

■ 特别关注

武警第一机动总队某新兵大队——

科学施训提升军事体育训练效益

徐青松 索瑞君

3公里11分25秒，仰卧起坐2分钟98个……看着自己阶段性考核成绩，武警第一机动总队某新兵大队战士姬天浩信心满满地说，能取得这样的成绩，和新兵大队科学高效的组训密不可分。

大队长刘广成介绍，他们通过对训练资源的优化管理和高效利用，让训练场上每一次发力、每一滴汗水都发挥出最大效能。

教学小组送真经

“间歇跑、冲刺跑、耐力跑……”回忆起刚入伍时的训练，姬天浩说，急于想提高训练成绩，在计划的训练课目完成后，他跟班长申请加练，结果因为疲劳训练导致小腿肌肉拉伤。

像姬天浩这样为了在短时间内追求训练成绩提高，蛮训、猛训而导致训练伤的现象不是个例。在了解该情况后，大队指定教研室教员冯光超结合新兵训练课目，成立5个教学小组，研

究新兵训练阶段每个课目的训练难点、训练方法和常见问题，并及时跟进到训练场，及时掌握新兵军事体育训练“瓶颈”，集中讲授每个课目的科学训练方法，针对性地进行纠偏，让军事体育训练逐步迈入科学化、规范化轨道。

教学小组的传经送宝激发了新兵的参训热情，姬天浩在伤愈后就迅速回到训练场，同与他身体素质相似的战友一起进行动态折返跑、静态弓箭步走、负重深蹲等针对腿部力量的专项训练。大家在训练场上挥汗如雨，还在训练结束后相互交流体会和经验。经过一段时间的训练，身体素质都有了明显提升。

目标墙上有乾坤

“1月份3公里目标11分50秒，考核成绩11分42秒，达到预定目标……”走进某新兵中队，一张醒目的“目标墙”赫然在目。

班长李建平介绍，很多新兵入伍时，体能素质基础比较差，为引导新兵

循序渐进地提高军事体育成绩，各中队都建立了目标墙，定好每月、每周的“小目标”。不过，有的新兵看到素质好的新兵成绩优秀，自惭形秽，觉得再怎么练也到不了那个高度，只能望“成绩”兴叹；有的好高骛远，盯着成绩优秀的新兵定目标，结果力不从心……

目标如何定才科学合理？中队长杨鹏说，他们总结多年带新兵的经验，既考虑整体训练进度，又考虑个体差异，有针对性地进行扬长补短，让训练经验丰富的教练员给新兵量身定制“小目标”。在制定目标时，既不定让新兵使尽全力也完不成的“高目标”，也不会定让战士们躺着就能完成的“低目标”，而是让目标能够“踮踮脚够得着、跳一跳能突破”，通过不断达成目标，不断刷新个人成绩的方法，激发新兵训练热情，提升整体训练水平。

专属方案提升快

全力冲刺让心率达到140至160次/分钟，随后走半圈，待心率恢复到120

次/分钟以下后再次冲刺，如此往复……这天早操，姬天浩正在按自己的“专属方案”进行训练。

“每名新兵的身体素质不同，训练当然要因人而异。”冯光超指着新兵训练成绩档案，上面新兵的成绩曲线、体测数据、薄弱项目一目了然，“就比如3公里跑这个内容，有些新兵是腿部力量弱，跑步时迈不开腿，需要重点加强腿部力量训练；有些新兵是心肺功能弱，跑步时喘不上气，那就重点加强心肺功能练习。”

为此，他们根据新兵军事体育课目考核成绩，为每名官兵建立军事体育数据档案，对官兵的各课目成绩进行综合分析，根据新兵身体素质的不同，制定不同训练课目、不同训练时长、不同训练阶段的多种“训练套餐”，结合实际制定“专属方案”，同时还把短板类似的人员编到一个小

组进行训练，训练更加科学高效。

刘广成介绍，一系列注重实效的训练举措实施后，新兵训练积极性大为提高，训练伤直线下降，阶段性考核成绩较上批新兵明显提升。



图片报道

近日，新疆塔城军分区某边防团组织多种具有雪地特色的体育竞赛活动，在丰富官兵课余文化生活的同时，进一步培养他们敢于拼搏的血性胆气和积极向上的体育精神。图为边防官兵进行雪地足球比赛的场景。

赵晨光摄影报道

雪地足球欢乐多

■ 军营明星

绽放在军营的铿锵玫瑰

——记武警第二机动总队某支队卫生员王慧

蒋彬 戴柏权

前不久，在武警第二机动总队先进典型事迹报告会现场，卫生员王慧作为唯一的女性代表，向全总队官兵报告了自己从军8年来的成长历程。

初入军营苦练逆袭

在大家眼中，王慧始终有股不服输的劲头。大二时，看到校园内的征兵广告，她带着拥抱别样青春的执念，毅然填写了入伍登记表，穿上了橄榄绿。然而，从校门入营门，部队的一切没有她想的那么简单，内务、训练等都让她无从下手，对南方环境的不适应、被汗水浸湿的衣服、晒黑的脸庞，被年龄与自己相仿的班长“耳提面命”……这些新的人生体验，一次又一次地考验着王慧的执著与坚定。

第一次体能测试后，天性好强的王慧看着“惨不忍睹”的成绩，默默地告诉自己，“在同一个事情上只能失败

一次”。面对压力和挑战，王慧每天缠着班长为自己“加餐”，3000米跑得慢就多跑几个，曲臂悬垂不及格就多吊一会，战术动作不协调，她就重复练习动作，手肘破了一次又一次。慢慢的，一个个老大难课目被攻克，她的各项成绩也突飞猛进，很快在同年兵中名列前茅，新训结束时，被评为“训练标兵”。

大项任务冲锋在前

“去一线磨砺自己，”是王慧始终坚定的想法。那年，刚从院校毕业的她正与战友们一起为即将遂行的大项任务做准备，就在这时却被泼了冷水，上级决定女兵暂时留守营区。这群姑娘们都不甘心，“主动请战去！”王慧的一句提议得到大家的一致附和。当晚，她代表卫生队女兵写下请战书，梳理总结出女兵共同参与任务的7个优势，并率先签名、按下手印，作为代表前去向上级递交请战书。最终，支队慎重考虑

后，批准了女兵一同随大部队上前线，医疗巡诊、心理疏导、文艺演出……王慧和她的战友们成为了任务一线最靓丽的风景。

突如其来的新冠肺炎疫情令人猝不及防，上级决定组建党员先锋队负责隔离区工作。虽不是党员，但王慧依旧递交了申请，她写道“我已被组织确定为党员发展对象，希望组织在这次大项任务中考验我。”在隔离区的三个多月里，监测体温、健康摸排、问卷调查、心理疏导，这些工作王慧重复了无数遍。密闭的防护服一穿就是一整天、N95口罩勒得脸颊发疼、橡胶手套过敏带来的奇痒更是钻心难耐，她把这些当做自己加入党组织的考验。隔离区值班结束后，王慧光荣地加入了中国共产党。

比武场上不让须眉

“进行火线救护时，首先应迅速判断战场环境，确认安全后，快速接近伤

员……”在卫勤训练场，王慧正在为卫生员集训学员进行课目教学。

王慧的专业是卫生员，但她并不安于现状，暗下决心做一名能讲会教的教练员。于是，她报名参加了支队的教练员集训。

然而，理想与现实之间总是会有差距。作为集训队中唯一的女学员，普通话不标准、军事素养不高、教学经验为零等现实困难如一座座大山，横亘在她面前。

第一次摸底考核，王慧排名垫底，“支队从来没有女教练员的先例，更何况你还是卫生员，”面对战友的“好言相劝”，她并未气馁，每天提前1小时起床，对着镜子纠发音练口型，一有时间就跟着机动分队搞训练，训练量不比男兵少，白天邀请战友对授课教学“找茬”提意见，晚上熄灯后躲在卫生间背教案……

经过近4个月的磨砺，她在支队教练员比武中名列前茅，一路过关斩将参加总队教练员比武，取得个人第1名好成绩，还被总队表彰为“金牌教练员”，成为总队历史上获得该荣誉的女兵第一人，在年底荣立三等功。

去年9月，王慧成功通过晋级考核，如愿晋升二级上士。在警衔晋升仪式那天，她作为代表讲道：“这个兵，我还没有当够，只要组织需要，我就一定一直干下去”。

■ 军营传真

火箭军某部

夯实基础强本领



本报讯 近日，火箭军某部组织刺杀、障碍、战术、手榴弹使用等课目训练，不断夯实部队训练基础，锤炼过硬军事素质。图为该部组织手榴弹投掷训练。

（乔术旗 朱斌）

■ 沙场点兵

徒手组合练习有诀窍

看一名中士如何实现逆袭

白 萌

近日，某工程兵大队新年度军事训练开训动员在该部训练场拉开帷幕，阶段性军事体育比赛作为“开训第一战”开展得如火如荼。在徒手组合练习比赛中，中士周浩然一套动作下来行云流水，以49秒21的成绩荣登龙虎榜榜首。

按照《军事体育训练大纲》，徒手组合练习的训练标准，男子24岁以下地面人员1分23秒为优秀，2分05秒为及格，周浩然能取得49秒21的成绩，表现不俗。该课目对个人协调性要求很高，个人综合体能素质必须过硬才能取得好成绩，稍有失误就可能与第一名失之交臂。记得第一次参加徒手组合练习训练时，有“体能小王子”之誉的周浩然曾败下阵来。

“武艺练不精不是合格兵”，周浩然鼓足干劲，誓要啃下这块硬骨头。为了提高训练成绩，他联系以前在体校学习时的教练传授训练技巧，从“抖音”里学习辅助训练方法，并为自己制定训练计划，将训练中遇到的困难问题列出来一一解决。休息时间，周浩然将平板撑、鳄鱼爬、负重蹲起等辅助训练内容结合起来，对核心力量和爆发力进行专项“补差”训练。功夫不负有心人，经过一段时间的强化和高强度训练，周浩然的训练成绩突飞猛进。

对于周浩然的进步，大家有目共睹，“这样的成绩应该能在比武竞赛中取得好名次，趁着年度开训的机会，上去给大家露一手。”听到战友们对他的鼓励和期望，周浩然信心十足，怀揣着自己的梦想加倍努力训练。在新年度开训时，周浩然技压群雄，取得徒手组合练习第一名的好成绩，为新年度训练开了个好头。

经验分享：屈膝两头起是徒手组合练习的重难点动作之一，对个人的协调性、核心力量有着较高的要求，整个动作需要重复20次，体力消耗比较大，有的战士由于协调性不强，导致动作不规范容易出现失误导致成绩不理想。因此，练好屈膝两头起是提高徒手组合练习成绩的关键一环。我们可以在日常训练中融入平板撑和仰卧起坐等辅助性训练内容，以此来提高核心力量。为了解决协调性不强的问题，可以增加仰卧提臀抬腿训练，这个动作可以在双杠上支撑提臀抬腿，将双腿抬高到胸部以上，开始不必追求标准度，适当提高训练速度和次数，循序渐进自然会得到提升。

要提高徒手组合练习的成绩，可以针对性加强爆发力和核心力量训练，变速跑、负重跑、加速跑等可以提高腿部力量。平时的训练中可以将该课目中的内容分步骤进行训练，平板撑和仰卧起坐、蛙跳等都是很好的训练内容，有助于提高成绩。最后还是要说一句，技巧只是提高成绩的一方面，最关键的还是要不怕苦不怕累，日积月累的强化，不断的突破自我才是取得成功的关键。

课目简介：未来战争，人依然是取得胜利的关键，因此必须提高单兵作战能力。徒手组合练习是增强柔韧性、力量、灵敏和速度耐力的一项重要训练内容，有助于提高身体协调性。这对单兵作战能力提高和灵活机动的保存有生力量有着重要意义，可以起到保存战斗力的重要作用。

在徒手组合训练中，重点是增强爆发力和核心力量等素质，提高战场运动能力。整个训练过程可以分为：左右屈体转、屈膝两头起、击掌俯卧撑（女俯卧撑）、半蹲蛙跳和仰卧手足走五个步骤。



某工程兵部队官兵进行徒手组合练习。 朱宗斌摄