

军体观察

聚焦实战 科学组训

——第75集团军某旅军体骨干集训见闻

■郭子涵 沈业宏

“坚持住，加油！再做8个就能刷新自己的纪录了……”

仲夏时节，烈日当空。第75集团军某旅军体训练场上，呈现一派龙腾虎跃的练兵景象。

科学训练、组织有序、由易到难、层层递进……在此前为期3个月的军体骨干集训中，学员们全面系统地学习了军事体育的相关理论知识和训练方法，不仅个人体能素质突飞猛进，而且对聚焦实战、科学组训的观念有了更加深入的理解，有力地推动了该旅军体训练质量的整体提升。

转变观念 科学训练强质效

“原地训练也能提高跑步成绩？”第一次听到教练员刘忠燕这样说，军体骨干邵伟心里充满疑惑。在他的印象里，好成绩是“跑”出来的，每一秒的提升都离不开跑道上那一圈圈的挥汗如雨。

弓箭步摆臂练习、单腿硬拉、侧向跳跃、原地纵跳……在刘教练的科学指导下，邵伟发现参训仅10天，自己也没练几次3000米跑，成绩却提高了不少。

摆臂练习有助于形成适宜的步长、步频，单腿硬拉能够提升腿部肌肉力量……每一个看似简单的动作，背

后都有科学原理作支撑。“只要弄清楚身体发力、用力的关键部位，针对性开展强化训练，即使原地训练也能提升跑步成绩。”刘忠燕告诉参与集训的军体骨干，5公里武装越野、3000米跑等课目对心肺功能要求较高，如果单纯增加跑步训练的强度，虽然能在短时间内快速提高训练成绩，但也有可能造成训练伤，影响后续的训练。

科学训练，才能让军体训练事半功倍。为了提升此次集训的效果，该旅教导队从各单位遴选优秀军体骨干组建教练员队伍，并邀请战区陆军“金牌教练”来队指导，针对力量训练、速度训练、长距离耐力训练等5个组别制订专项训练计划，并在教学、训练过程中不断修改完善，进一步提高训练质效，减少训练伤病。

“跟着专业教练训练，就是不一样。”走下训练场，邵伟表示，很多具有创新特点的训练方法改变了自己对于军体训练的认知，通过科学训练方法提升训练质效，已经成为大家的共识。

瞄准实战 创新训练砺精兵

在军体骨干集训中，如何创新体能组训模式，将军事体育训练与实战

课目有机结合起来，以更好地为战斗力生成服务，成为教练员们面临的一个新课题。

游泳馆里，集训队学员两两配对、结对为对子，轮流扮演溺水者，进行负重游泳的训练；游泳馆外的空地上，学员们将黄土一锹锹地铲进袋子里，扛在肩上迅速向前跑去……头顶烈日，每名学员都气喘吁吁，但不敢有一丝一毫懈怠。这是军体骨干集训队以抗洪抢险为背景进行的军事体育模拟训练。“南方雨季易发生洪涝灾害，我们把与抗洪抢险相关的内容融入到军事体育训练之中，不仅提高了官兵的体能素质，更为执行随时可能到来的抗洪抢险任务打下了坚实的基础。”教练员蒙永刚说道。

集训期间，队员们还集中参加了携带装备翻越障碍、攀登索降、扛弹药箱、背沙袋负重跑、武装泅渡等贴近实战的训练课目，确保官兵体能素质与部队作战任务要求高度融合，以更好地遂行多样化军事任务。

以点带面 催生“酵母效应”

“在集训队，你们是学生；回到连队，你们就是老师。”军体骨干集

训队的毕业典礼上，指导员易志斌希望毕业学员不仅要拥有过硬的体能素质，还要将学到的军体训练知识带回基层，以点带面，推动旅队整体训练水平的提升。

“先进行20分钟慢跑热身，再以最大心率的85%左右进行2分钟快速跑，之后以最大心率的65%左右进行2分钟慢跑。”侦察一连的体能训练场上，刚刚参加完集训的军体骨干翟中峥正在给连队官兵讲解间歇跑的训练方法和要求。参加集训前，虽然翟中峥自己的体能成绩不俗，也取得过不少荣誉，但对于如何制订组训方案他并不擅长，连队的体能训练成绩也一直难以让人满意。

“以前在连队，一说搞体能训练就是跑个几公里，内容比较单调、枯燥。在集训队的学习，让我掌握了更多的训练方法，比如通过合理安排训练内容，不仅能有效避免训练伤，更能调动大家参加训练的积极性。”看着战友们的训练成绩不断攀升，翟中峥比自己在赛场上赢得荣誉还要高兴。

像翟中峥这样的例子，在该旅还有很多。军体骨干集训队带来的积极影响，正不断辐射至基层各连队。大家普遍感到，军体骨干集训为推动该旅军体训练不断向实战化聚焦，为部队战斗力的提升打下了坚实基础。

向打赢聚焦的可行性路子。观念和方法的改变，带来的是事半功倍的训练效果。参加集训的军体骨干回到连队后，由于他们的组训方法充满多样性、趣味性和科学性，受到战友的一致认可。经过一段时间的追踪观察，我们欣喜地发现，在科学的训练方法指导下，官兵体能的成绩也有了明显的提高。

军体训练是部队开展其他军事训练的重要基础。在新的时代条件下，积极探索科学训练方法，不断提升军体训练的质效，是部队开展军事训练的重要课题。期待更多单位在科学训练的观念指导下，探索出具有自身特点、具有明显成效的方法路子，有力促进战斗力的整体提升。

科学方能高效

■李青林

短评

“让组训更科学，让体训更高效。”挂在第75集团军某旅军体骨干集训队力量训练房内的标语，如烙印一般刻在官兵的心间，深深影响着他们。

长期以来，基层军体教员的能力水平一直是制约部队体能训练的关键因素。有的基层单位，连队中的军体教员多由班长或值班员担任，以便于组织管理。这种做法的短板显而易见：他们并非专业出身，对军体训练的专业知识和技能掌握并不全面，因此基层军事体育训练单调重复、以量取胜的情况屡见不鲜，由此也导致训练效率低下，训练伤

病频发。为了解决这个困扰基层多年的难题，转变军体训练的思维观念，进一步强化军体教员队伍，该旅专门遴选了一批以年轻干部、军体骨干为主体的军体教员，依托教导队成立军体骨干集训队，从理论到实践进行系统培训，并由资深教练员对军体骨干进行指导帮带，积极探索军体训练向实战靠拢、

运动与科学

深蹲，被誉为力量训练的动作之王。相比于卧推等动作，深蹲可以锻炼到更多的肌肉群——当双腿下蹲时，腹部和背部的肌肉也要发力来保持稳定躯干。因此，深蹲可以帮助你更加快速和高效地提高整体力量水平和肌肉质量。

深蹲的动作并不复杂：双脚与肩同宽或略比肩宽，背部保持笔直，不要拱起或过度凹陷。双腿下蹲时，令颈部与脊椎维持正常角度，身体不要过度前倾。如果要进行负重深蹲训练，需要注意所负重物应维持在重心线上，动作过程中要让重心与所负重物直线上，不要前后晃动。

根据双腿下蹲的深度，深蹲可以分为3种：下蹲到大腿与地面平行的平行蹲、下蹲到大腿后侧贴近小腿的全蹲以及大腿处于站立和平行蹲的中间位置的部分蹲。

那么，深蹲应该蹲多“深”，是不是蹲得越深越好？

事实上，深蹲的深度，并没有一个最佳的标准。

无论是平行蹲、部分蹲还是全蹲，都有各自训练的价值和意义。对于训练者来说，找到适合自己的深蹲形式，训练效果才会更好。

比深蹲的深度更重要的是，深蹲的安全性，其中最需要我们注意的就是脊柱。

深蹲并非蹲得越深越好，而是应该下蹲到髋关节发生翻转和脊柱失去中立位之前。当脊柱处于不稳定状态时，身体的自我保护机制会限制我们的力量输出。如果此时强行发力，椎间盘突出风险就会成倍增加。骨盆翻转会造成腰椎的额外移动，特别是在进行负重深蹲时，沉重的负荷会导致肌肉损伤和背部疼痛。

有些人无法一直保持脊柱中立直到完成全蹲。从运动生理学上来讲，并不是每个人都能在保持脊柱直立的情况下蹲到最低点；而另外一些人，则是由于缺乏足够的力量或是髋关节、膝关节及踝关节的灵活性不足，也无法安全地完成全蹲，此时需要先进行力量训练和关节

深蹲应该蹲多『深』

■胡旬 孙健涛

灵活性训练，然后再进行全蹲训练。

深蹲之所以被视为一个功能性训练动作，是因为深蹲深度会受到踝关节、膝关节、髋关节、腰椎、胸椎的灵活性，以及腘后侧肌群柔韧性的限制。除此以外，身高、腿长、臀部与核心肌群的稳定性、协调工作能力，以及训练者对动作节奏的主观把握、控制等，也会影响深蹲的幅度与表现。

因此，正确的深蹲深度不应是照本宣科，而要结合自身条件来确定。适合别人的深蹲形式未必也适合自己，只有在适合自己的深蹲形式下努力训练，才有可能实现最佳的训练效果。

军体尖兵的“秘诀”

■李文智 本报特约通讯员 慕佩洲

军体达人

六月鲁北，骄阳似火。在陆军第80集团军某旅驻训场上，一名战士正全副武装，迎着烈日一圈圈地独自奔跑。他就是该旅二级上士时春鹏，也是旅里闻名的体能尖子。去年，在该旅军事体育运动会上，时春鹏以总分第一，勇夺“利剑五项”个人全能冠军。

刚入伍时，时春鹏便开始琢磨如何提升自己的军体成绩。在新兵连，时春鹏在刻苦训练的同时，经常向军体教员、班长骨干讨教热身、力量训练、速度训练、放松肌肉的方式方法。通过刻苦训练，他的体能成绩进步明显，还总结出一套行之有效的训练方法，为自己的军旅之路打下了良好的体能基础。

入伍10年，时春鹏的军体素质在旅队一直处于“领跑”水平，曾3次荣获旅（团）“十大铁人”称号，是该旅小有名气的军体尖兵。

平时，总有战友向时春鹏讨教军体训练的秘诀，他回答说：“训练没有捷径，秘诀就是要更勤奋一点，更科学一点。”

大家注意到，每次进行体能训练前，时春鹏都要先搞清楚训练要点和注意事项。

上士当上“总教头”

■刘辉 李晓辉

“训练要阶梯式增加负重，避免一下子加重太多造成训练伤，深蹲过程中要注意脚尖方向……”

在第81集团军某旅力量训练房内，身材健硕的军体教员刘君鹏正耐心为战友讲解军体训练知识，标准的示范动作，赢得了战友们的阵阵掌声。

刘君鹏是该旅二级上士。2011年入伍前，他曾多次在全国健身健美比赛中站上领奖台。入伍后，刘君鹏坚持刻苦锻炼，在军体赛场上斩获不少荣誉，先后打破全旅引体向上、单杠卷身上、双杠臂屈伸等多项纪录，成为远近闻名的“军体达人”。

2017年，该旅从中原腹地移防塞北戈壁，在气候环境变化较大的情况下，有的官兵因为不注意科学训练，导致不少训练伤的发生。发现这个情况后，旅里决定选拔一批能教会训的军体教员，指导大家科学地开展军体训练。刘君鹏听说这个消息后，立即开始准备。

为了能够顺利成为一名军体教员，刘

君鹏查阅大量相关教材，精心制订了几份训练计划。他还认真研究战友们在军体训练中存在的问题，依据军事体育训练大纲，寻找解决办法；上网查找运动训练资料，反复咨询运动训练方面的专家，总结出一套快速高效燃脂的军体训练操。

军体教员选拔考核如约而至。考核时，刘君鹏把自己的组训方式向考评组娓娓道来：氛围轻松的热身活动，激发荣誉感的力量对抗训练、精准舒适的放松运动……现场，评委们为他的专业知识和趣味性讲解竖起了大拇指。最终，他以高分通过了军体教员选拔考核。

去年，刘君鹏再次赢得认可，被任命为全旅三名军体训练“总教头”之一，和另外两名教员一起参与指导全旅的军事体育训练。接到聘书的那一刻，刘君鹏感到肩上的担子又重了几分。“军体教员的身份，让我感受到沉甸甸的责任！”此后，他把更多时间用在军事体育训练的研究上，不少战友因为他的帮助实现了训练成绩的跃升。



军营运动场

图①：日前，西藏军区某大队组织军事体育运动会，激发官兵训练热情，锤炼官兵体能素质。图为参赛官兵在100米跑比赛中。

图②：陆军某团利用课余时间组织丰富多彩的体育活动。图为官兵进行篮球对抗赛。

图③：在新疆阿克苏军分区举办的军事体育运动会上，100余名官兵参加了16个课目的角逐。图为官兵在跳木马的比拼中。

