

# 携带武器通过 400 m 障碍训练初探

常敏

(解放军蚌埠汽车士官学校 军事共同科目教研室, 安徽 蚌埠 233011)

**摘要:** 携带武器通过障碍是军事基础训练向实战化转变的一个重要过程, 其军事意义尤为显著。以全新的视角从携带武器通过障碍的方法、手段及训练细节等方面入手, 对整个技术环节进行全面剖析, 力求提高部队训练的实战化水平和整体作战能力。

**关键词:** 400 m 障碍; 携带武器; 实战化

中图分类号: G822.5 文献标识码: A 文章编号: 1671-1300(2014)01-0037-03

400 m 障碍是我军军事训练传统项目, 是《军人人体能标准》中所要求的必训课目。携带武器通过障碍是 400 m 障碍训练向实战化训练转变的一个重要过程。在通过所有障碍的过程中要求“人枪结合”, 其训练难度、负荷强度以及危险系数都相应增加。本文就如何搞好携带武器通过 400 m 障碍训练谈几点看法。

## 1 从实战化训练出发, 通过障碍训练携带武器的方法

携带武器通过障碍主要有持枪通过和背枪通过两种方法, 可根据不同障碍物的特点进行选择, 原则是有利于通过障碍物的速度和连贯性, 便于随时做出战术动作和射击动作。在 400 m 障碍训练中, 通过一些技术动作要求相对较为简单的障碍物或能够做出腾空跳跃动作的障碍物时, 一般选择持枪通过, 如跨越三步桩、五步桩、壕沟、独木桥、低桩网, 通过矮墙、高墙、爬行通过低桩网, 以及穿越桥墩和洞孔几组障碍物。持枪通过障碍物技术动作较为简单, 手提枪体上端提把或手握枪体前端护把, 手提提把时枪体应距离身体稍近, 手握护把时枪体应距离身体稍远, 在行进中尽量减少持枪手臂的晃动, 使枪体保持平稳。在通过几组技术动作相对较为复杂的障碍物时, 可选择背枪通过, 如通过

高板、水平梯和攀上壕沟等障碍物。背枪方法一般为将枪体背于身后, 通过个别障碍时也可将枪体置于身前, 枪带应松紧适度, 既要便于出枪, 又要使枪身与身体相对贴近。在行进中为了减少枪身晃动, 可采用手扶固定的方式, 做跳跃动作时应注意适当减小动作幅度。

## 2 携带武器通过 400 m 障碍训练难点分析

### 2.1 枪支的自重和在行进中的摆动影响了通过障碍物的稳定性

我军目前所列装的 95 式自动步枪, 重量大约为 3.3 kg, 由于弹夹处于枪体后方, 所以在持枪行进时手握护把会感到枪体前轻后重, 如果手持提把进行战术动作又会感到枪体摆动较大, 难以非常准确地控制枪的位置。正是由于所携带武器的自身特性以及在行进过程中的不规则摆动, 会造成持枪者身体重心不稳, 从而影响通过障碍物的动作稳定性和成功率。

### 2.2 单手持枪的技术动作改变了通过障碍物的用力方式

与徒手通过障碍相比, 携带武器通过障碍必须腾出一支手臂来携带武器, 导致通过一些障碍物时只能单手完成动作。这就要求在单手攀爬障碍时要

收稿日期: 2013-12-12

作者简介: 常敏(1978-), 男, 安徽蚌埠人, 讲师。研究方向: 军事体育。

增加相当一部分的拉力和支撑力,在行进中难免会影响攀爬障碍的速度,遇到难度较大的障碍物时容易导致成功率降低和动作失误。

### 2.3 携带武器使通过障碍失误率提高,导致受训者产生恐惧心理

在通过一些类似于支撑型障碍物时,必须采用背枪起跳攀爬的方式进行,如果跳起的力度过大或枪背带过松,会导致枪托撞击后脑勺,造成损伤;在背枪翻越障碍后,如果重心抬起过慢,枪体会下滑撞击头部或肩部;同时,携带武器通过障碍的训练与徒手通过障碍物训练相比,通过单个障碍物的成功率降低,失误率和受伤率相应提高;诸如此类的情况都会给受训者带来很大的思想负担,使其害怕受伤,从而产生恐训心理。

## 3 携带武器通过400 m障碍训练方法

### 3.1 针对400 m障碍特点,强化力量素质和速度耐力训练

力量素质是顺利通过障碍的基础。在正、反方向通过的8组障碍物中,上肢力量占主导作用的有6组,下肢力量占主导作用的有7组,而且所有力量素质的发挥均是在身体处于一种较为疲惫的状态下进行,这就对受训者的力量素质提出了更高的要求。所以,在练习通过障碍技术动作的同时,不能忽视力量素质和速度耐力的提高。一是要提高绝对力量素质。主要通过卧推、深蹲等基础动作来进行绝对力量的强化和提高;二是要提高力量爆发力。可采用克服自身重力的快速引体向上、快速臂屈伸以及杠铃快推等动作;三是要提高速度耐力。选择与400 m障碍全程跑强度相似的800 m跑或1200 m跑进行练习,运用多组数的间歇训练效果较好。

### 3.2 提高机体在疲惫状态下通过单个障碍物的动作稳定性

从400 m障碍分阶段脉搏测试中可以得出结论:第一个100 m空跑以后脉搏基本上达到130~140次/min,完成200 m以后脉搏可以达到150~170次/min,全力跑完全程后脉搏能够达到180~190次/min,甚至会出现极限脉搏。由此可见,在通过障碍物时,人体大部分时间内都处于一种较为疲惫或者是非常疲惫的状态,这对通过单个障碍物技术动作的熟练程度和稳定性都提出了很高的要求。一是要提高徒手通过单个障碍物的熟练程度。

反复练习后动作必须做到轻松自如,并且能够在助跑不充分的情况下快速通过障碍;二是要提高携带武器状态下通过单个障碍物的成功率。根据不同障碍物选择适当的方法,反复加以磨练,使技术动作达到动力定型,训练中要求必须一次性通过;三是要保证身体疲惫时通过障碍物的技术动作不变形。针对难度较大的障碍物可采用通过冲刺跑200~400 m后通过单个障碍物的练习,还可以使用连续通过单个障碍物的方法巩固技术动作,提高成功率。

### 3.3 突出难点,找准捷径,掌握持枪通过障碍物的方法手段

通过400 m全程障碍需要15种方法通过8组不同的障碍物。在携带武器通过时,其难度较大的主要是几组高度较高的障碍物,主要包括高板、水平梯、高墙和壕沟。针对以上障碍物的特点,找出通过的最佳方法,就能够在实际训练中达到事半功倍的作用。

高板高1.8 m,是第四组障碍物,在通过前三组较为简单的障碍物时一般采用单手持枪跳跃通过,当跳下矮墙后应迅速减速背枪,可采用双立臂撑上或挂臂式攀上高板,跳起时应注意上体前倾,头部前伸,防止枪托上摆撞击头部。水平梯高2.4 m,攀上水平梯依旧采用背枪通过的方法,上梯时可采用手撑上和分腿跳上两种方法,通过梯面时可采用行走式和爬行式两种方法,当行至梯面末端时,应将枪取下换为手持,跳下时枪体应距离身体前方稍远位置。高墙高2 m,背枪通过时可采用立臂上,持枪通过时可采用蹬墙上。蹬墙上时一是要注意提高蹬墙的力度,使身体尽量能够向上方跃起;二是要加大单手拉墙的力度,使身体迅速贴近墙体;三是在跳下时身体向前稍转,此时要注意枪的位置,枪口应朝前方。当持枪通过单个障碍物技术动作熟练以后,可进行通过障碍组合练习,这一练习可以使受训者在持枪通过单个障碍物的基础上进一步熟悉连贯协调的过障碍方法,可把相邻的2~3个障碍物组合成一个障碍组合,如正面通过独木桥、高墙、低桩网,反向通过水平梯、跳台高板、洞孔等等。

## 4 携带武器通过400 m障碍训练中应注意的问题

### 4.1 加强保护意识,防止人员受伤

400 m 障碍强度高、难度大, 是一项危险系数较高的课目。在训练中携带武器, 更增加了训练难度, 如保护工作不到位, 受伤几率就会相应增加。训练中一一是要求保护者始终处于动态保护状态, 做到注意力高度集中, 手快眼快, 当受训者动作失误或失去平衡时, 能够迅速扶其身体, 防止其摔伤。受训者要培养自我保护意识, 当跳下障碍感到腿部支撑无力或重心不稳时, 应迅速绕过下一组障碍物, 切不可强行通过; 当身体失去平衡时, 应迅速低头并卷曲上体, 尽可能做出滚翻动作; 持枪通过障碍时要注意枪体的位置, 枪管应朝前, 切不可对向自己或保护者, 防止戳伤。

#### 4.2 正确使用枪支, 避免武器损坏

持枪通过障碍训练中要对受训者灌输爱护武器的思想。武器是战斗力的重要组成部分, 枪支损伤战斗力就会大打折扣。在训练中, 特别是携带武器通过障碍训练的前期阶段, 容易出现枪体与障碍物碰撞的情况, 会导致损坏准星或枪托、枪管进异物等情况。所以, 在携带武器通过障碍时尽量要避免磕碰枪支和掉枪, 做到“枪不离手”。另外, 在前期使用仿真枪进行体会性训练, 可有效避免枪支损坏。

#### 4.3 注意全程节奏, 掌握步幅规律

在通过全程 400 m 障碍时要注意体能分配, 总体要求是跑动时快速、平稳, 不能够出现“极点”现象, 通过障碍时动作协调, 连贯性强。在前半程 100 m 跑进中注意速度不要太快, 要步点清晰, 步速适中, 步幅稍大并有弹性, 呼吸平稳, 采用“两步呼、两步吸”的方法, 做好过障碍的准备。整个时间应在 20 s 左右; 正向通过障碍时可练习提气后闭气, 身体重心不宜过大, 保持通过障碍的连贯流畅; 反向通过障碍时由于体能消耗过大, 动作易变

形, 此时降低障碍物之间空地跑的速度, 稍微调整呼吸, 稳定心神, 力争每个障碍物一次性通过; 最后 100 m 冲刺跑是最锻炼意志品质的阶段, 此时要求大口呼吸, 加快摆臂频率, 大腿前抬, 用力后蹬, 全力冲刺。训练中可以让受训者体会过障碍的踩步点法。如过三步桩后 5 步跃过壕沟、7 步跃过矮墙、8 步上高板、7 步上独木桥、7 步上高墙等等。步点的选择要根据自己的身高、步幅、习惯来具体确定。

#### 4.4 强化意志品质, 培养战斗精神

战斗精神是军队作战的重要精神力量。具有顽强、果敢、英勇和不怕牺牲的战斗精神, 是合格军人必备的素质。针对 400 m 障碍课目强度大、危险系数高的特点, 训练中把练技能、练意志与培养战斗精神结合起来, 是培养高素质军事人才和提高部队打赢能力的重要手段。

一是要求学员要战胜心理障碍, 敢于挑战困难, 通过这一过程提高自信心和胆量; 二是要求学员在通过全程障碍训练中, 努力克服大强度训练带来的“极点”现象, 必须坚持完成全程训练, 培养永不放弃的良好品质; 三是要及时鼓励和表扬学员在训练中展现出“轻伤不下火线”的情况, 培养学员韧性和血性。除此以外, 还可以利用比武竞赛, 营造紧张、激烈、重压等氛围, 有目的地锻炼学员在比赛失利、心理失衡情况下, 学会调整心态, 正确接受失败的磨练, 树立锲而不舍的进取精神。

#### 参考文献:

- [1] 郝朝晖, 胡春发. 持枪 400 m 障碍训练方法探讨 [J]. 石家庄陆军学院学报, 2001 (5): 67.
- [2] 常敏. 浅析模拟训练法在渡海登岛 400 m 障碍教学中的运用 [J]. 军事体育进修学院学报, 2011, 30 (3): 79—81.

## Exploration on Carrying Weapons through 400m Barriers Training

CHANG Min

(Teaching and Research Office of Common Military Subject,

Bengbu Automobile Non-commissioned Officer Academy, Bengbu 233011, China)

**Abstract** Carrying weapons through barriers is an important process in the transition from military basic training to actual combat, especially remarkable in its military significance. This paper can provide a comprehensive analysis of the entire technical parts in a new perspective of methods, tools and training details of carrying weapons through barriers in order to improve actual combat and overall combat capability of the military training.

**Key words** 400m barriers; carrying weapon; actual combat