

全面加强练兵备战

新闻调查

初入武警北京总队某支队某中队营房,最直观的感受是空间上的局促。

营房在四楼,刚上楼梯,映入眼帘的是摆放在走廊尽头的一台跑步机和一些简单的健身器材。“没有专门的活动室,只能放在这里……”见记者觉得奇怪,三排长赵旭东解释道。

转过弯,进入走廊,本就不宽敞的通道一侧,整整齐齐地摆放着战士们的防暴背包。走廊两侧是战士们的宿舍,高低床中间的通道狭窄。

记者抵达时,一堂思想政治教育课刚刚结束,与官兵的第一次见面,是在他们的学习室。

学习室位于走廊另一侧的尽头。从走廊进入学习室,这里的宽敞明亮让人有一种豁然开朗的感觉。

与官兵交流,记者发现,这间学习室的使用频率很高。

每当增加新课目,或者在训练中遇到一时解决不了的问题,中队官兵总会在这间学习室里开训练研讨会,集思广益,“不少训练中遇到的难关,都是在学

习室里找到破题关键的……”

那年,一次防爆阻截网布设训练,发生了意外。训练接近尾声,一名年轻战士由于站错了位置,接网时没托住,倒下的网片擦伤了眉骨。

“那不是第一次发生问题。”中队长李光耀回忆说,“不管是为了安全,还是为了稳定训练成绩,解决此类问题都势在必行。”为此,李光耀组织了一次研讨会。会上,官兵们结合自身感受,总结出问题的原因:“后半程,战士们处于力竭的边缘,有时听不清楚现场指挥员的命令。”

这间学习室荣誉满墙

■本报记者 戚辰飞

除了研训,官兵们还会在这间学习室里上课。据指导员刘超介绍,有需要的时候,他们会在周二、周四晚上组织夜校,学习与训练课目相关的理论知识,中队长、指导员或者训练骨干给战士们讲解。

在这间学习室里,官兵们学到了先进的理念、专业的知识,并将训练场上的训练难题带进这间屋子。在一次研训与学习中,他们形成了科学训练的思维,遇到难题时喜欢动脑筋、想办法,训练质效不断提升。短短几年,

这间学习室也逐渐挂满了官兵们取得的荣誉——“军事训练先进单位”“总队优秀教练员”“军事训练先进个人”……

“能获得这些荣誉,这间学习室功不可没。”有官兵说,这个荣誉满墙的先遣中队,是在这间学习室“练”出来的。



一群机动尖兵的“研训夜校”

■本报记者 戚辰飞

记者调查

“跑”在前面,是因为想在了前面

荣誉常与刻苦相伴。

武警北京总队某支队某中队曾有一句名言:“多练一分,快人一秒。”在过去,这群机动尖兵的“铁脚板”,是靠他们在训练场上日复一日练出来的。

采访中,战士们聊起一名退役老兵——王锐黎。由于长时间的跑步训练,在军旅生涯的后期,他的半月板已经不堪重负。

任务重、课目多,训练时间长、强度大,伤病一直是中队官兵的困扰。

那年,中队训练遇到了瓶颈,战士们的伤病率不断增加,训练质效却没有提升。

为了降低伤病率,中队长李光耀和指导员刘超觉得有必要换换脑子——向班长骨干普及训练防治的相关知识。

查资料、向军校的军事体育教员请教,他们最终选定了《运动解剖学》《康复学》《体能训练设计指南》3本教材。

考虑到官兵的接受程度不同,李光耀先自己研究,将专业知识转化为实践办法,利用每周二、周四晚上组织夜校,给班长骨干讲解,共同研究出新训法后,再由班长骨干在训练中传授给战士们。

“投手榴弹的时候,扣腕这个动作会用到这几条肌肉……”李光耀先讲解解剖图,再举起自己的胳膊,给大家指出对应的位置。他将对应肌肉的测试视频教程分享给班长骨干,教大家如何去测试肌肉力量是否达标。班长骨干互相尝试,反复研究,再针对不同肌肉,给出相应的强化方法。

那段时间,以班为单位,该中队每个月都会对每名战士进行一对一的训练规划。渐渐地,战士伤病率下降,中队也顺利度过了训练瓶颈期。

坚持、刻苦、勇敢,是中队官兵推崇的精神品质,如今随着夜校的持续展开,大家强化了科学训练的思维。

在这个中队,大多数战士都会遇到一个坎——疲劳性骨膜炎。它有一个特点,静养痊愈后,当训练再次达到一定量时,很容易复发。经过夜校研究,班长骨干在组织训练时,方法更科学,战士们的肌肉力量也得到了强化。

“训练遇到瓶颈时,钻研的作用就显现出来了。”自此,“夜校里的钻研”越来越吸引人。李光耀又陆续带领干部骨干研究了心理学、训练伤病学等知识,在优化组训方式、提高训练质效方面起到积极作用。渐渐地,训练尖子和小教员也开始组织小课堂,为战士们普及与训练相关的知识。

走进中队营房,迎面可以看到2块大屏幕,上面实时更新着全球军事动向。这2块大屏幕的由来,要从一次任务说起。

那次任务场景是“敌方”特种部队潜入电厂破坏设备,中队作为守卫方,与兄弟部队展开联合防卫作战。中队的训练主要集中在体能课目和一些特殊情景的针对性训练,在反制对方的分队战术方面平时练得不多。任务前夜,官兵们反复研究方案,最终也没能很好地完成任务。

“一旦发生战争,我们怎么守卫重要目标?任务归来,我们开始反思这个问题。”李光耀回忆道。从那以后,中队便设置了这2块大屏幕,来拓宽大家的思维和视野。



武警北京总队某支队某中队官兵组织训练。

图①:400米障碍训练。

图②:爬绳训练。

图③:手榴弹卧姿投掷。

王广宇摄

训练方面,在确保训练计划达标的前提下,中队干部骨干开始研究并组织新的课目训练。

后来,上级增设某类训练课时,中队已经“跑”在了前面。

“跑”在前面,是因为想在了前面。”李光耀说。

一根遥控的电动窗帘杆挂上一块靶板——这便是中队自己搭建模拟射击系统中的“移动靶”。

“上级的考核标准是3米/秒,但真实战场上,人跑动时并不是匀速的。”李光耀解释道,“由于考核中移动靶的速度是固定的,为了让大家更好地适应真实战场,我们便动手设置了新的靶子。”

这个中队的干部,做事讲科学,看问题有前瞻性,善于利用工具。在组织训练中处处透露着他们苦练加巧练的思维,我们便动手设置了新的靶子。”

这个中队的干部,做事讲科学,看问题有前瞻性,善于利用工具。在组织训练中处处透露着他们苦练加巧练的思维,我们便动手设置了新的靶子。”

研训,说到底是一个“窍门”,能够让训练事半功倍

2024年,武警新下发的《军事训

练大纲》中,考核课目新增了手榴弹窗口靶投掷。第一次试投,中队合格率高不高。

七班长陈佳是手榴弹投掷相关课目的研训骨干。在试投过程中,陈佳发现,很多战士觉得距离不远,出手的时候收着劲儿,手榴弹到达窗口位置时,已经是下降期,稳定性差。

“得让战士们明白为什么不能在下降期穿靶。”当晚,陈佳在学习室组织授课,给战士们讲清楚其中的原理。

“窗口靶,一定要发力投,出手速度越快,越稳定。”陈佳边说,边在黑板上画了一条短竖线,又画出不同初速下手榴弹的抛物线轨迹,轨迹的起点重合,终点也都穿过竖线。

“大家都打过靶,100米靶子,指哪打哪;换成400米的靶子,就要考虑子弹的下坠了,瞄准难度就大了很多。投手榴弹其实也像打靶,不同距离,发力方法也不同。”讲明白了原理,发力问题也迎刃而解。

解决了发力的问题只是第一步,更关键的问题是准度。在新一轮试投中,除了瞄不准,砸框的现象也比较多。研训骨干也没能找出问题的关键。按照惯例,当晚,中队长李光耀在学习室组织训练研讨会,让官兵们讲一讲自己的感受。

“框内背景和框外是一样的,看不清框子。”

“中间空荡荡的,没有背景墙,只能瞄框……”

训练研讨会上,官兵们依次发言,先各自说感受,再集思广益,提出解决办法。

“中间吊一个东西,给大家一个目标物,等练出肌肉记忆再撤掉。”

“框里放个背景板,跟周围环境区分开……”

研训会后,中队采取了两种方式:一是在窗口靶中间吊一个水瓶,给大家一个中心;二是将颜色鲜艳的靶板放在框子里,以区别于周围环境。就这样训练了一段时间,撤掉水瓶和靶板后,官兵们在没有参照物的情况下也能找到瞄准点。

现如今,该中队在手榴弹10米窗口靶投掷上已经能做到全员合格,优秀率在80%以上。该中队手榴弹窗口靶投掷课目的训法,已开始被其他中队学习借鉴。

二级上士刘呈祥,可以说是“越野王”中的排头兵,曾夺得总队武装五公里比武冠军。

但有一段时间,坚持加量训练的刘呈祥,成绩一直没有新突破。

一次集训,刘呈祥跟着擅长跑步的战友一起研究。

经过观察、对比,刘呈祥发现自己的心肺和力量其实都不弱,在开始阶段是有优势的,但是一到后期自己的呼吸总是会比大家更急促些。“与战友相比,自己的步幅短、步频高,需要找到一个适合自己的跑步节奏。”刘呈祥说。

营区的甬道是水泥地,每隔相同距离就会有一道线。那段时间,每次训练,刘呈祥便以这些等距的线为标准,调整一下步幅,观察成绩和身体感受上的变化。

经过一段时间的摸索,刘呈祥虽然还没有精确计算出最适合自己的步幅究竟是多少,但也找到了一个感觉上更舒服的跑步节奏,成绩有了新的提升。

刘呈祥就这样不断摸索,陆续拿到多个不同层级的比武冠军。每攻克一个课目,刘呈祥总会瞄准下一个,如今,他又把目标指向了400米障碍。

上等兵徐子康在中队有一个绰

号——“神射手”。2024年上半年,支队组织狙击步枪精度射击比武,徐子康斩获比武冠军。当时的徐子康,下连刚刚满一年。

这么短的时间能击败一众老兵,不禁让人以为徐子康入伍前有射击基础。然而,入伍前徐子康是地方大学生,入伍后刚接触步枪时,并没有十分亮眼的表现。

除了加练,还有一件事起到了关键作用。

“阳光不同,瞄准景框内的虚景晃动的规律也不一样。”据枪的同时,徐子康开始总结每天不同时间景框内阳光晃动的规律,琢磨怎么让眼睛、瞄具、准星、靶子快速重叠到一个点上。

比武当天,徐子康瞄准速度比别人快,射击的时机也把握得更精准。

与这群官兵相处,记者能明显感觉到他们在训练中体现的那种巧思。

“巧练”不是投机取巧,战斗力是唯一的根本的标准

一次夜训,几名战士的“小技巧”给中队官兵敲了警钟。

凌晨,夜间射击训练。中队长李光耀发现有几名战士的瞄准镜前端闪着白光。

“你们瞄准镜前面的白光是什么?”训练结束后,李光耀问几名战士。

一名战士从口袋里拿出一盏LED小灯递给李光耀,“灯,能看得清楚些。”

看到小灯,李光耀倒吸一口凉气,意识到自己工作上的疏忽。

“在战场上,任何一点微弱的光亮都可能暴露自己。”第二天,李光耀在学习室召开反思会,严厉批评了几名违规的战士,“鼓励大家研究训练技巧,但向战为战的思维不能丢。研究掌握训练技巧,是为了给战斗力赋能,不是投机取巧。”

“巧练”不是“投机取巧”。这件事给全中队官兵敲响了警钟,任何时候,战斗力是唯一的根本的标准。

这也是七班长陈佳深入研究手榴弹投掷课目时的准则。

陈佳和研训攻关小组成员在手榴弹投掷相关课目上探索高于大纲、严于大纲的训练手段,创新模拟复杂战场环境,灵活运用多种战术动作、多种投掷方法、多重窗口靶设置、多距离范围投掷。

“以新增的10米窗口靶投掷为例,吊水瓶、放靶板,这些技巧从某种程度上可以说走了捷径。”聊起10米窗口靶投掷,陈佳说,“训练考核时,靶子是边长60厘米的正方形,但是实战中,窗口的大小、形状可能发生变化;距离、环境的不同对投掷准度的影响也会不同。我们只是通过这些技巧出了基本能力。假如换了靶子、离得更远了,切换了场景等,我们还能不能适应?这是一个必须在训练中检验的问题。”

有时,在完成训练任务后,陈佳会组织小竞赛,让战士们适应不同的距离。他还会组织战士们搭建简易房屋,构造密林、居民地等各种复杂的环境进行手榴弹投掷训练。

“你千方百计去琢磨打仗,才可能在战场争取胜利。”陈佳说。