

这里的军体课变了

■袁雨晴 本报记者 贾启龙

军体观察

清风拂过湘江两岸,国防科技大学军政基础教育学院校园内,军事体育训练一派热火朝天。

室内力量训练区,学员们借助专业器材有序操练,教员穿梭其间逐个规范动作细节;室外田径场上,大家按照教员预先制订好的配速稳步前进,不见了以往只顾埋头冲圈的身影。一场以理念革新为先导、以科技赋能为支撑的军事体育训练教学改革,正在这里悄然展开。

“考核结束!”随着语音播报声音响起,电子屏幕上立即显示出该学员的一组数据:平均步频184步/分钟,心率峰值187次/分……紧接着,一条条个性化训练建议弹出。过去,学员们练体能主要靠感觉、凭经验;如今,开始借助数据和算法进行科学训练。该院军事体育教员郝鑫

鑫直言:“有了数据的支持,学员们的军体训练更加高效。”

秉持预防训练损伤、提升训练质效的初衷,该院军事体育教员深入调研、反复论证,升级完善了数字化训练配套设施。综合运用动作视频解析、摄氧量测试分析和运动心率实时监控等数字化训练技术,采集、评估、分析学员身体负荷指标,实现训练过程量化控制。

学员廖佳慧3000米跑成绩长期徘徊在12分40秒。经心肺运动测试仪和心率带检测发现,她在训练时的心率长期处于170~180次/分无氧强度区间,低强度有氧基础训练占比不足。教员依据数据为她定制“有氧打底+间歇强化”计划,让她严格卡准配速与心率标准,多进行心率在150~165次/分的低强度慢跑积累跑量。通过两个月的训练,她跑出了11分20秒的成绩。

“收紧核心,匀速发力!”学员们听从教员口令,依照科学负荷标准完成硬拉动作,每组8次、组间休息90秒,节奏清晰、张弛有度。

在该院的体能训练场上,以往硬扛蛮练的景象明显少了。军事体育教员遵循人体运动科学规律,推动体能组训向精准施训、科学强能转型升级。

学员马轶超人校时仅能完成3个引体向上,该院军事体能训练中心借助运动建模、肌力测评与动作轨迹分析,找到其上肢拉引最大力量不足的症结,为其制订多组引体、卧拉划船、弯举训练计划。军体教员陈南君全程把控跟训,仅用3周时间就帮助他引体向上成绩提升至17个。

针对以往有些学员存在训练无序、过度参训的问题,军体教员刘洋依照运动恢复规律制订节律化方案,推行“一三五强化、二四六调整”的周训节奏。学员王昊此前因盲目加练导致肌肉拉伤,新的训练节奏为肌肉修复预留窗口,使他一直保持了良好的训练状态,成绩稳步提高。

在该院集训室的显示大屏上,上肢力量训练的肌肉发力动态演示定格在肩

袖损伤风险点。20名新训骨干摊开训练手册伏案记录。有人低声感慨道:“以前总觉得加量加压才能快速进步,谁知盲目加大训练量反倒容易把人练伤。”

这是该院科学施训的生动缩影。新版《军事体育训练大纲》施行以来,全军军事体育训练向战斗体能转型迈出坚实步伐。该院跳出“就体能抓体能”的单一思路,优化体能训练施训体系,既抓硬件升级、训法创新,更强师资支撑、育人底蕴,构建起全方位、全链条的科学练兵体系。

该院常态化针对体能训练开展干部骨干专题集训,设置运动生理、科学组训、运动损伤防护等核心内容,采用理论精讲、实操示范、经验交流相结合的教学模式,纠治“重强度、轻方法”的惯性思维,培育出一批懂原理、善施教的一线骨干,推动科学练兵理念直达军体训练末端。

在培养好自有骨干队伍的基础上,该院主动对接北京体育大学、上海体育大学等体育专业院校,引进体育专业人才担任体能指导教员,把前沿运动训练理念带入军校训练实践。军地资源深度融合,既补齐院内专业教学短板,又丰富了体能育人的内涵维度,实现练兵育人互利共赢。



军体擂台

天山腹地,南疆戈壁在烈日持续炙烤下,蒸腾着灼人的热浪。沙地荒滩,是武警兵团总队某支队天然的练兵场。在风沙中,官兵不断夯实戍边守防的体能根基。

执行戈壁机动、荒漠搜捕这类任务时,官兵脚下不再是塑胶跑道和水泥路面。平日子里在训练场上演练的内容,到了沙土地、戈壁滩上如何才能更好地施展,充分发挥出战斗力?该支队利用松软地形和不稳定平面强化官兵力量与平衡素质,通过近距离缠斗提升军体技能。

下士万天豪曾多次在上级组织的搏击擒敌比武中摘金夺银,如今担任该支队沙地擒敌训练教员。为了帮助战友们在沙地上站得稳、练得准,他结合自己的训练经验,设计了一套沙地训练法。

训练质效的提升,得益于科学的组训模式。万天豪将官兵按体能基础和擒敌水平分为3组:基础组,重点在沙地上强化核心力量与平衡能力,以“站得稳、倒得慢”为首要目标;提升组,侧重提高沙地挣脱和快速反击的能力,强化被压制后的自救能力;尖子组,进行“高对抗强度+复杂场景”模拟训练,如沙地1对2挣脱、实战对抗等。每堂课,万天豪都会带领训练骨干在训练场上逐一纠正官兵动作,现场示范动作要领。官兵两两结对,相互比拼,彼此鼓劲。

训练间隙,中士何龙一边抹着脸上的沙子和汗水,一边说:“沙地上对抗一次,感觉比硬地上练3次还累,但越是这样的环境,越能练出真本事。”

基础体能训练,始终是军体训练的重点之一。为此,该支队围绕核心力量、器械力量、爆发协调、持久耐力4个方向,分层组织官兵开展专项训练。

训练场上,各区域同时火热展开。沙地核心区,官兵反复进行折返跑和蛇形跑训练,为了对抗脚下沙地带来的阻力,他们不得不用更大幅度的蹬地提升速度。远处的负重长跑训练,官兵背着装具在沙地上深一脚浅一脚地前进,汗水浸透迷彩,步伐却始终未停。

上等兵朱伟业爆发力不足,战术训练时经常出现动作变形的问题。两个月前,他加入“爆发协调”专项训练组,在沙地上反复练习折返变向、沙坑纵跳和快速出拳,军体教员针对他的发力链条逐一纠正。6周后,他的30米折返跑成绩提升近2秒,擒敌动作中的蹬地转体也明显连贯起来。

训练之余,一场场沙地足球赛既活

踏沙砺刃 向战强体

武警兵团总队某支队紧贴实战开展军事体育训练纪实

■冯博睿 何纪阳

跃了团队氛围,更帮助官兵全面提升体能素质。

“传球!快回防!”官兵来回奔袭,不断穿插跑动。每一次奔跑蹬地时脚都陷入沙层,汗水混着沙粒在脸上凝结成一道道盐渍。

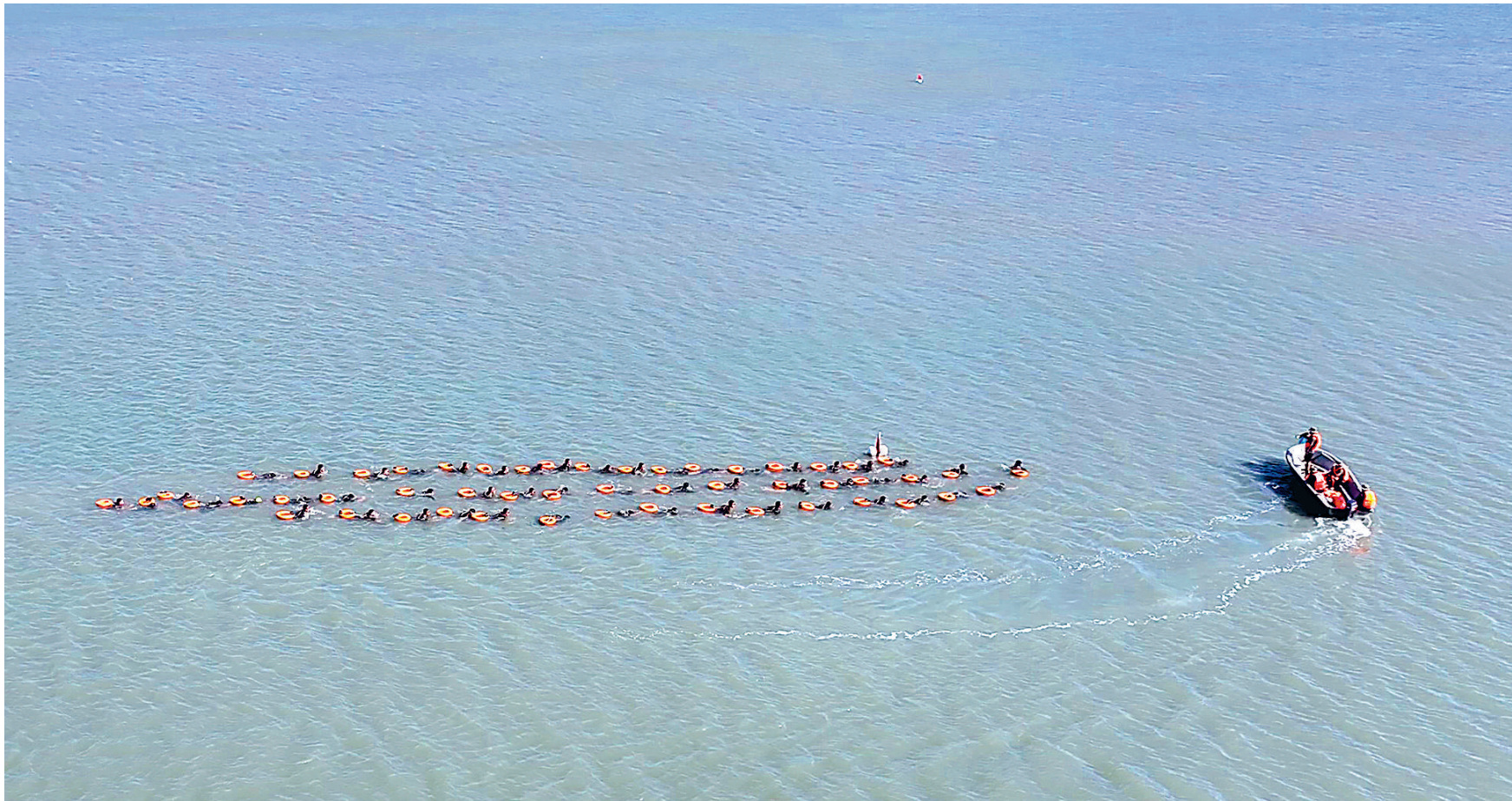
沙地足球赛在长宽各20米的方格场地内展开,官兵进行3对3或5对5的对抗比拼。中队长朱蕾介绍,沙地足球赛的规则是不能长传直接吊入前锋区,必须通过连续传导层层推进发起进攻,主要是为了提升官兵在场上的跑动能力和战术衔接能力。

经过多场沙地足球赛的锤炼,官兵的体能有了不小提升。陈政文的绕杆变向能力和3000米跑的成绩都有了提高。“这种有趣的体能训练方式,我打心底喜欢。”陈政文笑着说。

一分耕耘,一分收获。官兵在训练场上挥洒的汗水,在总队比武场上绽放出绚烂的花朵,有10多名官兵都品尝到了站上领奖台的喜悦。

上图:中士侯旭辉在400米障碍训练中。

裴元昊摄



日前,第72集团军某旅组织官兵进行徒手泅渡、长距离游泳、编队协同等课目训练,锤炼体能、夯实技能。图为官兵在进行长距离游泳训练。

胡贺摄

冲锋,是最美的姿态

■李文龙 白晓龙

军体达人



第五届冬季世界军人运动会上,詹昭伟在越野滑雪比赛中冲过终点。

本报记者 穆瑞林摄

陆军某旅攀登训练场上,一根拇指粗的麻绳从4层楼高的攀登架上垂下来。侦察连下士詹昭伟搓了搓手,攥住绳索,双腿一蹬,整个人腾空而起开始往上爬。

收腹、屈腿、夹绳、上蹬——一套踩绳动作行云流水。不到15秒,他已经拍到了顶端的横梁。落地瞬间,詹昭伟稳稳站住,赢得战友们的阵阵喝彩。

詹昭伟来自吉林蛟河,从小喜欢滑雪,在高中时就被教练推荐进行北欧两项训练。2019年,18岁的詹昭伟在全国北欧两项青少年锦标赛个人比赛中获得第八名,获评北欧两项国家一级运动员。随后,他入选北欧两项国家集训队。

北欧两项由跳台滑雪和越野滑雪两个分项组成,对运动员的滑雪技术、爆发力、核心力量和身体协调性要求高。在国家队里,詹昭伟跟随教练认真训练,备战各类赛事,成绩也稳步提高。

2021年3月,怀揣着对军营的向往,20岁的詹昭伟脱下运动服,参军入伍。带着运动员的“光环”,他相信自己一定能成为一名尖兵。

现实却给了他一个下马威。入伍后第一次体能摸底考核,他的3000米跑成绩排在全连中下游——运动员时期的训练以滑雪和跳台为主,跑步并不是他的强项。器械训练、手榴弹投掷课目的成绩也只在连队中游,詹昭伟感到既挫败又失落。

詹昭伟把自己的困惑告诉了班长。班长拍着他的肩膀说:“竞技体育教会你的拼搏精神在哪里都管用!”这句话点醒了他——能成为专业滑雪运动员,靠的不正是不服输的拼劲吗?

从那天起,他不仅主动加练,还积极向骨干请教军体训练技巧、学习长跑的呼吸节奏、纠正器械训练的错误动作……3个月,他在连队3000米跑考核中拿了第一名。

这只是开始,凭借着刻苦训练和不服输的钻研劲头,詹昭伟不仅在专业任务中冲锋在前,还在上级组织的比武中频频摘金夺银,成为一名侦察尖兵。

2024年冬天,第五届冬季世界军人运动会集训选拔启动。凭借着扎实的滑雪基本功和在军营打磨的过硬体能素质,詹昭伟顺利入围。

北欧两项中越野滑雪的距离最长为10公里,赛道起伏较小,比拼的是速度与技巧;而冬季世界军人运动会上的越野滑雪比赛距离更长、爬升更大、地形更复杂,更考验选手在极限体能下的作战能力。

第五届冬季世界军人运动会越野滑雪男子个人赛总长度15公里,赛道设在阿尔卑斯山脚下天然起伏的丘陵地带,单圈5公里、共滑3圈,累计爬升超过300米,要求运动员在接近体能极限时还要保持滑行技术的稳定性。全新的赛道和难度,让詹昭伟再次成为“新手”。

东北的白山黑水间,集训队所在的双峰林场气温达到零下20摄氏度,为

了快速提高成绩,詹昭伟的日均训练量超50公里。

在越野滑雪训练中,最难的是转向精度——过弯时偏差1厘米,出弯时就能拉开几米的距离,还有可能摔出赛道。为了提高自己的过弯技术,他每天早上提前到达训练场,站在空无一人的雪道起点,从每一个弯道的人弯角度到重心转移、出弯加速的细微变化,力争每一个细节练到最佳。集训的3个月里,他磨破了3副手套,最终成功获得参加第五届冬季世界军人运动会的资格。

在瑞士戈姆斯,第五届冬季世界军人运动会越野滑雪比赛开赛,各国顶尖的军人运动员云集。面对强敌,詹昭伟顽强拼搏、永不言弃。爬升坡度陡峭,积雪没过大腿,他压低重心,小心翼翼地通过每一个弯道。冲击最后一个上坡时,大腿肌肉开始发抖——他后来跟战友说,当时脑子里只剩一个念头:我是一名中国军人,决不能倒在冲锋的路上。冲刺时,他几乎是摔过终点线的,但他很快又调整好姿势,面带笑容向前滑行了几米,和队友们一起庆祝。最终,他获得男子个人赛第47名,团队获得团体短距离赛第11名。

回到单位后,他将集训和比赛中的经验梳理成笔记,分享给身边的战友。

从雪道到训练场,从国际赛场到侦察专业比武场——赛道换了一条又一条,詹昭伟往前冲的姿势一直没变过。



9月上旬,陆军某部开展第四届军事体育运动会。图为二级上士李一迪在“搬运轮胎”比赛中。

宫铭摄