

推进基础训练转型升级

新疆军区某团某连创新体能训练方法——

“肌群训练法”诞生记

■盖满帅 薛沁 邹渝建

这天体能训练时间,笔者来到新疆军区某团某连体能训练场,看到官兵们三五成群分散在不同区域进行训练,不由得心生疑惑。

“这边是肱二头肌训练小组,那边是背阔肌强化小组,远处是小臂肌群补差小组……”循着该连干部的介绍,笔者心里的问号渐渐拉直。

原来,该连正在进行基础训练创新尝试。不同于过去的粗放式训练,他们将各体能训练课目进行细化分解,根据动作发力部位,开展不同部位的肌群训练。

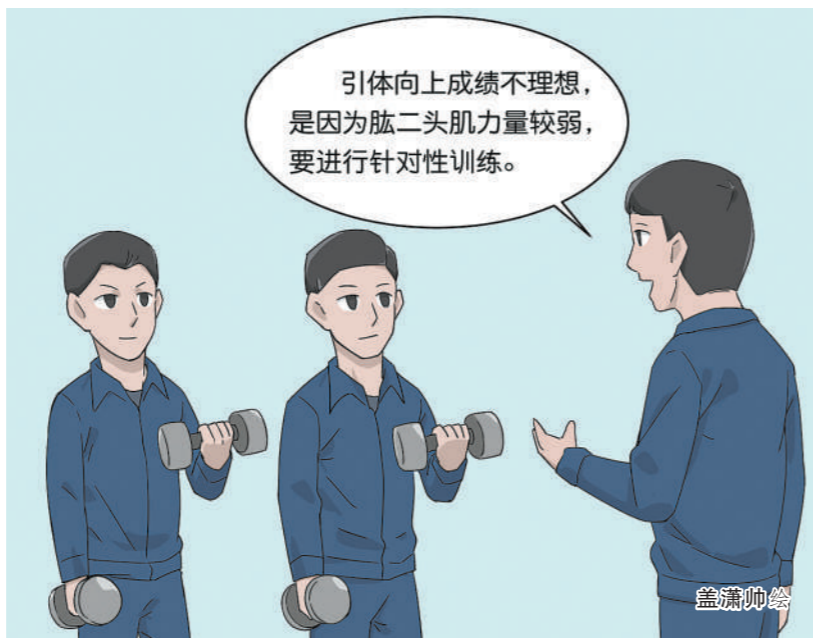
“体能训练看起来简单,但其中大有门道。”该连干部介绍,平时训练,他们常常遇到这样的情况:有的官兵某一课目成绩较差,无论怎么努力,提升幅度始终有限。他们一度认为是个人身体素质问题,但现在认识到,这是训练方法不科学导致的结果。

认识的转变,始于几个月前团里组织的一次抽考。当时,上等兵蔡宪阳所在班被抽中考核手榴弹投掷。

别看下连时间不长,蔡宪阳已经在营里的俯卧撑比武中取得好名次,战友们对他充满期待。然而谁也没有想到,他的手榴弹投掷成绩竟然刚及格。

“可能是太紧张了”“或许是身体不舒服”……关于蔡宪阳考核“失利”的原因,战友们纷纷给出自己的猜测。然而,班长骨干与他谈心后发现,原来在新兵连时,手榴弹投掷就是蔡宪阳的弱项,此次抽考成绩及格属于正常发挥。

“蔡宪阳上肢力量那么足,怎么投不出好成绩呢?”为了一探究究竟,班长



骨干把蔡宪阳拉到训练场又投了一次。撤步引弹、蹬地送腿、转体挺胸、挥臂扣腕……蔡宪阳一套动作连贯规范,乍一看没有任何问题。就在这时,连队首席教练员唐博发现了端倪:挥臂速度过慢!

确实如此!找到问题症结后,唐博对蔡宪阳展开特训,利用弹力带进行挥臂训练。特训效果在不久后的考核中得到检验,蔡宪阳的手榴弹投掷成绩达到了“良好”标准。

唐博成功帮助蔡宪阳攻克训练短板的经历,给连队干部带来了启示:必须找准制约官兵提高训练成绩的根本

原因,有针对性地开展训练。

“以前我们总觉得体能训练技术含量低,只要肯花时间训练,成绩自然就会提高,现在看来不是那么一回事。”该连干部进一步解释说。

对此,有的骨干建议调整体能训练方法,突出抓好肌群训练。理由是,体能训练课目涉及的动作,需要多个肌肉协作完成。很多官兵成绩之所以不理想,很大程度上是因为某些肌肉力量不足。

经过认真研究,连队党支部采纳了这个建议。

在正式调整训练方法前,该连组织

了一次测试,检测分析每名官兵的身体素质和训练短板,并根据分析结果为大家量身制订训练清单,每名官兵需要训练哪些肌群、怎么进行训练、具体训练什么等,一目了然。此外,他们还根据官兵个人情况,划分不同的肌群训练小组,由教练员分类组训。

该连二级上士王文会,参加过团里组织的健美大赛,体能考核成绩总评早就跨入了“优秀”行列,可唯独引体向上这个课目,一直在“良好”上停滞不前。

测试结果显示,王文会的背部和大臂力量均达到“优秀”以上水平,但小臂力量仅为“良好”。因此,在王文会的训练清单上,小臂力量训练成了重点内容,也因此被编入了小臂肌群补差小组。这不,才练了不到半个月,王文会的引体向上成绩就取得了新突破。

在这个连队,受益于“肌群训练法”的官兵还有很多:下士吴加乐加强了三角肌和手腕力量训练,双杠成绩终于追上了同年兵郑见平,位居全连前列;排长张保伟是连里的百米冠军,但30米×2蛇形跑却不擅长,自从增加了肌肉灵活性训练,该课目成绩有了很大提高……

“练强肌体为战训!”该连连长告诉笔者,快节奏、大范围、高强度的练兵备战任务,未来战场艰苦复杂的环境,都对官兵体能提出了更高要求。以往那种“使蛮劲、下苦力”的体能训练方式,已不适应打仗需要。他说:“这种‘肌群训练法’,不仅提升了训练效益,还大大减少了训练伤病,何乐而不为呢?”

基层官兵同样大有可为。

群众的智慧是无穷的,基层是最具创新活力的地方。当年,郭兴福教学法发轫于基层,进而影响了全军。在推进部队转型、训练转型的当下,我们需要更多新时代的“郭兴福”、更多新时代的“郭兴福教学法”。而基层官兵长期处在练兵备战第一线,最懂得训练急需什么、最清楚训练短板在哪里。这就要求各级进一步解放思想,采取务实举措,把基层官兵的创新活力充分激发出来,大胆探索尝试,科学容错纠错,既对“颠覆式的革新”大力褒奖,也对“渐进式的改良”鼓励赞赏,更对“有价值的弯路”给予肯定,这样才能构建健康良好的创新生态,推动形成多点突破、群体迸发的生动局面。

带兵人手记

抓训练、带队伍,不能只盯着“两头”,还要兼顾位于中间的大多数。

今年是我在基层工作的第3年,原本以为经过两年的历练,自己已经摸到了带兵的门道,但今年初发生的一次“意外”又给我上了一课。

当时,在上级组织的比武考核中,我所在的“尖刀连”接连爆出冷门,而且一些课目成绩较之前大幅下滑。复盘发现,问题就出在平时训练成绩处于中等水平的战士身上,他们不但未发挥出应有水平,反而退步明显,有的甚至成了“吊车尾”。

痛定思痛,我们发现,出现这样的结果,其实早有苗头。

考核前,连队干部骨干的主要精力分成了两块,一是帮带成绩较差的战士,督导他们加练补差;二是重点关照训练尖子,最大限度保障他们的训练时间,希望他们能多出彩,争取创破纪录。本以为把“一头”“一尾”抓好,连队整体成绩能更上一层楼,不承想,“中间”那部分战士却拖了后腿。

“我们也不想这样,但连队确实忽略了我们。”考核结束,我找到成绩下滑幅度最大的战士马骥谈心,他一开口满是委屈。马骥说,准备考核那段时间,干部骨干根本顾不上他们这些“中游兵”,而且为了保证其他战友有充足的训练时间,连队还将站岗执勤、公差勤务等更多地安排给了他们。

听马骥这么一说,我想起一件事。考核前的一天晚上,他匆匆找到我,问我为什么让他替战友李龙杰站哨。

李龙杰是连里的训练尖子,有希望在比武考核中取得好名次。为了让他有更多的时间备战,班长便调整了岗哨。

对于这样的安排,我当时内心是认同的,于是劝马骥为了集体荣誉多担待一下。“李龙杰多训练一分钟,比武考核就多一分胜算。他取得好成绩,你作为同一个连队的战友,脸上也有光啊。”见我态度坚决,马骥没再多说什么,只能选择接受。

本身训练成绩就不突出,训练时间还经常被挤占,如何考出好成绩?分析此次比武考核“爆冷”的原因,作为连队干部,我难辞其咎。其中最为重要的一点,就是工作理念存在偏差。

现在看来,训练成绩处于中游的这部分战士,因其人数众多,更应该引起高度重视。如果对其“使使劲”,他们可能一步跨入尖子行列;假如对其“松松手”,他们也会一步落到最后。狠抓“两

头”没有错,错在忽略了“中间”这部分战士。俗话说:“大家好才是真的好。”一个连队要想全面进步、全面过硬,不能倚仗某几个人或某一些人,必须依靠全连官兵的齐心协力、共同付出。

吃一堑,长一智。这件事后,连队干部骨干调整了工作思路,对所有官兵一视同仁,进行分类帮带和培养。在我们的努力下,全连上下渐渐拧成一股绳,学习、工作和训练热情不断高涨。尤其是处于中游的战士有了更多紧迫感 and 进取心,主动参与到连队建设中来。我相信,只要朝着这个方向继续努力,这些“中间”战士同样会成长为连队建设的中坚力量。

■海军某部干部 夏泽华

让“中间”成为“中坚”

延伸思考

充分激发官兵的创新活力

■胡璞

“一锅煮”“大呼隆”“粗放式”……在很长一段时间里,一些官兵喜欢用这样的字眼,描述基层部队基础训练特别是体能训练存在的问题。这说明,解决这些问题,必须朝着提高训练的科学化、精细化、专业化水平聚焦用力,充分发挥基层官兵的聪明才智,创新探索出更多更管用的训练方法。

新疆军区某团某连采取的“肌群训练法”,细化到体能训练的每个课目、具体到每名官兵的问题症结,逐人分类制订训练清单,组织针对性强化训练,大大提升了训练质效。他们的经验做法值得学习借鉴。

全军基础训练现场会召开后,各单位都在推开专业化任教、集约化组

训、模拟化训练、标准化考核,着力提高教学组训水平,进一步丰富拓展方法手段,推动基础训练提质增效。同时也要看到,仍有一些基层单位对于探索基础训练创新畏手畏脚,有的基层干部甚至抱怨“自身力量太小,能做的十分有限”。诚然,上级训练部门会对基层开展训练有所指导和规范,但

闪耀演兵场

3月中旬,陆军某旅构设艰苦环境条件,磨砺官兵战斗意志和血性胆气。

右图:捕俘格斗。

下图:抱圆木仰卧起坐。

金之焱摄



一部舞台剧,改变一个兵

■陈游峰 本报特约记者 喻润东

一线直播间



从训练中“差不多就行”到任务中“坚持高标准”,这段时间,第73集团军某旅上等兵杨明祥的改变,带给连队干部骨干不小的惊喜。杨明祥说,当一个人的内心被深深触动了,改变必然会发生。

深深触动杨明祥的,就是今年初该旅强军故事会上上演的舞台剧《我记得你,你就活着》。

这部舞台剧以“能攻善守英雄连”的战斗经历为主要故事背景,共由3幕构成,内容分别是一场阻击战打响前,一名老兵帮助新兵克服畏怯心理走上战场;这名老兵穿越时空,与新时代官兵进行一场对话;新时代官兵铭记历史,传承先辈精神。

“一件衣服能代表啥?”“能代表的东西多了,你穿上军装,肩膀上就多了保家卫国的责任。父老乡亲信任你,不是因为这个人,而是因为你身上穿的军装。”杨明祥至今记得舞台剧中新兵和老兵在战斗打响前的这段对话。

其实,在参加强军故事会前,杨明祥本以为只是来看看“热闹”。没想到,这会是他军旅生涯一个新的开始,因为这部舞台剧让他懂得了军装的意义,认识到肩负的责任与使命。

从那以后,杨明祥端正了态度,更加积极地投入训练。这一改变,令他的班长颇感意外。

杨明祥本身条件不错,但训练总是

“出工不出力”。为此,班长没少苦口婆心地做他的思想工作,却迟迟不见起色。他没想到,杨明祥看完舞台剧回来,竟像变了一个人!

这部舞台剧究竟有什么魅力?带着好奇,记者来到“能攻善守英雄连”,见到了舞台剧的主要创作者、下士黄梓维。

黄梓维是个“00后”。去年驻训期间,作为连队文艺骨干,他受领了一个创作任务。当时,旅里正在筹划举办强军故事会,抽选基层文艺骨干成立创作团队,希望通过“兵说兵、兵演兵、兵教兵”的方式,达到自我教育的目的。

入伍前,黄梓维曾在某地方剧团当演员。接到任务后,他决定采取舞台剧的形式进行创作,但在确定主题时犯了难。这时,他突然想起参观侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆时遇到的一位老兵。两人分别前,他听到老兵喃喃自语:“这个时代可真好啊,可惜我那些战友看不到了。”

“能不能让革命先烈与新时代战士进行一场跨越时空的对话?”黄梓维的提议,得到了战友们认可。随后,他们一头扎进连史馆寻找线索。

在连史馆,短短几行字引起了大家的注意。那是对连队参加一场阻击战的介绍,但这些文字不足以让他们再现当时的情景。为了真实还原这段历史,黄梓维和战友们到处查找资料,利用旅里开展“红色家底守护”工程,邀请许多战斗英雄与官兵线上座谈的机会,终于从战斗英雄吴石林口中了解到更多详

细内容。

越深入了解历史,黄梓维越是被当年英勇战斗、不畏牺牲的革命先辈感动,他希望通过他们的演出,让更多战友熟知英雄的故事,传承英雄的精神,不忘初心、牢记使命,在强国强军征程上跑好自己这一棒。

舞台剧正式上演这天,黄梓维扮演当年参加战斗的战士叶红安。他从阻击战现场意外穿越到连史馆,与现在的战士进行了一次对话。当得知自己将牺牲在战场上,“叶红安”只是淡淡地笑了笑,没有一丝迟疑,毅然决然发起了冲锋。

这场演出引发官兵强烈共鸣。第二天,旅宣传科科长找到黄梓维,希望能在舞台剧里增加一些有关战士成长与精神传承的内容。

黄梓维顿时明白了方科长的用意。当前一些年轻战士,在训练中存在着怕苦怕累情况。刚入伍时,黄梓维也是如此,最怕“爬战术”。一天训练时,班长一遍遍匍匐示范,动作刚劲有力,纵使浑身是泥也不以为意,这给黄梓维带来了很大震撼。黄梓维说,那是他第一次体会到什么是军人的血性。

后来,黄梓维在剧本里增加了新兵成长的内容。正是这部分内容深深触动了杨明祥,让他主动作出改变。

“我们不仅是进行一次演出,还原一段历史,也是在开展一次教育、传承一种精神。”黄梓维说,他接下来将继续创作,把更多感人的强军故事搬上基层舞台。

