

军体观察

如何练好3000米跑?

李广兴 刘剑英

编者按

作为军事训练的基础和部队战斗力基石,体能训练的重要性不言而喻。

2018年初,我军首部《军事体育训练大纲》颁布施行,新大纲坚持以实战为牵引,明确指出体能训练的根本目的是服从于战争需要、服务于作战需求,确保我军官兵能够保持最佳的身体状态和战斗技能,以随时遂行作战任务,保家卫国。信息化战争对我军

广大官兵的身体素质提出了更高的要求,军体训练也因此有了更专业化、科学化、实战化的需求。

基础不牢,地动山摇。新大纲中规定3000米跑、30米×2蛇形跑、仰卧起坐、引体向上(曲臂悬垂)这4项为通用科目,是所有官兵必考的科目。如何做好这几个基础科目的训练?在《军事体育训练大纲》颁布施行两周年之际,近期我们将邀请几位军体专家、知名教练以及来自基层的军体达人来为大家介绍经验、分享窍门,以飨读者。



兵用全力跑完3000米。这样的训练方式不仅很难达到预期的训练效果,而且极易引发训练伤,也容易让官兵对长跑训练产生恐惧。相比之下,间歇训练则要求官兵把考核项目分解成若干段落进行训练,且在每次训练之间留有一定的休息时间,具有短段落、短间歇、重复次数多的特点。在训练中将3000米跑分解为400米、1000米、2000米等不同段落,采用快跑与慢跑相结合的方式,在各个段落间进行短暂休息。

需要特别注意的是,在间歇训练的过程中,需要保证官兵的心率保持在160-180次/分。每位受训者都有一个与其训练水平相适应并随着运动能力的提高而变化的负荷范围,因此训练强度要时时与官兵的竞技能力相一致,强度过高或过低都会影响训练效果。在实际训练中,寻找适宜的负荷范围也是专项训练中非常重要的一环。

除了提高有氧耐力、进行专项能力训练外,想要提高3000米跑的成绩还需要注意节奏的控制。很多官兵平时的训练成绩良好,可一到考核就因为不会控制节奏导致成绩不佳。

因此,无论是在训练还是考核时,官兵都需要注意3000米跑时的节奏控制问题。

在训练中,官兵同样可以利用间歇训练,将3000米跑分解为若干训练段落,按照考核所需或自己想要达到的成绩指标划分成分段去练习。通过这样的训练,官兵对每个段落的配速都能做到心中有数,在考核时自然不会出现慌乱。

在节奏控制的训练时,官兵同样需要注意段落间的休息时间。通常来讲,每400米间歇1分钟、每1000米间歇3分钟、每2000米间歇5分钟。保证休息不仅能让训练的效果更加显著,还能避免伤病及过度疲劳的现象。

在考核时,官兵需要严格按照平时训练时的跑速节奏,切忌一味求快,特别是在前半程体能好的时候。行话讲“前面快1秒,后面慢3秒”,正说明了前面求快对后程的影响是非常大的。其次,在考核途中还需要随时注意自己的呼吸和摆臂,保持合适的节奏还会帮助节省体力。最后,在留有余力进行冲刺的时候,要把握合适的冲刺距离。冲早或冲晚都会影响水平的发挥。根据以往比赛的经验,冲刺距离一般为120米至150米,这样才能取得最佳效果。

上图:陆军某团官兵进行3000米跑训练。 苏建国摄

体能训练需要掌握技巧。不管是3000米跑,还是仰卧起坐,训练的过程中有技巧可寻,也有科学规律要循。比如3000米跑,可以采用间歇训练法,也可以采用控制心率跑等多种方式进行。

违背科学的规律,盲目训练,轻者会带来身体上的不适,重者则会导致伤病而损害身体。这样的训练,不仅不能提高战斗力,甚至可能造成非战斗减员。量的控制,强度的掌握,恢复训练的安排……这些都是需要大家注意的细节。

“锻炼自己成为铁的体质,保卫我们最可爱的国家。”朱德68年前为新中国首届全运会题词的题词,质朴直白,如今听来,依旧激荡人心。

军营运动场

图①:西藏军区某旅在雪域高原组织官兵开展极限体能训练,锤炼磨砺官兵意志品质,检验官兵体能技能水平。

王述东摄
图②:日前,新疆军区某团在400米障碍训练中采取“区分层次、固强补弱、突出重点”的方法,不断夯实训练基础,提高官兵训练水平。

李仁锡摄
图③:近日,武警广西总队来宾支队组织官兵对擒敌、攀登、器械等课目进行强化训练,有效培育官兵的战斗精神。

果志远摄
图④:武警上海总队机动一支队在严格做好疫情防控工作的同时,有序开展各项训练内容。图为基层骨干在训练间隙组织趣味小竞赛以活跃训练氛围。

李岩摄



「基础+专项」强化体能短板

高中录 郭伟峰

一场春雨过后,空气中还带着几分凉意,第82集团军某合成旅的训练场上已有不少官兵在针对不同课目进行加练。

训练场上的火热氛围,得益于该旅“基础+专项”的体能训练模式。在这种体能训练模式下,不少官兵主动走上了训练场。

何为“基础+专项”?这就从该旅去年举办的一场大漠运动会说起。运动会后,几个兵种专业相对较强的连队官兵对运动会提出了自己的建议。他们认为专业不同,评比标准却相同的运动会让他们很难发挥出自己的能力。

“我是舟桥专业的,臂力和腰力是我的强项”“我是侦察专业的,对速度和耐力的要求比运动会上更高”“我是汽车兵,身体灵活性好,在运动会上没能得到展示”……运动会后,不少官兵结合训练实际提出了自己的意见建议。

军事体育训练并不是孤立存在的,必须从实战出发,与军事技能相互融合。针对官兵在运动会后提出的建议,该旅深入基层调查研究,广泛征求官兵意见,最终得出了一套“基础+专项”的军事体能训练方案。

基础,指的是《军事体育训练大纲》中规定的军事体能课目。针对这些基础的体能课目,该旅开展“过关升级”式训练——先巩固、后提升,先基础、后强化。通过集中组训与个人加练相结合的方式,该旅为每名官兵量身打造训练计划,还定期邀请军事体育教员为官兵的训练进行指导。

专项则是指不同兵种从实战需求出发,结合兵种专业构造军事体育实战化训练内容。该旅支援保障连的工作对官兵的臂力要求很高,在“基础+专项”的训练模式下,他们用翻轮胎训练替代了传统的单杠训练。“以前练臂力仅仅就是重复的拉单杠,枯燥乏味。现在训练翻轮胎,不仅臂力增长了,也更有利于专业施展。”刚刚结束翻轮胎训练的战士朱仰德边擦汗边说。

在考核评比时,该旅以军事体能课目为基础,综合专项军事体育训练成绩,进行综合评比。相比传统的运动会,这样的评比方式更能激发起官兵的训练热情。

武装越野时,官兵携带装备进行“真刀真枪”的“野战化”训练;400米障碍训练时,以班组为单位,模拟战场环境进行训练……官兵模拟战场环境构造军事体育实战化训练条件,一系列充满“战味”的军事体育训练课目在该旅应运而生。

“这次500米放线跑比上次快了10秒,下次我一定更快!”通信连战士陈毅跑完500米放线跑,虽然大汗淋漓,却心情无比舒畅。

“相比于一遍遍冲障碍,这种带有战斗构想的400米障碍训练更加有挑战性,我很喜欢!”某步兵连战士刘鑫鑫的训练积极性相较之前也有了很大提高。

经过一段时间的训练,“基础+专项”训练法不仅激发了官兵的训练积极性,也让军事体育训练成绩得到了全面提升。

立足实战砺精兵

本报特约通讯员 王文涛

“手榴弹投掷成绩不仅看距离远近,还要看落点是否在规定区域。参加训练,就像经历了一场实战。”走下训练场,战士薛涛说。

日前,武警云南总队迪庆支队组织阶段性军事课目考核,严格的评判标准给官兵留下深刻印象。这是该支队着眼实战完善训练考评体系,推动比武竞赛由竞技型向实战型转变带来的变化。

打仗硬碰硬,训练实打实。该支队支队长王宝定介绍,过去组织比武考核时,一些单位和个人只盯着“米、秒、环”,把“打得准、投得远、跑得快”作为唯一的评判标准,把官兵当成运动员,把比武场当成运动场。成绩虽然越来越好,但很多官兵的实战意识不强、动作也不到位。今年以来,支队按照作战需求牵引课目训练,将训练的环境设置、内容设置、标准设置,全面锤炼官兵实战能力。

在400米障碍挑战赛中,某中队参赛队员张亚亭用时最短,却被评判组判定成绩无效。原来,张亚亭在攀上壕沟

时右脚借助侧壁攀爬,被评判员判定违规。“只要爬上去就行,何必如此较真。”面对部分人的不解,评判组给出的回答是:“部分中可有侧壁可踩”。

匍匐前进的低桩网下面铺满了碎石,细密的铁丝网上布满了倒刺;五公里武装越野赛道不再是平坦的水泥路面,而是荆棘遍布的灌木丛和崎岖不平的山林地;高板下的凹坑被填平,通过400米障碍的难度比平时更大……全新的竞赛模式、严苛的评判标准、紧贴实战的训练场地,不仅挑战了参赛官兵的生理极限,更培养了官兵的实战意识。

攀登考核当天,天空突然下起了小雨,某中队指导员袁孝伦面对湿漉漉的攀登绳,心里没底,最终用时1分12秒才艰难爬上楼顶。成绩虽然不理想,却让他深切体会到了只有贴近实战训练,才能锻造出能打胜仗的兵。

赛场露锋芒,战场打胜仗。今年以来,该支队先后担负多起重大临时勤务,官兵攻坚克难、奋勇拼搏,一次次交出合格答卷。

巧借运动软件塑体型

杨 湛

春意盎然,花香芬芳,在武警某部机动四支队驻地,一场线上健身教学课正在展开。“手肘朝外打开,腰背挺直,双腿微曲,再坚持十秒……”伴随着轻快的音乐,战士们拉开间距,面对学习室后墙的手机投屏画面,重复早间式体前屈动作。这是武警某部机动四支队巧用keep健身软件提升体能训练质效的一幕。

不久前,该部在官兵网上行为调研中发现,绝大多数官兵手机中都装有keep、叮咚等运动健身软件,其中不少还是健身达人。为此,该部主动适应官兵网络行为习惯,将健身软件引入体能训练,精选契合部队军体课目的动作项目套餐,制订训练计划。同时,该部还针对

疫情防控的特殊要求,采取小班教学模式,挑选健身爱好者结对帮带当“私教”,成立体能训练互助小组,利用小场地、小块时间推开打卡式训练。

“隔离期间人都吃胖了,现在该瘦身塑形了!”作为该部第一批结束休假返营人员,卫生队中士郭雪梅在医学观察点的隔离房间里可没闲着,她利用keep健身软件上的“宿舍一平米减脂”运动教程,每天对着镜子原地慢跑、半蹲、交叉小跳……在她的影响下,观察点的不少官兵都用上了这一教程。

经过一段时间的训练,在3月底组织的体能考核中,该部官兵训练成绩稳中有升。

