

■ 特别关注

从“一锅煮”到“一盘棋”

——武警安徽总队亳州支队精准施训显成效

徐伟 余朝义

隆冬时节,皖北腹地。武警安徽总队亳州支队某中队训练场上,刺杀训练血性十足、擒敌对抗招招制敌、战备拉动分秒必争……官兵们精神振作、士气高昂,训练效果也较以往有显著提高。

据了解,这得益于该支队不断优化组训模式,采取小班化教学、差异化编组、精细化补差的训练方式,使训练从过去的“一锅煮”变成“一盘棋”,官兵每次训练都有新进步、新收获,训练质效稳步提升。

灵活施训 提高战斗力水平

“班长给我开‘小灶’让我快速掌握刺杀动作要领,现在我对考核充满信心!”新兵左家成说。

新年开训后,该支队基于训练内容,通过科学培训、分层组训、精准施训,根据新兵训练成绩、训练基础进行分组,制定具体明确的训练目标,分级分类配备专属教练进行一对一特训,使官兵在精准训练中对症下药,纠弊补偏。

“训练方式更加灵活多样,才能促进战斗力水平提升。”针对以往训练计划简单粗放,不注重分层分类,“年年都上一年级”的情况,他们深入分析掌握训练过程中的实际情况,实时记录每名官兵的“训练成

长曲线”,并以此为依据区分训练对象,细化训练方案、跟评训练效果,并根据不同官兵的短板弱项,逐人逐项制订补差训练方案,优化组训方法,进行精准指导;抽调专业技术精、组训能力强、教学方法活的骨干力量,成立专项观摩示范小队,对重难点科目进行示范演示,通过第一视角带给官兵直观感受,帮助官兵更快、更高效熟悉掌握训练内容;广泛开展小竞赛、小评比活动,通过班长与新兵比、尖子与尖子比、后进与后进比等多种形式,进行全员竞赛,让官兵在“对抗竞争”中创纪录、争第一,激发拼搏斗志。

精准施训 拒绝低效率勤奋

“粗放的训练模式,难以让训练场上的每一颗子弹,每一滴汗水都发挥出最大效能。”笔者在该支队某中队中队长盛传博那里了解到,每一次训练前,他们都要对人员数量、训练课目等关键要素进行精准把握,采取“功能分区、一场多用、错时轮训”等方法,高效整合装备、场地、教练员等资源,杜绝训练资源的粗放式使用,以及“低效率勤奋”。

为解决部分单位训练落实跑腔走调,新课目不会训、难课目不愿训、旧课目懒得训,偏训、漏训、弱训,夜间训练局限于学理论、练体能,“耍花枪”、熬时间,闻不到半点“硝烟味”等突出问题,该支队还实行

“闯关升级”考核模式,每周记录官兵考核成绩和排名,成绩达标的人员可以转入下一课目训练,未达标人员一律“回炉淬火”,确保让各个层级、各类对象都能够训全、训实、训到位。

从严从难 瞄准实战化靶心

“没有精准指导的实战化训练,就像打没有准星的枪,难有实效。”该支队参谋长刘士成告诉笔者,在训练过程中,他们还区分不同受训对象、不同层级官兵,围绕训什么、怎么训、什么时候训、训到什么程度,明确细化训练条件、考核标准、评比办法,精准施训、对“症”治训;从难从严设置战术条件,用困境、绝境、险境考验各级指战员,把“顺风仗”从训练场彻底剔除,让官兵们在各种困难条件下,锤炼实战本领。

定期开展以解决重难点问题为目的的临战演练,鼓励各级组织官兵和装备,在高强度、满负荷的极限条件下训练,尽可能挖掘现有训练资源潜力,多设置技术战术融合的综合课目,使官兵在难局、残局、危局中锤炼先敌一步、高敌一筹的打赢本领。

组训模式之变,助推训练效益节节攀升。统计数据显示,该支队今年基础训练的阶段考核成绩与去年同期相比提升了20%,近85%的弱训课目合格率明显提升,训练水平跃上新台阶。

■ 军营传真

武警江西总队新余支队

冬训练兵正当时



本报讯 近日,武警江西总队新余支队紧盯冬训“黄金期”,从实战出发开展冬训练兵活动。通过组织单兵战术训练,磨砺官兵血性胆气,锻炼官兵抗寒能力,不断提高单兵作战水平,为遂行多样化任务打下坚实基础。图为该支队官兵在战术训练场快速跃进。 (曾凡鹏)

■ 沙场点兵

救护组合练习进阶有方法

一名下士的“火线救援”

郭柏冬 袁航 江泽红

“某化工厂遇袭发生爆炸,迅速对伤员进行救援。”比武场上骤然硝烟四起。接到命令后,武警第一机动总队某支队下士蓝俊豪迅速反应,完成课目规定内容后,肩扛比自己还重15斤的“伤员”,奋力奔向安全地带。他以41秒25的成绩,在比武中名列榜首。

起初,作为排爆手的蓝俊豪一心都扑在了专业科目上,逐渐放松了对体能的训练,认为把专业技能练精练好,就能在各项任务中挑起重担。在大队组织的一次救护组合练习考核中,蓝俊豪用尽全力,才取得了及格的成绩。看着失落的蓝俊豪,班长邢秀亭对他说:“专业技能固然重要,但在分秒必争。高危高压的救援环境和搜排爆现场,强健的体魄更是完成任务的坚强保证!”

一语惊醒梦中人。为提高救护组合练习成绩,蓝俊豪积极向班长请教,更正战术动作,进行100米负重跑、杠铃卧推、引体向上等力量和爆发性训练,并寻找科学正确的伤员搬运技巧。经过努力,他的救护组合练习成绩很快进步到良好,却难以突破到优秀。在训练中,他边思考边摸索,发现原因在于自己身体平衡性、脊柱稳定性、下肢力量还较为薄弱。针对这一情况,他及时调整训练内容,开展负重宽距深蹲、交替弓箭步、侧桥、杠铃深蹲、臀推等训练,进一步强化核心力量,实现了从良好到优秀,并向训练尖子的目标迈进。

科目简介: 救护组合练习是39岁以下地面一类和二类人员专项考核课目,由持枪屈身蛇形跑、侧身匍匐前进、高柱网下侧身匍匐前进拉弹药箱、肩背伤员绕柱跑、折返直线跑五个部分构成,是为了增强力量、速度素质,提高战场运动和搬运伤员的综合能力。

经验分享: 救护组合练习的重点难点是在高柱网下侧身匍匐前进拉弹药箱和肩背伤员绕柱跑。在达到及格或良好的基础上,提升身体平衡性、脊柱稳定性和下肢力量,能有效促进成绩提高,现推荐两种训练方法。

交替弓箭步。双脚打开,站距与肩同宽或略窄;挺胸沉肩,双手各握一个哑铃,双手自然垂直下放;单侧腿向前迈出一步,步距是肩宽的1.5倍;吸气下蹲,下蹲时前侧膝盖尽量不要超过脚尖;前脚脚后跟不离地,后脚脚跟离开至与地面垂直;下蹲至两个膝盖接近直角90度,后缓慢还原,交替进行。选择适合的重量做4组,每组做8次(两边为一次)。

此外,在身体机能提升后,还应多进行实装练习,提高技术、掌握技巧,尤其是屈身持枪蛇形跑,要调整好步幅,切忌转弯幅度过大。同时,尽量缩短搬运伤员时换枪时间,寻找适合自己的伤员快速上肩和搬运方法,切实发挥出训练效果。



武警第一机动总队某支队官兵进行救护组合练习训练。 韦杰摄

■ 图片报道



连日来,新疆军区某边防团组织开展形式多样的冰雪运动,既丰富了军营的业余文体生活,又增强了官兵们的耐寒能力和身体素质。图为该边防团官兵利用自制冰壶进行比赛。

循序渐进科学组训

“注意不要盲目高强度冲刺跑步,这样容易导致心动过速,从而引发心率失常和心肌炎。”前不久,列兵张博洋在跑步训练后感到呼吸急促、肌肉酸痛,李易桦利用运动手环实时监测心率变化,引导他采用“进阶训练法”开展有氧耐力训练,一段时间后,张博洋跑步成绩从及格提升到了良好水平。

针对官兵在日常训练中存在的疲劳堆积、肌肉拉伤和无效练习等问题,李易桦召集班长骨干和课目教练员共同商议科学健身的实用管用招法举措,他们依托智能化健身器材、穿戴设备和运动软件等载体,采取体能与技能集合展开,力量与耐力练习穿插进行,训练前组织充分活动,训练后结对拉伸放松,在循序渐进、劳逸结合中实现了强能和健体的有机融合。

此外,李易桦还通过邀请地方专业老师开展健身知识讲座和训练伤防治教育等方法,引导大家充分认识科学训练带来的良好效果。经过不断优化,部队训练伤数量明显下降。前不久,中队因年度军事训练成绩突出被上级表彰为“四铁”先进单位。

■ 军营明星

为战强身 “健”出强壮体魄

——记武警甘肃总队金昌支队上尉中队长李易桦

曹世凯 朱杰 韩章伟

“要问先表哪一个,首推健身李中队,锚定目标把身健,一跃成了领头雁……”这是武警甘肃总队金昌支队永昌中队一级上士赵树云创作的快板书《我们身边的好样子》。提起中队长李易桦这位健身达人,官兵纷纷竖起大拇指。入伍以来,李易桦把健身当爱好,在一次次突破自我中收获了成长和进步,以过硬的军事素质带动了部队战斗力建设提质增效。

瞄准目标苦练本领

“我也想像中队长一样孔武有力,这样既能当训练尖子,还能成为帅气男!”站在中队训练龙虎榜前,看到引体向上纪录保持者一栏的李易桦,上等兵陈海峰羡慕的神情溢于言表。

毕业下队第一次武装五公里越野考核被战士拉着回来;一趟四百米障碍

下来吐得“翻江倒海”;单双杠器械练习只能“望杠兴叹”……谁能想到,人人羡慕拥有“马甲线”的李易桦曾经还有一段难以启齿的过往。

为了尽快适应部队生活,他积极向地方专业教练、身边优秀教练员请教,在充分研究分析后为自己制定了整套健身计划。每天早操结束后一头扎进中队健身房,利用点滴时间补课赶队;训练场上,他在身体较为疲惫的情况下开启负重加练模式,挑战身体极限;晚上熄灯前,“打卡”俯卧撑、卷腹、平板支撑等组合练习已成为一种习惯,只要一有闲暇时间,他都扑在健身上。凭着这股拼劲,他在2022年度总队教练员比武中获得军事体育专业第二名,被表彰为优秀教练员。

浓厚氛围带动提升

带头当起健身教练、成立健身兴趣小组、牵头举办“强军力量”健

美大赛、购置新式训练器械……在基层一线摸爬滚打多年的李易桦深知,作为中队主官,他必须带出更多过硬的兵,以官兵个人体质提升推动中队整体军事训练水平的跃升。

“健身是我的爱好,能带动更多的同志健身是我的愿望。”这是李易桦常挂在嘴边的话。他身边有着共同爱好的战友培养成了一个个健身小教练,鼓励他们以点带面发挥作用,对其他综合体能较弱的战友开展针对性指导,在塑型健体中激发了官兵的训练热情。如今,小教员利用支队“五送”服务下基层之机为兵服务,普及健身知识、讲解健身技巧,营区里掀起了“健身潮”。在他的影响带动下,二级上士宋维明获得总队教练员比武第一名,下士李志文在支队军事体育运动会中斩获四百米障碍、引体向上项目两个单项第一,中队取得军事体育团体第一名的好成绩。