

军体之星

新纪录是怎样炼成的

■代江涛 孙小山

初春的庐州,万物复苏。武警安徽总队机动支队的训练场上,同样呈现出一片生机勃勃。

400米障碍场上,一个身影在飞驰,过云梯,越壕沟,攀高墙……动作一气呵成,行云流水。考官手中的秒表定格在1分48秒,下士毛赵有打破了由班长肖伟保持了2年的支队纪录,在场的战友掌声雷动。

个子不高的毛赵有站在队列里,很难让人联想到,他已是该支队3项体能课目的纪录保持者。

三年前,高中毕业后的毛赵有投身到火热的军营之中,在大蜀山脚下施展自己的人生抱负。新兵连期间,他的各方面成绩都很突出。刚下连就赶上单位要组织一次军事比武,信心满满的毛赵有第一个报了名,并给自己定下了目标:冠军。结果,和老兵同台竞技,他毫无优势可言,最终只能名

落孙山。

那晚,他辗转反侧,难以入眠。不服输、不逃避、不找借口。第二天,毛赵有就默默地开启了备战下一次比武的征程。

400米障碍是他最弱的课目,很多障碍项目别人很轻松就过去了,但个头不高的他却练得分外吃力。为了能让成绩有所进步,毛赵有经常一个人反复加练。从云梯上掉下来,从独木桥上摔下来……再苦再累,毛赵有也没有想过放弃。

然而数月之后,成绩却并没有明显提高。这时,中队长向青松走过去拍拍他的肩膀说:“体能,是一切训练的基础。”

一语惊醒梦中人。毛赵有决定向参加过武警部队“魔鬼周”并获得“勇士”勋章的中队长向青松虚心取经。向青松凭着多年的经验和知识,为毛赵有量身订做一套加强体能的科学训练计划。

训练开始的第一天,一身装具的毛赵有刚到训练场上就被向青松拦了下来。“换件体能训练服,这周你先练杠铃。”看到毛赵有不解的神情,向青松解释道:“400米障碍是综合课目,对身体有多方面的要求。从你的训练成绩看,你的肺活量、协调性、柔韧性都不错,只不过腿部力量偏弱。杠铃深蹲是增强腿部力量的训练课目,对你提高成绩会有帮助。”

第二周,向青松给毛赵有设置的课目是长跑。站在起跑线前,向青松对毛赵有提出了要求:“快跑800米,慢走400米。”向青松解释道:“快跑是训练,慢走也是一种训练。长时间高强度跑步分泌的乳酸会造成肌肉酸痛,降低训练质效,强行坚持只会增加伤病风险。中途穿插慢走,除了能够调节身体负荷、减少乳酸的分泌量,还能够通过快-慢-快的变换模式中提高乳酸阈,乳酸阈越高,跑起来越

轻松,成绩提高越快。”

与此同时,毛赵有的跑步训练时间也被严格固定在下午4点到6点,因为在这段时间里,人体各项指标处于一天的最佳状态,能够达到事半功倍的训练效果。此外,毛赵有的食谱在向青松的指导下也有了变化。在训练强度大的上午10点和下午4点左右,他会给自己准备一些小糕点,便于及时补充能量。每天根据训练课目不同,身体消耗不同,他会选择既能满足身体消耗又不至于堆积脂肪的食物。

一个多月后,毛赵有的成绩有了显著提升。几次考核,他的成绩有时提升5秒,有时能提升10秒之多。秉承着“巧”的训练思维,毛赵有越练越有劲。在这个月支队组织的比武中,毛赵有在曾经“败走麦城”的400米障碍项目上,用破纪录的方式完美地证明了自己。

体 谈

强身健体同战「疫」

■李广兴

众所周知,军事体育训练是战斗力的基础,历来受到我军的高度重视。不论时代如何发展,强健的体魄、良好的体能,始终是部队战斗力生成的重要基础。

近两个月来,受到疫情影响,不少单位更加重视军事体育训练的安排,训练时间更加充足,训练内容和方式也更加灵活。但也应该看到,疫情背景下的军事体育训练,还是有一些特点需要引起重视。作为一名军事体育训练一线工作者多年的老兵,今天和战友们交流一下这段时间军事体育训练中应该注意的一些要点——

训战一致,做好计划。在较封闭的环境下,也必须要坚持从实战出发,打仗需要什么,平时就要练什么。注重军事体育训练与军兵种岗位特点和作战任务需求相结合,为提高实战技能打下坚实的身体基础。树立以实战为导向、以任务牵引军事体育训练理念,促进体育训练与作战技能训练的高度融合。

同时,严格遵守体育训练规律,制订符合部队实际情况的训练计划和体育训练任务指标,合理规划训练阶段、负荷安排、方法手段、恢复措施和检查评定等工作。做好周、日、课训练计划,使训练计划科学地起到训练过程先导作用、训练进程指导作用和训练实施中的控制作用。

循序渐进,基础为主。由易到难、由浅到深、由简到繁是人们认识事物的必然过程。疫情期间循序渐进地进行军事体育训练,也是防止训练伤病、确保身体健康的重要前提。否则,一旦训练中出現意外伤病,想要进出营区去医院治疗并非易事。

循序渐进是指军事体育训练的内容、训练方法、训练负荷的安排量度和顺序,必须遵循训练规律和训练的连贯性、系统性要求,必须符合官兵的身体承受力和实际训练水平,科学调控训练与恢复、运动与间歇、负荷与量度的关系,并多进行基础能力的训练,如引体向上的上肢练习、腰腹基础力量练习,3000米跑的有氧能力练习、400米障碍的全身力量和协调性练习,适当增加运动量减少运动强度。只有基础打牢了,专项能力的提高才有空间。否则,欲速则不达,不但水平上不去,还易造成训练伤病。

因地制宜,科学组训。由于各部队地域环境差异巨大,官兵年龄、健康状况和训练水平也各不相同,因人、因时、因地制宜地开展军事体育训练是非常必要的。

高原与海防、高温与寒冷地域环境不能执行一个训练计划,新兵与老兵、训练水平差异很大的人员也不好同场竞技比较。因此,在疫情期间开展科学组训,必须根据部队的实际情况,将人

员分组、分项目、分时段进行,克服部队统一行动造成的人员多、器材少、场地不够用的不足。分组训练还有一个好处就是针对性会更强,从准备活动到完成训练内容,再到整理放松,因为每次参加训练的人员少,可以更好地提高针对性和时效性。

寓练于乐,全面发展。在疫情期间,有计划、有目的地开展军事体育训练活动,既能使官兵通过适度训练提高身体素质,增强免疫力,也能让官兵拥有轻松愉悦的心态,以起到减压的作用。

寓练于乐的体育活动,可谓是一举两得。特别是在部队全面封闭的情况下,军事体育训练应采取多样化、全面发展的模式,结合不同军种、不同岗位的任务特点,采取不同的训练手段,提出不同的任务要求。不仅要训练《军事体育训练大纲》所涉及的军事体育考核项目,也要多组织官兵喜闻乐见的球类活动、趣味活动,方能促进实现强身、健体、战“疫”、谋打赢的多重目标。

(作者系原八一田径队中队长长跑高级教练)

成功就是靠咬牙坚持

■高群 苏航

“成功没有捷径,就是靠咬牙坚持!”在新疆军区某团先进事迹报告会上,下士朱彦鹏的这句话掷地有声,令人格外印象深刻。当初谁也不会想到,工兵专业出身的朱彦鹏能够斩获军区侦察专业极限体能的桂冠。

朱彦鹏来自宁夏,皮肤黝黑,给人的第一印象甚至有些瘦弱。初入军营,他就立下誓言要成为一名侦察尖兵,可在下连分配时,朱彦鹏却因体能素质并不突出被分配到了工兵专业。

梦想破碎,但是朱彦鹏并不气馁。他默默地在心底铆足了劲,利用休息时间向身边体能素质好的同志请教训练技巧,每天早起一小时锻炼心肺功能,坚持

背沙袋跑五公里,那段时间他展现出了过人的毅力,日复一日的坚持也让他的成绩突飞猛进,成为全连体能素质的佼佼者。

驻训期间,得知陆军比武竞赛的消息,朱彦鹏的内心久久不能平静。当晚,他就主动找到连长,要求参加这次比赛。要想顺利通过选拔,必须具备过人的身体素质 and 军事素质。朱彦鹏从基础练起,白天在极其炎热的条件下负重30公斤完成30公里急行军,晚上加班恶补专业知识。

经过几个月的强化训练,在师首次摸底考核中,他以全部参考课目综合评定优异的成绩顺利晋级,拿到了通往陆

军比武的入场券。但事与愿违,临近比赛时,他却因超负荷训练造成膝关节滑膜炎,被随队医生叫停了训练,只能遗憾退出最终的比赛。

回到连队以后,经历伤病打击的朱彦鹏并没有因此一蹶不振,他在日记里这样写道:在体育世界里,太多人用坚持说明了一切,最终走向了巅峰,我始终相信机会是留给有准备的人的。

那段日子里,朱彦鹏边养伤边恢复训练。后来,在得知军区将要举行极限体能比武的消息后,他毅然决定:积极参赛,拿回荣誉。为了尽快恢复体能,达到极限体能比武的要求,朱彦鹏给自己制订苛刻的训练计划,和自

己较上了劲,每天武装泅渡、负重训练和障碍从不间断,中途穿插进行百米低姿匍匐、25公斤弹药箱负重一公里和50公斤搬运伤员等课目,每项训练内容,他都给自己加压,就算再累再难也咬牙坚持。

功夫不负有心人,日积月累的训练,让朱彦鹏的成绩曲线图不断攀升,在军区最后的比武中,他力压群雄,一举夺魁,成功拿下侦察专业比武极限体能第一名,荣立个人二等功。

“水深千尺能泅渡,山高万丈敢攀登……”展望军旅人生路,朱彦鹏深知荣誉只属于过去,未来任重道远,但他绝不畏惧,定会一往无前。

军营运动场



图①:武警某部机动八支队在做好疫情防控的同时,紧盯当前练兵黄金期大抓军事体育训练。图为官兵正在进行器械训练。 蔡霖伟摄

图②:近日,拉萨警备区某团针对高寒山地的特点,创新训法战法,将体能训练与练兵备战有效对接,组织官兵进行全副武装20公里山地拉练。图为该团官兵在海拔近4000米的高原腹地进行长途奔袭。 韦祖清摄

图③:开训以来,新疆军区某装甲团坚持干部带头训、训练有比拼,激发官兵训练热情。图为工兵连连长陈勇(右)和排长付文杰(左)进行趣味体育小比武。 韩强摄



天山脚下健身忙

■袁宇航 苏建国



武汉方舱医院内,一名医护人员带领患者练习八段锦的视频日前火遍了互联网。疫情期间,八段锦这个中华民族传统健身项目迅速蹿红,吸引了很多健身爱好者开始练习。

近日,八段锦健身也在新疆军区某师官兵中受到欢迎。操课训练的间隙,该师直属队武侦二连二班的九名战士在班长高立新的带领下,正在练习八段锦。“第一段,双手托天理三焦,大家看着我的动作,跟着我一起做,注意动作要缓慢。”天山脚下,战士们在班长的带领下十分投入,一招一式练得有模有样。

在严格的疫情防控措施之下,如何促进官兵保证体能和身心健康?方舱医院里,大家一起练习八段锦的新闻给了我们思路。“师直属队的军体骨干马鑫建议。

八段锦是一套独立而完整的健身功法。相传南宋时期,岳飞见当时宋朝兵将,离家遥远,壮志消磨,于是命人为加强锻炼战士的意志、体能、心神而创造了一套功法。这套功法逐渐演变成

如今的八段锦。八段锦,虽历久,而弥新。动作简单易学,好处颇多。现在,八段锦已成为防疫期间该师推荐给外出归来处于隔离期官兵的一个健身新内容。

有了思路就行动。首先,要想让官兵学会练八段锦,教程必不可少。经过紧锣密鼓地筹备,该师强军网在“坚决打赢疫情防控阻击战”专栏里,八段锦视频、八段锦图文版和微信小程序版教程都可以让官兵便捷地进行练习,十分方便。

“八段锦简单易学,我跟着视频自己学了几遍,就开始独自练习,感觉挺有意思的。在习练过程中,出汗挺舒畅,心情也变得更好,我每天闲下来就要练两遍。”探亲归队后,生活在隔离观察区的张德云说。

动作简单,强度适中,练习方便,八段锦正成为一个群众性项目在该师受到越来越多官兵的欢迎,成为疫情期间官兵训练生活中的一道风景线。

上图:官兵正在练习八段锦。 易子龙摄