

特别关注

军事体育从考场迈向战场见实效

——新疆军区某团二营推进健康体能向战斗体能转变

李晓明 赵治国 田政

初夏,天山南麓,新疆军区某团二营组织的战斗体能考核火热展开。引体向上、仰卧卷腹等按照新要求严格实施,战场力量组合、组合400米障等新内容轮番上阵……

“新修订的《军事体育训练大纲》施行后,我们紧盯实战需求,将战斗体能作为提升官兵军体素质的重要抓手。”该营营长安兵兵说,他们科学制定训练计划,从教练员培养、科学施训、按纲考核等方面入手,探索推进健康体能向战斗体能转变,为部队遂行多样化任务夯实基础。

集中培训 掌握训法

“面对未来战场的强劲对手,提高军体训练的‘含金量’是练强打赢本领的重要基础。”新《大纲》一经下发,为了让战斗体能标准尽快普及,该营在引导官兵转变思想的同时,立刻邀请兄弟单位和地方专业教练员,对遴选出来即将担任军体教练员的官兵进行任前培训。

培训中,该营重点研究更适用于不同体能水平的施教方式,梳理训练中出现的难点、堵点,围绕基础体能、战斗体能和实用技能展开专项强训,还设置“训练伤病预防与康复”内容,为后续科学组训提供长效支撑。

“战斗体能更注重全身性,依靠两条腿搞体能的

日子一去不复返。”该营中士宋泳超说,在军体训练专业教练员的指导下,参与培训的官兵很快纠正了平时组训中的一些错误理念和动作。不再一味地依赖田径场,开始迈向军体馆、健身房,把掌握和增强核心力量训练作为一项新重点。

“利用实心球进行上举下砸训练,强化身体躯干协调能力。”“利用轮胎辅助训练,增强核心力量。”……培训合格后,担任军体教练员的官兵,很快对全员进行普训。他们既讲理论又做示范,不仅加快了新《大纲》训练课目的落地,也进一步规范了战斗体能的训练动作,把控了标准。

科学施训 提升质效

起初,得知营里要按照新《大纲》标准组织摸底考核之时,体能基础非常不错の中士王守欢不以为然,觉得只是增加了几项课目而已,可以轻松拿捏。但面对多项不合格的成绩单时,他才意识到:“练好战斗体能没那么简单,仅凭一身蛮力根本达不到理想效果。”

“先练质量标准,再求数量速度。”对军体教练员进行系统化培训之后,该营定下了一套循序渐进的训练方法,引导官兵别想着“一口吃个胖子”,别不讲科学盲目蛮干。

训练场上,该营中士冯铭杰结合所学知识,正科学提升人员耐力、爆发力和心肺功能。二级上士曹森则拿出培训中学到的“上中下背部训练法”,带领战

场力量组合课目成绩差的人员,对背部肌肉进行针对性训练。下士吴文泉也对照所学的专项核心训练法、腿部耐力强化法,对自身素质进行强化……探索推进战斗体能训练这段时间,该营官兵在科学的指导和训练下,身体素质和战斗意志都得到了新的淬炼。

按纲考核 检验效果

近期,该营对照新《大纲》要求,组织了一场检验性考核。“每一个环节都融入战场背景,每一个动作都包含战术要求”是这次考核的核心要求。

考核现场,参加3公里武装越野的官兵,刚刚冲过终点就立刻投入到杠铃提拉上翻、搬运弹药箱、翻滚轮胎等内容中,体能和意志在高强度的考核中受到充分检验和拓展。

“从健康体能向战斗体能的转变,有力提升了战斗员的军体素质。”该营中士黎建耀直言自己是受益者。前不久,他带队参加比武,在拆卸步兵车履带过程中,由于经过了一段时间的战斗体能专项训练,以往需要20多分钟才能完成的课目,这次竟然突破到了13分,协调、强健的身体素质助力他们一举夺冠。

向打仗聚焦,以实训强能。检验性考核一结束,该营就结合每名官兵的成绩,进一步完善细化了战斗体能训练的方法手段。一套瞄准弱项、区分课目、划分层次的分类训练法,正在该营训练场上火热展开。

图片报道



雪域砺精兵

近日,西藏军区某旅组织侦察兵于海拔3200米的雪域高原开展攀登、牵引横越等高强度战术训练,以此锤炼官兵在极端环境下的作战能力。雪域高原寒风凛冽、氧气稀薄,官兵们直面生理与心理的双重极限挑战,不断磨砺“一不怕苦、二不怕死”的血性胆气。

马龙摄影报道

军营明星

“钢铁”连长钢铁汉

——记新疆军区某团上尉连长盛潇涵

彭善宇 赵健 许亮高

“我们连长那可是名副其实的‘铁人’!”近日,在新疆军区某团的训练场上,连长盛潇涵正在与官兵分享自己的训练感悟。只见他身姿轩昂,目光凛毅,一招一式间动作干净利锐。战士们的目光紧紧跟随着他,不时响起赞叹声。提及这位“钢铁连长”的来时路,无一处不透露着硬核实力。

崭露头角淬锋行

时光回溯到2012年,来自甘肃嘉峪关的盛潇涵,怀着对军旅生活的向往,毅然选择投身军营。然而,初至新兵连的他被现实狠狠来了一击:跑步时常掉队,单杠更是一个都拉不上去,就连射击课目也是脱靶……出师未捷的他很快就陷入了军旅生涯的“谷底”。

盛潇涵也没有因此气馁,尽管许多课目考核成绩不理想,他却始终保持着积极乐观的心态。“打牢基础是重中之重。”那段时间,每天负重跑成为了盛潇涵的“必修课”,体能训练时厚重无比的沙背心与他坚毅不拔的身影“并肩同行”;器械训练中,手掌中老茧磨了一层又一层;训练战术、障碍等课目直到精

疲力尽才停下来……

汗水见证成长。盛潇涵能够感觉到他的身体正在进行着某种改变。不久之后,单位举办军体“特三级”人才选拔,他义无反顾地申请了报名。奔跑在赛道上,他尽情冲刺;器械场上,他咬牙坚持到最后……当兵第一年,盛潇涵就以总分450分的成绩夺得军体“特三级”奖牌。

随后他一路过关斩将,在比武竞赛中摘金夺银。终于,盛潇涵因个人素质过硬被单位保送入学。

奋勇拼搏传捷报

2022年,盛潇涵来到历史悠久的“红三连”任职连长,刚上任不久就接到参加上级举办的岗位练兵比武的消息,盛潇涵带头报名了体能课目。出征仪式上,盛潇涵在全连面前立下军令状:“不拿第一誓不罢休!”

凭借着不服输的韧劲和不要休的干劲,盛潇涵主动给自己加压训练。负重深蹲、杠铃推举、翻轮胎、冲刺跑……看着奋勇拼搏的连长,战士们心中的疑虑也彻底烟消云散:“连长就是我们奋斗的榜样!”

“一个人强不算强,大家强才是真的强!”抱着这样的信念,盛潇涵积极帮助战友们一起提升训练成

绩。他针对每名官兵的训练成绩“量体裁衣”,制定专属训练“套餐”,利用“趣味训练法”、组合套餐训练等方法,使参赛队伍的训练成绩整体提升了一大截。

功夫不负有心人。比武中参赛队捷报频传,一连斩获多项课目第一。“红三连”也在当年单位岗位练兵比武中取得建制连第一名。

披荆斩棘立威名

大学期间的盛潇涵十分热爱体育竞技类运动,因为研习学业的原因,他不得不暂时放下这份爱好。去年一次偶然的机会,得知家乡即将举办“一带一路”国际铁人三项长城戈壁挑战赛,比赛时间又恰巧是他预期休假的时间,盛潇涵随即萌生出了报名参加的想法。

备赛期间,为了增强肺活量,他每天坚持一个15公里不间断;为了增强爆发力,他每隔一段时间就会负重冲坡跑;为了突破身体极限,他虚心请教专业教练……

迎着7月的骄阳,盛潇涵如愿站在高手如云的赛场上。发令枪响后,他如离弦之箭一头扎进冰凉湖水中,双臂震荡开层层波澜;自行车骑行中,他顶着凛冽的寒风疾驰而去;最后的冲刺阶段,尽管汗水早已湿透衣衫,他还是凭借顽强的毅力向着终点冲刺。随着盛潇涵的一声怒吼,他奋力冲过终点线,最终取得男子半程30—39岁组前十的好成绩。

自那场比赛后,战友们都亲切地称呼他为“钢铁连长”。载誉归来的盛潇涵并没有停下脚步,他用自己的“硬实力”带动着身边战友们一同进步,连队官兵深受连长拼搏进取的精神感召,整体训练成绩不断突破新高。

军营传真

武警广西总队医院

战救练兵正酣时



本报讯 近日,武警广西总队医院紧贴实战需求,组织卫勤分队开展战救训练,全方位锤炼他们在实战环境下的救治能力。图为该院卫勤战士正在搬运“伤员”至安全地带。

(朱辉煌)

沙场点兵

牢记蛙泳训练四句口诀

下水轻松变身“小青蛙”

郝世越 秦张杰

走进游泳训练馆,看到战友们如鱼儿般轻松在水里穿梭,第78集团军某旅某营战士江梓豪羡慕不已。模仿着战友的样子,江梓豪一头扎进泳池,不承想他却连喝了好几口水,狼狈不堪地在水中挣扎,大家见状急忙将他扶到池边缓气。

泳池边上,教练员王鑫一边为江梓豪加油打气,一边悉心问他传授蛙泳训练的四句口诀,并指导他进行蛙泳腿和蛙泳手的体会练习。接下来几天时间,江梓豪嘴里念着口诀,手脚配合进行动作训练,并根据蛙泳规律调整呼吸模式。见时间成熟,王鑫便将他带到泳池里,先是适应水,再是换气呼吸,最后再依次做腿部动作和手部动作,待这些动作都趋于熟练,便慢慢进行连贯走水。没想到,一上午的时间,江梓豪就能游上半条泳道,有了点青蛙的样子。

一周过去,江梓豪游上400米也不在话下,加之配合教练员的动作调整,下水后越游越快,战友们纷纷为他点赞。

课目简介:蛙泳是一种模仿青蛙游泳动作的游泳姿势,也是一种最古老的泳姿,同时也是竞技游泳的一种比赛项目。蛙泳行进时人体俯卧水面,一次划臂配合一次蹬腿和呼吸,构成一个完整动作。蛙泳的核心在于对称性与节奏的平衡,区别于其他泳式,蛙泳的推进力约70%源于腿部蹬夹动作,而手臂划水更多用于维持身体流线型与呼吸配合。在军事行动领域中,蛙泳更是作为战术泳姿之一,具有可负重动静小的特点,抬头换气还能便于观察周边局势,可自由转换前进或者悬停。掌握蛙泳这项技能,对单个军人和集体遂行多样化的军事行动任务都大有裨益。

经验分享:蛙泳训练,有四句小口诀,即:抬头划手腿不动、伸手低头慢收腿、伸直胳膊蹬夹腿、手脚并拢漂一会。掌握要领后便可提速训练,第一步为阻力专项训练,使用弹力带绑于脚踝进行垂直蹬腿练习,强化内收肌群爆发力;穿戴阻力裤完成短冲训练(15—20米),提升蹬夹动作的水感效率。第二步为波动节奏优化,采用“3次蹬腿1次划手”的分解练习,强制激活髋部驱动;水下蝶泳腿练习(仅用腰腹波动前进)可增强躯干波浪传导能力。第三步为技术微调,蹬夹末端脚尖内旋5°,利用足弓形成“螺旋桨效应”;划手时拇指微翘,增加小臂对水面积;前伸手臂下沉至水面下10厘米时启动蹬腿,形成推力叠加。第四步为能量代谢训练,实施“临界速度间歇”:以个人400米最好成绩配速游8×100米(间歇20秒),强化乳酸耐受与动作稳定性。第五步为视觉反馈法,使用防水运动相机拍摄水下动作,重点观察蹬夹轨迹是否呈“心形闭合”,以及身体纵轴偏移角度(需<15°)。通过生物力学优化与能量系统针对性强化,可系统性突破蛙泳速度瓶颈,减少传统训练中的能量损耗。



第78集团军某旅官兵在进行蛙泳训练。 寇望龙摄