

特别关注

科学组训强根基 秣马厉兵谋打赢

——武警第一机动总队某支队军事体育训练侧记

江泽红 蓝惟东

寒冬时节，武警第一机动总队某支队创新使用科学规范的训练手段和方法，有效促进了军事训练成绩提升，增强了官兵身体素质，为部队遂行多样化任务夯实了基础。

教授方法 科学合理促提高

行进箭步蹲、仰卧举腿、直立单腿撑……12月下旬，该支队室内综合训练馆内，入伍前是专业运动员的上等兵李伯垣正围绕“如何科学组织军事体育训练”为军事体育教员们进行讲解示范。

“强军须强体，强体为打赢。”该支队作训参谋路开通告诉笔者，他们针对当前部分骨干缺乏军事体育理论知识、对体能训练节奏把握不够科学等问题，结合贯彻落实《军事体育训练大纲》，借鉴地方专业体能训练管理的先进经验和有益做法，联系院校体育教学专家进行专业指导，探索出一套行之有效的训练方法，并通过集中培

训、示范观摩的方式向全支队推广。同时，该支队根据训练强度、训练难度、训练内容、训练进程循序渐进进行课目演示，进一步引导官兵深化思想认识，掌握内容标准，熟悉科学方法，使之向实践转化、向战斗力转化。

新举措激活“一池春水”。上等兵萧金正上肢力量相对薄弱，在一次负重训练中，还因为盲目加大训练量，造成大臂肌肉拉伤，一度让他对军事训练产生阴影。中队专门安排军体骨干帮助他恢复训练、增强信心，还特别为他“私人订制”针对上肢的训练计划，使萧金正的体能训练成绩稳步提升。

建档立卡 精准有效强素质

“前几年体能训练的课目比较单一，常常是跑步、俯卧撑、仰卧起坐这些‘老样式’。”该支队作训科长刘博介绍，以往支队组织军体训练，采用齐头并进的组训模式，容易使部分基础较差的官兵“吃不消”、基础较好的官兵“吃不饱”，部队训练成绩提高缓慢。如今，《军事体育训

练大纲》对官兵的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏5个方面都提出了要求，逼着组训人员摒弃旧思维，全方位提升身体素质。

找到问题的症结所在，更要找到解决的办法。为此，他们改变以往“粗放式”的体能组训模式，把素质过硬的骨干推向组训施教一线，让他们担任教练员，实时跟踪官兵每日的训练，精准掌控每名官兵的训练数据和动态变化，并建立详细的训练档案。

“研究分析战士的训练档案后发现，部分战士的下肢力量训练内容单一，导致下肢爆发力不够。”该支队中队刘佳向记者介绍，为提高战士的短程冲刺能力，他们借鉴时下流行的健身训练方式，在提升大家训练热情的同时，加强下肢肌群力量训练，使训练更科学更有效。

量身订制 全面综合提质效

体能是战斗力的基础，更是战场生存的重要保证。为提升训练实效，他们借鉴地方专业训练机构、Keep软

件的经验和探索推广“六边形”体系、进阶训练等方法，并围绕人体解剖学、运动生物学等运动机理，逐个课目研究、逐人考核过关。同时，针对军事体育训练特点，探索训练场馆建设规范、功能区划分、器材保障标准，提高部队训练效益。

近年来，该支队在收集官兵需求意见的基础上，遵循军事体育训练规律，为基层大、中队补充腹肌组合训练器、弹簧拉力器、健腹轮等辅助器械1000余件，让简单实用的训练器械“住”进班排，引导官兵根据自身训练实际制定“专属套餐”，积极开展体能辅助训练。

笔者在单杠训练区看到，参训人员先是采取旋转稳定、蜥蜴爬、四肢行走等方法充分热身，随后在教练员指导下，部分人员进行直臂悬垂练习，其他人员则进行水平前推、哑铃推举等辅助练习，提升了单位时间训练效益。

支队参谋长王广兵向记者介绍，精准、丰富的训练套餐实施以来，全支队官兵参加体能训练的积极性持续提升，在最近的一次月度考核中，基础体能优良率提升了9%。

军营传真

☆武警辽宁总队沈阳支队

足球比赛悦兵心



本报讯 近日，武警辽宁总队沈阳支队执勤八中队立足现有条件，在训练间隙组织官兵开展喜闻乐见的体育活动，愉悦身心的同时，又可锻炼身体素质。图为该中队官兵进行足球比赛。（邹新江）

沙场点兵

双杠支撑前移不简单

女兵钻研加苦练终获优秀

索瑞君 田云云

起跳、上杠、撑体、前进……随着两只手臂不断前进，直至双杠末端，武警第一机动总队某新兵大队女兵雍一丹长舒一口气，她终于战胜了自己在双杠支撑前移这个让她头疼的课目上拿到优秀的成绩。

怀揣着从军报国的梦想，雍一丹从四川师范大学参军入伍，由于训练刻苦，在新兵首次实弹射击中打出了50环的成绩。但由于臂力较弱，在同战友在双杠支撑前移这个课目达到及格以上水平时，她却连在双杠上支撑身体都做不到，心里十分沮丧。

看着垂头丧气的雍一丹，班长吕瑶薇把她拉到一旁分析起来，在双杠上撑不住身体，主要是心理因素和手臂力量不够；往前移动就“掉杠”，是身体协调性不好。为此，吕瑶薇给雍一丹制定每日“任务卡”，根据训练进度跟进调整。“小燕飞”“海豚爬”……任务卡上一些从没有见过的训练方法让她眼前一亮，她翻书本、看视频，与战友崔森森交流训练心得，经过一段时间钻研，雍一丹逐步掌握了该课目训练方法，成绩突飞猛进，在考核中取得优秀成绩。

课目介绍：双杠支撑前移是女兵入伍训练的重要内容，可增强上肢支撑和肩部力量，提高身体协调能力。其动作过程为，受训者站立在双杠杠端一侧，双手握于杠端，跳起成直臂支撑动作，双脚并拢。移动时，上体重心倒向右侧，右腿关节紧靠右手，下肢自然向左摆，左手及时向前移动，依次反复动作，直至杠的另一端。移动过程中，腰腹肌肉应保持适当紧张度，两腿伸直并拢。其考核标准为，前进1.5米为及格，2.8米为良好，3.4米为优秀。

经验分享：双杠支撑前移这个课目，既考验手臂、手指、腰腹核心力量，也要有身体协调平衡能力作支撑。大部分女兵在入伍之初手臂力量较为薄弱，需要进行针对性的补弱训练，力量辅助练习主要包括俯卧撑、平板支撑、俯卧斜体静力支撑等方法，腰腹核心训练可采取海豚爬、小燕飞等动作。

在基础力量达到要求后，可以在双杠上体会支撑摇摆动作，用胯部左右摆动分别触碰左右手，让身体适应摇摆中找到平衡，练习两到三组后尝试前移，腹部用力不要耸肩，身体跟随手臂前移向前跟。

对少数体重较重，无法独立完成的受训者，可安排人员进行保护和帮助，保护人员站立于受训者身体两侧，用手抓握其大腿部位，当受训者出现支撑移动力量不足时，给与适当向上助力。同时要鼓励受训者克服恐惧心理，勇于突破极限，通过反复训练，增强受训者完成该动作的信心。



雍一丹（右一）进行双杠支撑前移训练。索瑞君摄

图片报道

一“飞”冲天

连日来，新疆塔城军分区某边防团依托防区冰雪环境组织官兵进行飞盘比赛。旨在帮助官兵锻炼四肢以及腰腹力量，增强身体协调性，有利于官兵们保持良好的训练状态。 钞飞航摄影报道



军营明星

雪域高原上的“雄鹰”

——记西藏军区某旅上士伍金赤烈

李建骅 尚正蛟

走近西藏军区某旅的训练场，一个身体健硕，皮肤黝黑的藏族战士正“飞跃”在高寒山地500米障碍场上。他就是被战友们亲切称之为“藏北雄鹰”、在军营熔炉中淬炼成长的藏族战士伍金赤烈。

凭本事 带出精兵

“呼吸放松，握紧拳头，手臂使劲……”一句句掷地有力的训练声回荡在驻训地的器械训练场上，班长伍金赤烈正在对新兵进行核心力量的训练。

来自江苏的吴章浩是今年3月份入伍的新战士。挥别了江南水乡来到了雪域高原，当他第一次到4500米的羊八井驻训地，高寒缺氧、风沙肆虐、强紫外线……这些高原独有的环境“挑战”让他举步维艰，军事基础体能更是重归归零。伍金赤烈了解情况后对他“单独开小灶”，利用个人休息时

间和节假日，带着吴章浩在双杠上锻炼手臂和腹部力量，亲自背着40斤负重背囊陪着他练习在高海拔跑步的呼吸方法和技巧，还为其量身定制了一套科学合理的训练计划。

“班长是一名藏族，对我的训练和生活关爱有加，特别是在军事体能训练中他很上心。虽然要求严格，但他总是鼓励我要相信自己，还会跟我讲他的经历，有时候我感觉他更像大哥哥一样，我遇到了一位好班长！”谈及此，吴章浩满眼的幸福和激动。

在部队的大熔炉中，伍金赤烈的身份由群众到党员，从普通一兵到连队骨干，是旅队有名的带兵人，如今他带出的100余名新兵都成了基层连队和机关岗位的行家里手，有的还成为了训练能手，为单位在各级军事比武中斩获奖项。

守初心 圆梦军营

时间拨回到那年冬天，伍金赤烈

的家乡遭遇了极为罕见的雪灾，大雪封山近半个月，以放牧为生的牧民们正为此愁眉不展时，驻地解放军官兵踏着及腰深雪，为他们送来生活物资，还组织力量修葺了被大雪压垮的牛羊棚圈。

这一军民鱼水情的行动，在伍金赤烈心中悄悄埋下了要成为“金珠玛米”（藏语“解放军”的意思）的种子，他憧憬着有一天身穿戎装，手握钢枪。

终有一天，伍金赤烈圆梦在火热的军营。在这里，起初由于他常年生活在藏区，跟五湖四海的战友沟通起来很是困难，许多汉字都认不全，伍金赤烈就每天通过看新闻报纸来学习文化知识和练习普通话。

拥有放牧的经验，连队安排他负责单位的饲养员工作，一段时间下来，他精心管理的养殖棚圈打理有序还整洁正规，这让他成为全单位重点推广介绍农副业经验的“饲养能手”。同时，作为“本土作战”的他相比其他

战友，在军事基础体能上有着天然优势，犹如一只翱翔的雄鹰逐飞在雪域大地。

靠实力 赢得尊重

近年来，伍金赤烈先后参加了国际军事比赛“厄尔布鲁士之环”的选拔集训和西藏军区“雪域之巅”群众性练兵比武等活动。其间，他为了和其他队友缩短军事训练上的差距，常常自我加压，突破极限，当夜晚的熄灯号响起时，健身房里的“铁家伙”成为他最好的“知己”，当清晨的天际线泛起鱼肚白时，伴着起床号声他已经跑完了5公里。

功夫不负有心人，勤奋努力结硕果。伍金赤烈在2021年西藏军区组织的“雪域之巅”群众性练兵比武中勇创佳绩，在旅队“尖子比武”创破纪录中夺得名次，在营连工作中多次受到上级领导的点名表扬，先后荣立个人“三等功”一次，多次获得嘉奖，还被战友们亲切地称为“藏北雄鹰”。

“雄伟的高山厚土，辽阔的边疆防线，我身后的风景很美，在蓝天白云间，蕴藏着像蓝宝石一样的湖水，像白莲花一样的雪山，我时刻守护着祖国的大好河山，用生命捍卫脚下的每一块热土！”这是伍金赤烈在军旅笔记本扉页上写下的铮铮誓言。