

军体训练联合专家组送服务到基层,历时12天,服务万余名官兵——

贴心服务暖兵心

■吴旭 魏石磊

在海拔3200米的武警新疆总队某支队障碍场上,第七届世界军人运动会军事五项个人和团体冠军潘玉程,一边通过障碍,一边向官兵讲解动作技巧,赢得官兵阵阵掌声;在军运会上先后夺得女子个人全能、女子团体和女子障碍接力3枚金牌,打破3项世界纪录的八一军事五项队运动员卢婷婷在教室、训练场、宿舍随时随地解答官兵疑惑,就体能训练问题与官兵交流心得体会;在海军航空兵某团,带队夺得11枚军运会金牌、打破11项赛会纪录和世界纪录的八一水上救生队教练杨警非向官兵讲解水上救生专业技术,同时为飞行员海上救生训练提出优化建议……

从北疆雪原到西域边陲,从东部海

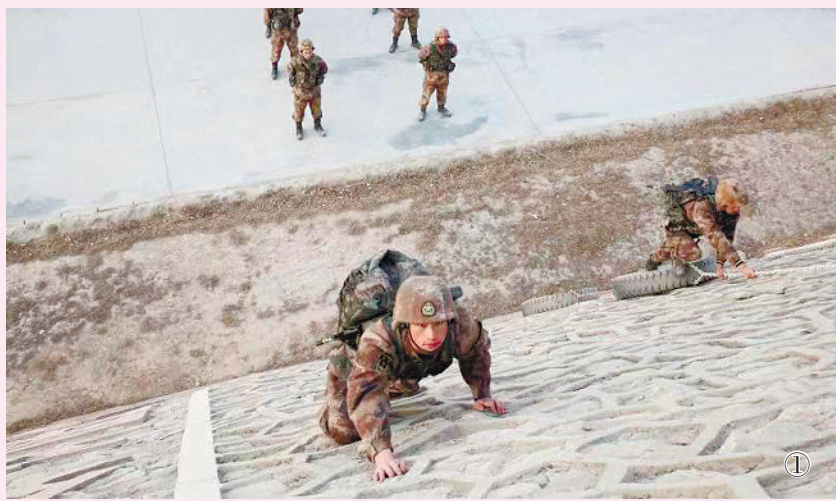
岛到南国密林,由军运会冠军、军体训练及伤病防治专家联合组成的专家组,历时12天,分组同步奔赴5个战区方向,走进各军兵种、武警部队20个单位,与16000余名官兵共同交流军事体育训练经验,受到了基层官兵的一致好评。海军航空兵某团飞行员王振表示,此前的训练中,很少涉及对救生绳索使用的专业知识,这次与八一海上救生队教练的交流,对于他们之后特情处置和海上救生训练都有很大帮助。

在第七届世界军人运动会上,我军体育健儿取得了辉煌战绩。军运会结束之后,军委训练管理部组织冠军下基层、送课到部队等活动,安排优秀教练员、运动员为一线官兵传授经验、交流体会,助

推部队军事体育训练。

针对器械体操、障碍攀爬等重点难点项目,7名冠军教练和8名冠军运动员向官兵讲述训练经验和参赛感受,在现场示范教学和现场指导;围绕军事体育训练计划制订、科学组训、辅助训练、伤病预防等专题,军队院校4名长期从事军事体育训练的专家、教授进行理论辅导授课,为官兵现场答疑解惑;军队医院训练防治专家对伤病人员进行集中会诊,解答官兵对军事体育训练常见伤病的疑惑。

此后,军委训练管理部还将常态化组织世界冠军等专业体育人才到基层部队送教送学,利用专业体育资源服务指导部队军事体育训练,为提升部队战斗力服务。



图①:新疆军区某部积极开展战斗体能训练,砥砺官兵实战本领。图为官兵在攀爬比赛中。莫霖摄



图②:开训即开战,武警广西总队官兵进行擒敌对抗训练。余海洋摄

图③:西部战区某装甲团举行田径运动会。赛场上,选手们顽强拼搏,奋力争胜。奥翔摄

军营运动场

像打仗一样训练

■张晶晶 张文斐

军体观察

新年开训伊始,武警江西总队宜春支队的障碍训练场上,阵阵“硝烟味”扑面而来。战士们在班长的率领下,正在进行跨越矮墙训练。他们充分考虑到实战中的各种可能性,在常用的四种跨越方式上,又琢磨出了8种实战过障技巧。原本一个课时就可以练会的过障动作,却整整训练了一上午。

他们为何如此用心钻研?

原来,在2019年武警江西总队一次比武竞赛中,该支队6名参赛队员在其他课目表现出色的情况下,却在原本

十拿九稳的400米障碍赛场中意外失手。当时,空中飘起了小雨,再加上天色渐暗,视线模糊不清,导致他们集体发挥失常。

“失利不可怕,关键在于失利后怎么做?”该支队参谋长丰伯超说。于是,新年伊始一场群众性军体训练大练兵就在该支队正式拉开帷幕。“机会总是在有准备的人手里,我们必须要在日常训练中把困难想足,把对手想得更强大,像打仗一样训练,才有可能在实战中占据主动权。”

一切奔着胜算练,战时才能增胜算。该支队的军体训练以提高实战能力为出发点和落脚点,提高官兵在艰苦环境和复杂条件下的综合能力。在抓

紧常规课目训练的同时,该支队还创新性地设置了不少紧贴实战的军体课目。“擒敌式”体能训练,为全方位锻炼官兵的臂力、拳力、臂力,由俯卧撑行变出了20多种不同的训练动作;跑步训练,除了常规的3公里、5公里跑训练,他们还设置了变速跑、冲刺跑、长距离奔跑等辅助训练方法。3000米武装体能组合训练法,也是他们的一大创新,翻轮胎练习、武装越野跑、武装通过障碍、穿越“染毒”地带等一系列课目组合训练,锻炼了官兵的持续作战能力。

“平时就是战时,训练就是打仗。”该支队训练场上的宣传标语十分醒目。训练场上,一幅幅朝气蓬勃、热血沸腾的画面,让人印象深刻。

当兵就要当尖兵

■周敬翔 柴子雄

军体达人

“当兵,就要当尖兵!”

书柜里贴着这句话,是卢恒博参军入伍时的梦想,也是一直激励他不断前行的动力。

卢恒博是陆军某部四连的一名下士,给人的第一印象是个子不高、皮肤黝黑,脸上总是带着笑容。虽然其

貌不扬,但是战友们都知道卢恒博可是一条不折不扣的硬汉。

瞄准特三级,不悔军旅梦。我军的体能标准,在优秀之上还有特一级、特二级、特三级,特三级一般为我军侦察兵等特殊兵种的要求。“我要在连队第一个实现‘特三!’”卢恒博在心里默默铆足了劲。

说着容易,做起来难。在第一次考核时,卢恒博的综合成绩距离特三级尚有不小的差距。

看到差距,便奋起直追。为了进一步增强身体素质、提高体能成绩,卢恒博开始每天进行强化训练,早上练3000米跑、晚上练臂力,每两周他还要对自己进行模拟测验。

成功并没有什么秘诀,即便有,那也只有一个——坚持。日复一日地刻苦练习,长年累月地坚持,时光不负有心人,在营里组织的第四次考核中,他终于以优异的成绩登上了军体训练龙虎榜,并顺利达到了“特三级”的标准,实现了自己的梦想。

如今,卢恒博正在积极备战师里每年一度的体能大比武。“只要坚持不懈、敢于挑战自我,一步一个脚印朝着目标努力,梦想就一定会实现。”

奔跑吧,热吾拉

■胡世坚 本报特约通讯员 苏建国

“3000米跑13分28秒,曲臂悬垂90秒,仰卧起坐71个……”新年开训后,在陆军某部开展的群众性练兵比武竞赛中,刚入营不久的女兵热吾拉·阿曼珠的成绩格外引人注目。根据《军事体育训练大纲》的标准换算,热吾拉3000米跑的成绩可以获得106分,连长对她竖起了大拇指。为何她的跑步成绩会如此出色?

原来,并非是热吾拉天赋过人,而是长年累月刻苦训练的结果。出生在新疆塔城偏远农村的热吾拉,为了读书,她从6岁开始就每天背着沉甸甸的书包步行前往6公里以外的学校。日复一日,自然铸就了热吾拉对跑步的热爱。

成功,从来不是一蹴而就,而是厚积薄发的结果。在入伍前,热吾拉就谈

于新疆警察学院,在学校里她就是远近闻名的体育尖子。大二那年的校运会上,热吾拉包揽了女子1500米、800米和200米三项冠军。

对军营的向往让热吾拉大学毕业后选择参军。从警服到军装,变的是服装,不变的是一颗上进的心。来到军营,她对自己的体能训练更加严格,也更加注重细节。起跑的姿势、途中跑的节奏、冲刺的体能,都是热吾拉训练的重点,精益求精的艰苦训练最终造就了她今天的好成绩。

“既然选择了远方,便只顾风雨兼程。”展望未来,热吾拉深知自己要走的路还很长,但她满怀信心。

全国新闻核心期刊 全军唯一新闻学术核心期刊 国家双效新闻期刊

军事记者

1958年5月创刊

强化理论研究 强化业务指导
强化时代特色 强化服务功能

全年订阅价144元 邮发代号82-204

刊号: ISSN 1002-4468 CNI1-4467/G2
电话: 010-66720796 地址: 北京阜外大街34号
邮政编码: 100832 每期定价: 12.00元

欢迎订阅2020年

一报一刊在手 国防和军队信息应有尽有

中国国防报 中国民兵

关注国家安全 助推国防建设

中国国防报: 邮发代号1-188 全彩印刷 全年定价150元
中国民兵: 邮发代号2-265 月定价8元 全年定价96元
全国各地邮政局(所)均可订阅 咨询热线: 010-66720702