



练兵备战热点话题·走进新训场

6月上旬,陆军某综合训练基地2022年度春季入伍新兵军事训练考核成绩单“新鲜出炉”。成绩较往年大幅提高,伤病率显著降低。问其秘诀,大部分新训骨干将其归功于科学化的军事体育训练。

环境和空间,都对官兵体能提出了更高要求。新兵入伍训练之初,一份全新的新兵军事体育训练计划摆在了基地新训骨干的桌面上。

令新训班长杨峰耳目一新的是,训练计划根据新兵日后的专业训练实际,增加了针对性训练内容:针对仪器操作、单兵战术,增加了快速反应能力训练;针对长距离机动任务,增加了抗疲劳训练;针对协同操作能力,增加了协同训练……

独家原创 第一视角



新兵军事体育训练计划表变了

■刘海峰 朱刚峰 丁雷

新闻调查

长跑“小白”,推迟一个月站上起跑线——

从“一锅煮”到“差异化训练”

站在起跑线上,陆军某综合训练基地新兵刘永清既兴奋又紧张。这个3000米跑,刘永清从入伍开始,等了足足一个月。

入伍前,刘永清是一名在校大学生。很少锻炼的他,爬几层楼都会气喘吁吁。定下参军入伍的决心后,体能训练成了刘永清心中最大的“障碍”。

刘永清向有过服役经历的学长请教部队体能训练的方法。学长说:“只要练不死,就往死里练。”听罢,刘永清更加焦虑,手机浏览器中“部队体能训练重点内容”“如何迅速提高长跑训练成绩”“越野跑步注意事项”等搜索记录,密密麻麻地排列在一起。

令刘永清没想到的是,他这个长跑“小白”入伍后还没踏上跑道,就被班长张强强排除在长跑训练之外。一时间,刘永清不知道自己该庆幸还是难过。

“经检测,刘永清的骨密度T值-1.5,不宜直接进行大强度长跑训练。”张强强告诉笔者,刘永清并非个例。不少新兵因为入伍前疏于锻炼,加之不健康的生活习惯,骨密度、肌肉含量等数值偏低。如果直接进行长跑训练,容易造成应力性骨折(俗称骨裂)。

针对这部分新兵,张强强设置了专门的训练计划:首先加强腿部肌肉力量,多进行短频跑步、器械训练、靠墙静蹲、静态拉伸、动态拉伸等针对性训练。同时加强饮食调控,多食用牛奶、豆制品、坚果等钙含量较高的食物。

尽管训练计划中免去了长跑内容,但其他内容却比刘永清想象中更加困难。仅针对大腿肌群的器械训练就多达6个种类,大腿内侧、外侧、前侧训练,分门别类,轮番上阵。

曾经“和风细雨”的张强强,此时换上了一副“铁面孔”。刘永清每每练到筋疲力尽,班长总会出现在他身边,“再来一个,最后一个才是长肌肉的!”

训练结束,刘永清累得走路直打晃。令刘永清感到意外的是,经过班长和战友一番放松按摩,自己第二天又能状态“满格”地走向训练场。

一个月后再次检测,刘永清的各项指标均有提升。那天,张强强拍了拍刘永清的大腿说:“欢迎你,加入长跑训练组。”

首次长跑成绩没达到及格线,却也大大出乎了刘永清自己的预料。“虽然成绩一般,但跑步过程没有想象中费力,多加训练肯定没问题。”走下跑道,刘永清信心满满。

“起跑时间的早与晚,并不是训练成绩的决定因素。”张强强说,以往训练,大家同吃“大锅饭”,成绩并不理想。如今的差异化训练,根据新兵身体素质的差异采取不同方法进行训练,反而能够“殊途同归”。

不到2个月,刘永清在3000米跑项目上,跑出了13分钟的成绩。

单杠补差训练,居然不练引体向上——

从“缺啥补啥”到“对症下药”

当兵8年,新训班长杨峰坦言:“真羡慕这批新兵。”

至今,杨峰对自己当新兵时的体能训练经历难以忘怀。每天晚上“俯卧撑、仰卧起坐、深蹲”各做100个,汗水滴了



丰富多样的训练内容令官兵训练热情高涨。

罗翔摄

锐视点

不练基本功,难唱重头戏。新训是新兵重要的起步期、拔节期、塑型期,是战斗力建设的“基础工程”。对于新训质效来说,军事体育训练起到举足轻重的作用。打牢官兵体能基础,必须盯着科学组训深入研究。

体能是战场的“入场券”。在实战化训练深入推进的今天,基地化新兵集中承训的任务不仅仅是入伍训练,更多的是让新兵在这里学会打仗的本领,练就战场上需要的素质。然而,一些官兵认为健身就是军事体育训练,认为“跑得快、拉得多”就能成为训练尖子,一味苦练、蛮练,不仅导致训练效益不高,还容易造成训练伤的发生。

用科学理念夯实“基础工程”

■刘维

一大片。钻进被窝里,还没干的汗水又把床单、被子打湿。3个月下来,体能虽然提升了,但每次听到体能训练的哨音,杨峰心中“直打怵”。

“跑步不行练跑步,拉杠不行就吊杠。”杨峰说,在以往“缺啥补啥”似乎是军事体育训练的“不二法门”。

2018年,新版《军事体育训练大纲》正式颁布。作为新训班长,杨峰参加了基地组织的集中培训。培训课上,专业教员带来的训练理念与方法,让杨峰豁然开朗:“原来军事体育训练中还有这么多门道。”

4年来,这些理念与方法逐渐被杨峰吸收运用,影响了一批又一批新兵。翻开他为新兵叶成勇制订的单杠引体向上补差训练计划表,前两周的训练中,居然没有单杠引体向上训练。

新兵叶成勇体格壮硕,可偏偏单杠引体向上成绩不理想。究其原因,叶成勇手臂肌肉较为发达,但肩部、背部等其他部位肌肉缺乏训练,导致难以完成单杠引体向上动作。

结合叶成勇的身体机能情况,杨峰开出专属“训练药方”。细化区分“学习阶段、适应阶段、累积阶段、冲刺阶段、突破阶段、恢复阶段”6个阶段,重点纠正发力肌群,寻找背、肩、臂、核心发力平衡点。利用哑铃、杠铃、握力器、臂力器等多种辅助器材,进行力量激活训练。

整整2周,叶成勇一次都没拉过单杠。当再一次来到单杠下,叶成勇纵身一跃,双手牢牢抓杠,奋力向上。没想到,居然达到了及格标准。

“手上磨出血泡,并不代表训练有质效。”杨峰告诉笔者,以前的有些“蛮干”做法有时“歪打正着”,最终也能达到预定的训练目标。但区别在于,科学训练3个月能达到的训练目标,靠“蛮干”不仅训练质效低下,还容易留下训练伤。

这样的理念,贯穿整个新兵训练阶段。翻开新兵军事体育训练计划表,仅一个上肢提拉力专项训练,便区分出大圆肌、背阔肌、中下斜方肌、肱二头肌等7个肌群,室内、室外场地、有无训练器材等多种训练场景,制订了20余种训练方法。

不怕胖兵、不怕瘦兵,就怕把兵练“废”了——

从“成绩循序渐进”到“身体机能循序渐进”

当了8年新训班长,沈强不怕胖兵,不怕瘦兵,最怕的就是把兵练“废”了。“同样的训练课目反复练、练反复,

导致没多久就出现了训练瓶颈。”沈强告诉笔者,传统训练中,组训方法单一,内容单调,往往练上一两个月,新兵的训练成绩便止步不前。

今年新训,该基地把体能训练时间调整为零,将以往体能训练时间改变为舞蹈和拳击操,把体能训练贯穿军事课目训练全过程。

体能训练跳舞?面对笔者的疑惑,沈强解释道,练习舞蹈可以增强身体的协调性、柔韧性。跳舞时,全身各肌群都能调动起来,消耗的体力不比正常训练小。节奏快时,新兵心率可达160以上。经过计算,有些舞蹈半小时所消耗的热量不亚于一次3000米跑。

练兵场上,同样也是一番火热景象。热身训练后,新兵们被分为两组,一组在装备训练区进行专业训练,一组在体能训练区进行翻轮胎、抡大绳、俯卧撑、杠铃卧推等力量型练习。每隔半小时进行轮换,中间穿插心率检测,当发现心率在180以上,缓慢降低训练强度,并安排休息。

每天训练结束后,新训骨干们组织大家趴在瑜伽垫上,开始训练后的拉伸放松。“拉伸的目的是为了放松训练一天的疲惫身体,使韧带、肌肉和关节之间的配合更加柔和,减少训练伤的发生。”沈强告诉笔者,拉伸并不是按摩,更不是按摩棒、泡沫轴、筋膜枪等“轮番上阵”,而是针对不同部位的

肌肉,选择针对性放松方法,减少肌肉的紧张与疼痛感。

翻开基地新兵军事体育训练成绩曲线图,一个现象引人注目:初期进步幅度较小,但一个半月后,整体训练成绩大幅度上升。

“以前新训骨干们只盯着训练成绩,往往陷入了成绩怪圈。”该基地主任刘维告诉笔者,以往的训练是成绩上的循序渐进,而非身体机能上的循序渐进,极易产生训练瓶颈。如今将军军事体育训练时间打散重组,训练成绩尽管短时间内看不到成效,但更具可持续性提升。

新兵吕世平,入伍初期训练成绩突出。可到第二个月时,成绩连续2周出现波动,甚至不进反退,这让吕世平有些失落。沈强随即调整了吕世平的训练计划,帮助吕世平摆脱“疲劳”状态,将他的训练强度降低,增加了腿部柔韧性训练、静力性拉伸、腰部柔韧性拉伸等训练。2周后,吕世平身体状态明显提升,月考核时,成绩进步一大截。

“科学的方法比‘蛮干’重要。”沈强说,只有针对新兵身体机能特点制订专属训练计划,才能循序渐进,稳步提高训练成绩。

前不久,该基地进行新兵结业考核,军事体育训练课目及格率接近90%,无一例骨折类训练伤发生。

迟到的起跑并不晚

■陆军某综合训练基地新兵 刘永清

怎么也没想到,因为骨密度值偏低,我的军旅“起跑”竟然迟来了一个月。正是这一个月,颠覆了我对部队体能训练的印象。

训练前,先进行体质检测,班长结合每名新兵的体质数据设置专属计划。由于我的骨密度值偏低,班长并没有给我设置长跑训练计划。训练时,班长带着我对固定肌群进行针对性练习;训练结束,他带我进行拉伸和放松身体。生活中,他还特地叮嘱我多吃富含高蛋白和钙质的食物。那段时间,我的

睡眠质量和身体状态越来越好。虽然“起跑”比别人晚了一个月,但在班长帮助和自己努力下,我的各项身体指标越来越好。一个月后,我感觉像换了一副身体一样,有种说不上来的轻松感。

如今,开训3个多月了,我的训练成绩经历了从不合格到及格再到良好、优秀的跨越。现在想想,迟到的起跑并不晚。

亲历者说

科学训练带来新气象

■陆军某综合训练基地军体教员 赵钦

以前,我们总认为“跑步+拉杠”就是体能训练,组训方法也较为单一、固化。近年来,随着科学练兵理念不断深入人心,新兵体能训练在训练内容、训练方法、训练理念等方面都迎来新气象。

2018年,新版《军事体育训练大纲》颁布以来,我们逐渐探索出科学组训新思路,“训练伤增多、训练效益不高、瓶颈期”等困扰一线带兵人的问题越来越少,科

学训练的方法越来越多。如今,在体能训练场上,传统的“跑步+拉杠”已不复存在,取而代之的是创新的趣味训练、差异化训练、针对性训练等模块化组训模式。组训理念、方式的转变,也使得训练更加科学、成绩提升更加明显。

科学组训永远只有“进行时”,带兵人的组训观念需要跟着时代走,贴着新兵练,瞄着战场研。只有不断推陈出新,才能真正打牢每名战士的体能“地基”。(谢兴旺、丁雷、卢健聪整理)



战士们进行托举重物训练。 罗翔摄