

特别关注

第78集团军某旅——

冬季练兵 迎寒而上“冻”真格

秦张杰 迟博 关丽珠

近日,在第78集团军某旅驻地,尽管气温已跌至-30℃,但室外训练场上却是一派繁忙火热的景象,官兵们的训练热情一浪高过一浪。

在各营连军体教员的有序组织下,参训官兵不仅要完成一些基础体能课目训练,还要分组选训实用技能训练课目。该旅某营营长刘权说,这是他们为提升遂行多样化任务能力,以“冬季大练兵”活动为契机,用“真、难、严、实”标准持续掀起新年度训练热潮。

夯实基础 稳中求进

“预备——跑”,随着考核员一声令下,官兵们如离弦之箭冲向寒风中。夕阳下,该旅某连正在进行一场3000米跑阶段性考核。考核结束,此项目的优良率达到90%。连长王巡南坦言:“在极寒条件下的冬季组织考核,想要达到这样的成绩绝非易事,气温越低对人体的生理机能考验越大,大多数人成绩都会有所降低。”

探寻其中奥秘,王连长道出了他的三字经:复、巩、专,即将冬季体能训练划分为准备恢复阶段、提高巩固阶段、专项转化阶段。笔者翻阅训练计划,发现不仅每个阶段都对连队官兵进行了详细分组,还

针对训练时间、内容、对应气候等制定了具体参考值,许多官兵都表示,这样的训练计划针对性强,易理解还管用。

此外,该旅结合天气、场地、器材等条件,充分利用现有资源,灵活采取“小评比、小演示、小方法”等形式,克服冬季训练枯燥乏味的问题,不断调动官兵参与体能训练的积极性和主动性,促进整体训练水平。

科学套餐 成绩翻番

“真没想到,都两周没练单杠了,这次考核仍能拿优秀。”单杠引体向上考核场,上等兵胡世雄在现场的感慨引发了不少官兵的共鸣。该旅作训科参谋樊明振介绍,入冬以来,旅里通过科学改进冬季严寒条件下体能训练方法,10余个体能课目考核优良率较去年提升了近20%。

据悉,进入数九寒冬,驻地气温骤降,官兵们在室外训练若组织不科学严密很容易受伤,每到这一时期,体能训练大多是在室内组织俯卧撑、仰卧起坐等一些相对简单的课目,官兵体能成绩难以有所提高。今冬入冬前,该旅专门请来驻地高校、体育培训机构及专业医疗机构的专家进行指导,共同研究出涉及力量、速度、耐力等6类体能要素的18组训练“套餐”,并引入“卷力器”“健腹轮”等一批配套器材,拓

展冬季体能训练方法。

对照“套餐”科学训练几个月后,不仅官兵们的训练成绩大幅提升,训练伤病也明显下降。下士盘玉睿由衷感慨道:“有了科学‘套餐’,成绩自然翻番!”

蓄能夜间 对标实战

“翻过这个坡我们就到终点了,同志们再加把劲……”夜幕降临,一群疲惫的身影迎风奔跑,该旅某连正在组织官兵开展夜间负重5公里越野,值班员王鹏一边领跑,一边为连队战友加油打气。

冬训多吃苦,开春猛如虎。为扎实推进“冬季大练兵”活动,夯实官兵们体能基础,进一步提升综合素质,该旅不少营连纷纷组织开展夜间体能训练,掀起冬季练兵高潮。对于强化夜间体能训练,某连连长王洪智说出了他的理解:“战场不分白天黑夜,军人就得懂夜的黑,谁的夜间行动能力强,谁就占据更多的优势。”

夜幕下的寒风中,借着月光很远就能看到参训官兵头上不时冒着白气,一个个矫健的身姿为夜色增添了几分阳刚之美。训练场上,军体教员因地制宜开展特色体能训练活动,通过个人自训、新老分训和集中组训相结合的方式,不断提高官兵体能素质,活跃训练氛围,激发练兵热情。

军营传真

重庆市璧山区民兵应急连

巾帼不让须眉



本报讯 近日,重庆市璧山区民兵应急连开展节后练兵比武活动。本次比武男女兵同参与,“龙争凤斗”的场景处处可见,极大激发了训练热情。比武场上女民兵斗志昂扬,奋力拼搏,争当比武排头兵。图为3000米比武场上,女民兵全力向终点冲刺。(刘金桂)

沙场点兵

爬绳训练对症下药

看一名中士如何实现成绩突破

蒋彬 戴柏权

“加油、加油,还能再爬一次。”在武警第二机动总队某支队爬绳训练场,加油呐喊声此起彼伏,大家的目光都注视着正在努力向上攀爬的中士黄秉鑫,完成5次动作后,甩了甩有些酸胀的手臂,他猛吸一口气,随后抓绳收腿,开始向第6次的冲锋。

黄秉鑫从大学毕业后入伍,在大学时主修体育教育专业,有着不错的身体素质,在同年兵中军事体育成绩名列前茅。由于训练刻苦,日常表现优异,去年9月,经过层层选拔,提前由列兵晋衔为中士。但由于直接跳过了上等兵及下士的服役期,在一些专项训练课目上,他的基础依旧比较薄弱,当别的警士爬绳次数都在4、5次时,他依旧在3次这个及格线上苦苦挣扎。

爬绳带来的挫败感令他苦恼不已,班长邹爽把他拉到一旁冷静分析起来,黄秉鑫上下肢力量并不弱,腰腹力量也不差,迟迟突破不了,主要还是没有掌握正确的踩绳及手脚协调配合动作要领。为此,邹爽决定改变训练思路,从提升黄秉鑫的踩绳质量和身体协调性入手,采取跳跃踩绳收腿、仰卧模拟踩绳、悬杠提臀收腹等方式进行专攻精练。经过一段时间的苦练,黄秉鑫渐渐掌握了爬绳技巧,并在上级组织的抽考中取得了优秀的好成绩,实现了自我突破。

课目介绍:爬绳是实用技能训练的重要内容,可增强上下肢力量,提高身体协调和攀爬能力。作业时,采取两手攀登或手脚协同攀登完成动作均可。手脚协同攀登动作过程为,两手握住吊绳,使身体悬起并稍提腿,吊绳位于两腿之间,用左(右)脚外侧和右(左)脚内侧夹住吊绳,两脚踩绳,同时主动提臀收腹使身体重心向上,而后两手交替向上引体,手触绳最高点标志线后,快速攀下,直至一手触绳起攀标志线后,松手落地,记为一次攀爬,次间休息时间不得超过3秒。

经验分享:爬绳课目不仅考验受训者的肌肉力量和耐力,也对个人心理素质有一定要求。在训练初始,可进行针对性辅助训练:在绳下端进行跳跃式踩绳训练,帮助受训者掌握踩绳动作要领;仰卧在地面,2名配合者在受训者上方牵拉绳索,协助受训者体会、练习手脚协同配合动作要领;利用保护绳的牵引作用,帮助上肢力量较弱者完成动作,体会完整的动作要领。

在基本掌握动作要领后,可针对爬绳力量进行专项训练,利用握力器及空抓拳的方法练习手指的抓握力量,利用“卷砖头”锻炼小臂力量,利用单杠悬垂收腹动作练习手脚协同配合能力及腰腹力量,还可以利用深蹲起跳动作及杠铃深蹲动作练习大腿爆发力及踩绳时的蹬力。

组织爬绳训练时,应加强安全教育,完善安全措施,根据受训者身体素质及动作熟练情况,注意由易到难,由低到高,循序渐进。同时要鼓励受训者克服恐惧心理,勇于突破极限,通过反复训练,增强受训者完成该动作的信心。



武警第二机动总队某支队官兵进行爬绳训练。戴柏权摄

图片报道

趣味保龄球



连日来,武警甘肃总队平凉支队在训练间隙开展丰富多彩的群众性文体活动,通过划分个人竞技类、小组合作类、班级团体类等活动类别,充分调动官兵参与积极性,让官兵在活动中缓解训练压力,增强部队凝聚力、战斗力。图为该支队开展“趣味保龄球”活动。王治国 摄影报道

军营明星

侦察尖兵的竞速挑战

——记第78集团军某旅合成四营侦察班长谭祥宇

张居俊 孙洪星 玄志谦

“第一,第一!”“破纪录了,又刷新纪录了!”在第78集团军某旅军体运动会暨创纪录比武中,谭祥宇一路领先,摘下5000米冠军并打破该旅赛事纪录。当天,他还报名参加了3000米、单杠二练习和狙击步枪射击等比武项目,夺得4项第一,创破3项纪录。

当兵就要当尖兵

谭祥宇从小就是个军迷,总梦想着当一名勇敢威猛的特种兵。2017年9月,他报名应征入伍,怀揣着当特种兵的梦想来到侦察排,当上了令人羡慕的侦察兵。

然而,现实却给谭祥宇泼了一盆冷水:武装越野,他掉在队伍末尾;格斗对抗,他只有挨打的份儿;连队狙击手考核,他成绩垫底。那段时间,他满脸沮丧,平日里神采奕奕的眼神也变

得暗淡下来。就在谭祥宇想要放弃时,他想起了自己入伍时身着军装的那份荣耀和自豪,想起了父母的嘱托和期盼,“我不相信我不行,我要当一名侦察尖兵!”谭祥宇暗自下定了决心。

打那以后,谭祥宇就跟自己较上了劲。每天清晨,在起床号响之前,他早已背起背囊在跑道上挥洒汗水;黄昏,谭祥宇迎风瞪眼瞄准,针穿大米练耐力;到了夜晚,他投身俯卧撑、仰卧起坐、双腿深蹲等基础体能训练课目,每次都做上千个……

功夫不负有心人,经过不懈努力,他在年度军事训练考评中当选为训练标兵。2019年,他在北部战区陆军组织的狙击手比武集训中脱颖而出,被评为“狙击精英”,成为了名副其实的侦察尖兵。

体运动会,跃跃欲试的谭祥宇第一个报名参加。凭借扎实的体能基础和过硬的军事素质,他在营连组织的选拔赛中名列前茅,成为争夺比武冠军的“种子选手”。

对此,谭祥宇并没有骄傲自满,而是向着更高更强的目标发起冲击。为了在3000米跑和5000米跑两个项目中寻求突破,谭祥宇在日常训练中尝试进行10公里甚至半程马拉松长跑,并让战友为他纠正跑步动作。仅用半年时间,他的跑步训练量就超过2000多公里,磨坏了五双跑鞋。

成功与汗水密不可分。比武当天,谭祥宇分别以16分26秒和19分23秒的成绩打破5000米、3000米纪录,4次登上领奖台,完成了从侦察尖兵到军体达人的“极速”挑战。

比武场上显锋芒

去年年初,得知旅里即将举办军

百花齐放春满园

“快!快!步子迈开,加速冲刺……”