

记者探营

推进基础训练转型升级

第77集团军某旅改进基础训练方式方法——

体能训练不再总是“老三样”

■本报特约记者 李佳豪 通讯员 刘彦宏 祝小平



该旅官兵利用器械进行体能训练。

王福利摄

近日,第77集团军某旅年终考核结束,官兵基础体能考核成绩优良率再创新高,多项训练纪录被刷新。走下训练场,打破双杠摆动臂屈伸课目考核纪录的某连中士李成航欣喜地说:“没想到如今体能训练比以前轻松不少,成绩却比过去提高了很多。”

“这是李成航的一己之见,还是确有其事?”带着疑问,记者来到某连体能训练场一探究竟。

与印象中的体能训练场景不同,训练场上既不见吊杠的人群,也不见长跑的队伍,更不见冲圈的官兵,取而代之的,是分散在不同专业器械前的一个个训练小组。该连副连长兼军体教员告诉记者:“现在开展体能训练,我们不再总是围着‘老三样’打转了。”

跟随副连长,记者来到一处力量训练场地,只见官兵三三两两在不同器械前轮流进行练习。

“过去组织力量训练,无非是拉单杠、撑双杠、做俯卧撑,这样的训练有一定作用,但也有明显不足。”副连长以单杠引体向上为例向记者介绍,这一课目主要练习的是大臂、中背部几处肌群,下背部等肌群却很难得到有效锻炼。加之同一个动作练久了,肌肉已经适应了固定强度,肌肉力量便很难再有所提高。

“同样是强化背部肌肉力量,使用这台器械能够锻炼背阔肌,并提升竖脊肌力量。当官兵适应了当前训练强度,便可以根据自身情况改变动作、增加负重。”副连长一边指导官兵训练,一边告诉记者,“这组官兵今天锻炼背部肌肉,明天则转换为核心力量训练,这样既确保相应肌群能够得到充分休息,也提高了训练器材的使

用效率。”

“和健身房的训练理念相似?”面对记者提问,副连长摇了摇头:“不尽相同,健身房侧重于‘塑形’,我们更偏向于提升肌肉力量和肌肉耐力。”

循着阵阵呐喊声,记者移步来到室外操场,一场耐力训练正在进行,只见数十名官兵时而全力冲刺,时而疾步快走,不时将手搭在脖颈处测量心率。

“过去一些骨干习惯于搞长跑、单双杠‘一条龙’式体能训练,但其实力量练习和耐力训练并不适合放在同一天进行,否则很容易让体能训练陷入‘打疲劳战’的状态。”副教员说,他们如今采取“10分钟热身+40分钟训练+10分钟放松”及“每日突出一个重点练,每周全部课目过一遍”的模式组织体能训练,能够用更少的时间取得更好的效果。这也正是李成航口中“训练比以前轻松不少,成绩却比过去提高了很多”的原因。

“组织训练更方便。”还有官兵坦言:“我班长是这样练的,我班长的班长也是这样练的。”

应该看到,体能训练“老三样”的形成,过去主要受场地、器材、组训人员专业水平等条件限制,有其特殊的时代背景。如今,一座座功能完备、设施齐全的体能训练场在军营拔地而起,众多具备专业训练知识的兼职体能教员走上

体能训练呼唤与时俱进

■李佳豪

岗位,我们又怎能继续“摸着新瓶装旧酒”“穿着新鞋走老路”呢?

未来战争强度更大、难度更高,对官兵的体能要求更加苛刻,“体能训练是一切训练的基础”的说法并非虚言。因此,我们应当主动打破旧观念、摒弃旧方法,在施训理念、组训方式中多一些与时俱进、守正创新,引导官兵练就适应未来作战的强健体魄。

带兵人手记

前段时间,连队前往某海域展开驻训。晚上查铺查哨期间,我发现连队负责车场岗哨执勤的官兵,经常躲到岗亭旁的帐篷里,即使天气好时也是如此。

当初设置岗哨时,就有班长向我建议,宿营区和车场距离很近,干脆把两个岗哨合并,战士们能轻松一些。这不只是代表他的个人观点,连队有这种想法的同志不在少数。然而,宿营区和车场虽然很近,但车场位于整个驻训点的最外沿,在此执勤的官兵不仅需要巡查车场安全情况,还担负着隔绝地方外来人员的责任。因此,无论从安全警戒,还是从落实制度要求的角度考虑,两个岗哨缺一不可。于是,我没有同意这个建议。谁知明面上没人提出异议,私下里他们却频频搞这种“小动作”。

针对这个情况,我利用晚点名时间,要求大家必须严格落实相关规定,不能打“擦边球”,还严厉批评了执勤期间待在帐篷的几名战士。然而,情况只是略有好转,过了一段时间又出现反弹,这让我十分头疼。

事情的转机发生在一天下午。当时,我偶然听到两名战士的对话:“每天站岗太累了,赶上‘二五岗’,一宿都睡不踏实。班长,你咋就不累呢?”“我也会累啊,但当兵站岗,职责所在,累的时候这样想想,就不自觉地挺起腰背了……”说话的是列兵范秀坤和下士黄腾,范秀坤正是因为站岗偷懒被我批评过的人之一,看来他还有些委屈,所以找人抱怨。两人渐渐走近,我原本没把这段对话放在心上,但是范秀坤接下来的表现,实在让人惊喜。

几天后,连队组织开展多要素全流程强化训练,经过两天一夜的连贯作业,大家都很累。当晚执勤的正是范秀坤,想起他之前的状态,我原本对他没抱太高期待。没承想,查哨时我远远就看见他在来回巡逻,没有丝毫懈怠之意。

是什么改变了范秀坤?我不由想起几天前那段对话,于是在第二天找到黄腾,询问他那天都跟范秀坤说了什么。“没没啥特别的啊。”面对我的询问,黄腾挠了挠头,“我就是带他学了学《内务条令》里关于岗哨执勤的相关规定,讲清岗哨的作用,然后又说了说自己执勤时的一些经历。”

黄腾虽然不明白发生了什么,我却从他的话里找到了事情的关键:此前,针对岗哨问题,我单纯以管理者、检查者的角度开展工作,一味挑毛病、下命令,却没有向大家讲清为什么要这么做,导致大家始终没有真正理解我的用意,没有认识到设置两个岗哨的必要性,所以才会屡屡“冒泡”。而黄腾先是解答了范秀坤的疑惑,又现身说法讲述自己的经历感悟,范秀坤因此与他产生了情感共鸣,所以发自内心地想要站好岗,自然不再偷懒抱怨。

理清思路后,我找准时机,利用夜间训间隙对这段时间大家的努力和付出表示了肯定,然后着重说明了设置车场岗哨的目的和必要性,并为自己之

战士『冒泡』,责任其实在我

■海军某部某连干部 姜静静

前“简单粗暴”的管理方式向大家道歉。接着,我以“站在这里守护家园”为题,组织大家进行交流讨论。望着远处的万家灯火,有人分享自己参军入伍的初心与感悟,有人讲述自己的成长经历,也有人检讨自己工作训练中的不足之处……我想,以后再不会有人站哨时躲进帐篷了。

(黄博晨、宋紫栋整理)

闪耀演兵场

近日,陆军某合成团在大漠戈壁组织实弹射击训练。图为某型榴弹炮发射瞬间。

李强摄

中部战区陆军某旅紧盯险难课目展开实战训练——

直面险难局 提升战斗力

■本报特约通讯员 陶磊

新闻前哨

“向目标地域机动!”初冬时节,夜幕四合,中部战区陆军某旅一场实战化条件下的夜间侦察训练拉开帷幕。侦察队员驾驶防化侦察车越陡坡、过蛇形路,到达指定地域后,利用微弱的光线,在随机设置的侦毒点上辨别毒剂类别。虽然一路突发情况不断,但官兵凭借过硬的专业技能沉着应对,圆满完成任务。

前期,该旅对训练情况进行跟踪调查时发现,个别单位和官兵仍存在消极保安全等思想,特别是由于担心险难课目训练出问题,片面追求“车不掉漆、人不掉皮”,导致出现以低代高、以简代繁、以昼代夜等偏训漏训现象。旅党委一班人研究感到,险难课目虽然组训难度大、风险系数高,但往往最能锤炼部队战斗力,必须加大险难课目训练力度,真打实备,有效提升打赢能力。

“仗怎么打,兵就怎么练。越是险难课目越要从难从严训练。”该旅以大纲规定和实战要求为标尺,紧贴实战立体化构建险难战场环境,重点对恶劣气候、陌生环境、复杂情况中的协同处置进行训练,锤炼官兵全时段、全地域、全方位的情况处置能力。结合年度训练计划和所担负任务特点,他们采取多种特情连贯、临时变更特情等方式,将不同专业的重难点课目融入实战专攻精练。训练中,旅队建立完善训练督导机制,抽调业务骨干担任训练督导员,边纠治不良训风考风边加强指导帮带,确保训练“准星”始终瞄准战场。

“前方道路遭‘敌’炮火拦阻。”前不久,该旅一场战备应急训练在极端天气情况下打响。迅速研判特情后,车队果断选择备用行军路线。劲风裹挟沙粒迎面而来,使机动难度陡增。驾驶员们手握方向盘精准把控战车,沿着陡峭山路转过急弯、碾过荒路,最终顺利抵达目标地域。



青语想说,给我E-mail

投稿请登录强军网 解放军报投稿平台