

■特别关注

武警第一机动总队某支队——

让训练尖兵逐步向作战精兵转变

江泽红 张学谦 陈云

近年来,武警第一机动总队某支队深入研究不同战斗条件对官兵的军事体能需求,不断创新训练内容,改进训练方法,在提高训练成绩的同时,不断拉近军事体能与未来战场的距离。

紧跟实际 循序渐进练

前不久,在支队组织的半年军事考核中,某大队的军事体育成绩较上个季度提高了约6%。为了让成绩“走在前列”,年初一开训,这个大队就制定措施加大体能训练力度,把训练时间延长到1.5个小时以上,并鼓励各中队利用早晚自由活动时间开展小练兵活动。然而1个月下来,成绩非但没提上去,优秀率甚至下降了5%。

在官兵恳谈会上,大家纷纷倒出苦水:“考核频率过密,根本没有喘息的空隙。”“工作压力大,每天身心俱疲……”

“蛮干不能提高战斗力,必须结合实际科学练。”支队机关了解情况后,结合蹲点帮建时机对大队出现问题进行深入分析,锁定“病灶”强力纠治。他们指导大队严格按照大纲规定,将不讲科学、违背规律的土规定法“赶出”训练场,摒弃组织补差训练时“哪里不行练哪里”的固化思维,防止单个科目“一战到底”,让训练效果“事倍功半”。与此同时,他们还提

倡官兵结合实际情况自主加压训练,并把球类运动、基础力量、辅助训练等科目穿插在体能训练中。

思路一变天地宽。在措施落实到位后,官兵慢慢找到了发力的方向,训练场上大家劲头足了,成绩也在稳步提升。

◆◆◆ 激发兴趣 开拓思维练 ◆◆◆

波比跳、俯卧划船、简易俄罗斯转体……正在某高原地区执行驻训任务的中队长王占峰带领官兵进行基础体能训练。他介绍,野外驻训环境艰苦,为了激发官兵训练热情,他根据部分网上健身教程进行创新,提高体能训练的乐趣性。

“军事体育训练的最终目的是为打仗做准备,只有开拓思维充分调动官兵训练热情,才能更好提高训练质效。”支队长张晓伟告诉笔者,部分组训者在组织体能训练时还会凭经验组训,导致体能训练项目单一乏味。为此,支队机关指导各基层单位在制定训练计划前广泛吸收官兵意见和建议,充分了解当前官兵体能训练需求,合理安排训练计划,提升官兵参与感。此外,他们还积极探索军民融合式体能训练新路子,引进地方优质资源,有效丰富了训练方法及手段,促进体能训练系统化、科学化。

“陆上热身训练,例如卧推、引体向上、弯臂飞鸟等练习有利于激活肌肉并防止损伤……”在某营区游泳馆,来自山西农业大学的体育教师正在进行训

练前动作讲解。在专业教师和小教员的带领下,游泳训练正在成为官兵眼中的“香饽饽”,一部分从来没有接触过游泳的官兵也克服障碍,逐渐学会游泳。

◆◆◆ 增加敌情 融入战场练 ◆◆◆

去年年底,支队机关在检查中发现,部分基层分队组织体能训练片面追求米、秒、环,缺少硝烟味。议战议训会上,党委“一群人”一致指出:操场化、健身式的体能训练无法适应作战需要,必须紧贴任务实际建立实战化、打仗型的体能训练模式。

为此,支队结合部队担负的任务和不同类别官兵体能需求进一步细化体能训练内容,区分爆发力、耐力、灵敏度、适应性等训练,与专业技能训练组合,既减少训练伤的发生,又提高了训练质效。

笔者在某大队训练现场看到,卫勤分队官兵在完成3000米跑等课目后,立即分组前往受领目标点,展开战伤救护技能训练。他们还一改以往选择体重偏轻的官兵充当伤员的惯例,让官兵的训练负荷逼近体能极限。

把官兵推向“战场”,对官兵们的身体素质提出了更高的要求。现场参加完训练的军医周恒斌介绍,为让部队更加适应战场环境和打赢能力需要,支队将战斗力与专业技能等内容创新融合,有效实现了体能与作战环境、兵种专业岗位有机结合。在“战场环境”加持下,训练尖兵正逐步向作战精兵转变。

■军营传真

西藏山南军分区某边防连

高原冰湖砺本领



本报讯 连日来,西藏山南军分区某边防连组织官兵在海拔4000多米的高山之巅,围绕负重长跑、极限攀登、战术基础动作等课目展开训练,在寒冷缺氧环境中砥砺官兵血性胆气。图为官兵在高原冰湖训练水中憋气。

(李学文 鲍国宇)

■沙场点兵

传承400米障碍训练技巧

“小迷弟”后来者居上

周超 钟育焕 陈茜

“1分32秒!赛尔达尔·阿卜杜卡迪尔胜!”天山南麓,随着新疆克孜勒苏军分区某连连长欧川的声音落地,一场400米障碍挑应战落幕,上等兵赛尔达尔最终打擂成功,实现了对心中偶像二级上士肖劲的突破。

“前100米大步跑,不要全力冲刺”“挂腿要快”……随着烈日的阳光在一滴滴滚落的汗水上映出斑驳,往日肖劲的次次叮嘱再次逐步跃入赛尔达尔的脑海。作为军分区400米障碍的纪录保持者,肖劲连续4年夺得该项课目的冠军,不断突破自己保持的记录,但随着年龄增大,他意识到400米障碍也是一场接力赛跑,他手中的接力棒需要传递给下一代年轻人。

但400米障碍作为一项综合性要求极强的训练课目,要培养一个接班人却十分困难。2022年9月,随着秋季新兵的到来,一个特别的身影逐步进入肖劲的视线。

“就这些简单的障碍对我这个400米专项体育生而言简直易如反掌,练习技术我肯定轻松超过他!”去年8月该军分区比武时,作为观众的赛尔达尔一脸不屑地说道。

为了实现自己这个看似简单却不切实际的想法,他一边向肖劲请教动作,一边偷偷加班加点苦练。然而现实却是成绩止步1分50秒再难进步。面对一次次的挫折,赛尔达尔不得不向肖劲低头。

“400米专项是爆发力与耐力的综合,但对于400米障碍来说,考验的还有核心和下肢力量、综合耐力等……”面对肖劲的指导,赛尔达尔这个专业的体育生自觉羞愧难当,心底里也将肖劲当成了自己的偶像兼对手。

为了提高赛尔达尔的400米障碍成绩,肖劲和连长欧川多次现场观察记录赛尔达尔训练数据,分析出赛尔达尔在力量、力量耐力和身体指数等方面诸多短板,制定出一套“增力量、稳耐力、强素质”的训练计划。

随着训练计划的逐步展开,赛尔达尔几乎每天都感到身体各个部分的肌纤维在充血膨胀而酸痛难忍,但为了能够实现心中的目标,他从未停歇。

不久前,赛尔达尔开始了最后一个阶段的强化训练,同时也向自己的偶像发出了挑战。随着挑战在一片欢呼声中落幕,赛尔达尔最终实现了对偶像和自我的突破。

课目介绍:400米障碍全程共分8组、16个障碍物,往返共400米,通过训练能够发展军人在军事行动中的奔跑、跳跃、攀越等综合技能,提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质,培养勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质,为战时通过各种人工和天然障碍打下良好的基础。

经验分享:400米障碍是一项考验综合实力的课目,想要成绩实现突破,力量是基础,必须提高全身各肌群的肌纤维强度,具备较强的耐力和力量耐力储备,同时还需穿插身体灵敏性训练,提升身体灵活性。

力量耐力训练:力量耐力训练是一种结合力量训练和耐力训练的体能训练方式,旨在提高个体在持续活动中表现出的力量和耐力。这种训练方式通常涵盖了重复次数训练、爆发力训练和慢速负重训练等,其特点在于其综合性,不仅增加了肌肉的力量,同时也提高了肌肉在长时间活动中的耐力。

灵敏性训练:灵敏性训练是一种旨在提高个体在运动中快速反应、灵活应对变化的能力的训练方法。它包括协调性、灵活性和准确性三个基本要素,主要通过变换训练法、绳梯训练、平衡训练、反应训练和心理训练提高,可有效改善身体协调性、增强反应速度,提高运动表现。



肖劲指导赛尔达尔开展训练。陈茜摄

■军营明星

先呈拜师帖 后下挑战书

——记新疆军区某红军团少尉排长张子红

李康 李汉夫

初夏时节,天山脚下,硝烟弥漫,一场群众性练兵比武竞赛如火如荼展开。轻武器分解结合赛场上,军校毕业不到一年的新疆军区某红军团少尉排长张子红紧盯面前枪支。

“准备,开始!”听到口令,张子红快速拉枪机、卸弹夹,双手协力卸附件、枪机、上护盖等零件,一整套动作行云流水,随着最后一个零件组装完成,张子红在众多“对手”中第一个报“好”。

在随后的自救与互救、防护、通信装备操作等多个课目竞赛中,张子红表现出色,一举斩获女子综合全能第一名,被师党委记二等功一次。

初生牛犊不怕虎

张子红去年刚从军校毕业时,定下目标要把指挥通信连的装备“玩”个遍。战友们听到她的豪言壮语,看着她白嫩的脸庞和单薄的体格,谁也没有把她的话太当真。

作为通信兵,通信电台是最基本的技能。张子红凭借着以往的训练经验自主训练数天,以为已能熟练操作该电台,就把连队的电台操作高手中士达尼

亚尔作为第一位对手,并向他发起挑战,不曾想达尼尔竟比她快20多秒,本以为胜券在握的她,却被狠狠地浇了一盆凉水,当场闹了个满脸通红。

向高手学习,才能成为高手。达尼尔操作速度快,张子红专门写下拜师帖拜他为师,每天都背着电子台找他请教技巧。达尼尔被张子红的求学态度打动,于是把自己总结的技巧动作倾囊相授。在达尼尔的细心教导下,张子红一边虚心学习,一边动手苦练,努力寻找更快更适合自己的方法。

谁也没想到,几天后,张子红向达尼尔发起第二次挑战。虽然张子红以3秒差距落败,但是差距的缩小让张子红似乎看到了希望,也让战友们又想起她的豪言壮语,不禁感慨:“真是初生牛犊不怕虎。”

乐于挑战不服输

还没有挑战成功,张子红就会继续努力。

“我看到排长张子红的手指上有不少裂口,贴着3个创可贴。你也抓紧练习,说不定她还会挑战你。”达尼尔收到卫生员提醒的当天,也收到第三封挑战书。这次,张子红以20秒领先,成功打败第二位对手,让她充满信心寻找第二位对手。

“搞不定线头接续,我还当什么通信兵。”没多

久,张子红又和被覆线较起劲,擅长线头接续的上等兵李航健被她当作第二位对手。为了不打草惊蛇,张子红没有直接发起挑战,而是先向李航健进行请教。

在李航健的指导下,张子红改掉了动作上太“斯文”的习惯。经过几天快、猛、狠的训练,手指上那几道火辣辣地勒痕越来越明显。

区区皮肉之痛不足以让张子红服输,在她的坚持下,每天加大自己的训练量,手上肿起的红印变成了黑印,黑印上渐渐翘起了干皮,干皮最终又被线皮磨掉。看张子红手上的印记比自己的还深,李航健预感到张子红已经超越他。果然,几天后张子红打败第二位对手李航健。

突破自我攀高峰

爱寻对手的张子红一次次突破自我、超越对手,练出扎实的基本功。登上某型通信节点车时,面对多种通信手段、几十根接口线,张子红底气十足,后来硬是和连队里专业水平最高的任彪班长打成了平手。

遇到工作中的矛盾困难,张子红也好像寻到对手一般。一天,下士牛延伍尝试很久,也没能接通通信设备,急得抓耳挠腮。几名战友随后逐个尝试均无功而返。张子红得知情况后,主动提出让她来试试。那天,张子红与通信车较了3个多小时劲,终于接通了设备。

张子红不仅把强者当作对手,还把自己当作对手,不断挑战自身极限。今天跟昨天比,明天跟今天,每天都要逼着自己进步一点点。

如何减少高原高寒地区对通信装备的影响?来到高原驻训的张子红盯上眼前这座“高峰”,主动搜集数据,开始她的又一场“攀登”。