

特别关注

武警第二机动总队某新兵大队

## 更新观念提升训练质效

蒋彬 戴柏权

初春时节，乍暖还寒。走进武警第二机动总队某新兵大队体能训练场，看到的是一派火热练兵景象。

## 精准定位补短板

单杠旁，班长胡思凡正在指导新兵何在旭进行引体向上辅助训练。完成两组橡皮带辅助引体后，何在旭紧接着进行卷砖头训练，尽管小臂已有酸胀感，但他仍旧咬牙坚持。胡思凡介绍，这种训练方式针对性强，有助于新兵更好地体会背部、前臂及手腕的发力感。

受疫情影响，何在旭去年延迟入伍近两个月，落下不少训练进度。“何在旭体型不胖，但单杠最初成绩很差，我们对他进行运动能力测试，发现他的背部力量和手部握力不足，便为他制定了专项突破计划。经过两个月的强化训练，他的引体向上成绩已达到及格水平。”胡思凡告诉笔者，随着新兵大队将一系列科技理念和手段引

入新兵训练，科学组训理念越来越深入人心。

“不同新兵的成长环境、运动能力各有差异，这就要求做到精准有效。我们针对每名新兵的弱项，有针对性地采取定制化训练方法。”中队长陆海松介绍，新兵开训伊始，他们就行摸底评估，对新兵的力量、速度、平衡、协调等能力进行分析，准确把握短板弱项，有效解决以往新训中普遍存在的训练针对性不强、“一锅煮”等问题，训练质效显著提升。

## 不拘一格选人才

“要打破自下而上硬拉的思想，变为自上而下，调动足够的肌肉群……”在备课示教现场，新兵黄佳君正在为干部骨干讲解示范引体向上的技巧。“当过教练就是不一样！”在一旁组织的中队长彭城感慨道。

该大队在统计入伍前经历时发现，有的新兵为二次入伍，有的有长达数年的健身经历，更有少数曾是专业的健身教练。“这些新兵身体底

子好，又有丰富的健身经验，如果能够运用起来，可以起到极好地带动示范作用。”该大队教练员陈寿鑫介绍，他们决定改变思路，充分挖掘各类有特长的新兵，加强补充教员队伍。

新兵训练转入第三阶段后，该大队严格把关，遴选了一批军体教员，并为他们颁发“聘书”，黄佳君、姚斌等一批成绩优异又有组训经验的小教员正式持证上岗。

“成为小教员还是挺有压力的，这次上岗，我要把自己的所学所得都教给大家，既提高成绩又避免运动伤。”黄佳君讲道。谈及新兵教员的启用，该排长张家辉深有感触：“新兵是部队建设的新鲜血液，也是一张亟待描绘的白纸。我们期待这些教员能为军体训练带来新变化。”

## 训练放松促恢复

“大腿前侧和屈髋肌群拉伸、大腿后侧肌群拉伸、腹股沟拉伸、髂胫束拉伸、小腿拉伸，拉伸动作缓慢进行，每

组动作的拉伸时间约30秒……”在“预防训练伤专题讲座”上，军医冯小寒正在示范伸展放松的动作要领。

新训期间训练科目多、强度大，新兵缺乏训练经验，极易导致参训时受伤，为此，该大队坚持在训练防护、训后放松和医学监督上下真功。

大中队卫生员随队到训练场，现场检查场地设置、器材使用和个人着装是否符合安全训练要求，同时密切关注新兵训练时的身体反应，及时进行卫勤保障。他们还将放松训练纳入体能训练计划，定期组织专题授课，增强新兵自我防护及放松意识，传授放松技巧，并将筋膜枪、泡沫轴等实用器材配发到班，确保新兵一结束高强度训练就能得到有效放松。

长跑训练结束后，新战士们两两一组，采用推、揉、捏、按等手法，互相按摩放松。此外，不少新兵回到宿舍后，还用热水泡脚的方式促进血液循环，缓解肌肉紧张和酸痛感。经过一晚上的休息放松，新兵们又以饱满的热情和良好的身体状态迎接新的训练内容。

军营传真

西藏军区山南军分区某边防团

## 棍术对抗强技能



本报讯 连日来，西藏军区山南军分区某边防团在海拔4000多米的陌生地域，开展擒拿格斗、极限体能、棍盾攻防等课目训练，通过在高寒缺氧环境中开展训练，以此提升单兵军事能力素质，砥砺血性胆气。图为该边防团官兵进行棍术对抗训练。（李学文）

沙场点兵

高原武装3公里越野跑如何提升成绩  
列兵科学训练跨越壁垒

刘彦宏

近日，在常驻高原的第77集团军某旅“猛虎红八连”训练场上，一场武装3公里越野考核正在进行。

调整呼吸、拉大步幅、奋力冲刺……考核场上，列兵杨国浩紧跟战友冲过终点线，将成绩定格在14分40秒，战友们纷纷向他竖起大拇指。

杨国浩下连还不到4个月。刚下连时，因为跑不快、肺活量差，在高原武装3公里越野这一科目测试中，他的成绩离及格线有很大差距。

为此，有“飞毛腿”之称的班长陈信坤根据自己的经验，给杨国浩制定了一套科学的训练计划。阻碍呼吸式冲刺和间歇跑配合提升心肺功能，负重深蹲提高腿部肌群耐力与爆发力，平板支撑等动作强化核心力量……经过一段时间的刻苦训练，杨国浩打破了及格壁垒，进步越来越明显。年初考核中，他再一次实现了由及格到良好的跨越。

**经验分享：**想在高原武装3公里越野课目上不断进步，良好的高原环境适应能力和心肺功能、强大的核心力量和腿部力量等要素缺一不可。训练时可根据参训对象的薄弱点，利用多种辅助训练手段实现针对性提升。

针对核心力量薄弱、负重奔跑难以提速的参训者，每日可进行包括平板支撑2分钟、侧身单边支撑1分钟、跪姿单边飞鸟1分钟、仰卧两头起24次等内容在内的三组次训练，着力强化腰腹核心力量，改善奔跑姿态。

针对腿部力量欠缺，途中跑双腿乏力的参训者，每日可进行包括哑铃箭步蹲32次，大重量负重深蹲6至8次，特种兵跳1分钟在内的四组次训练，着力提升腿部肌群爆发力与耐力，提升奔跑能力。

针对高原环境适应力弱、心肺功能差，尤其是初上高原的新战士，可循序采取阻碍呼吸式远距离慢跑、阻碍呼吸式短距离冲刺、间歇跑，逐人制定辅助训练计划表，着力提升高原环境适应性，达到扩增肺活量、强化心肺功能的目的。

在基础打牢后，可以根据个人情况针对性进行提升训练组数、增加负重程度等方式完成下一步进阶。对于部分身体素质相对较差的战士，要分科分类做好保护以及健康监测，同时为他们明确目标、时常鼓励，使他们对通过科学训练达到能力提升充满信心。

**课目简介：**高原3公里武装越野是《军事体育训练大纲》中规定的专项体能训练课目之一。是在人员携带全套武器装备（约15公斤）的前提下，完成长达3公里的越野奔跑，能有效增强参训人员耐力素质和长距离奔袭能力，并在培塑军人血性，提升军人战斗体能阈值方面发挥重要作用。

参训者听到起跑口令后，自起跑线以站立式姿势起跑，途中自主调整呼吸、选择配速，最后完成冲刺跑到达终点线。考核标准为：海拔3200米高原地区年龄在18至24岁的二类人员，在17分15秒内完成全距离越野为及格，在15分35秒内完成全距离越野为良好，在15分01秒内完成全距离越野为优秀。



“猛虎红八连”组织建制武装3公里越野跑考核。刘彦宏摄

图片报道



## 趣味游戏悦身心

近日，驻守在天山深处的新疆军区某部官兵，利用训练间隙开展袋鼠跳、掰手腕、跳山羊等趣味游戏，既愉悦了官兵身心又促进了大家的团结协作精神。在游戏中官兵们缓解了训练疲劳，调动了训练积极性，提升了训练质效。图为该部官兵进行乒乓球接力赛。南洋摄影报道

军营明星

## “吊车尾”的逆袭之路

——记武警第一机动总队某支队下士李赞

宋辉 王健明

“这些动作看似简单，其实特别讲究技巧，尤其是在实战过程中，不仅要快、准、狠，还要讲究战术战法，这样才能对敌产生有效打击……”训练场上，武警第一机动总队某支队下士李赞正在指导班内新兵擒敌训练，兼具力量与技巧的示范动作让大家惊叹不已，但谁也不曾想到，这位处处出彩的军营明星曾经也是名“吊车尾”。

## 不忘初心 展露锋芒

初入军营，幻想着“大显身手”的李赞面对高标准军事体育要求一时也傻了眼：跑步倒数第一，引体向上只能吊杠，战术射击更不用说了……连番的打击让他陷入自我怀疑之中，但困难没有让他一蹶不振。

“既然你选择了当兵，就要干出个样子来，决不能被别人看不起。”想起入伍前父亲叮嘱的话语，李

赞心中燃起了一团火。

此后，李赞铆足干劲，总是天一亮就出操，头顶着星星回宿舍。同时他积极向中队训练尖子请教，主动加入健身队伍。除了例行的体能训练和夜训外，午休、饭后、操课间隙都成了他宝贵的训练时间，内容具体到有氧跑、登山跑、上肢肌肉耐力、腹部肌肉训练……

靠着踏踏实实努力，他的体重从160斤减到了130斤，引体向上从0个提升到25个，在新兵军事体育总评中进入了前三名，曾经的“吊车尾”逆袭登上了军事体育“龙虎榜”。

## 奋勇前进 不断突破

下连后，李赞更是看到什么就学什么，什么不会就练什么。作为战斗员的他，在练好战斗技能的同时，开始扎进老兵的圈子，主动学习装甲车专业技能，别人练习机枪分解结合，他就在一旁认真学习模仿。他说：“我的悟性不强，别人1分钟能练好的技能，我可能需要10分钟，所以大多数休息的时间我也在

训练。”在中队一次专业技能比武竞赛过程中，他仅用50秒钟便完成了机枪分解结合，而那挺机枪有40斤重。中队长宋建欣慰地说：“像李赞这样思想好、能吃苦的同志，没有干不成的事！”

成长的过程犹如一场寂寞的长跑，李赞一直在坚持着。如今，他的引体向上从新兵结业时期的25个提升到40个，军事技能从一窍不通到样样精通。渐渐地他拥有的“拼命三郎”“机枪能手”“体育健将”等专属称号越来越多……天道酬勤，力耕不息。随着不断地付出努力，李赞被单位评为“四有”优秀士兵，获得了属于自己的那份荣誉。

## 言传身教 育才树人

一人优秀不是终点，李赞的目标是带动全大队官兵提升军事训练成绩，于是他主动请缨担任军体教员。

在一次日常训练中，李赞发现有的班组织训练不科学，盲目追求时间和训练量，而忽视了科学性和实际效果。为进一步提升大家体能素质，他查阅大量资料，结合大队实际改变以往的组训方法，组织开展科学化体能辅导授课，向大家讲清了盲目蛮干的危害后，又给战友们传授科学训练技巧。之后，他还创新了一套科学化体能训练方法，既能帮大家达到训练前的热身效果，还能帮助小散远点位利用零散时间展开体能训练，可谓一举两得。

前不久，在大队组织的综合体能考核中，李赞所在的中队拔得头筹，优良率上升了20%。