荣吉多尔第一次躺上去时脸色煞白。360度的翻转，他从最初转不到十圈就天旋地转，到后来能闭眼完成百圈翻转……学员们用一次次咬牙坚持，换来了远海航行中的从容不迫。当舰艇在波浪谷间剧烈颠簸，他们却能稳稳立足舱内，有条不紊地开展各项任务。

每次高强度训练结束，学员们都会在教员指导下，借助舱内座椅完成坐姿屈膝拉伸，用自制泡沫轴滚动腰背5分钟，再通过两人一组互踩小腿进行深度按摩——这套“舱室放松三部曲”，成为官兵每日必做的恢复课目。

“海上训练容不得半点马虎，只有把肌肉放松到位，第二天才能精神饱满地检修设备、完成值更。”来自实习七中队的学员李彦宏说。

编队航行途中，教员们人手一本军体训练日志，详细记录每名学员的训练动作、组数和身体感受，谁的状态向好就科学加量，谁面露疲惫就及时调整。正是这份细致入微的全流程保障，让整个远海综合实习任务期间无一人因训练伤停训，所有学员均圆满完成各项体能考核。

上图：学员利用弹力带加压进行两头起训练，提升核心力量。

陈沛积摄

军体擂台

大别山下，清晨的训练场上，薄雾尚未散尽，震耳欲聋的呐喊声便已刺破长空。武警湖北总队黄冈支队黄梅中队的训练场上，官兵正在开展岳家拳训练——

刚猛的拳法、雄浑的棍法、锐利的枪法交织在一起，构成一幅气势磅礴的习武画卷，让人仿佛置身于数百年前襄阳城内的古战场，感受到岳家拳传承千年的铁血精神。

岳家拳的血脉里，本就流淌着军旅基因。南宋年间，岳飞为提振将士克敌制胜的本领，结合战场实战创编拳法。岳家拳摒弃花架子，讲究虚实动静、攻防进退、连贯紧凑、桩沉步稳、快速勇猛、六合为一，兼具强身健体与近身制敌之效，成为当时南宋将士克敌的法宝。

2013年，岳家拳第二十六代传承人雷杰第一次踏入该中队教授岳家拳。随后，他被该中队聘请为武术教练。

习练岳家拳，成为该中队很多官兵的一个好习惯，甚至有一些官兵的军旅生涯始终有岳家拳相伴。

今年是二级上士胡雯龙从军的第11个年头，也是他练习岳家拳的第11年。

2015年，胡雯龙刚下队，便跟着班长学习一些简单的招式。经过多年的苦练，他已经成长为中队里练习岳家拳的骨干，带动岳家拳在中队内逐渐开枝散叶。

岁月流转，这门从军中诞生的拳术，如今再度扎根军营沃土，在强军征程中焕发新的雄风。

如今，习武在黄梅中队已经成为一种风尚。

拳风刚猛，一招“五峰”“六肘”势如雷霆，一式“云抛托”轻灵变幻；棍影如林，呼呼生风，棍随身走，身随棍转，气势如猛虎下山；红缨一抖，刺、扎、撩、拨，每一式都精准狠辣……训练场上，岳家拳一招一式刚劲沉稳，既有传统拳术的厚重底蕴，更显军营将士的铁血气概。

深冬腊月，地冻天寒。胡雯龙已是汗如雨下，他正在反复练习岳家拳的经典套路“三门桩”，额上的汗珠滚入眼睛，刺痛感让他眯起眼，却丝毫不乱拳路。“拳架低一寸，劲道长三分！”教员的喝声在耳边响起，他咬着牙，将本就很难的

这里涌动武林风

■祁武辉 本报记者 安晋忠

桩位又压低了一些。

训练场一角，二级上士王佳正带领战术小组进行对抗演练。岳家拳“以短制长、贴身靠打”的特点被融入现代擒拿。王佳一个“顺手牵羊”接“抢枪手”，瞬间制住“对手”，动作干净利落。他的手掌边缘结着一层厚厚的老茧——那是无数次击打训练留下的印记。

“传统武术不是花架子”，王佳在训练间隙对年轻战士们说，“岳家拳每一招都从战场上淬炼出来，现在多流汗，将来在战场上才能少流血。”

经过10余年的传承，岳家拳已成为该中队官兵锤炼血性、强健体魄的特色训练方式。官兵不仅把岳家拳棍法、枪法、拳法等练得刚劲有力、流畅娴熟，还带动军事体能、技能训练不断迈上新台阶。



武警广西总队梧州支队组织2026年教练员集训，着力锻造素质过硬、精通业务的“武教头”。图为教练员进行双杠动作示范。江怀鹏摄

如何纠正军体训练中的错误动作

■王娟

运动与科学

在进行军体训练时，有的战友虽然练得很努力，却一直没有细究过自己在动作中存在的错误。当被军体教员或训练骨干指出问题后，他们才发现改正旧动作比学习新动作难很多。

其实这不仅是单纯的习惯问题，更涉及到大脑神经网络的重塑、动作模式的固化以及感觉—运动系统的整合机制。了解背后的原理，有助于我们正视动作细节的重要性，客观纠正既存问题。

我们在生活与运动中完成的一切动作，都基于神经的指令。错误的运动动作之所以很难纠正，也是因为大脑神经可塑性有双重特征。它既赋予我们强大的学习能力，也构成了固化错误模式的生物学基础。

当我们想要通过反复练习掌握一个动作时，大脑会经历显著的神经重塑过程。随着重复次数的增加，这些神经通路通过髓鞘化过程得到强化，显著提高信号传导速度与效率。

随着错误动作被不断重复，大脑强化了做这个动作的特定神经回路，更在

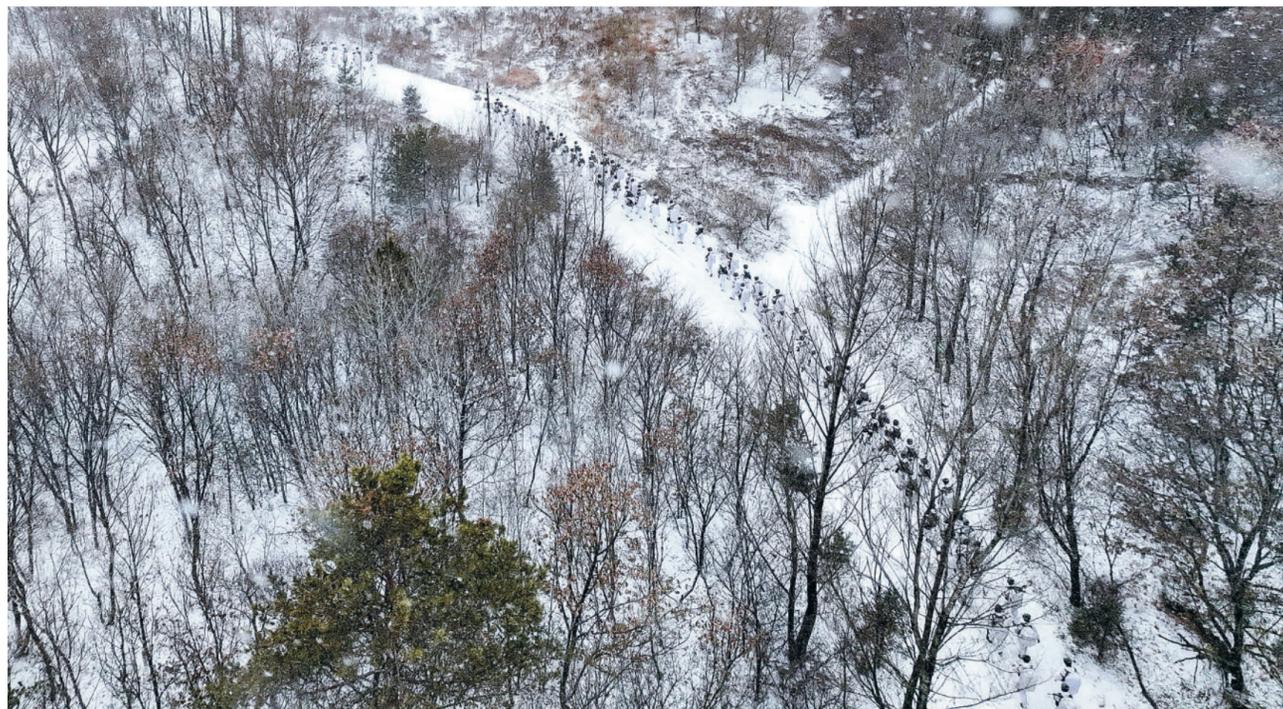
基底神经节和小脑等区域形成了自动化的“运动程序”。想改变，就要克服已经建立的强大神经惯性。

对此，官兵可以将复杂动作拆解成小步骤，先弄清自己的错误所在，再逐个纠正错误环节，降低改正难度。

在训练过程中，通过反复比对正确和错误动作的示范，能够帮助官兵直观理解差异，强化正确动作概念。同时，军体训练骨干可以使用语言、手势或视觉提示等，引导官兵调整动作。通过视频回放与现场指导相结合的方式改正错误动作，能同时激活视觉系统（观察自身动作）、体感系统（执行修正动作）与前额叶皮层（认知分析差异），有助于官兵更快纠正错误动作。

一系列实验证明，改正错误的运动动作，需要在固定时间内完成尽可能多“有反馈的重复”，从而把每次动作中的偏差转化为后续训练中的修正信号。研究表明，理想的反馈密度应确保每做3~5次就能获得一次精准反馈，这种节奏既能维持学习动力，又能避免反馈过多导致的认知负荷。

需要注意的是，单一错误往往是由多因素导致，因此需采取组合干预措施。但单次纠错不应超过3个关键点，避免注意力被分散。



北疆雪原，朔风如刀，第78集团军某旅展开冬季长距离拉练。图为官兵冒雪行军。

王麒焘摄