

向科学组训要成绩

杨勇

创新组训模式,夯实训练基础。

所谓科学训练,是指通过认识运动训练过程中的客观规律,并在训练时按照这些规律去操作。通俗点讲,就是训练要循序渐进,不能盲目进行。

2018年度新兵9月中旬进入新兵营训练后,首个月的队列内容基本结束,即将进入大抓体能训练的阶段。在这个阶段中,3000米跑、400米冲刺跑、100米冲刺跑、引体向上、30米×2蛇形跑、仰卧起坐、单腿深蹲、俯卧撑、组合训练等项目将纷至沓来。这些项目对于老兵来说,可谓是司空见惯,但是对于刚入伍的新战士们来说,想要完成这些训练并不容易。毕竟,新兵在入伍前的身体素质参差不齐,除了部分经常锻炼的人,大部分新兵身体素质平平,这些训练对于他们来说难度不小。

如何让新兵慢慢适应这些大强度的体能训练项目,向一个合格军人转变,这是一门学问,也是考验新训骨干们智慧的课题。首先,新训骨干要身体力行示范牵引。通过自己的行动,告诉新战士们,我能做到,你们通过训练也一定可以做到,给他们树立信心。此外,新训骨干的亲身示范还可以让新兵学习标准的姿势和科学的方法,让他们少走弯路,提升训练质量。

其次,可以分组进行训练。在简单的测验过后,就会知道新兵的体能基础如何,新训骨干可以将新兵根据体能情况进行分组,从而加以训练。这样可以因材施教,大课与小灶相结合,对能力强的强化训练,对基础稍差的进行优化训练逐渐提高,从而避免吃不饱难消化的问题。

最后,可以通过小竞赛、小比武激发大家的训练热情。在训练间歇组织小型对抗赛、挑战赛,可以在新兵之间举行,也可以是新兵和新训骨干之间的比拼。不管是100米冲刺、引体向上或者是掰手腕等,这样的比赛都可以营造“比、学、赶、帮、超”的浓厚氛围,激发大家的训练热情。

“夫兵者,国之卫也,非强悍有力者不能胜其任。”随着新《军事体育训练大纲》的全面落实和科学组训的全面普及,新兵连中塑造的强健体魄和顽强意志,在未来一定会成为提高部队打赢能力的重要保障。

体谈

体能训练,是部队训练中的重要组成部分,也是形成战斗力的重要因素。官兵如果没有强健的体魄和顽强的意志,在军营生活中必然难以面对战场上的各种艰难险阻,自然也就很难完成作战任务。在未来战场上,体能依然是战斗力的基础,没有强大的体能基础,再完美的军事技能也是空中楼阁。

新兵训练,是新战士入伍后由社会青年向合格军人转变的第一步,是从源头上提高官兵素质、打牢官兵体能基础的关键环节。新兵连,也是新战士对部队产生第一印象的地方。因此新兵训练中,新训骨干一定要坚持科学训练,

谋打赢训当先

——某部技术勤务站狠抓军事体能训练扫描

张广峰 牛锋锋 陈潇男

军体观察

“戎衣不脱随霜雪,汗马骞单长被铁。”

唐代诗人李昂的寥寥数笔,令砺兵沙场、策马追风的场景栩栩如生。这种兵家豪情千年不息,赋予“练为战”深厚的历史内涵。

某部技术勤务站将这种内涵付诸实践,紧跟全军大抓实战化军事训练的热潮,不因保障职能单一而止步,围绕体能、技能、特长三类抓军事体能训练,严格落实实战化标准,让汗水和荣誉夯实练兵之基。

从“要我训”到“我要训”,训练要先训志

为什么要练?

捷报就是答案——体能方面,以站内官兵为主力的跑团包揽2018年中国杨山森林穿越马拉松挑战赛J组的前五名,这在有国内众多业余“大神”参与角逐的情况下显得十分难得。

谁承想,是一件小事催生这一切。一次士兵复退改选时,一名专业过硬、想留队的下士,却因体能不达标而未能实现愿望。此事给站里敲响了警钟。为此,他们举起教育与制度两把“利刃”。理论灌输后进行比武竞赛,研讨交流配合操演观摩,以此提升意识。同时奖优惩劣,部属技能不强的,主管检讨;特长培养不起效的,骨干“受牵连”……

值得一提的是,领导站排头主动训练氛围浓厚。以跑团为例,对有长跑爱好的官兵,他们因势利导、带头参与,终获誉而归。无独有偶,副参谋长吴鹏在解放军航天工程大学培训时,夺得校

运动会中年组2项冠军,打破尘封十年的个人3000米记录;政治处主任张伟交流考核时成绩优秀,上级考核组赞誉不断。

目前,该站上级“军体之星”通讯赛和该站“保障尖兵杯”岗位比武在即,官兵积极备战,训练蔚然成风。

从“以训育才”到“以才兴训”,训练贵在训才

从训练中来,到训练中去。

“以训育才,从经历先走向能力。”该站参谋长郑瑞栋说。围绕“训”字做好孵化。这其中,有“逼”人成才的,多次比武夺冠的下士仇泰安被安排参加理论特长培训,力求“能武能文”;有挖掘苗子的,四级军士长张光磊训练、管理库房都在行,便让他内管服务社、外

帮连队抓训;还有内请外送的,已请入防暴、格斗教练20余人,为站内培养出一大批格斗好手。人人争相成才,在该站方兴未艾。

“以才兴训,从能力再走向战斗力。”突出尖子在小比武、小竞技中“兵训兵”。站机关不忘跟踪指导、当好助手,共促尖子散叶、效益生香。

从“平时心态”到“实战思维”,训练重在训真

兵马未动,粮草先行。联合作战,后勤更得精确协同,对速度、效益的要求更高,标准和难度也非平时可比。

要磨砺“保障利剑”对接以快制慢、以精胜粗的战场,平时未雨绸缪很重要。在日常训练中,该站盯住部分“粮草官”素质偏弱的短板,通过学、想、培、练、固,对“暴恐袭击、野战野炊、配送物资”等进行推演,发现问题集智攻关,强化“保障速效,战场胜算”的意识。

训真,在于使“平时心态”让位,让“实战思维”就位,这也是个人进步与单位发展的根本所在。

练为战,就要革除弊端、施治有序。这个与军事体能训练共生的要求,既是他们以“良心工程、精心制作、贴心服务”理念履行使命的现实需求,也是投身训练热潮、从练兵场走向战场的实践注脚。



虎虎生威

火箭军某旅把军事体育训练作为雷打不动的“必修课”,以体能达标作为官兵成长进步的“硬杠杠”,以竞技活动和体育精神培育战斗精神,在强体魄、壮筋骨、娱身心、夯实战力之基。图为近日该旅官兵开展立功训练。

陈小强摄

不忘初心 牢记使命

古田会议永放光芒



设计制作:翰风