



第80集团军某旅强化官兵科学训练意识——

训练热身不再“千篇一律”

■ 龚 正 马剑铮 本报特约记者 付君臣

施训看点

为有效控制训练伤发生,维护官兵身心健康,支撑部队战斗力建设,新版《军事体育训练大纲》针对存在的训练理念和技术落后,训练科学性、规范性不高等问题,明确规范“热身—训练—放松”闭环训练流程,创新技术方法,培养良好运动习惯。

转臂摇摆、伏地登山、转髋跳……10月上旬,第80集团军某旅某连通用400米障碍训练前,先组织官兵进行热身训练。记者注意到,热身时,他们不再简单地从头到脚“动”一遍,而是针对该课目特点,有针对性地活动身体。

训练现场,中士陈小林带领官兵进行“弓步走转体”训练。“这是专门针对400米障碍中‘三步桩’和‘壕沟’两个障碍设计的热身训练——弓步走可以激发大腿肌肉力量,转体能有效‘唤醒’核心力量,避免跨越障碍时由于发力不均导致腰胯受伤。”陈小林一边纠正动作一边说。

陈小林介绍,以往“全身‘动’一遍”的训练方法,虽然能起到热身效果,但对一些专项课目而言作用并不明显。比如说,3000米跑等有氧训练课目,需要重点激活髋关节与心肺功能;引体向上等力量训练课目,则需要通过激活肩关节与肩胸肌肉韧带,以防造成训练伤。

“新版《军事体育训练大纲》遵循运动规律,高度关注基层官兵体能训练‘以跑练跑’‘以杠练杠’等问题,引入现代运动学理念,使组训施教更加科学规范,也更有针对性。”该旅作训科庞参谋告诉记者,新大纲施行后,他



们第一时间组织单位训练骨干学习大纲改点,引导官兵充分认识训练前热身的重要性和必要性。为帮助组训人员进一步掌握科学热身方法,该旅还邀请院校军事体育专家来队授课,为官兵讲授不同课目的热身重点和注意事项。

翻开该连的周训练计划,记者看到,每个课目都备注了热身训练内容。“结合教学内容,我们针对不同课目设计了专项热身动作,帮助官兵快速激活肌肉的同时调动好身体机能。”庞参谋介绍,如今他们采用“10分钟热身+40分钟训练+10分钟放松”的模式组织训

练,总时长没有增加,官兵的训练成绩却明显提升。

离训练结束大约还有10分钟,训练场上传来一声哨响。“所有人进行放松训练!”随着陈小林下达口令,参训官兵利用辅助器材展开放松训练。

“如今,10分钟的放松训练已被正式列入基层连队周训练计划。”庞参谋告诉记者,以单杠训练为例,如果训练后不进行充分放松,官兵很容易因肌肉酸痛影响后续训练。

新大纲施行后,该旅结合卫生员集训等时机,邀请部队医院专家开展专题讲座,为基层骨干和连队卫生员传授训

练放松技巧。他们还依托各营医务室打造集针灸、理疗等功能于一体的康复室,帮助官兵在高强度训练后缓解肌肉疲劳、加速体能恢复。

“自从热身放松成为训练‘必修课’,训练伤病率明显下降。”该连韩连长表示,“热身—训练—放松”闭环训练流程帮助大家养成科学训练习惯。如今,利用课余时间研究科学训练方法的场景处处可见,官兵“科学训练、高效训练”的意识显著增强。

上图:通用400米障碍训练前,该旅官兵正在进行热身训练。

张仲彪摄

训习小议

军事体育是战斗力生成的基础,我军自诞生以来就一直高度重视军事体育训练。

近年来,随着科学训练理念不断深入人心,军事体育训练在内容、方法和理念方面都呈现出新气象。新版《军事体育训练大纲》将基础知识单独成章,不仅系统普及了体育训练常识、运动人体科学和训练伤预防等方面的知识,还明确规范了“热身—训练—放松”闭环训练流程,使一些与科学训练理念不符的“土办法”“老套路”逐步退出训练场。

科学训练,理念先行。理念是行动的“指挥棒”,直接影响军事体育训练效果。第80集团军某旅摒弃“从头到脚‘动’一遍”的热身方法告诉我们,军事体育训练必须讲求科学,打“疲劳战”未必能取得预期效果。只有遵循运动规律,合理负荷、循序渐进、分类施训、均衡发展,才能科学有效地提升官兵的体能素质。

磨刀不误砍柴工,体现的是科学训练与刻苦训练的有机统一。各级带兵人既要从严组训,激发官兵精武强能动力,还要坚持科学训练理念,找准科学组训方法,在提升官兵训练成绩的同时帮助大家养成科学训练习惯,让每一滴汗水都为战斗力而流。

参训笔记

■第80集团军某旅某连干部 周 杰

成绩提高了,伤病减少了

新版《军事体育训练大纲》明确规范“热身—训练—放松”闭环训练流程,旅里按照新大纲规定,制订了新的训练方案。方案公布后,却一度让连队训练骨干心存疑虑。

“操课只有一个小时,拿出20分钟来热身放松,到底值不值?”不少训练骨干认为,训练成绩是靠时间累积练出来的。过去,为了把时间用在“刀刃”上,有的训练骨干压缩了训练前的热身时间,提高了部分课目训练成绩。但久而久之,这种“唯强度论”的训练方式也给官兵身体健康埋下隐患,一些官兵因热身放松不到位,导致训练后肌肉酸痛甚至出现训练伤。

新的训练模式“行不行”,归根结底要靠事实说话。试行一段时间后,“热身—训练—放松”闭环训练的效果逐渐显现:

几名单杠成绩落后的官兵打了“翻身仗”,连队总体训练成绩水涨船高,训练伤的发生率也较往年明显下降。前不久召开的一次训练形势分析会上,一名原本对新训练方案持怀疑态度的训练骨干由衷感慨:“热身放松不是训练的‘附加选项’,而是提升成绩、预防伤病的重要一环。”

平时训练中,我们区分不同课目制订针对性热身放松计划,真正实现了“练什么课目就做什么热身”,推动“热身—训练—放松”的闭环训练流程越来越规范。

如今,热身放松已成为连队训练的“必修课”,20分钟的热身放松时间雷打不动。更可喜的是,连队训练骨干不再依赖经验粗放式组训,而是通过聆听专家授课、学习运动学知识等方式,掌握了不少科学热身放松的方法。

“落水人员”被成功转移至明镜湖船医

疗区。夜幕降临,训练仍在进行。“直升机降落时突发‘火情’!”接到特情通报,损管队员闻令而动,熟练穿戴消防服冲向飞行甲板,一边操纵消防水炮压制“火势”,一边对“伤员”进行救护转运。记者在现场看到,多个战位协同作业,顺利完成灭火救援任务。

繁星点点,夜色深沉,训练结束后,参训官兵马不停蹄展开复盘研讨。他们围绕优化协同流程、信息情报互通等环节梳理出3类10多项内容,针对性制订改进措施。

“此次训练聚焦海空联合救援,不仅探索出复杂海况条件下落水人员的搜救方法,还对多种战法训法进行了检验。”该大队领导告诉记者,下一步,他们将紧盯未来战场需求,携手多军兵种部队组织协同训练,锤炼提升部队遂行任务能力。



习主席深刻指出:“要用信任的眼光、欣赏的眼光、发展的眼光看待基层官兵”。基层官兵是一座教育宝库,发挥好主体作用才能用好、用活、用足教育资源。某部开展思想政治教育时,依托基层“三大组织”,引导官兵积极开展群众性自我教育,形成人人参与、全员发力的良好局面,有效增强了教育感染力、吸引力。

发动官兵搞教育,是党的群众路线在思想政治教育工作中的具体运用,也是我军政治民主的必然要求。历史上,我军思想政治教育的一些成功经验 and 做法,都是在群众实践的基础上总结形成的。例如,解放战争时期的“诉苦三查”,较好地解决了官兵的现实思想问题和部队思想作风上存在的突出问题,其中一条重要经验就是尊重官兵意愿、相信官兵智慧。官兵是实践的主体,也是认识的主体。从哲学上讲,内因是决定因素,外因必须通过内因起作用。没有广大官兵的积极参与,思想政治教育就会缺乏生机和活力。只有想方设法激发官兵自我教育的活力,才能充分发挥官兵在教育中的主体作用,丰富和拓展教育的内容与形式。

军队思想政治教育是整体工程、系统工程,涉及各条战线、各个领域。政治机关和政治干部是组织思想政治教育的主体力量,但这并不意味着其他干部骨干可以袖手旁观、置身事外。1944年,谭政同志在《关于军队政治工作问题》的报告中就批评过政治工作唱“独角戏”的问题,“不把政治工作看作是群众工作,不从群众观点出发,不采取群众路线,不组织群众行动,宁愿将政治工作锁在狭隘的圈子里,只有少数政治工作人员在做,在忙,广大群众却在那里闲着。”

思想政治教育从根本上讲是做人的工作。广大官兵既是受教育者,也是教育者。青年官兵思想活跃、兴趣广泛,渴望展示自我、注重现实参与,蕴含着无穷的教育力量 and 资源。思想政治教育走群众路线,最直接、最有效的途径就是把官兵自我教育、自我管理的潜能充分发挥出来,让官兵从教育的对象变成教育的主角。教育组织者应少当“主讲人”、多做“主持人”,鼓励官兵上讲台、当主角,不断激活教育的“群众力量”。通过“问题让大家摆、是非让大家辨、道理让大家讲、答案让大家找”,拉近教育者与被教育者之间的距离,让官兵从相互启发中明辨是非、体悟道理,推动形成“人人是教员、事事是教材、处处是课堂、时时受教育”的生动局面。

官兵齐拾柴,教育炉火旺。提高

激活教育的『群众力量』

■ 石 爽

思想政治教育的亲和力、吸引力和感染力,应坚持从群众中来、到群众中去,用好官教兵、兵教官、兵教兵的方

磨刀不误砍柴工

■ 杨 悦

海天协同 立体救援

——海军某大队海上联合搜救训练见闻

■本报记者 吴安宁 特约通讯员 付 康

秋日,某海域海浪翻涌。随着急促的战斗警报响起,海军某大队一场跨昼夜海上联合搜救训练拉开战幕。

“某海域一艘舰艇‘遭袭’,多名人员‘落水’,命你部前出搜救!”接到特情通报后,该大队明镜湖船立即解缆起航,奔赴任务海域。与此同时,海军航空大学某团一架搜救直升机呼啸着飞往同一海域,准备与明镜湖船配合展开立体救援。

“明镜湖船是新型打捞救生船,信息

化集成化程度高,模块搭载能力强,具备水面水下救援能力。”该船指挥员告诉记者,此次海上联合搜救训练,他们坚持体系作战理念,努力通过信息共享与指挥联动提升搜救效率。训练筹备阶段,他们围绕协同程序、通信联络、联合搜救等关键环节进行了多轮推演。

“右前方发现疑似目标!”抵达任务海域后,明镜湖船驾驶室内,雷达兵率先报告。指挥员立即指挥官兵将目标信息共享给空中搜救直升机,同时命令明镜

湖船向目标方向机动。

“建立立体搜索网!”随着指挥员一声令下,搜救直升机展开高空侦察,明镜湖船利用光电系统对海面进行搜索,潜水员在舷侧待命。海天之间,一张立体搜救网在目标海域铺展开来。

救生小艇高速行驶向海面目标,枪帆兵精准抛投救生器材、潜水员动作熟练地纵身入水……大洋深处,在指挥员指挥下,各战位官兵密切配合,迅速展开各项救援作业。不多时,所有



近日,空军某部开展飞行训练。

本报特约通讯员 喻译琪摄

