

特别关注

武警贵州总队黔西南支队

抓实战斗体能 提升打赢能力

韩毅 王品力 李梓良

近年来，武警贵州总队黔西南支队结合当前军事任务和未来战场需要，探索战斗体能新训法，汲取一线官兵智慧研训，紧盯战场环境需要组训，打破常规瞄准实战抓训，有效促进部队战斗力提升。

汲取一线官兵智慧研训

“这个课目列入教导队集训课目了，现在正式推广施训！”该支队立足实战要求，大力发扬军事民主，鼓励官兵创新钻研战斗体能训练模式，一大批操作性强、效果明显的训练方法，经过试学试训后推广，在全支队掀起训练热潮。

在新兵大队，针对部分新兵训练积极性不高的实际，新训中队长程永喻在组织训练时，通过广泛征求意见，创新提出一整套体能训练法：把擒敌术和体能训练融合起来，全方位练习臂力、腰腹、腿力，提高

了动作标准，强化了身体机能；跑步训练设置变向跑、冲刺跑、长距离奔袭等难度更大、效果更明显的课目，让“吃得消”的战士突破瓶颈、“吃不消”的战士迎头赶上；力量训练上行变出20多种花式俯卧撑，让传统课目不再单调，借鉴多种运动软件，为不同层次战士量身定制不同训练计划，让自己辛勤付出看得见、摸得着，真正实现从“要我训”到“我要训”的转变。

一段时间下来，中队训练成绩提升明显，在新兵大队组织的军事月考中夺得名次，得到上级肯定。

紧盯战场环境需要组训

前不久，该支队特战中队战斗体能训练“气象一新”：小队长钱正鑫带领8名战士全副武装，刚跑完武装3公里，就要匍匐通过50米低桩铁丝网，起身后再进行手榴弹投准，紧接着扛上30多斤重的弹药箱冲刺200米，最后完成单杠二练习……

“不让天天跑步成为战斗体能训练的‘代名词’。”现场组训的负责人王欣介绍说，他们紧盯不同作战样式和战场环境的需要，将走、跑、跳、攀、爬等体能训练内容灵活组合，全面提升官兵在不同地形条件、不同负重情况下的体能素质。

“未来战争是实打实、硬碰硬的生死对决，只有紧贴实战开展体能训练，才能缩短训战差距。”议训会上，支队党委统一思想。随后他们编印下发《体能训练指导手册》，规定每季度至少组织一次全支队警士队伍体能考核、大队每月组织一次；针对以往体能训练内容与实战要求不符的问题，他们结合部队可能遂行的作战任务丰富体能训练内容，把作战行动对体能的需求细化为力量、速度、耐力、柔韧、灵敏5个标准要求，确保体能训练与技战术训练有效结合。

打破常规瞄准实战抓训

“接上级通报，前方发现敌火力

点，现命令你班立即前出摧毁……”训练场上，支队的战斗体能训练正如火如荼地展开。

处处充满硝烟，一路“敌情”不断。本以为即将结束战斗的官兵刚松口气，电台又传来敌情通报“东南方向5公里处，发现敌武装直升机1架，正向我逼近，现命令你部迅速展开抗击！”中队长龙海阳立即分析研判，下达指令：“一班注意！1、2组射手立即沿我手方向空地占领阵地，做好抗袭准备，展开！”面对突如其来的课目，官兵身体和心理经受着双重考验。

该支队自开训以来，这种抓训模式已成为常态。他们采取连贯实施的方式，将训练课目有效串联，通过设置临机导调，一路危机重重，真打实抗，不断向实战聚焦，不仅能增强官兵的体能，还能提高他们的速度和反应灵敏度，实现与武器装备、作战环境、兵种专业岗位的有机结合，适应战斗岗位对体能的需要，有效促进了部队训练水平提升。

军营传真

第77集团军某旅

以考促训强基础



本报讯 连日来，第77集团军某旅组织官兵对军事体能、战术技能等课目进行比武考核，通过以考促训立起严抓细训硬标准，全面打牢训练基础，锤炼官兵过硬军事素质。图为该旅官兵进行双杠摆动臂屈伸考核。

(黄腾飞 刘善麟)

沙场点兵

找准攀岩训练诀窍

看新战士酷炫“飞檐走壁”

赵世伟 胡正伟 秦张杰

“攀岩时身体应尽量贴近岩壁，重心放在胯的位置……”近日，在78集团军某旅警卫勤务营攀岩训练场上，一名新战士正一边为大家讲解攀岩技巧，一边现场做动作示范。不少官兵感慨，虽然这名教练员的兵龄短，但专业技能绝对一流。

这名现场展示攀岩技能的新战士叫陈豪，入伍前就是一名攀岩爱好者。为了拿下营里攀岩比武冠军，陈豪还给自己进行了3个月特训。每天一个10公里提升耐力，用负重爬楼梯增强心肺功能，坚持拉伸提升身体灵活性，培养一直向上攀岩的身体记忆。

比武当天，陈豪一举拿下冠军，并顺理成章被营里确定为攀岩“武教头”。从那以后，陈豪除了强化巩固自身训练，还根据营里每名官兵的身体素质，为大家科学制定训练计划。在他的带动下，营里的攀岩“尖子”越来越多。

经验分享：攀岩需要重点掌握的技巧是手法和脚法，身体向上运动应尽量贴近岩壁。当手抓住岩点时，胳膊应尽量伸直。胳膊伸直后，骨骼受力，肌肉可以放松，节省臂力。小臂发胀时，可将胳膊垂下让血液回流，并抖手让肌肉放松。

脚踩点应当用脚尖内侧而不是脚掌。脚踩在岩点上，脚跟高于脚尖，以便发力。根据不同情况，分为正蹬与侧蹬（内侧与外侧）。正蹬多用于直壁向上攀岩，侧蹬多用于仰角向上攀岩以及横移，初学者建议从正蹬直上发力练起。

攀岩过程中，身体应尽量贴近岩壁，使重心落于胯的位置。当面向岩壁时，尽量向前顶胯，可使重心充分贴近岩壁，更加省力。如果手点较低，可蹲降低重心并侧身，同时保持手臂伸直以及重心贴近岩壁。固定3点，移动1点，即两手两脚固定好其中的3点，移动另外1点。对于身体素质较好的官兵，一般持续训练2至4周即可达到熟练水平。

课目简介：攀岩是一项在天然崖壁或人工岩壁上进行向上攀爬的运动项目。攀岩运动要求人们在各种高度及不同角度的岩石上，连续完成转身、引体向上、腾挪甚至跳跃等惊险动作。集健身、娱乐、竞技于一身，被称为“岩壁上的芭蕾”，一般分为速度攀岩、难度攀岩和攀石。

攀岩训练是一项具有实用军事价值的训练课目。攀岩训练通过人体从低处向高处移动，克服自身重量障碍及人工设置障碍。这个课目是特殊岗位军人必备的一种军事技能。其训练的最大的特点就是手脚并用，并且要精准发力全神贯注，在用力的同时保持身体平衡。通过这个课目训练，可以有效地提高官兵的力量素质，协调性以及平衡能力。

坚持进行攀岩训练，在帮助官兵缓解压力、放松身心的同时，也能很好地克服恐高心理。此外，攀岩作为一项对人体身心锻炼极佳的运动，纳入军营群众性文体活动，不仅可以丰富官兵的文化生活，更能培养官兵的体能素质、心理素质和意识品质，使其“攀”出战斗力。



78集团军某旅组织攀岩训练。

邵奎宇摄

图片报道

腾空飞踢



近日，武警广西总队北海支队紧贴实战需求，组织官兵开展搏击对抗训练，进一步磨砺官兵血性虎气，提高官兵一招制敌的实战对抗能力，为今后遂行多样化任务奠定坚实的基础。图为该支队官兵进行搏击对抗。

梁承杰 余海洋摄影报道

军营明星

小警士释放大能量

——记武警第一机动总队某支队警勤中队班长汪龙

孙泽国 李传龙

近日，在武警第一机动总队某支队勤务保障大队警勤中队综合体能考核场上，一个矫捷的身影加速冲过了3000米跑终点。“12分14秒！”一级上士汪龙最终以总分420分的优异成绩名列前茅。

在许多战友的口中，汪龙是小有名气的“障碍王子”“体能健将”。这些“尊称”的背后，是中队战友对汪龙的一致认同，更是汪龙不畏困难、敢于拼搏付出的结果。

小人物也有大梦想

1989年，汪龙出生在甘肃张掖的一个对军人有着特殊感情的普通家庭，爷爷是一名退伍老战士。受长辈影响，他从小就与绿色军营结下了不解之缘；听到最多的故事是红军翻雪

山、过草地、解放全中国；日记本中出现最多的词语是八一起义、抗日战争、解放战争；心中最大的梦想是手握钢枪、保家卫国……在别人看来每天单一枯燥的军营生活并不是年轻人的追求，甚至会望而却步，但他却充满了憧憬和向往。然而命运却同他开了个“玩笑”，第一次征兵体检发现他体内有一个小结石，导致汪龙与“军旅梦”无缘。但他并没有灰心，不论刮风下雨都坚持每天跑步来增强体质，为再次报名参军做准备。“一次不行，就两次、三次！”就这样汪龙如愿拿到了入伍通知书，踏上了通往绿色军营的列车，光荣地成为一名武警战士。

小战士也能扛大梁

刚入伍的汪龙和大部分新兵一样，跑不完5公里，做不了俯卧撑，拉不动单杠……梦想和现实毕竟是有差

距的。每当这个时候，入伍前爷爷的谆谆教诲就会萦绕在他耳边：“武艺练不精，不算合格兵”“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”。于是他就给自己制定了一项体能训练计划：每晚睡觉前完成“三个100”：100个俯卧撑、100个仰卧起坐、100个深蹲，虽然很累，但是他咬牙坚持，并没有气馁。功夫不负有心人，新训结束的时候，他已是全中队5公里跑得最快的战士，被评为“爱学习武标兵”。

由于汪龙的身体协调性较好，在障碍科目上具有很大潜力，于是在中队干部的引导下，他又踏上了新的征程：为练好耐力，每次跑步都要穿上沙背心、戴上沙绑腿；为练好障碍科目，早饭前、晚饭后都要去摸一摸，手上的老茧磨掉了一层又一层。由于自我加压过大，在一次400米障碍训练中，他右手手腕骨不慎骨折，中队准备安排他到后勤岗位

工作，但他凭着顽强的意志和不屈不挠的精神，不仅右手病症顺利康复，同时还很快脱颖而出。

小警士也能育桃李

“一枝独秀不是春，百花齐放春满园”。汪龙常说。只有把所掌握的知识 and 技能传授给更多的战友，让大家都掌握，才能在部队建设中发挥最大效能，这也是他的追求。

这日常训练中，汪龙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。他结合自身经历给大家讲清了蛮干的危害后，又给大家传授科学训练技巧，还创新了一套体能训练热身操，既能帮大家达到训练前的热身效果，还能利用零散时间开展体能训练，可谓一举两得。

还有一次是在2022年北京冬奥会执勤期间，为提升全中队战士执勤形象，他针对每个战友不同的形体素质，分人、分类、分时的制定训练计划，狠抓作风、站姿、坐姿等形象训练，并认真学习执勤用语、执勤动作标准，形象素质良好，不仅受到上级领导的好评，还荣立三等功一次。