

他山之石

英军体能训练扫描

■哈勒其哈 袁宇航

军人人生来为战胜。要想打胜仗就得有实打实的真本事。而这个真本事，是要靠平时在训练场上千锤百炼而来。

现代战争条件下，随着单兵负重增加、战场空间拓展、战争节奏提速、兵种分工细化，对军人的体能要求不但没有降低，反而越来越高。体能素质，作为支撑军人各项军事素质的基础，是部队战斗力生成的基石。

如今英国军事实力与之前相比有着明显的收缩和下降，很难重现往日辉煌。但在体能训练方面，英军还是有一些自己的特点。

英军高度重视体能训练，且日益呈现科学化、专业化的趋势。英国国防部于2019年施行了一项全新的体能条件评估体系，规定了在一些领域，军人需要具备更加强壮的体能素质，否则在体能考核中就会被判定为不合格。

体能训练内容。英军的体能训练内容，除了常规的跑步、器械、敌后破袭、徒手搏斗、登山、越野、游泳等训练课目外，还定期组织部队奔赴北欧，在极寒条件下进行为期3个月的野战生存和体能训练，旨在使官兵适应各种恶劣的战场环境。作为精锐力量的英国海军陆战队，每年都要进行3至4个月的耐寒、耐力、耐疲劳的极限训练。

通过体能训练培育冒险精神。为了调动年轻战士的积极性，英国军队为新兵设置了一系列带有冒险精神的体能训练课目，如登山、攀岩、潜水、滑雪、跳伞，以及到极地寒区、热带丛林、沙漠地带进行野外生存训练等。这些训练不仅有助于激发新兵的训练热情，也有助于增强团队精神，培养新兵战胜困难、永不放弃的勇气和信心。

组建专业训练力量。体能训练讲究科学方法，不盲目蛮干，也不随意加量。英国新兵入伍后，通常要在专门机构中进行12至25周的共同课目和基础体能训练，成绩达标后才能进入不同单位。

值得一提的是，在英国陆军编制序列中有一支特殊的体育专业队伍——皇家陆军体能训练团。他们的主要任务就是派往陆军的各个建制团和营，专门负责各部队官兵的体能训练和“冒险性”户外极限训练活动的组织与实施。

体能训练强度。高强度训练不仅可以提高训练质量，锻炼出强健的体魄，还可以培养顽强的意志、勇敢的作风。英国军校的训练和学习强度都较高。英国桑赫斯特皇家陆军学院在进行野外生存训练时，普通的学期期中演习通常要求学员在野外模拟的实战环境中，连续5天5夜保持临战状态，并完成既定的战术任务。2010年冬天，桑赫斯特皇家陆军学院在零下十几摄氏度的低温环境中，进行了一次5天5夜的野外生存训练。第一天夜里，学员们就必须跳进河里完成演习动作。5天里，参训者每晚只能露宿树林，睡眠不超过3小时，且随时要提防突如其来的“敌军”袭击。

一旦学员因为冻伤或体力不支选择放弃，等待他们的可能将是留级甚至是淘汰出局。

训练考核。英军对体能的基本要求其实并不算高——30岁以下的男性士兵在2分钟内完成50次标准的仰卧起坐，在2分钟内完成44个俯卧撑，再在10分30秒内跑完1.5英里。与此同时，英军军官的体能训练标准相比于士兵略高。英国陆军40岁以下的军官每周要进行一次全副武装的5英里急行军，并进行至少3次体能训练，包括一次计时的3英里跑。在3英里跑中，要求受训者在20分钟内跑完2英里，再在8分钟内跑完最后1英里。在最后1英里中，受训者还要翻越一堵约1.8米高的墙，通过一个约2.7米高的绳梯。体能考核一旦不及格，官兵不仅需要接受更多的训练，薪资待遇也会受到影响。如果连续两次体能考核不及格，受到的影响将会更严重。

制订体能训练计划的四要素

■杨 涛 孙宁聪

军体论坛

众所周知，不管在哪个年代，体能永远是军人在战场上克敌制胜的重要砝码。各国军队之所以会给军人制订一系列的体能训练计划，最主要的目的就是让军人保持最佳的身体状态以及能够在任务中熟练运用各种战斗技能。一般来说，一个成功的体能训练计划，应该具备以下四要素：频度、强度、时间及内容。

1. 体能训练计划的频度

大运动量的体能训练，应根据官兵的体能情况，每周进行3到5次。一般情况下，为了提高官兵的体能水平，针对心

肺功能、肌肉耐力、肌肉力量以及柔韧等素质的训练每周至少应安排3次。以力量训练为例，为了达到训练效果，应该每星期为官兵安排至少3次力量训练。如为了取得最好的体能训练效果，在官兵体能状况良好的情况下，训练组织者应考虑每周安排5次体能训练。

为能让力量、速度、耐力、灵敏性等体能素质全面发展，可在制订训练计划时进行巧妙的设计和安排。比如，第一周的周一、周三和周五安排心肺功能训练，周二和周四安排肌肉耐力和力量训练；第二周，训练安排与第一周相互调换。此外，在每次训练中均应安排伸展练习以提高柔韧性。以这样的方式坚持每周5天训练，将有助于平衡地发展肌肉耐力、力量以及心肺功能。

2. 体能训练计划的强度

强度，是体能训练中最为重要的话题。体能训练的强度是按照官兵练习内容和形式而改变的。在以提高心肺功能为目标训练中，练习者必须全力以赴，达到将训练心率提高到储备心率的60%到90%的标准。体能基础较差的官兵应以储备心率的60%这样较低的训练心率作为起点。

对肌肉力量与耐力训练而言，训练强度指的是在某一特定练习中克服最大阻力的百分比。在确定力量训练强度时，依据最大重复量（简称RM）是更为简便的方法。例如，8至12RM是能正确举起8至12次的最大重量。官兵如果想要提高肌肉力量与耐力，8至12RM是较为适宜的强度。

3. 体能训练计划的时间

与训练强度一样，体能训练所需的时间也要依照练习的内容和形式而定，但每次训练至少应保证20至30分钟具有一定强度的训练，以改善心肺功能。进行肌肉耐力与力量训练时，练习时间与练习中的重复次数成正比。

4. 体能训练计划的内容

这里指的是训练的具体内容。当选择练习内容时，训练组织者应遵循训练的专门性原则。例如，为了增强官兵的心肺功能，组织者应让官兵做提高心肺功能的练习；为了提升俯卧撑成绩，应有针对性地安排与俯卧撑相关的上肢、核心力量专项训练。

最后还需要特别强调的是，训前热身和训后放松一定不能少。

军体之星

立秋后的青衣江畔依然骄阳似火，热浪蒸腾。驻守在这里的武警眉山支队洪雅中队官兵不惧高温，体训场上呈现出热火朝天的练兵景象。

400米障碍训练场上，官兵过云梯、跨壕沟、越高墙……动作一气呵成。这是一场常规训练，看上去却像是赛场比武一般激烈。从干部到列兵，每个人都铆足了劲想提高自己的成绩。

“排长陈可2分18秒，提升了3秒！汤超2分11秒，提升了5秒！赵罗清进步最为明显，2分15秒，提升了11秒！”现场计时的值班员，不断报出成绩。这其中，最让人瞩目的是该中队三班班长普韶华。他在前不久刚刚打破自己保持了5年的中队400米障碍课目纪录。

5年前，刚转下士的普韶华就是该中队的体能训练尖子。在不1年的时间里，他打破了该中队4项军事体能课目纪录。

其实在过去的5年里，普韶华一直在努力尝试突破自我。今年3月，他在支队组织的400米障碍比武会操中不慎磕破了膝盖。拖着伤腿下场的普韶华显得有些失落，感觉自己随着年龄增长，身体协调性和体力都有所下降，很难再刷新自己的纪录了。

“很多优秀运动员在30岁后，才达到自己的运动巅峰，你才28岁，怕什么？”中队体能教员王智的一番话，让普韶华很受激励，“400米障碍是对人体耐力、灵敏、协调性的综合较量，你要在这3个方面上动脑筋、下功夫。”

为提升训练实效，普韶华利用课余时间反复阅读相关资料，并结合自己的训练心得，为自己量身打造了“先模仿、后熟练；先专攻精练，后合成训练；先中低强度，后逐渐强化”的训练模式。

如果没有一股持之以恒的拼劲，再好的训练方法也等于零。从一开始进行3个百米冲刺都觉着有些吃力，到最后能够顺利完成一整套灵敏和协调性训练，普韶华足足坚持了3个多月。为了在跨越障碍时更好地分配体能，提升速度，普韶华反复观看了多名优秀选手的比武录像，研究他们的体能分配、

突破自我 实现超越

■郭 平 本报特约通讯员 颜 波

越障动作、冲刺姿势等，并结合自己的身高，进一步调整适合自己的越障姿势，改进自己的步幅和步频。最终，他终于成功突破自己，创造了新的纪录。

“看到班长创造了新的纪录，我们也很想试试！只要功夫下得深，只要方法用得对，就一定行！”普韶华5年后再创佳绩，激发了不少年轻战士突破自我的热情。在这个酷暑难耐的夏天里，该中队不少官兵的体能训练成绩都有了明显提升。

新场地带来新变化

■汪天玄 耿海鹏

“每一块肌肉都是在为打赢做准备”“一身肌肉铠甲，守卫万里海疆”……在东部战区海军某基地室内训练场内，一条条横幅让人热血沸腾，官兵正在这里井然有序地进行体能训练。

这个室内训练场分为上肢力量训练区、下肢力量训练区、核心力量训练区、有氧训练区、女子训练区和团体训练区6大区域，配备有跑步机、椭圆机、动感单车、卧推架等7类52种训练器材。笔者在上肢力量训练区看到，该基地的“健身达人”王剑宇正在向身边战友讲解利用杠铃进行直臂硬拉的方法，

并纠正了部分官兵可能会造成训练伤的危险动作。除了安排军体教员科学组织训练，该基地训练指导组还录制了一组如何使用健身器械的教学视频。这些教学视频不仅教会官兵如何安全有效地利用健身器械进行体能训练，还为官兵设计了几套循序渐进的体能训练套餐，以提升训练效果。有了室内训练场作为硬件保证，官兵体能训练的热情更加高涨。“运动不光可以强身健体，也可以帮助我们以更好的状态投入到工作中，为练兵备战提供体能保证。”该基地“海神”健身队队长洪俊培说。

科学训练 避免训练伤

■张 波 李育林

“马上要考核了，你们几个怎么还跟不上队伍？”清晨，武警第一机动总队的操场上传来了三大队大队长杜志国的急切声音。“报告大队长，我们几个腿疼，实在跟不上队伍的速度了。”听到战士的回答，杜志国一下子皱起了眉头。

日前，武警第一机动总队某支队计划组织季度体能考核。为了取得好成绩，不少官兵选择在体能训练后额外加练。没想到，个别官兵因此导致了不同程度的训练伤，有的甚至耽误了正常训练。“考核成绩固然重要，但一定要做到科学训练，效果才能事半功倍。”杜志国看着眼前满头大汗的战士说道。

体能训练是为了让官兵保持良好

的体能状态，为各项项目的展开奠定基础，万万不能因为片面追求成绩而忽略官兵的身体健康。为此，根据官兵的实际情况，该支队推出一系列训练伤的预防措施。训练前，除了安排简单的热身活动，该支队针对官兵的任务特点，增设了一系列强化膝关节、踝关节周围肌肉群的准备活动。在训练过程中，他们借助各种器械，进行形式多样的力量训练，同时增加了对官兵身体协调性的训练。训练后，他们还统一组织官兵进行放松运动，让大家认识到放松、拉伸的好处。现在，官兵即使是独自加练，也会自觉进行训前热身和训后放松，有效降低了训练伤的风险。

负重组合练习的训练方法

■张腾飞 王博峰

军体小知识

在军营里，常有官兵通过扛、提、抱、扛弹药箱的方式进行负重组合练习，从而增强速度和力量素质，提高战场实战能力。在实际训练过程中，官兵可能遇到启动时难以拉动2个弹药箱、提不起弹药箱、跑动过程中重心不稳等问题，这时就需要进行相应的专项体能训练。

如果提不起弹药箱，则需要加强力量素质的训练。官兵同样可以借助壶铃进行深蹲练习，增强下肢力量；同时利用哑铃屈腕或杠铃臂屈伸的方式进行手臂力量训练，增加上肢力量。

还需要注意的是，官兵在跑进的过程中，应尽量采取小步幅、高步频的跑法，尽可能地减少身体重心起伏，以获得更好的训练效果。



图①：陆军某边防团通过形式多样的军体训练，强健官兵体魄，锤炼官兵血性胆气和过硬本领。图为该团官兵正在组织爬绳考核。程明阳摄
图②：第75集团军某旅在新投入使用的搏击训练馆组织格斗训练。曹凯摄
图③：新疆军区某团组织“三强杯”篮球赛，丰富官兵业余时间文体活动，增强团队合作意识。董泽岩摄

军营运动场