

特别关注

武警第二机动总队某支队勤务保障大队

## 科学施训练就“硬功夫”

梁伟

“手肘朝外微微打开，腰背挺直，双腿下蹲，再坚持最后十秒……”伴随着轻快的音乐，官兵们神情专注，面对操场上的手机投屏画面，重复着健身动作。

这是武警第二机动总队某支队勤务保障大队将健身客户端引入体能训练的一幕。今年，他们通过利用互联网平台创新训练模式，激活官兵训练热情。

## 打破常规辟新径

前不久，一场3000米跑竞赛在该大队拉开战幕，一直在机关工作的二级上士杨文明以10分15秒的优异成绩，夺取了警士组竞赛第一名。

“机关工作繁忙，参加军体训练时间相对较少，心理甚至有些恐惧高强度的体能训练。”赛后，杨文明认为，取得这样的成绩，得益于大队结合健身

客户端进行的有针对性训练。

“利用健身客户端，不是简单的‘拿来主义’，更多的是拓展训练模式。”中队长赵双双介绍，大队一方面鼓励大家使用健身客户端学习运动专业知识、量身订制训练计划；另一方面，严格要求官兵遵守保密规定，不暴露军人身份，不开通轨迹记录。

记者在火热的体能训练场看到，平板支撑45秒（每组）、仰卧收腿25次、抱头卷腹20次……多种体能训练模式新颖有趣，每天都有新课题、新动作，既能激发官兵训练热情，又提高了身体素质，可谓一举两得。

## 摆脱粗放抓精准

“以往体能时间，官兵打不起精神，哨音一响，不是5公里就是单双杠、仰卧起坐。训前无准备，训时强度大，训后无恢复，长期以来导致个别官兵身体‘吃不消’。”一次训练安全分析会上，下士潘俊杰“吐槽”不合理的组训

模式引起了大队领导的注意。

随后，该大队党委达成共识：借助健身客户端，区分人员，精准施训。笔者翻看该大队所属各单位的军事体能训练计划，除了以往5公里跑、器械训练等传统课目，还新增加了花式俯卧撑、斜卧杠铃推举、腹肌撕裂等新课题。而且每个训练阶段结束后，形成数据，量化排名，张榜公示，营造训练氛围。

从“一锅煮”到“订制餐”，告别了以往不同体质、不同需求的官兵一起“吃大锅饭”的局面。通过订制属于自己的“营养餐”，官兵可以针对自己的短板弱项进行补缺训练，也可针对自己的强项进行突破性训练，同时大力开展评比竞赛、新老对抗等趣味性训练活动，不断激发官兵的训练热情。

## 创新平台激活力

“训练氛围浓厚，想不练都不行。”警勤中队列兵朱宏祥说：“刚下

军营传真

新疆军区某团

## 严格组考砺硬功



本报讯 连日来，驻守在海拔4300多米喀喇昆仑高原的新疆军区某团组织军士晋选考核。此次考核严格按照军事训练大纲要求，对理论基础、基础体能等3大类18个科目实施连贯考核，风气监督员全程录像监督，真正做到“优中选优”。图为该团组织引体向上考核。（邹珺宇 张鹤）

沙场点兵

爬绳考核破纪录

## 看一名中士的成长之路

刘先

不久前，在某工程兵大队群众性比武竞赛场上，中士许德凯在半个小时内完成了21次爬绳。跳下悬绳，他的身体已经虚脱，双手老茧已被磨破……

初到军营，许德凯就展现出良好的体能素质，经过三个月的基础训练，许德凯的各项体能成绩都达到了良好以上，在结业考核中，获得综合成绩第二名。

每个人都有弱项短板，得到这样优秀综合成绩的背后，也有一段曲折故事。第一次参加爬绳训练，信心满满的许德凯就被泼了冷水——只完成1次，成绩不及格。再看看班里其他战友，最少的也爬了3次，这样的结果让他一度垂头丧气。

“胳膊扭不过大腿”，爬绳要注意腿部用力，借助腿部的力量往上蹬，而不是只靠上肢力量。”分队长邱尚锐一语道破许德凯存在的问题，并为他制订专门的补差计划。从3次到6次，从10次到15次……经过两个月的“加餐”，这个曾经的爬绳“困难户”已然成为爬绳能手。

“我不仅要优秀，还要参加比武！”今年年初，大队下达群众性练兵比武通知，许德凯第一个报名了爬绳课目。

为了进一步提升成绩，每次训练许德凯都穿上10公斤重的沙袋进行负重练习，训练时别人爬3遍，他就爬5遍，别人做2组，他就做4组，手上的茧子也是磨掉了一层又一层。

功夫不负有心人。在大队组织的考核中，许德凯凭着一股不服输的劲头和超常的耐力，以爬绳21次的成绩刷新纪录，勇夺第一。

**课目简介：**爬绳是一个依靠自身力量克服自身体重的科目，对受训者的力量、耐力和协调性等综合素质要求较高，在一开始训练时还要克服内心的恐惧心理。完成爬绳需要手足并用，即双手握绳直臂悬垂，然后收腹屈腿夹绳，两腿蹬直，同时屈臂引体上升。考核形式是攀绳长度为5米的悬空麻绳，以完成次数计算成绩。

**经验分享：**在爬绳训练中，如果动作要领不正确，会导致体能消耗过多过快，因此，提高体能和优化技术同样重要。爬绳时要注意脚部发力，手起辅助作用，主要借助脚部力量，手脚协调一致攀爬，通过反复训练、强化记忆，促进肢体动作协调，循序渐进掌握“抓—拉—收—蹬”的动作要领。

爬绳开始后，悬绳稳定性差，容易导致身体晃动，可通过起跳抓绳练习，迅速连贯攀爬，减少在起跳滞留时间带来的晃动。在攀爬过程中避免出现看脚和向下看的错误动作，可通过夹绳训练来改善，按照辅助训练动作进行反复练习，增加爬绳过程中动作的熟练性和协调性。

最后，还要注意爬绳训练是高空作业，且在悬空状态下，许多人会产生紧张、害怕的情绪，加上体力消耗、找绳不顺利或是遇到麻绳缠上安全绳等突发情况，故在训练中要严格按照操作规程，做好安全防护工作，确保安全无隐患。



许德凯进行爬绳训练。

韦健摄

图片报道

## “青春健身操”热军营

近日，在海拔4500米高原驻训的陆军第77集团军某旅“红军营”，为适应高原高寒缺氧气候环境，官兵们灵活编排出一套既富有青春活力，又有显著辅助训练质效的“青春健身操”，在提升官兵体能的同时愉悦身心。图为该旅战士展示的“青春健身操”训练。 韩雄邑 李国强摄影报道



军营明星

## “一击毙敌”的绝技如何炼成

——记第77集团军某旅二营中士刘洲豪

李佳豪 徐聪 张明志杨

在去年年终考核射击场上，第77集团军某旅二营中士刘洲豪凭借精湛的射击技术，打出五弹一孔的好成绩，成为名副其实的“枪王”。

## “五弹一孔”见奇迹

“4号射手，1发10环！”电台报靶员播报成绩，第77集团军某旅年终考核射击场陷入一片沉寂。所有人的目光都投向位于4号靶位的刘洲豪，“莫非‘神枪手’失手了？”

“纠正成绩，4号射手，5发50环！”短暂沉默后，电台再次传来报靶员的声音，“回看靶位录像，4号射手5发子弹命中了同一个弹孔。”“五弹一孔！”官兵们难以置信，纷纷围到靶器前见证奇迹——200米距离，使用某型狙击步枪进行射击，刘洲豪的5发子弹全部穿过同一个弹孔。

创造奇迹有多难？一组数据足以说明：200米射击，枪口每偏离1毫米，弹着点会偏离目标20厘米左右；反之，若想让子弹散布半径不超过2厘米，刘洲豪的瞄准精度应控制在0.02毫米以内，这是一根头发丝的直径。

创造奇迹靠的是什么？刘洲豪一度坚信“靠天赋”。2015年，20岁的刘洲豪参军入伍。新兵训练阶段，他展现出“神枪手”的潜力——首次步枪实弹射击，他打出“5发5中”的好成绩；随后每次打靶，他次次都是满环。凭借骄人成绩，刘洲豪下连定岗时，如愿成为一名狙击手，走进高手如云的狙击手集训队。

## 笨鸟先飞创纪录

来到集训队，天赋出众的刘洲豪发现自己能力并不出色。原来，与突击步枪不同，使用狙击步枪射击时，射手需综合考虑距离、风向、风速、气温甚至湿度等因素，这就要求他既要“瞄得

准、打得稳”，更要“算得快又精确”。而这恰恰是刘洲豪的弱项。

一次战术应用射击考核，刘洲豪弹道计算失误，第一发子弹脱靶，继而取消了继续射击的资格。对此，考核组给出的理由是：战场上，狙击手只有一次开枪的机会。为把握住这“唯一的机会”，刘洲豪下足“笨功夫”。他利用半年时间，每天加班加点背记数据，所用枪型射表中上万组射击参数都能熟记于心。

持续努力，令刘洲豪的射击水平突飞猛进。下连后，首次年终考核，他打出了发发命中的好成绩；次年，他被确定为旅队“一号射手”，并创下一项新纪录——从观察目标到完成击发，仅用时8.1秒。

## 千锤百炼铸硬功

2019年，陆军组织“狙击精英”比武集训，刘洲豪代表集团军部队出征，

与陆军“神枪手”同场竞技。

从集训第一天起，一场场交锋相对的比拼随时上演。练眼力，“神枪手”们用针线穿大米，别人一次穿50粒，刘洲豪红着眼睛也要穿够100粒；练臂力，大家用枪口端弹壳，别人坚持1小时，刘洲豪能据枪2小时。

比武当天，参赛队员们披着夜色进入射击区域。接下来数个小时里，他们要趴在潜伏区一动不动，等待目标随时出现，并在靶标显现的10秒内完成射击，做到“一击毙敌”。

初夏的大漠戈壁，冰与火并存。日出前，刺骨的寒风吹得刘洲豪脸颊生疼。正午时分，艳阳又将身下的沙地烤得滚烫，处于脱水状态的刘洲豪如同趴在一块铁板上。

忽然间，一个“身影”在刘洲豪的瞄准镜内一闪而过。就像是潜伏已久的猎豹发现了猎物，刘洲豪下意识轻轻预压扳机，测距、计算提前量、击发……数秒后，靶标应声倒地。

这次比武集训，入伍不到4年的刘洲豪凭借总分774.86分的成绩，被评为“狙击精英”，成为陆军当年表彰的“百名枪王”中最年轻的一位。

“成为‘狙击精英’的秘诀是什么？”不少新兵向刘洲豪请教。他伸出布满老茧的双手，笑着说：“唯有千锤百炼，才能练就一枪毙敌的硬功。”