

■ 特别关注

“游”刃有余 “泳”往直前

——武警第二机动总队某支队某大队加强游泳训练侧记

田万良 戴柏权

“所有人员掌握蛙泳技巧,20余人从游泳零基础突破到800米蛙泳成绩优秀……”阶段测试结束后,某中队中队长徐明脸上满是笑容。游泳训练展开以来,他所在大队盘活训练资源、运用多样手段提升官兵训练水平,取得显著成效。

■ 盘活资源 专长任教

“手放开,双腿用力蹬夹水,换气时节奏要控制好……”走进武警第二机动总队某支队某大队游泳训练场,某中队教练员宾哲亮正在为其他中队官兵讲解蛙泳的动作要领和方法技巧,教学现场互动频繁、气氛热烈。像宾哲亮这样“流动教学”的教练员还有很多,这是该大队打破建制盘活教学资源、提升练兵质效的举措之一。

该大队领导介绍,此前训练主要由各中队自行组织,导致教练员人选较少且比较固定,组训施教常遇“瓶颈”,遇到棘手难题也难以突破。为此他们在全大队遴选优秀教练员,对教学的内容、流程、方法进行规范统一,并根据训练需要,适时组织优秀教练员“流动教学”,为学不会、游得慢的“困难户”提供定制教学,提升练兵质效。此外,他们还区分不同时间、内容、人员、分场地、分阶段组织训练,优化教学资源利用。

上等兵杨征东听了宾哲亮的教学后豁然开朗,兴奋之情溢于言表:“跟着教练员学到很多细节和技巧,还改掉了我的痼癖动作,训练成绩有了明显提高。”

■ 分层进阶 提升质效

岸上动作训练,换气训练,短距离测试……在游泳训练场,各中队按照个人成绩区分层次进行针对性训练。某中队指导员张春武介绍,大队对组训模式进行改进创新,先测后训,分组分层精准施训,大幅提升了训练质效。

该大队在充分调研的基础上,采取“先摸底考核,再分组分层施训”的方法,按照“摸底考核—按绩分组—针对训练”的步骤,首先对官兵逐一考核,并建立个人训练档案,而后根据测试成绩将人员分为“学习、短游、长游”3个层次,区分层级制定针对性较强的训练计划,指定专人负责。对有一定基础的官兵,按照动作纠正、速度提升和距离加量的步骤进行训练,真正做到从易到难、因人施教。

某中队中队长张乐清介绍,分层精准施训,可以结合个人实际进行专攻精练,官兵训练起来更有针对性。新方法带来新效益。列兵夏银平入伍前从未接触过游泳运动,在分层训练中被分至学习组,他从蹬腿、抱水、换气等基础动作学起,成绩进步明显,很快

进阶至中游组。

■ 活动激励 激发热情

“加油!加油!最后50米了……”训练间隙,一场4×100米蛙泳接力比拼正式打响,观摩台上爆发出阵阵喝彩。该大队积极开展“五小”活动,促进训练质效稳步提升。

“通过创新方法手段,以‘训前小培训、训时小观摩、训中小比武、训间小检查、训后小讲评’的‘五小’活动为抓手,充分激发官兵训练热情。”该大队相关负责人介绍,训练展开一段时间后,少数官兵的训练热情有所下降。为此,他们因势利导,通过“五小”活动点燃训练热情,以良性竞争提升练兵质效。

通过“训前小培训”,各中队对成绩后进人员实行“一对一”帮扶,针对其弱项进行强化培训;通过“训时小观摩”,教练员对重难点问题逐一分步讲解、现地答疑,解决官兵困惑;通过“训中小比武”,组织“擂台赛”“精英赛”,激发官兵战斗精神与求胜之心;通过“训间小检查”,派出安全员进行全时安全巡查,保证人员安全;通过“训后小讲评”,各中队总结归纳训练情况,并开展自评互评,确保及时发现并解决问题。

尽管炎炎夏日,烈日当头,但官兵训练热情丝毫不减,经过短短几个周期的训练,多名官兵实现了华丽转变,由“旱鸭子”化身为“水中蛟龙”。

■ 军营传真

第77集团军某旅

精准施训提质效



本报讯 近日,第77集团军某旅按照“以考促训、以训强能”的原则组织军事体育训练,通过分组实施、过关晋级的方式,灵活开展接力赛、冲刺跑、道具组合体能等体能训练,注重固强补弱,提升练兵质效。图为官兵进行3000米跑训练考核。

(黄腾飞 曾鹏博)

■ 沙场点兵

掌握单杠三练习技巧

上等兵成为杠上“达人”

秦张杰 寇望龙

“动作标准,衔接流畅,100分!”近日,在第78集团军某旅训练场上,某连上等兵牛帅涛双手紧紧握住单杠,猛然发力,两手用力屈臂拉杠至胸部,单手顺势向上迅速翻腕立时,同时双腿如马踏飞燕般迅速交错,接着一个弧形下稳稳落地,完美地完成了单杠三练习课目考核。

起初,由于自身协调性差,手脚配合不灵活,牛帅涛在单杠三课目考核中屡屡受挫。自己试了很多方法,但效果都不明显,这令他十分苦恼。

一次偶然的机会,牛帅涛向战友刘宇晗大倒苦水。作为体育专业出身的刘宇晗,在了解清楚来龙去脉后便为牛帅涛量身制定了一套训练计划。通过每天坚持跳绳锻炼身体协调性,借助悬梯、弹力带等辅助工具练习悬垂移动、翻时立肩呈支撑等动作,牛帅涛渐渐掌握了发力技巧。经过一个月的针对性训练,牛帅涛摇身一变成杠上“达人”。

经验分享: 单杠三练习对官兵的力量和身体协调性都有一定要求,练好此课目既要考虑各肌群的力量、关节的灵活性和柔韧性,还要结合上肢、下肢和躯干等不同体位进行交叉训练。

首先,单杠三练习力量是关键。对于力量不足的官兵,通常可采取引体向上、俯卧撑等方式进行强化上肢力量,同时借助深蹲锻炼腿部力量,为单杠上的动作打下坚实基础。其次,对于协调性不足的官兵,可通过原地摆腿压杠、腹部环绕、标志物诱导训练等方式进行辅助练习。训练时应制定科学的训练计划,如每次进行协调性训练,应做3至5组仰卧抬腿,每组8至12次,组间休息约为5分钟,每周练习3至4次。后续随着时间的推移,力量和协调性达到一定程度后需将组间数量提高。

单杠三练习需要持之以恒的努力,掌握正确的方法,保持良好的心态,通过不断地练习,才能逐步掌握动作要领,使动作流畅完整。

课目简介: 单杠三练习又称立臂上,是一项要求力量、协调性和灵活性的综合性体操动作,它由立臂上、单腿摆越成骑撑、后倒挂腿上成骑撑、腿向后跨杠成正撑、弧形下5个动作组成。难点在于立臂上到摆越成骑撑,再到后倒挂腿上成骑撑等,每个动作的衔接需要精准的时机和协调的身体控制,且手脚也需协调一致,不能出现多余动作,否则容易出现失误或无法完成规定动作。

单杠三练习是军事体育训练中的一个重要内容,它可以有效锻炼手臂、肩部、腹部等部位的肌肉,增强臂力、上肢爆发力和耐力,同时也有助于提高身体的平衡协调能力。

依据相关考核规定,24至39岁的男性二类人员达标标准为:符合动作要领,动作娴熟连贯,整套动作流畅,落地稳定,评定优秀;整套动作完成较好,个别动作完成质量和连贯性稍差,评定良好;能独立完成整套动作,评定及格。



第78集团军某旅某连组织官兵进行单杠三练习训练。 卿盛尧摄

■ 图片报道



趣味竞赛展实力

近日,第76集团军某旅在训练间隙开展扛弹药箱接力、掰手腕等趣味竞赛活动,激发官兵训练热情,提升团队协作能力。通过进行体能比拼和技能较量,充分展现出官兵们平日里扎实训练的成果,并让大家在紧张的训练之余,释放压力、展现自我。

崔获阳摄影报道

■ 军营明星

从“修理好手”到征战赛场的特种兵

——记第七十七集团军某旅中士邓泽浩

康译中 罗小刚 王玺丁

“军人因战而生,作为战士,就得笃学精武!”这是第七十七集团军某旅中士邓泽浩自入伍以来始终坚守的人生信条。在过去的六年军旅生涯中,他从一名爱岗精能的“修理好手”成功转型为“征战赛场”的特种兵。邓泽浩始终追求极致,不断突破自我,敢战极限,用实际行动践行着自己的人生誓言。

■ 勤学善工 热血参军

入伍前,邓泽浩曾就读于重庆市经贸中等专业学校的汽车维修专业。在校期间,他勤奋刻苦,踏实奋进,持续精研自身专业技能,凭借过硬的专业本领,代表学校参加重庆市钣金比赛,并荣获二等奖。毕业后,多家单位向他抛出橄榄枝,提供令人羡慕的薪酬,但邓泽浩心底一直深藏着“当兵梦”,他最终选择了报名参军,投身火热军营。

由于在地方擅长焊接维修,入伍后的邓泽浩被分配到修理连。在连队中,他兢兢业业,任劳任怨。当年在司训大队学习时,凭借勤学肯研的态度,结业时被评为优秀士兵。同年,连队面临重大演训任务,邓

泽浩依靠自身精湛的专业技能,与班里成员共同完成了旅外训床架制作、汽车荒漠喷涂作业等大项任务。凭借出色表现,邓泽浩所在班级荣立三等功。

■ 挑战自我 誓当尖刀

2019年,怀着成为一名特种兵的梦想,邓泽浩来到了特种作战五连。“身体单薄,耐力也欠佳,成绩别太拖后腿就行。”2019年初入特战队的邓泽浩向队长表达要当尖兵的愿望时,看着他单薄的体格,队长摇摇头,委婉地安慰这名新队员。然而,邓泽浩心里却很不服气。

很快,一次考核印证了队长的说法。邓泽浩的体能在全连倒数,捕俘拳、倒功一窍不通,避雷针攀爬更是无法完成。但现实的差距并未让邓泽浩气馁,他迅速调整状态,开启夜以继日的训练模式。别人跑10公里,他就跑20公里;别人负重25公斤,他就加到30公斤。每天利用休息时间,从体能到技能,从理论到实操,每一个科目,邓泽浩都雷打不动地给自己加练。凭借着这股超乎常人的毅力与决心,仅仅三个月,邓泽浩的训练成绩就大幅提升,与连队里各科目的尖子差距日益缩小。在战友们的指导下,他持续强

化专业弱项,每天至少抽出一小时专攻攀登技能。曾经难以征服的避雷针攀登,如今他仅需8.13秒就能完成。邓泽浩逐渐成为大家心目中的“精武强人”,曾经不看好他的队长,也不禁为他竖起了大拇指。

■ 征战赛场 成就梦想

一年后,凭借出色的军事素质,连队一致推举邓泽浩参加各种比武集训。2019年至2022年,邓泽浩担任小队狙击步枪手。期间,经过层层选拔,他在全旅狙击手中脱颖而出,代表单位参加2022年集团军狙击手强化集训,与集团军40多名优秀射手同台竞技,最终在141枪型射击科目中排名第三。狙击手强化集训结束后,邓泽浩立即转战陆军特战小队集训,在全旅80名队员中优中选优,最终以优异成绩成为正式队员,担任特战小队狙击手,并于年底荣立个人三等功。

2023年3月,邓泽浩参加集团军山地步兵实战化集训,与100多名集团军尖子同场竞技。同年5月,邓泽浩再次通过选拔,赴桂林参加陆军特战小队集训,与陆军15支精英特战小队展开激烈角逐。在魔鬼周期间,邓泽浩所在小队经历一天一夜的负重行军后,晚上被关在水牢数小时。面对极度寒冷和常人难以忍受的失温,邓泽浩咬牙挺过“审讯”,紧接着是长距离奔袭。途中,邓泽浩脚部异常疼痛,但他凭借非凡的毅力坚持下来。当冲过终点时,邓泽浩的鞋垫已被破裂的血泡浸红。历经一个月的高强度角逐,小队最终被评选为银牌小队,邓泽浩也取得狙击专业第二的佳绩,并于年底再次荣立个人三等功。