

夏练三伏有讲究

■ 龚立庚 苏建国

体 谈

俗话说,冬练三九,夏练三伏。

对于部队官兵来说,炎炎夏日正是大练体能的好时节。军营里的健身爱好者也是跃跃欲试,希望通过挥汗如雨的夏日热练,来燃烧自己的脂肪,打造出一副健硕有型的好身材。

那么,夏练三伏真的会有作用吗?

专家指出,三伏天的锻炼属于耐热运动,耐热运动可以使肌体更好地适应炎热气候,并起到强身健体、预防疾病的作用。对于部队官兵来说,在三伏天中进行体能训练可以让他们提前适应残酷的战场环境,以应对各种可能遭遇的挑战。

现代医学证明,在炎热的高温天气中,人体内会产生一种应急蛋白,可抵抗酷暑对人体的伤害,由此可见人体有着适应不同生存环境的能力。

在高温环境下进行体能训练,可以给官兵的身体带来很多益处,比如增强心血管系统的功能,降低心血管疾病的发生,还可以提升呼吸系统的机能,促进人体新陈代谢等。

当然,凡事过犹不及,尤其是在酷暑中锻炼一定要讲究科学,适可而止,在锤炼体能的同时确保安全。

夏练三伏有讲究,杜绝蛮练,也不能简单粗暴,科学施训方能助力战场打赢。

首先,在夏天锻炼最需要注意的一点就是要及时补充水分。在高温天气里进行高强度锻炼,必然会大量出汗。流汗可以加快新陈代谢,促进人体排毒,也会将人体内的废物排出,血液循环会更加通畅,但也需要及时补充水分。

当然,补水也有讲究,要把握少量多次的原则。在训练间歇也不宜过多饮水,以免大量出汗而加剧血液中盐分的流失,导致腿部抽筋。体能训练结束,绝不能图一时痛快而大量暴饮冰镇

饮料,这样不仅会增加心脏和肾脏的负担,也会给肠胃带来强烈刺激,引发肚子疼、拉稀等不良反应。训练后官兵也不要马上去洗凉水澡,最好是用温水擦洗。

其次,在高温环境下锻炼,一定要注意防止中暑。中暑是人体在高温和热辐射的长时间作用下,机体体温调节出现障碍,水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害症状的总称,是热平衡机能紊乱而发生的一种急症。因此,部队在三伏天中进行室外体能训练时应避免阳光的长时间直射,防止官兵中暑。

酷暑大练兵,苦练不蛮干,必须要把科学训练摆在首位。官兵在室外进行训练时要尽可能多穿体能训练服,有利于排汗,可以戴帽子遮阳,减少强光和高温对头部的刺激。合理安排室内、室外训练课目的比例,最大限度地利用好早晨、傍晚时间,加大夜间训练的强度,想方设法实现训练效

益最大化。与此同时,每天应尽可能地准备好绿豆汤、盐水、菊花茶等,确保官兵斗酷暑、战高温时的身体健康。

最后,也是最重要的一点,把握好体能训练的强度,防止意外的发生。有研究表明,当环境温度高于36摄氏度、相对湿度高于60%时,人的体温会升高,散热的机会会受到破坏,体内热量的不断积蓄会导致身体衰竭。虽说年轻的官兵身体强壮,但他们也不是钢铁侠。

组织体能训练时,基层连队主官必须要控制好运动量,千万不能过量,更不能不热身就一通猛练。酷暑时节,一上来就是高强度训练,不仅容易导致伤病的发生,造成非战斗减员,更有可能引发其他意外。

斗酷暑、战高温,淬炼利剑,铸造铁军,要循序渐进、科学施训。唯有通过科学训练,官兵才能在三伏天里练就超强的体能和顽强的作风。



争创佳绩

■ 本报记者 范江怀



有夺牌希望的选手都是军人运动员。

我军选手在奥运会上也有不俗的战绩。比如,射击选手李对红多次参加世界军人运动会的射击比赛,夺得了不少的奖牌。她在亚特兰大奥运会的射击比赛中,就为我国夺得了一枚奥运金牌。跳水名将彭勃三次参加世界军人运动会,三次夺得金牌,最提气的是他在雅典奥运会上夺得的跳水男子三米板冠军。焦刘洋、单莺、贺慈红等一批我军游泳名将,以及张文秀等我军田径高手,也在奥运会的赛场上创造了争金夺银的历史,写下属于军队选手的辉煌……

世界各国军队选手在奥运会等世界大赛上的出色表现,推动了世界体坛竞技水平的提高。不能不说,在世界军人运动会上的顽强拼搏也为他们在日后的世界大赛上创造优异的运动成绩打下了坚实的基础。世界军人运动会,是各国军队选手登上世界顶级大赛领奖台的一块炼金石。

毋庸置疑,世界军人运动会的竞技水平与奥运会相比,还是有一定的差距。但对于年轻的世界军人运动会来说,有了一个好的开始,必将会迎来军事体育运动发展的春天,也能为世界体育运动的发展继续发挥不可替代的作用。

上图:我军选手张文秀参加国际军体比赛。

范江怀摄

“第三名,曾程,24秒8!”近日,在新疆军区某炮兵团“战神杯”比武中,导一连“00后”女兵曾程凭借过硬的军事素质一路过关斩将,最终获得步枪分解结合项目季军,成为官兵关注的热点人物。

这项比武因代表全团最高的水平而得名“战神杯”,每一名参赛选手都是各连百里挑一的“硬核”,而这名年轻的女兵在入伍一年时间里到底付出了怎样的努力,才能在比武中战胜男选手登上领奖台呢?

“48环!”新训期间,曾程以实弹射击第一名的成绩成为当时新兵营里的“名人”,就是从那时候开始,她对枪变得更加痴迷。下连后,每周车炮场日保养武器时,为了能和别人比试步枪分解结合,她总是挤在兵器室门口第一个领枪。凭借身上那股敢拼敢闯的韧劲儿,下连不到一个月的曾程,从一名连枪托都拆不下来的软妹子“进化”为女兵班里步枪分解结合项目的佼佼者。然而,仅仅成为女兵中的第一,并不是她的最终目标。

聚力练兵备战,连队出了个新招——续写红色连史,凡是连队取得荣誉的官兵都能在连史长卷中写上自己的名字。为了能够在“战神杯”比武中给连队争荣誉,官兵们个个都铆足了劲。此时曾程鼓足勇气找到连长:“我要参加步枪分解结合项目比拼!”可是,在团队的历史上,“战神杯”比武从来还没有女兵参与,能够在其中胜出几乎不可能。连长贺海全不忍心泼冷水,于是说:“这个项目,女兵可没有优势!除非你能够打败连队的其他人。”此话一出,不服输的曾程就像打了鸡血一般没日没夜地苦练。

比武迫在眉睫,连队报名参赛官兵已经排成了长队,曾程如同现实版“花木兰”一般,刻苦训练的劲头一点不亚于男兵。有人调侃道:“一个女娃娃平时练练就行了,别瞎捣乱了!”这句话更激起了她一定要参加比武的决心。

周末休息别人玩手机,她拉着指导员扎在兵器室里陪练,练到双手从疼到麻木,她的成绩也从1分钟10秒到60秒再到50秒。不久,连队预选赛拉开帷幕,曾程不顾手指红肿疼痛,最终以45秒的成绩脱颖而出。面对这个半路杀出的“女汉子”,连长也只好兑现自己的承诺,准许她参加比武。

虽然在连队取得了第一,拿到了比武的入场券,但她丝毫不敢放松。此时,她到了训练的瓶颈期——成绩单在了40秒。这个时候,曾程想到排长王玉玺常说的那句话,“要比别人强就不能吃别

『战神杯』中的女季军

■ 帅丽建 申桂涛

人嚼过的馍。”指头练肿了,战友帮她扣扣子;指尖磨破了,她用胶布缠起来继续练。半个月时间,她的成绩突破30秒,逐渐稳定在25秒,并且还总结了一套步枪分解结合方法。

比武当天,听说有女兵参加比赛,步枪分解结合项目场地上显得热闹非凡。走上高手如云的比武场,曾程最终以24秒8的成绩排名第三。比武结束后拿到季军奖牌的曾程,本应该庆祝,却因为冠军的目标落了空,抱着排长哭红了眼。“快别哭了,你现在可是我们女兵的骄傲啊,只要日后肯努力,冠军终究是属于你的。”排长对她说。



①



②



③

军营运动场

图①:中国第九批赴南苏丹维和工兵分队近日举办军事体育运动会,3名选手正在参加大力王拉车比赛。

贾方文摄

图②:武警某部机动第一支队举行“卫士动力杯”篮球赛。

李忠举摄

图③:陆军装甲兵学院士官学校举行军事体育运动会。

朱翔摄

体能训练的“升级”之路

——武警安徽总队预备特战队员集训队强化体能训练侧记

■ 代江涛 张斐斐

盛夏宣城,骄阳似火,热浪滚滚,地表温度接近50摄氏度。

指挥员一声令下,武警安徽总队预备特战队员集训队第二轮考核正式拉开帷幕。

体能是一切战术的基础,为了夯实队员们的体能,集训队没少下功夫。回首4月初刚组建时摸底考核的情景,大队长谢宏路记忆深刻:300多人的集训队,全部课目达标的只有41人,仅占总人数的13.1%。基础体能都不达标怎么开展后续训练?更别提要成为一名合格的特战队员了。

为此,集训队专门召开了体能研训会。针对预备特战队员体能底子薄,心理有畏惧的实际情况,结合训练大纲制订出以共同课目为主,心理建设为辅,突出强化核心力量、上肢力量、小关节力量训练,全程实行淘汰制的体能1.0版训练计划。

“20分20秒!优秀!”考核现场,来自蚌埠支队的宋泽雨刚结束武装五公里项目,大汗淋漓的他听到成绩后激动万分。刚来集训队那会儿,宋泽雨最怕的就是体能训练,虽然射击成绩一直优秀,但因为体型偏胖,武装五公里和单杠2练习的成绩只能在及格线徘徊。心理上的不自信让他一到体能训练时间就发怵,想方设法“泡病号”。为了提高他的综合



成绩,体能教员王俊下决心帮他补齐短板。经分析,宋泽雨主要是体重超标,核心和上肢力量不足,王教员根据体能1.0版训练计划,给他开出了“训练处方”:先减脂再增肌;适当降低训练难度和强度,建立信心;量身定制训练内容,循序渐进强化核心和上肢力量;定期检验训练效果。不到2个月的时间,宋泽雨进步迅速,阶段性考核排名不断攀升,这次他也顺利通过了集训队的第二轮考核。

在恶劣环境下,充沛的体能是保证特战队员圆满完成的前提,要成为

一名合格的特战队员,必须先过体能关。当体能共同课目达标率提升至90%后,体能1.0版训练计划已无法满足全体队员的需求,根据实际情况,集训队及时将体能训练计划升级为2.0版,对具体课目进行量化和细化,并根据不同专业设置了各具特色的个人课目。针对各专业的不同特点,突出狙击耐力、突击力量、侦察速度等方面,不断加大夜间、高温、暴雨等极限条件下的体能训练。每一次体能训练计划的升级,都是队员们的一次蜕变,也意味

着他们离真正的特战队员又近了一步。

为了让训练内容更加贴近实战需求,集训队除了主动钻研新大纲之外,还邀请了体能专家指导,让训练安排更加科学合理。“周一组织专项力量训练、周二进行速度耐力训练、周三开展综合循环训练……一定要保持训练的持续性和连贯性,训练负荷强度一般控制在最大心率的70%至80%,训练前的热身和训练后的放松恢复对预防训练伤有重要意义。”参照专业运动队的科学方法,集训队的训练效率大为提高。同时,他们还在训练中引入了特种部队壶铃、大绳等训练方式,创新体能训练内容,增加趣味性,调动队员训练积极性。

“攀登成绩整体进步最明显。”大队长谢宏路拿着这次考核的成绩单骄傲地说。最近一次训练龙虎榜上,队员们创造的一连串纪录更让人惊叹。四班战士姚望连续举30公斤弹药箱500次,九班战士周成广打破了连续“推轮胎”98次的纪录。“看来,咱们的训练计划又要升级了,这一次的体能训练计划要向智能化、多能化转变,不断加强体技融合,把小伙子们锻造出优秀的特战队员!”

上图:武警安徽总队预备特战集训队队员在进行极限体能训练。

代江涛摄