

特别关注

## 第78集团军某旅提升训练效果有新招

## “快乐元素”激活官兵训练热情

李宏博 刘杰 秦张杰

近日,第78集团军某旅体能训练场上,一场趣味体能竞赛正如火如荼地进行。笔者看到,尽管许多参赛官兵的衣服已被汗水浸透,但脸上却始终洋溢着开心的笑容。该旅指挥控制营营长宗志军介绍,自从体能训练注入了“快乐元素”,“寓训于乐”的训练方法不仅调动了大家的训练热情,还让营里近半数官兵的军事体能训练成绩有了显著提升。

趣味元素

让体能训练更加丰富多彩

短杆、绳线、砖头,这些不起眼的东西在该旅指挥控制一连军体教员杜强的精心组合下,立马变成了训练“神器”。手臂平伸、手腕迅速转动提升重物,几组训练下来让官兵们已是大汗淋漓,并直呼“酸爽”。

“快乐体能,趣味与难度并重,讲究速度、耐力、力量与灵敏度全方位协调发展。”为解决官兵体能训练单一、枯燥的问题,该旅通过问卷调查、基层官兵列席训会等方式广泛征集官兵意见建议,有针对性地体训练融入专业训练中,并结合现有条件创造性设置了“千腿观音”“花样轮胎”“小猫钓鱼”等10余项快乐体能训练方法,让大家沉浸在欢快的

训练氛围中,激发训练热情。

在该旅体能训练场,刚刚完成“快乐体能”训练的官兵们纷纷表示,“在体能大餐中加入‘趣味’的佐料,很新颖也很有挑战性。这样的体能训练方式不仅可以克服传统训练方法的机械单调,还能在锻炼各部位肌肉力量的同时,让体能训练效果更好。”

竞技对抗

让体能训练更加贴近实战

“101、102、103……”体能训练缺少比拼赶超怎能行?“腹肌撕裂者”比赛现场,仰卧起坐、坐姿收腿、俄罗斯转体等一个个“炫腹”动作被搬上赛场,10余名官兵随即展开耐力与意志的激烈对抗。

“打仗需要什么样的体能,就练什么样的体能。”为推动官兵军事素质的全面提升,该旅还着眼实战要求,将体能训练与各个专业单兵操作和战术训练结合起来,创新推广负重折返跑、线路架设综合作业、通信伪装等实用性较强的竞赛项目。定期组织开展小比武、小竞赛、小讲评,不断激发官兵“比、学、赶、帮、超”的竞赛意识。

看着战友们激烈的“厮杀”,台下观众也纷纷摩拳擦掌,准备上台一较高下。该旅某营军体教员张子健说道:“通过将走、跑、跳、举、攀等基础体能训练融

入到技能竞赛中,不仅可以使体能水平和军事技能同步提升,还能提高战斗力转化效率,快速实现从训练到实战的转换,促进官兵综合素质提升。”

协作放松

让体能训练更加科学高效

在该旅干线网络一连,官兵们刚结束长跑训练,满头大汗坐在地上,还没等喘口气,排长宋晓凯便把大家叫起来,两两结对相互按摩、放松肌肉,进行恢复放松训练。双人拉肩、结对背腰、提拉抖腰……一套放松活动下来,大家顿感轻松不少。

“运动后不及时做放松活动,体内就会形成乳酸沉积,导致几天缓不过劲来,影响下一步训练。”作为连队的体能训练骨干,宋排长对于科学组织体能训练的方法早已熟稔于心。他认为,放松身体是恢复肌肉活力的重要保证,不仅可以使肌肉张弛调节,还可以改善神经功能,从而达到“事半功倍”的效果。

“以前掐秒表,现在掐脉搏!”如今,该旅组织体能训练早已告别那种一味计时间、比速度的老方法,更多的是将科学理念引入体能训练。训练过程中不仅做足唤醒细胞和肌体恢复工作,还根据每名官兵的实际建立训练档案,有效促进了训练质效的提高,让体能训练变得科学高效。

军营传真

西藏军区山南军分区某边防团

## 牵引横越砺血性



本报讯 连日来,西藏军区山南军分区某边防团在海拔4000多米的高原训练场上,围绕牵引横越、武装越野跑、攀登、托举弹药箱等课目开展极限体能训练,在缺氧环境中砥砺官兵“一不怕苦,二不怕死”的血性胆气,锤炼打赢硬功。

(李学文 周文献)

沙场点兵

科学掌握引体向上训练技巧

## 看“单杠王”的成长之路

梁伟

“43,44,45!农道伟,好样的!”近日,在武警第二机动总队某支队训练场上,下士农道伟单杠引体向上的阶段性考核成绩为45个,在战友们的齐声高呼和共同见证下,一举打破了他之前军事体育运动会中39个的夺冠纪录,赢得战友们一片赞誉。

看着眼前精干自信的农道伟,谁也不会想到他曾经是单杠引体向上不及格的“菜鸟”,新兵结业考核时,身体瘦小的农道伟由于上肢力量差,仅做了3个引体向上就从单杠上掉了下来。那天晚上,他独自坐在训练场旁,脸上满是失落和沮丧。

从那天起,农道伟加班加点地进行体能训练。随着手上的茧子越来越厚,它的引体向上成绩也逐步从3个提高到6个、从6个到12个……新兵下队后,在努力完成专业技能之余,他还经常练习肌肉力量和长跑耐力训练。体能训练既靠刻苦努力,更要讲究科学方法,为练就过硬的体能素质,农道伟一有机会就向中队训练尖子请教。

农道伟在体能上取得了一个又一个的突破。打破支队单杠引体向上的纪录后,他的精武事迹在支队传播开来,也因此成了支队小有名气的“单杠王”。

**课目简介:**单杠引体向上是《军事体育训练大纲》中重要的通用考核课目之一,主要依靠肱二头肌、背阔肌、斜方肌、菱形肌等力量,是人体手臂抓握力、上肢力量、背部力量和腰腹力量的综合体现。进行引体向上训练有助于提高官兵攀爬把握、翻越障碍物、搬运武器装备的单兵动作,可以进一步提高战场上的单兵机动性。

作为部队军事体育训练中最基础的训练课目,单杠引体向上的动作执行要点是,双手握杠略比肩宽,对杠保持全握,悬垂位且双臂伸展,积极挺胸,目光超前,肩胛启动发力上拉至下巴高于单杠,控制下放至双臂重新回到悬垂位。

**经验分享:**俗话说“万丈高楼平地起,一砖一瓦皆根基”,在开展单杠引体向上训练时,重点需要锻炼背阔肌,在引体和下落的过程中,大臂肌肉群、小臂肌肉群、肩部肌肉群、胸部肌肉群以及核心肌群都起到辅助作用。

练习单杠引体向上一般可分为“正确动作模式建立、强化肩背力量、杠上辅助训练”三个阶段。首先要熟悉正确的动作模式,引体向上动作的关键是肩胛骨的收紧,以确保用正确的肌群发力。其次,想把引体向上做好,需要有强壮的背部肌群,同时还需保持肩胛区域的稳定性。通过前两个阶段的练习,肩背部和上肢力量已经有了初步提升,可以尝试难度较小的引体向上练习,或者采取辅助器械训练,通过循序渐进地练习,直至能够完成完全自重的引体向上。

此外,由于每个人的体重、力量基础不一样,因此达成目标的时间长短会有所差异,只要按照计划认真努力的训练,相信战友们很快能提高引体向上的成绩。



该支队官兵进行单杠引体向上考核。

梁伟摄

图片报道

## 一招制“敌”

近日,武警甘肃总队甘南支队紧抓当前练兵黄金期,掀起练兵热潮,组织官兵开展刺杀、战术基础动作、综合体能等多课目训练,为遂行多样化任务奠定坚实基础。图为该支队玛曲中队官兵利用训练间隙开展擒敌对抗。

侯崇慧摄影报道



军营明星

## 铁血突击淬剑锋

——记第77集团军某旅一级上士王守志

黄腾飞 何利军

天刚亮,一名脸圆肤黑的军士顶着高原反应,为战友讲解狙击要领、示范战术动作,细致入微的讲解及行云流水的动作,获得在场官兵阵阵掌声。

他叫王守志,第77集团军某旅一级上士、侦察班班长,因素质过硬被战友们称为“铁班长”。谁能想到,五年前他才从步兵转为侦察兵。

蜕变 甩掉“拖油瓶”标签

2010年,王守志怀着对军营的憧憬参军入伍。因为个子小、体格弱,他第一次参加新兵连摸底考核,多个课目就“亮了红灯”。尤其是3000米跑,计时28分多,全连成绩垫底;拉单双杠,他使出“洪荒之力”也没能及格。

眼看新兵连过去了两个月,即使王守志吃尽了苦头,各项成绩依然进

步不大。见此情况,新训班长管晓柱急得像热锅上的蚂蚁,给他训练开起了“小灶”。每天晚上熄灯后,管班长督促王守志狂练“三个100”,即100个俯卧撑、100个仰卧起坐、100个深蹲。

王守志说:“不能让班长逼着练,还要个人主动加练。”他虚心向班排老兵请教科学体能训练的方法和技巧。抓单杠日复一日,手掌上生了老茧,打起了血泡。为练好3公里跑,他每次穿沙袋背心,天还没亮就出现在跑道上……功夫不负有心人,王守志的3公里跑突破11分钟大关,并在新兵连结业考核中各项成绩达到优良,成功甩掉“拖油瓶”标签。

苦练 锻造“全能型”战士

下连后,王守志被分配到了整天与电脑、文件资料打交道的文书岗位。面对时间紧、节奏快的工作环境,王守志仍严

于律己,每天加完班,还要专门抽出一定的时间进行体能巩固性训练。全连体能测试,他的成绩总是名列前茅。

2012年12月,王守志义务兵服役期满,他决定留队,参加了旅组织的预提指挥军官集训。在近百人的“准军士”淬火强能中,他制定了新目标——抓住机会练成“全能”战士。为让自己从中脱颖而出,集训伊始他就利用休息时间加练体能,研学教案编写、模拟备课试讲。

3000米跑10分多、单杠引体向上近40个、仰卧起坐两分钟120个、教案编写满分……在一个月集训时间里,王守志一次又一次突破自己,挑战新难度。集训结束,转改士官的他成了连队的“王牌教练”。

“狙击手在战场上没有第二名!”时隔两年,回忆“西陆猎鹰”那场比武时,他眉头紧蹙,眼神里透出一种紧迫和焦虑感。

那天骄阳似火,负重60余斤长途

奔袭,他一路领先,途中开展障碍射击课目比武,因体力透支不慎磕伤了膝盖。他强忍剧痛,一瘸一拐奔向终点时,脸色苍白,豆大的汗珠从面颊滴落。最终,他屈居第二名。

转型 成为“素质硬”班长

五年前,在部队改革大潮中,王守志从步兵转为侦察兵。面对运动狙击、牵引横越等陌生高难课目,和他一起转岗的两名列兵面露难色。

“现在关键期,哪还等得起、坐得住?”身为班长的他带头突围,缠着专业侦察兵“取经”,并利用休息时间加练。烈日高悬,他趴在滚烫的地面练狙击瞄准,摸索呼吸与击发的契合点;细雨绵绵,他穿上雨衣钻进草地练潜伏;风沙戈壁,他加练握枪瞄靶,细研环境、温差对弹道的影响,随身携带的小本子密密麻麻记满了各类参数和经验……不到半年,他实现转型,成为了战友们眼中素质硬、敢碰硬的“铁班长”。

一年前,王守志跟随上级赴塞北参加跨区域对抗演习,他所在班担任穿插破袭“蓝军”任务。红蓝对抗已持续五昼夜,他带领侦察小组穿插百余公里,排除万难突入“蓝军”腹地,对重要目标实施侦察破袭。