

全民健身，是健康中国建设的重要基石。
在第18个“全民健身日”来临之际，本版邀请两位军事训练医学专家探讨这样一个问题：如何在高强度训练中有效预防训练伤，提升军体训练质效。

同时，《全民健身在军营》专栏也正式与大家见面。该专栏聚焦全国群众体育先进集体与先进个人，展现官兵精武强能的鲜活事迹，为迷彩军营注入健康动能。
——编者

从“全民健身日”看军体训练

■本报记者 孙兴维

军体讲堂

近日，国务院印发《全民健身计划（2026—2030年）》，首次以专章明确体卫融合、智能赋能、科学指导、安全管控等规范要求。这张国家层面的科学健身“路线图”，能为基层部队军事体育训练带来哪些启示？

本期，我们邀请武警后勤学院军事训练医学教研室秦永生教授和王大宁副教授，请他们结合《军事体育训练大纲》编修工作，谈谈如何科学开展体能训练，预防训练损伤。

记者：国务院印发的《全民健身计划（2026—2030年）》特别强调“体卫融合”和“科学指导”。从专业角度看，这份文件对部队开展体能训练有哪些借鉴价值？

秦永生：我认为主要价值在于思维的转变。我在基层调研时发现，个别单位还存在“一个计划训全员”“凭经验定负荷”的现象。这些现象的本质，是对运动训练学、运动生物化学、运动生理学等的认知存在问题。体能训练要尊重科学，练什么、练多少、怎么恢复，每一步都要有科学依据。全民健身计划强调“科学指导”，给我们的启示就是要把训练建立在数据、标准和循证基础上，而不是建立在感觉和经验上。

记者：如何预防训练伤，是广大官兵普遍关心的问题。从运动医学角度看，如何进行科学有效的防控？

秦永生：首先要纠正一个错误观念：

“训练伤是练得多导致的”。从基层部队多发的慢性损伤来看，训练伤大多是“练得不对”所致。训练伤的发生遵循一个基本规律：当训练负荷超出组织修复能力，微损伤累积超过临界点，就会发展为伤病。因此，伤病防控的关键不是减少训练量，而是让训练负荷与恢复相匹配。

我们曾对不同训练方式进行对照研究，发现在同样训练量的情况下，科学组训方式所造成的肌肉损伤标志物水平，显著低于凭经验组训方式。这说明，“怎么练”更重要。

记者：有的战友存在“重训练、轻恢复”的情况，恢复在体能训练中有什么作用？

王大宁：我们课题组做过一项研究，比较了两种恢复方式对训练效果的影响：一种是积极性恢复（训练间歇继续低强度活动），一种是消极性恢复（训练间隙完全休息）。结果发现，在高强度冲刺间歇训练中，积极性恢复更能提高训练效果，帮助官兵在后半程保持更好的运动表现。

具体到日常训练中，我建议训练后15-20分钟及时整理活动，如慢跑加静力拉伸，帮助肌肉恢复延展性；高强度训练次日可安排低强度恢复性训练，不要连续进行高强度、大负荷训练，给身体留足修复时间；注意观察身体信号，比如晨起心率比平时明显偏高，可能是疲劳累积，当天的训练强度和负荷就要适当调整。

记者：《全民健身计划（2026—2030年）》强调“智能赋能”。体能训练中怎

么做到这一点？

秦永生：智能化解决的是精准控制问题。传统组训方式靠“看脸色”“问感受”判断负荷，误差较大。智能设备可以采集心率、血氧、疲劳指数等指标，帮助训者掌握参训官兵的真实状态。

当然，基层部队条件各不相同，不是一定要等相关设备配齐才能行动。最基础的“智能”，就是给每名战士建立个人体能档案，如记录训练内容、身体反应、伤病情况，用数据指导训练决策。

记者：新编修的《军事体育训练大纲》提出“战斗体能”概念，还专门配套了辅助练习体系，这有什么意义？

王大宁：《军事体育训练大纲》提出“战斗体能”，更加突出体能训练向实战需求靠拢，配套辅助练习体系正是“体卫融合”理念在军事体育训练中的具体落地。辅助练习体系构建了一个“激活、进阶、进阶、突破”的体能提升路径。打个比方，引体向上做不了标准的，可以用弹力带辅助进行“进阶”训练；能达标了，就“进阶”到负重引体；“突破”阶段再挑战更高难度。每一步都有对应的辅助练习，确保身体不“跳级”适应。这就像爬楼梯，一个台阶一个台阶向上不会摔，一步跨几个台阶就容易崴脚。

记者：军体训练骨干可以从《全民健身计划（2026—2030年）》中学到什么？

王大宁：全民健身领域有很多可借鉴的成果，比如差异化健身方案、功能性训练理念，都已经成熟的实践经验。军体训练骨干要多看、多学、多实践，不断提升自己的专业素养。一支懂科学的骨干队伍，是科学组训可靠的保障。



“全国群众体育先进单位”、武警甘肃总队机动支队某中队——

向科学训练要战斗力

■朱维钰 汪 渊

全民健身在军营

陇原腹地，风沙弥漫，艳阳高照。体能训练时间，呼号声在营区回响。武警甘肃总队机动支队某中队训练场上，官兵在跑道上冲刺、在器械场上发力、在障碍间翻越……

作为机动单位，该中队遂行任务多样，时刻可能要应对突发事件，过硬的体能素质是高标准完成各项任务的基础。

精准施训，是该中队组织军事体育训练的第一准则。出色的军体训练成绩，让他们获评“全国群众体育先进单位”称号。

“双臂伸直向上举，胳膊打直，沉肩感受背部肌肉发力。”器械场上，上等兵蒋朋飞在班长李东哲的指导下练习引

体向上。“再拉一个，坚持一下！”李东哲的声音在耳边响起，蒋朋飞咬紧牙关，双臂青筋暴起。

发力错误，一直以来制约着蒋朋飞引体向上成绩的提升。李东哲通过分解训练，帮助他纠正动作。再加上呼吸节奏调整和发力技巧强化，经过一个多月的努力，蒋朋飞终于突破瓶颈，在同龄兵中脱颖而出。

军体训练不能搞一刀切。该中队结合每名官兵的身体素质、短板弱项、适应强度等训练数据建档画像，实现一人一策、分层施训，让“精准”二字贯穿军体训练全过程。

在该中队，像蒋朋飞这样通过针对性训练提升体能水平的官兵还有很多。中士朱梦欢因耐力不足影响五公里武装越野成绩，班长为他量身制订长跑和负重训练计划。下士赵术璇在训练中反应偏慢，军体骨干指导他进行折

返跑、灵敏梯训练，帮助他提高协调性和反应速度。

“摆臂要连贯，蹬地要发力。示范动作既要标准规范，更要讲清要领，便于战友们理解！”前不久，在中队组织的400米障碍课目讲解中，军体教练员、二级上士侯文祥逐一纠正组训骨干的训练动作。一旁，骨干们认真聆听、反复模仿，不时记录要点、交流心得。

想要提升整体训练水平，过硬的教练员队伍是关键。侯文祥就是中队教练员队伍中的典型代表。入伍11年，他熟练掌握各个军体课目的训练方法。成为教练员后，他深耕军体教学，积累了丰富的组训经验。他将复杂课目拆解成“基础动作+进阶训练+易错纠正”的阶梯式教学流程，将科学组训、精准带训的理念融入训练全过程，推动官兵体能水平、战斗技能全面提升。

近年来，该中队定期组织军体教

军营运动场



翻越障碍

7月底，武警安徽总队合肥

支队组织官兵进行障碍训练。

本报特约记者 徐 伟 撰

训员集中培训，邀请专业骨干、训练专家上门授课，围绕科学组训方法、运动康复知识、训练伤预防等内容开展专题教学；组织教练员组训技能比武，设置教案编写、课目示范、现场组训等考核内容，让教练员在比拼中找差距、补短板、提能力。

如今，该中队已建成一支结构合理、素质过硬的军体教练员队伍，无论是基础体能还是实战化课目，教练员们都精通教学流程，能准确传授军体技能。

军体训练的成效，须在实战中检验。向军体训练要战斗力，要体现在遂行任务上。

前不久，该中队执行跨区机动备勤任务。面对陌生环境，官兵凭借平时锤炼的扎实体能和实战技能，圆满完成集结、警戒等各项任务。

“军体训练的核心目标是锤炼打赢本领，脱离实战的训练毫无意义。”中队长史旭枫介绍，中队坚持将基础体能训练与实战需求紧密结合，针对性强化负重搬运、耐力奔袭等课目训练。同时，结合机动备勤、野外驻训等任务特点，常态化开展协同训练，锤炼官兵分工配合、高效联动的能力，确保军体训练每一项内容都能转化为实战能力。

从精准施策，到人才培养，再到战斗力提升，该中队走出了一条贴合基层实际、聚焦备战打仗的军事体育训练之路。

体 谈

今天，8月8日，是第18个“全民健身日”。

2008年8月8日，震撼人心的北京奥运会开幕式举行，水墨画卷、万人击缶、飞天点火……至今让人记忆犹新。为了纪念北京奥运会成功举办，同时满足广大人民群众日益增长的体育需求，从2009年起，每年8月8日被定为“全民健身日”。不知不觉间，“全民健身日”已经走到第18个年头。

这些年，群众体育迅猛发展。从发源于贵州的“村超”“村BA”，到风靡全国的“苏超”“东北超”，无数观众走进赛场为自己的主队呐喊助威，社交媒体上亿人次的围观，掀起“体育+文旅”的热潮，吸引全国体育爱好者的眼球。

这些现象级赛事，不仅让全民健身理念深入人心，而且使体育运动成为老百姓日常生活的自觉选择。

“运动是良医”，成为越来越多人认可的健康理念。从马拉松爆火，到骑行走红，再到“苏超”出圈……国人用自身的行动，不断开创运动促进健康的新模式。

今年“全民健身日”前，云南、山东、北京、内蒙古等地紧扣“全民健身你我同行”主题，举行形式多样的系列群众体育活动，广泛传播科学健身理念，推动全民健身事业向纵深发展。

老百姓对体育运动的参与度，不仅可以从侧面反映一个国家群众体育的整体水平，也是一个国家现代化程度的重要标志。

这些年来，我国一直在大力推广全民健身，老百姓获取健康的方式也逐渐由被动转为主动，健身方式更加多元，健身场地更加丰富，健身人口持续增长。老百姓对美好生活的向往不断升级，对全民健身事业的发展提出了更高要求。专家认为，打造健康中国，应从进一步普及全民健身运动做起。

自2023年起，每年8月8日所在的周末被正式定为“体育宣传周”。“全民健身日”的辐射效应正不断放大，越来越多市民接受了“体育锻炼是为身体和未来投资”的观念，更愿意走出家门，开展形式多样的体育锻炼。体育健身，正成为很多中国人喜爱的健康“必修课”。

全民健身，我军官兵向来走在前列。

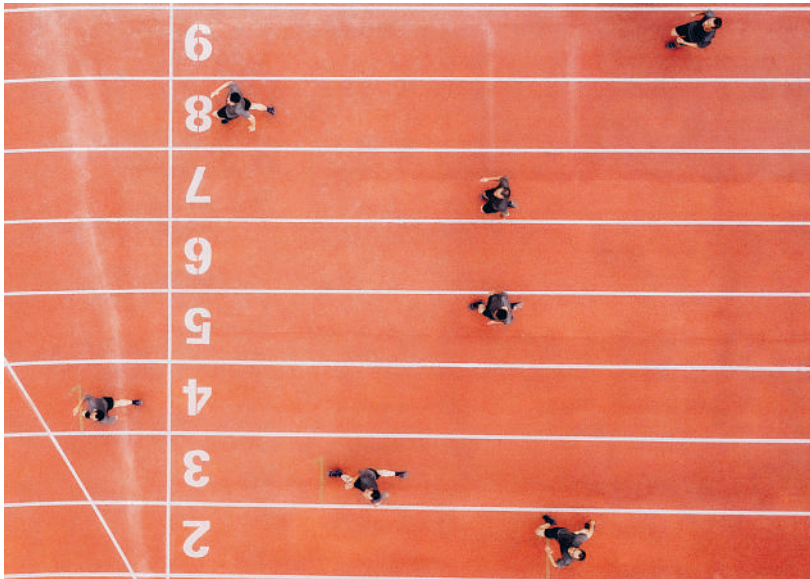
军人与体育，有着天然的联系。我军官兵每天都要进行的体能训练，如3000米跑、仰卧卷腹、单杠、俯撑、400米障碍等，以及军营里经常开展的篮球、足球、乒乓球、拳击、散打、刺杀、滑冰、滑雪等群众体育项目，都可以当作是全民健身、强身健体的延伸。

当然，对于我军官兵来说，日复一日的刻苦训练，还有更重要的目的——能打仗、打胜仗。军事体育训练不仅是强身健体、锤炼体能的有效方法，也是提升军事综合素质和实战技能的重要途径。

以赛促训，部队常常通过军味十足的体育竞赛掀起军事训练热潮。近年来，各基层部队积极举办“强军杯”“砺剑杯”“战神杯”“勇士杯”“空天杯”等形式多样的军事体育运动会……群众体育活动不断推陈出新，持续夯实官兵的军体素质，拉近与战场的距离。

“军事体育四项综合”“十项全能”“手枪精度射击”“4×100米战场接力”……这些极具特色的比赛项目，吸引了众多官兵积极参与，让大家在速度与激情的比拼中感受战场的硝烟味。甚至，部队在野外驻训、海训时也因地制宜地组织篮球、足球、田径、10公里长距离游泳、投弹等比赛，营造出团结紧张、严肃活泼的训练氛围。

平时练得精，战时方能打得赢。



近日，新疆军区某团组织官兵进行间歇冲刺训练，提升官兵体能素质。

周裕斌摄