

# 科学施训强体能

——火箭军某旅年终军事体育训练考核见闻

■本报特约通讯员 陈小强 特约记者 岳小林

## 军体观察

近年来,随着实战化训练的深入推进,如何增强官兵体能素质,培养顽强拼搏的战斗精神,为实战化训练积蓄体能,为能打仗、打胜仗服务,成为部队战斗力建设的重要课题之一。

2021年开训以来,火箭军某旅通过形式多样的训练方式提升军体训练质效,取得良好的效果。日前,他们开展年终军事体育训练考核,官兵成绩得到明显提升。

“单杠成绩不好,是因为上肢肌肉力量差,应结合哑铃、杠铃、自重俯卧撑等进行组合练习……”单杠旁,在考核中获得第一名的某连战士刘海斌向战友们分享自己练习单杠的方法。

今年以来,该旅开展“人人争当军体教员”活动,鼓励官兵积极分享自己在军体训练中的经验与收获。为了更好地调动官兵参与军体训练的积极性,该旅还采取集体训练与小组训练相结合的组训方式,让官兵在军体训练中结成互助小组,以更加快速、精准地解决训练中出现的

问题。由于腿部力量差,该旅保卫科科长贾军此前很难在规定时间内完成3000米武装组合课目训练。今年,他和训练骨干李艳威结成训练小组。李艳威根据他的体能实际,为他设计了绑沙袋、蹲杠铃和蛇形跑等组合练习。经过几个月的



强化训练,贾军顺利通过了年终考核。此外,该旅还为每名官兵制作了《动态成绩曲线表》《日达标计划表》两张量化分析图表,官兵可以借助图表清晰地看到自己的训练成果。丰富的组训方式和看得见的训练成果,让官兵参加体能训练的热情持续高涨。这次年终考核,该旅基础体能课目的优良率得到显著提升。

## 二

在这次考核中,该旅在前段时间组织的“体型达标特训队”成效明显。勤务连战士孟泽,以3个月减重15公斤的“战绩”成功突破“体重坎”。

体型,是军人体能考核需要面对的

第一道坎。为此,该旅对体重超标官兵推出了健康饮食计划,还根据官兵身体素质、体能训练情况、工作岗位特点、季节特点等要素,依据身体检测呈现的生化指标,科学安排训练节奏,区分层次对象确定“减肥套餐”,增加了更具针对性的小课目,如负重仰卧起坐、蹲起折返跑和搏击操等训练项目,帮助他们减脂增肌。

如今,持续塑体型、强体能、增体质已成为该旅官兵的自觉行动。此前在军事体能考核中因体型超标而未通过考核的司务长孙健,经过瘦身锻炼,在此次年终考核中成功实现体型达标。

“真没想到,步频、步幅、力量训练、无氧阈值、心率等专业术语,如今已经成为官兵口中的高频词。这从一个侧面说明战友们对科学施训的认识更具体了。”

# 让体训场对接未来战场

■徐 君 刘桓玮

如何瞄准未来战争,锻造更加过硬的体能素质?可以从以下几个方面着手。

结合任务练。把练体能与练技能相结合,围绕适应不同作战样式和战场环境需要,利用多种地形条件,将走、跑、攀、跃、钻及射击、投弹、刺杀等训练内容融入其中。科学设置组合训练课目,将力量、

速度、耐力、爆发力和协调性训练贯穿全程,探索不同地形、不同负重等条件下,组织体能训练的课目设置和实施办法。

按照标准练。围绕“训什么、怎么训、训到什么标准”等问题,突出“教、学、训、研、考”五个关键环节,进行体能训练实战化集训研究。按照先理论后实践、

## 体 谈

信息化条件下的现代战争,对广大官兵的体能素质提出新的更高要求,体能训练也要更加注重科学化、实战化、专业



### 军营运动场

图①:近日,武警安徽总队蚌埠支队组织形式多样的体训活动,锤炼官兵体能。图为特战队员正在进行爬绳训练。

王天养摄

图②:日前,新疆阿克苏军分区开展年终军事体育训练考核,有效激发了官兵的练兵热情。图为官兵在进行引体向上考核。

朱峻志摄

图③:近日,海军第一届“勇士杯”足球联赛(上海赛区)在海军军医大学落幕。在5天的比拼中,5支海军部队参赛足球队为官兵献上了一场充满速度与激情的精彩比赛。经过多轮激烈比拼,海军工程大学足球队斩获冠军。图为海军工程大学足球队队员在夺冠后庆祝。

刘 璐摄



# 如何攻克3000米跑?

■王 沁 陈志新

## 军体讲堂

3000米跑,是《军事体育训练大纲》规定的必考基础体能项目,也是提升官兵军事体育素质的通用课目。如何提高3000米跑的成绩,有以下几种训练方式供基层官兵参考。

**快慢结合。**3000米跑属于中长跑项目,重点考核官兵高强度持续跑的能力,其中速度力量是关键。提升速度力量的方法主要是持续跑,训练方法主要有以下两种:一是快速持续跑,心率控制在150至170次/分钟,持续20至30分钟。这种方法是中距离耐力跑训练的重要手段,可以同时提升官兵的有氧代谢能力和混氧供给能力。二是匀加速持续跑,即先将心率控制在145至160次/分钟,随着速度的提高和机体的适应,逐渐提升至165至180次/分钟,训练时间在90分钟左右。这种方法不仅有助于官兵逐步适应训练强度和节奏,达到所能承受的最佳运动负荷,还能提升官兵的冲刺能力,是速度力量训练的重要手段。

**分训与合训相结合。**分训是指把一次完整的训练进行分解,在固定配速和不充分休息的条件下进行训练,具有

短段落、短间歇、重复次数多的特点。可采用固定每组距离训练和递减每组距离训练两种训练方法,分组训练距离的总和要超过3000米,配速要高于现有水平。在官兵顺利完成分训训练后,再进行3000米跑合训。达到阶段目标后,可以逐步提升分组训练配速。如此循环往复,实现分训与合训速度的螺旋式上升。

**开展多课目交叉训练。**在跑步训练之外,穿插力量训练、有氧训练和灵活性训练等其他训练内容,旨在提高身体的整体机能。交叉训练没有绝对标准,官兵可以根据个人的喜好和身体状况,制订个性化训练计划。交叉训练课目主要有以下三种。一是加强心肺功能训练,例如游泳、骑行、跳绳、爬楼梯或球类运动。这些运动既能提高心肺功能,也能锻炼不同肌肉群的力量。二是加强力量训练,如通过运动器材、弹力带、全身抗阻力等力量训练,增强肌肉和骨骼的力量,增强非跑动肌肉力量,改善平衡性和协调能力。三是加强柔韧性和平衡性训练,如拉伸、瑜伽、普拉提等,提升官兵的柔韧性和平衡性。需要注意的是,结合3000米跑的训练计划,每周至少要进行2至3次交叉训练,每次可以采取一种或多种训练方式。

## 跑步时岔气怎么办?

■于 航 沈泽隆

## 军体小知识

天气变得寒冷后,官兵在跑步中出现岔气的情况比较常见。

为什么会发生岔气?主要可能有以下几个原因:首先,在跑步时呼吸节奏不规律,或者是吸入了太多冷空气。冬季跑步时,我们最好使用鼻吸口呼的方式,以减少冷空气对呼吸道的刺激。其次,跑前没有做好热身活动,突然进入高强度的运动节奏,而血液此时还大量滞留在内脏,造成内脏筋膜的紧张、紊乱,引发岔气。最后,饭后或者大量饮水后立即进行运动,也易引发岔气。

如果官兵在跑步时出现岔气情况,可通过以下方法进行缓解。

一、抬起岔气一侧的手臂,将手掌置于头部后方,保持这个姿势30到60秒。这样可以拉伸侧腹肌。如果疼痛没有停止或者岔气再次发生的话,重复上述动作。

二、可尝试停下脚步,向不岔气的一侧弯腰,以拉伸岔气一侧的肌肉。

三、调整呼吸方式。出现岔气情况后,也可以尝试深呼吸,吸气慢而深,用力向外呼气。这样可以使呼吸肌逐渐放松下来,缓解疼痛感。

四、放缓节奏。如果以上方法都不奏效,可以放缓跑步节奏,放慢呼吸频率,逐渐调整。如果还是感觉疼痛难忍,应停止跑步,及时就医。

岔气发生时,虽较为疼痛,但并没有什么危害,官兵不必过度紧张。按以上方式调节,几分钟后,岔气现象就会有明显缓解。

## “运动处方”为体训助力

■迟明志 郭子涵

“孔攀,10分50秒!”

听到考核员报出的成绩,第75集团军某旅上等兵孔攀激动不已。他没想到,经过短短两个月的训练,自己3000米跑的成绩居然从及格边缘一下子提高到了优秀。

在该旅,类似的故事还有不少。身材偏胖的下士魏今宵在一个月内瘦了5公斤,体型达到了合格标准;原本引体向上只能完成7个的列兵李华南在经过两个月的强化训练后,成绩达到了优秀。

成绩提升的背后,得益于该旅军事体育训练新举措——针对官兵个人特点开出“私人订制”版的“运动处方”,以解决官兵在体训中遇到的问题和难点。

“每名官兵的身体素质各不相同,制订计划必须因人而异。”该旅某连体能教员杨曜榕有一个小本子,上面记录着全连官兵的身高、体重、年龄、肌肉力量、有氧耐力等相关数据。结合每名战友的体测成绩,杨曜榕为他们开出一份“运动

处方”,为接下来的训练找准方向。

2个月前,杨曜榕为孔攀的3000米跑课目找问题,“你在2000米左右就开始降速了,说明你的耐力不够,成绩自然不理想,你需要加强心肺功能的专项训练。”变速跑、游泳、骑自行车……孔攀按照杨教员为自己开出的“运动处方”进行训练,心肺能力果然有了明显的提升,在2个月后的考核中也顺利达到了优秀。

此外,该旅还在体能训练的过程中加入了趣味性、对抗性的元素,备受官兵欢迎。

营区硬件设施的改善,也为军体训练成绩的提升打下了坚实基础。随着去年该旅搬进新营房,健身房、理疗室等硬件设施一应俱全,官兵可随时根据自己的需要进行训练。

“运动处方”不仅有效助力体训成绩的提升,还让体训变得更加有趣,官兵的参训热情更加高涨,在训练场上不断挑战自我、实现超越。

## 冰天雪地砺尖兵

■周金良 董 炎

冬练三九,夏练三伏。对于身处祖国北疆的武警黑龙江总队绥化支队官兵来说,冬季体能训练不仅是储备体能的关键期,也是锤炼意志和血性的好时机。

入冬以来,东北地区已经下了好几场雪,绥化地区的最高温度早已降至零摄氏度以下。近日,一场冬季军事体育大练兵在绥化支队展开。为达到“近实战、砺血性、强素质”的练兵效果,该支队结合冰天雪地的实际环境,多措并举、大力营造冬季大练兵的浓厚氛围。

在每周的军体训练计划中,该支队既安排了室外的耐力、速度训练,也安排了室内的力量、协调、柔韧训

练。在寒冷天气中,该支队并不追求大运动量,而是注重通过科学训练来提升训练质效。以3000米跑为例,为提升官兵的耐力水平,除了在寒冷的室外组织进行长距离的匀速跑,他们还安排了12分钟快速跑、3000米变速跑以及800米间歇跑等,通过丰富多样的训练方式来调动官兵体训热情。

室外呵气成霜、滴水成冰。官兵刚刚完成抗严寒训练,耐力训练、负重组合训练等课目又依次展开。此外,该支队还通过结对帮扶的形式,让体能强的带动体能弱的,分享经验、合作训练,实现共同提升。