

新兵下连后,战斗体能和实用技能训练接踵而至,如何科学开展军事体育训练变得尤为重要——

创新训法 夯实根基

■孟思宇

军体讲堂

古语云:“九层之台,起于累土”。基础训练,是军事训练的根基所在和保底工程。体能训练,则是基础训练中的基础。因此,在新兵刚进入军营的初始阶段,一定要重视打好体能基础。

体能训练,是部队战斗力建设系统工程的一部分。新兵下连后,虽已具备一定的体能基础,但依然需要持续强化体能训练,全面提升体能素质。在新版《军事体育训练大纲》施行的背景下,夯实基础体能训练,强化战斗体能训练,提升实用技能训练,成为提升部队战斗力的迫切需求。

在开展体能训练的过程中,军体训练组织者应坚持科学训练理念,主动学习运动训练相关理论和训练方法,提高军体训练科学化、专业化、实战化水平,帮助新兵赢得战场冲锋的“资格证”。

体能是一切军事技能得以有效施展的前提和基础。近些年,新兵的来源、年龄、文化水平和体能基础与以往有了不小的变化,这也给人伍之初的军事体育训练带来了新挑战、新考验和新机遇。

新兵源带来新挑战。随着近年来征兵政策调整,新兵的整体素质明显提升。虽然有的新兵相对缺乏体育锻炼,但普遍来说他们的文化程度较高、理解能力较强,组训人员应增加对军事体育训练科学理念和训练方法原理的讲解介绍,帮助新兵形成科学训练

的理念。在组织军事体育训练的过程中,应摒弃过去简单粗暴的老套路、老方法,可增加趣味性和挑战性,激发新兵主动训练的热情和意愿,变“要我练”为“我要练”。

新方法带来新机遇。近年来,部队在新兵体能训练方面积累了不少切实可行的好方法:分组训练,新兵入伍后首先进行摸底考核,掌握每个人的体能水平,然后进行分组展开针对性训练;因材施教,部分新兵体能整体水平尚可,但有别个“瘸腿”课目,比如引体向上,就可以进行背部、上肢肌肉力量训练,以及采用《军事体育训练大纲》中进阶辅助训练等进行强化练习;循序渐进,体能训练是一个系统工程,不能急于求成,也没有捷径可走,训练必须要遵循强度由低到高、动作由易到难、训练负荷由小到大的科学原则。

新政策带来新训法。如今的军事体育训练,不仅包含3000米跑、引体向上、30米×2蛇形跑、仰卧卷腹等基础体能训练,新兵下连后还需要进行组合400米障碍或者通用400米障碍等战斗体能训练,以及攀爬类、越障类等实用技能课目训练。这些新的训练内容也对新兵下连后军事体育训练提出了新要求,需要他们掌握更多训练方法和训练内容。在新兵的体能训练中,除了采用大数据监测训练指标、变量调控训练强度等之外,还应结合运动训练学原理,采用科学的训练方法提高训练质效。在初始训练阶段可采用分解训练法、循环训练法、间歇训练法、重复训练法、持续训练法、阻力训练法、自主训练法等,在提升和巩固阶段可采用并行交叉组训法、分段组合组训法和

专项提升组训法等帮助新兵提升军事体育训练成绩和水平。

分解训练法,是指将完整的技术动作或战术配合过程合理地分成若干个环节,让新兵按环节分别开展训练的方法。分解训练法通常是在训练课目或技术动作较为复杂、可予分解的情况下采用,并在某些较难的环节进行专门讲解便于新兵理解和掌握,从而获得更高的训练效益。比如,通用400米障碍就可以采用该方法来进行训练。

循环训练法,是按照一定的次序和步骤有计划地安排不同军事体育训练内容的方法。通过循环训练法,可以保持军事体育训练的多样性和趣味性,防止训练过于单调和枯燥。例如进行基础体能训练时,可设置6~12个不同内容的站点,每个站点练习30~90秒,循环2~4组,来强化力量、速度、协调等专项素质。

间歇训练法,是指在两次练习之间安排适当休息时间的训练方法。这种方法通过控制训练强度和休息时间的不同比例,有效提高心肺功能和速度耐力。间歇训练法通常采用高强度运动与低强度恢复交替进行的方式来开展训练,适用于新兵开展3000米跑、5公里武装越野、游泳、水上救生等耐力性课目。训练时,需要注意训练强度、间歇时间和重复次数的合理搭配,防止训练负荷过大,导致新兵身体吃不消。

重复训练法,是指以相对固定的负荷和间歇时间重复进行相同动作的训练方法。这种方法主要用于提高新兵的速度和力量素质,也有助于稳定技术动作,强化肌肉记忆。训练时,要求每次训练的负荷、距离和时间基本

相同,训练结束后做到充分恢复。重复训练法还有助于形成稳定的运动能力和提高专项能力。

持续训练法,是指以相对稳定的强度进行长时间连续训练的方法。训练时,强度控制在最大心率的60%~80%,持续时间通常在30分钟以上。持续训练,有助于提高新兵的脂肪代谢能力和心血管系统功能,强化他们的速度耐力和有氧运动能力。

阻力训练法,是通过对抗外部阻力或自身重量来增强肌肉力量、耐力和爆发力的方法。常见形式包括哑铃、杠铃等器械训练,以及俯卧撑、深蹲等自重训练,还有通过弹力带提供弹性阻力的训练方式。阻力训练法可以强化关节周围的肌肉,降低运动损伤风险。

自主训练法,这是一种让官兵自主选择 and 制订训练计划的方法。通过自主训练,可以培养新兵的自律性和自主性,提高训练积极性和主动性。

运动训练学中有句名言:“没有恢复就没有训练。”在高质量训练后,官兵需要足够的恢复和休息才能取得良好的训练效果。因此,新兵训练阶段必须要重视每一次训练后的拉伸和放松,让肌肉得到有效松弛。睡前还可以用热水泡脚,促进血液循环,加快恢复。此外,还应高度重视预防训练损伤,避免盲目进行加量训练而导致运动损伤。

体能训练是一个系统工程。科学训练能够有效提升新兵的体能基础,为军事体育训练夯实根基。新兵下连后,组训者还应科学处理体能训练和其他训练的关系,做到劳逸结合、张弛有度,避免过度训练。

保持核心持续紧张……这些建议被吸纳进连队的训练安排,让新战士们得到了能力上的提升。

在相对凉爽的早操时间,一支新老兵混编的队伍在400米的跑道上进行变速跑训练,老兵跑在队伍前后,控制整体速度,确保训练节奏和强度。

一级上士赵西坡手持秒表在队伍侧翼,观察着每位新兵的跑姿和状态。“抬头、挺胸。吴国铨,核心绷紧,用摆臂带动身体。”赵西坡的指令简洁有力,在跑步过程中不断提醒大家保持正确的跑步姿势和技巧。

“以前觉得3000米跑就是咬牙硬顶,拼尽全力去冲。现在班长教我分段完成,在心里设定一个个小目标,比如跑到前面那棵树、那个弯道,再配合呼吸节奏和摆臂技巧,感觉没那么‘难熬’了。”在班长的指导下,新兵吴国铨掌握了正确的跑步姿势,刷新了自己3000米跑的最好成绩。

新兵进行军事体育训练,不仅要注重成绩的提升,更要注重精准帮带,教他们学会科学的训练方法,让每一位新兵都能在体能训练中找到适合自己的节奏,逐步提升体能素质。

新训骨干将科学的理念和方法融入新兵的每一次训练之中。在这火热的季节里,科学施训的“巧劲”与新兵昂扬的“虎气”交织融合,正逐步锻造出筋骨更强健、意志更坚韧的胜战尖兵。

军体达人

“董文贺434分,登上榜首啦!”

7月的“龙虎榜”刚一开张,中部战区空军某部警卫连门口就热闹了起来。

入伍第二年,下士董文贺从一名体能“入门选手”一跃成为“武状元”,战友们纷纷为他鼓掌喝彩。

入伍前,董文贺就喜欢参加体育运动,他经常和朋友们一起打篮球、踢足球。好强、不服输的性格,让他在每次比赛中都不甘落后。

下连后的首次3000米跑考核,当他满足于自己勉强及格的成绩时,却发现及格只是连队的“入门标准”。

好强的董文贺暗下决心:不能输,一定要迎头赶上。根据现有成绩和水平,他为自己制订了严格的体能训练计划。

科学进行力量训练,是提升跑步速度的关键之一。

董文贺每周在健身房进行3次力量训练,他利用哑铃摆臂增加上肢力量,通过仰卧卷腹、悬垂举腿提升核心力量,再进行负重深蹲训练,强化腿部力量。

间歇跑,帮助董文贺突破速度瓶颈。训练场上,他采取变速跑和间歇跑提升心肺功能。每次跑完8组间歇跑,即使大汗淋漓,董文贺也从不开苦口累。

熄灯后,董文贺还会主动进行加练,进行俯卧撑、提踵等训练,提升身体协调能力。

日复一日的坚持,让董文贺的军事体育训练成绩大幅提升,也为他赢得了参加上级组织的警卫分队比武入场券。

集训队的训练强度更大,尤其是3公里武装越野课目,董文贺迟迟无法赶上一起集训的战友们。

为了尽快找到症结,董文贺在军体教员帮助下逐帧分析训练视频,发现自己存在髋关节活动度不足的问题,导致步幅受限、体能也消耗过快。

为此,军体教员建议他通过跨步前屈、侧向跨步和单腿臀桥等训练动作进行改善。体能训练结束后,董文贺总会在军体教员的指导下进行加练。3个月的集训后,他的进步十分明显。在最终的比武考核中,他的3公里武装越野成绩比集训之初提高了近3分钟。

回到连队后,有不少战友向董文贺请教训练方法。“3000米跑的最后400

「入门选手」成为「武状元」

■卢合邦 完 备

米,我老是提不起速度,怎么办?”“我想提高引体向上成绩,该怎么练?”

在连队的支持下,董文贺和战友们一起组建了“体能互助小组”,将基础体能的训练动作拍成示范视频,按照“3000米跑提升速度耐力”“引体向上专项力量”“核心力量稳定性训练”等类别分类标注,在连队的健身房电视上循环播放。官兵可以根据自己的问题对号入座,找到对应的训练动作,进行针对性解决。

当夕阳映照训练场,董文贺正带领新兵进行髋关节激活训练。汗水顺着他的额头流下,见证着拼搏成就的出彩青春。

三伏“淬火”巧练兵

■丁永泽 本报特约记者 晋蒙

军体观察

烈日炙烤,热浪翻涌。陆军某旅的训练场上,一群脸庞稚嫩、目光坚定的新兵,正经历着下连后的首次军事体育“淬火”。

“手腕内扣,含胸收腹,找到背阔肌发力的感觉。”单杠训练场上,班长王遥遥的声音穿透热浪传来。他紧盯着新兵张博洋在单杠上的每一个细微动作,不时帮他纠正发力点。张博洋的手臂微微颤抖,肌肉在持续发力中紧绷着。

来到连队后,单杠训练成了不少新兵初入军营遇到的第一个挑战。新兵们苦练吊杠却难以取得突破,新训骨干们看在眼里,急在心上。他们一起深入钻研,寻找解决办法。“《军事体育训练大纲》中强调,器械训练是战场攀越能力的转化。引体向上不是靠蛮

力,而是靠手臂、肩部和背部肌肉协同的‘巧劲’。”王遥遥的话得到了大家的认同。结合《军事体育训练大纲》要求,参照辅助训练内容,新训骨干将引体向上训练拆解为“练力量、练动作、练转化”3个阶段,帮助新兵分阶段攻破训练中的难点。

器械训练场边,新老兵结成帮扶对子,严格执行“3天一循环”的训练节奏:第一天,主攻背肌力量基础训练,为后续动作的完成奠定坚实的力量基础;第二天,专项练习悬垂收腹,着重寻找发力的感觉,帮助新兵更好地掌握发力技巧;第三天,利用辅助器材进行连贯动作练习。

“自己加练摸不着要领,一味地吊杠和做俯卧撑,有时手臂疼得抬不起来,进步还慢。学会了班长教的发力方法之后,知道该用哪块肌肉使劲,练得明白,进步也快。”引体向上成绩成功突破个数后,张博洋非常兴奋。

按纲施训、科学训练,在各项军体训练中皆有生动实践和成功经验。

傍晚的体能训练时间,新兵在热身后进行仰卧卷腹课目训练。班长们穿梭其间,严格把关动作细节:双肩贴地,手臂伸直,指尖必须触到膝盖前的基准线。新兵从一开始就掌握正确的训练动作,可以有效减少训练损伤的发生。

“热身时低强度训练唤醒核心肌群,结合其他课目穿插进行高强度、短间歇的卷腹强化练习,结束后组织系统的恢复性拉伸……”体育教育专业毕业的大学生士兵沈意文,凭借扎实的专业知识,成为新兵中的“军体小教员”。看到不少战友在核心力量和动作规范性上存在不足,沈意文利用训练间隙耐心地为战友们讲解动作要领,帮助大家进行仰卧蹬车、仰卧举腿等辅助练习。他还指导战友控制呼吸节奏,发力卷腹时呼气,使腹直肌充分收缩;还原时吸气,



空军某旅组织“先锋杯”军事体育运动会,激发官兵训练热情。图为参赛官兵在开幕式上进行刺杀操展示。 杨洁林摄

训练受伤时,冰敷还是热敷

■李秋月 张炜

运动与科学

官兵在军事体育训练中受伤,常常伴随患处不适。急性损伤通常表现为剧烈疼痛、肿胀和活动受限;慢性损伤则可能迁延不愈,在活动后加剧,进一步引起疼痛和肿胀。那么,如何正确选择敷法来缓解不适呢?

冰敷通常适用于急性损伤后72小时内。官兵在受伤后,患处周围的血管会发生牵拉和损伤,出现皮下瘀斑、肿胀和疼痛等症状。冰敷可以使血管收缩,减缓血流速度,减少炎症物质的渗出,从而缓解疼痛并防止肿胀进一步加重。然而,需要注意的是,冰敷并不能加速愈合过程。

根据受伤后的疼痛或肿胀程度,官兵可以在一天中进行多次冰敷,每次冰敷的时间应控制在15~20分钟,最长不应超过30分钟,并且每次需间隔2小时后再进行下一次冰敷。长时间的连续冰敷可能导致身体出现不适感,如局部麻木和灼烧感,甚至可能出现组织损伤的风险。

对于急性损伤,可以遵循以下的方法

促进损伤恢复:首先,避免过度活动患处,保护其免受进一步伤害;其次,进行冰敷,在受伤部位放置冰袋;再次,进行加压包扎,用弹性绷带或压力绷带包裹受伤区域,每2~3小时松懈一次;最后,注意抬高患处,在坐下或躺下时保持受伤部位高于心脏水平,以促进组织液回流。

相比之下,热敷更适用于慢性损伤或受伤72小时后的情况。热敷可以促进受伤部位的血液循环,放松肌肉、减轻肌肉痉挛和关节僵硬的症状。

热敷的温度应适中,建议控制在40℃~50℃。对于皮肤感觉迟钝或患有皮肤溃疡、静脉曲张的人群,在进行热敷时应特别注意控制温度,预防低温烫伤。每次热敷的时间为15~30分钟。长时间热敷可能导致皮肤充血、水肿甚至形成水泡。

那么,冰敷和热敷能同时使用呢?对于急性损伤来说,不建议将冰敷和热敷结合在一起使用,因为它们有不同的作用和适应症。不过,在某些情况下,如慢性疼痛或疲劳恢复等,可以利用冷热交替刺激身体来帮助缓解疼痛、促进血液循环和减轻炎症。为了确安全和治疗效果,建议在专业医生或军体教员的指导下进行冷热交替疗法。



第71集团军某旅紧贴实战需求,组织官兵开展濒海游泳训练,锤炼海上作战本领。

张海辉摄