

特别关注

科学施策提升高原部队训练质效

——南疆军区军体骨干及训练伤防治集训侧记

沈 立

近日,在雄伟壮阔的阿里高原上,一场极具意义的高原军体骨干及训练伤防治集训拉开帷幕。

该集训队相关负责人介绍,一直以来,南疆军区高度重视训练安全和战斗力提升,此次针对高原特殊环境开展军体骨干及训练伤防治集训,旨在提高部队整体训练水平,降低伤病率,为高原强军事业筑牢坚实基础。

群策群力找问题

“朱俊年,单杆引体向上30个。”随着成绩的公布,战友们纷纷向朱俊年投去钦佩的目光。然而,曾几何时,他也因训练伤困扰而一度无法正常参训。

“在我们部队,像朱俊年这样的例子并不少见。高原环境特殊,随着训练任务的加重、难度的提升,官兵们在努力提升战斗力的同时,训练伤的发生率也有所上升,这成为了制约部队发展的难题。”南疆军区党委相关负责人说道。

“据统计,部队伤病号中,训练伤占比高达70%以上,尤其是在高强度体能训练和战术训练中受伤的情况较为突出。”南疆军区党委议训会上,大家共同剖析原因。

参会人员一致认为,高原环境下,部分训练伤是由于训前适应不足、训时方法不科学、训后恢复不及

时,以及未充分考虑高原特殊气候和地理条件等因素导致。

“如果因为训练伤病而影响部队战斗力,那我们如何能在高原上履行好保家卫国的使命?必须解决训练伤病率高的问题!”南疆军区相关负责人的发言引起了大家的强烈共鸣。

南疆军区党委一班人达成共识,要全力解决高原伤病问题,为部队建设创造良好的训练环境。

多措并举寻突破

如何降低伤病率?南疆军区保障处通过分析伤病号情况,将责任落实到相关部门,采取多项措施力求突破。

笔者了解到,集训的第一课,由南疆军区作训处李振宇以高原训练安全为主题给全体军体骨干授课。他结合实际案例,深入分析高原环境下安全制度防护、安全措施防护和自我安全防护意识的重要性,精彩的授课赢得了大家的高度认可。

集训队还针对高原环境下的高危训练课目,如基础体能、武装越野、攀岩等,规范组织程序,组织官兵进行示范观摩,并将规范内容制作成视频下发基层学习,让训练教学规范、安全制度深深扎根于官兵心中。

通过不断探索,部队形成了一系列有效做法:加强训练监察,压实安全责任;选拔优秀安全员,定期

排查安全隐患;为基层单位配备康复器材,让简单的康复治疗在基层就能进行;与驻地医院建立长效保障联系,确保伤病员能够及时得到救治和康复指导。

科学组训谋提升

“训练伤严重影响部队战斗力生成,在高原环境下,预防训练伤尤为重要。只有科学组训,才能将训练伤控制在最低限度。作为军体骨干,我们要带领战士们科学训练,为高原强军事业贡献力量。”集训队教员何广说道。

“高原肺水肿通常表现为呼吸困难、咳嗽、乏力等症状……”此次集训积极探索论证高原训练方法,邀请高原伤病防治专家团队,重点对血氧含量、肺活量、最大摄氧量、肌肉系数、力量值、耐力值等参数进行医学检测,摸索出一套基于不同海拔高度、不同季节变化、不同年龄阶段、不同上山时长、不同身体条件下高原官兵体技能训练方法,并为每位官兵制定个性化的健康管理方案。同时,专家组还在训练场实地指导训练伤的预防与处置方法。

据了解,随着各项举措的落实,部队的训练伤病率显著下降。曾经因伤病困扰的官兵,如今又活跃在了训练场上,为高原强军梦奋力拼搏。该部队相关负责人表示,他们将持续抓好措施落实,不断探索更多适合高原环境的训练伤防治举措,让官兵们在高原上轻松投入练兵备战,为强军事业加速前行。

军营传真

西部战区陆军某旅

极限体能砺斗志



本报讯 近日,西部战区陆军某旅在外训期间组织官兵开展负重搬运轮胎、极限冲坡、扛举弹药箱等极限体能训练,不断挑战体能极限,磨砺官兵的战斗意志和血性胆气,提升大家的体能素质。图为该旅官兵开展扛举弹药箱比武竞赛。

(纪卫东 王天时)

沙场点兵

引体向上怎么练

上等兵打破单杠纪录有妙招

兰甲南 罗骏皓

“加油、加油,坚持住,再来一个,马上破纪录了!”近日,在武警山东总队聊城支队某器械场上,一场军事体育运动会正在火热进行中,现场呐喊声、加油声不绝于耳。

这是什么情况呢?原来是该支队某中队上等兵邓江海在进行单杠引体向上比赛时成绩达到45个,刷新了该支队该项目的纪录。按照大纲要求,24岁以下11个即为及格,这么好的成绩在支队还是第一次,围观的官兵们纷纷向他竖起了大拇指。

而大家都认为,邓江海打破纪录是意料之中的事。因为在中队,邓江海是出了名的体能达人,每天训练结束后,他总要利用哑铃进行单臂哑铃划船、Y形哑铃上举、俯身哑铃飞鸟等强化训练,不断提高自身肩背部力量。此外,他还积极将训练经验向身边战友推广,在他的指导下,同班的新兵邓诗文单杠引体向上成绩也由下连时的及格提高到了优秀。

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抓握、翻越障碍物、搬运武器装备的单兵能力,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“基础不牢、地动山摇”,在开展单杠引体向上训练时,如果自身肩关节灵活性和稳定性不够好,肩背部和上肢力量不足,一上来就拉引体向上,很容易出问题。在这种情况下,不如先打好基础,再循序渐进,以得到最佳训练效果。

练习单杠引体向上通常可分为“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,但只要自己付出努力,稳扎稳打按计划开展训练,相信战友们单杠引体向上成绩不久后也能稳步提升。



上等兵邓江海进行单杠引体向上课目考核。 罗骏皓摄

图片报道



战马奔腾

近日,第76集团军某旅玉树独立骑兵团抓住野外驻训的黄金期,在平均海拔4000多米的青藏高原腹地围绕乘马劈刺、乘马越障、骑兵冲锋多个骑术重难点科目展开训练,锤炼官兵过硬战斗本领。

文明摄影报道

军营明星

“篮球特长生”的军体进阶之路

——记陆军某部上等兵赵博楠

袁志文 康 乐 张佩哲

“想要提高3公里武装越野成绩,首先得提高有氧耐力水平……”秋日的训练场上,陆军某部上等兵赵博楠站在队列前讲解着训练技巧。

“小赵入伍前是一名篮球特长生,别看现在讲得头头是道,刚入伍时可是遭遇了‘滑铁卢’。”听着赵博楠所在连连长周海涛的讲述,他的军体进阶之路开始慢慢清晰起来。

军营“首秀”排老末

入伍前,赵博楠是国家级篮球二级运动员,参加过国家、省级多项比赛,取得过多项优异成绩。

大学毕业后,为了圆从军报国梦,赵博楠告别篮球场,走入军营。但现实很快给了赵博楠“当头一棒”。那一天,新兵连组织体能考核摸底,第一个项目就是3公里武装越野。虽说之前没有进行过这个项目的训练,但赵博楠非常有底气,相信自己能在这次“首秀”中一鸣惊人。但让他没想到的是,这次考核,他竟然跑“岔气”了,成绩排在老末。

“篮球的运动量是间歇性的,3公里武装越野需要持久的耐力。”看到赵博楠郁闷的表情,从新兵时就担任其连长的周海涛,一边指导一边开导:“心理落差越大,进步空间就越大!”

“自己可以在篮球领域取得优异成绩,同样也可以在武装3公里越野中出类拔萃。”从那以后,赵博楠进入了自我加压模式,早上负重跑步,晚上负重深蹲,同时结合自身在学校的经验,科学合理放松调节身体,使其处于最佳状态。

两个月后,赵博楠就在3公里武装越野考核中,取得全连第一的好成绩。

下连就当小教员

看到赵博楠通过科学训练进步飞速,新兵一下连,周海涛就让他担任了连队军体小教员,给战友们传授军体训练经验。

“想给别人一碗水,自己就得有一桶水。”面对小教员这个头衔,赵博楠深感责任重大,“自己虽有些训练心得,但是想让大家信服,照做还很难。”

因此,领受任务后,赵博楠开始主动学习部队体

能训练内容和标准,并积极向母校教员学习授课经验,强化自身理论功底和教学实践技能。每次授课后,他都要第一时间询问大家自己在哪里没有讲透,并根据反馈逐渐完善军体训练教学内容。

在此基础上,赵博楠还结合官兵年龄、身体状态、体能水平等为大家量身定制体能训练计划,同时总结出“动态热身、静态拉伸”“规范动作、保护到位”“科学训练、循序渐进”等军体训练法则。半年后,连队军体训练成绩有了质的提升。

比武场上夺第一

“不能只满足在连队拿第一,要带领大家到更大的舞台上历练成长。”上级要组织军体运动会的消息刚到连队,周海涛就将赵博楠确定为连队军体比武集训队的小队长和3公里武装越野的种子选手。

备赛那段时间,赵博楠丝毫不敢松懈。他一边练好3公里武装越野,一边针对军体运动会项目特点,为参赛队员逐人制定“个性化”训练计划。白天在运动场训练指导,晚上在营房为运动员按摩放松、熄灯后根据反馈修改次日训练方案,成了赵博楠的日常。

比赛当天,赵博楠不负众望,取得3公里武装越野第一,连队数十名参赛队员也稳定发挥,先后取得单杠、引体向上、400米接力、战斗组合练习等多个项目第一名,让连队一度成为这次军体运动会上的焦点。

“在军营这座大熔炉里,想要发出绚烂的光,就要付出百倍努力。”连队组织庆功会,邀请赵博楠上台发言,他由衷说出的这段话,赢得全场喝彩。