

特别关注

让战斗力的根基更牢固

——武警甘肃总队玛曲中队推进群众性体育活动纪实

曹世凯 侯崇慧

近年来，武警甘肃总队玛曲中队围绕开展群众性体育活动动作频频，由此带来的改变立竿见影，许多官兵的体能成绩突飞猛进，运动热情高涨，中队还被评为“全国群众体育先进单位”。

在与时俱进中赓续传统

“我从诞生那天起就始终在开展军事体育活动，革命战争年代经常一边是枪声，一边是激烈的运动竞赛……”训练场上，指导员郝友结合队史为大家讲解开展群众性体育活动的重要性。

中队前身是骑兵中队，在执行各类任务之余利用野外马场、山林地、空旷草原等，探索开展越野赛、障碍赛、打马球等活动，丰富训练形式，帮助战斗力提升。“我们要在传承精神中磨砺斗志、成长进步。”中队长洛桑扎西介绍，他们结合驻地高海拔环境引导官兵主动参与，中队爱训练、肯钻研的氛围日渐浓厚。

多姿多彩的活动离不开硬件支

撑。为改善训练环境，中队协调上级先后投入200余万元用于数字化军营建设，建成了现代化室内训练馆，科技感十足的数字设备进入军营，配套设施一应俱全，官兵练有场所、乐有去处，训练生活方式趋于多样。

如今在该中队，“强身健体为打赢”成为官兵参与群众性体育活动的内在动力和奋斗目标，有效助力中队完成格萨尔王赛马节安保、城区联勤武装巡逻、欧拉秀玛草原灭火等各类任务十余起。

在辅训乐训中燃情增效

“同一课目反复练易出现训练瓶颈”“只盯着成绩未关注身体机能的变化”……《军事体育训练大纲》首次颁布后，中队曾展开过讨论辨析，不少骨干认为，一些固有观念不利于部队战斗力生成，重时间投入轻训练质效、重传统做法轻科学组训等问题亟待解决。

为此，中队针对性研究了“蜈蚣跳”“抢公主”“背背战”等体育活动，突出军事属性，提升训练趣味性，组织

“强军杯”篮球赛，开展“莱格尔跑”、户外长跑接力赛等活动，引入锅庄舞、舞狮、激情轮滑等官兵喜闻乐见的活动，还与驻地文体局签订协议，邀请相关专家定期来队指导教学，为官兵量身定制训练计划。

蛙式深蹲、花式俯卧撑、俯卧登山跑……训练场上，参训官兵被分为两组展开竞技，体能与技能结合展开，力量与耐力练习穿插进行，一套动作下来热量消耗飙升。训练结束后，值班员组织大家结对子互相拉伸放松，采取直角式下压、坐姿后仰式等方式帮助缓解运动疲劳。

从“缺啥补啥”到对症下药，“科学的训练方法比‘蛮干’重要”逐渐成为大家的共识，趣味训练、差异化训练、针对性训练等组训新理念使成绩的提升更明显，伤病率也显著降低。

在全员参与中持续提升

翻开中队新兵军事体育训练成绩曲线图可发现一个规律：初期进步幅度较小，两个月后整体训练成绩大幅度提升。得益于方式多样的群众性体

育活动的开展，训练热情不高的官兵逐渐加入，参与度不高的课目逐渐被接受。

成绩突出的背后也走过一段弯路。军体五项考核标准出台后，中队一度将“特三”官兵数量、参加比武竞赛名次作为亮点，忽视了个别官兵的训练短板。一项调查数据显示，前些年中队官兵军事体育偏科率达到了45%。

按纲建队形势分析会上，支委“一班人”分析：一花独放不是春，军事体育不仅是在竞赛中名次，还要发展均衡，更离不开全员参与。他们明确“全面发展、共同提高”的指导思想，注重抓短板补弱项，通过开展军民体育共建共享，培养了一支强有力的体育骨干队伍，还总结自创了“全身性循环组合训练法”，融入举重、跳绳等多项内容，突出协作性、多频次，全方位提升官兵的力量、耐力、速度及团队配合度，有较强的实用性，官兵不仅兴趣提了上来，偏科率也下降至5%，在支队最近一次举办的“创纪录、当尖兵”比武竞赛活动中取得执勤分队团体第一名的好成绩。

军营传真

西藏军区山南军分区某边防团

合力冲击过障碍



本报讯 连日来，西藏军区山南军分区某边防团在海拔4000多米的心理行为训练场，组织开展信任背摔、凌空跨越、依存共渡等心理行为训练课目，培养官兵相互信任、相互协作的团队精神。图为该边防团官兵开展合力冲击训练。

(李学文 旦增晋美)

沙场点兵

分步骤突破木马1练习难点

看二级上士完美展示“上马”过程

孙玉吉 秦张杰 胡正伟

助跑、踏板、起跳、拍板、展腿……在第78集团军某旅体能考核场上，警卫调整连二级上士许昊兵整套动作行云流水，完美地为战友们展示了木马1练习全过程。

谁能想到，年初还在木马上“摔”失自信的许昊兵，时隔数月便让人刮目相看。作为连队体能达人的许昊兵，在第一次组织木马1练习考核时却迟迟不敢“上马”，甚至当场摔了个“倒栽葱”，这也让他有些望“马”生畏。

重拾自信非常重要，找准了许昊兵的“症结”后，连长朱书恒便带着他进行“撑马屈腿蹲”和“推马挺身下”等分解动作练习，并通过训练垫和逐渐增加木马高度对许昊兵进行辅助练习，帮他重拾信心和掌握跳马技巧。没几天，许昊兵便有了突破，找到了“上马”窍门，取得了优秀。后来，他还结合自己的经历给成绩不理想的战友传授经验，成为了一名小教员。

经验分享：不少初学者在刚接触木马练习时，会出现恐惧、慌乱等心理，导致踏板时不敢发力、前冲速度不够，身体不能完全跃过木马，与木马末端碰撞后失去平衡摔倒。对于这种情况，可先利用训练垫进行辅助练习，通过逐渐增加训练垫高度，帮助参训者树立起信心、克服心理障碍。直至安全越过与标准木马相同高度的训练垫后，就可以进行下一步训练。

当克服心理障碍后，便可分解练习“撑马屈腿蹲”和“推马挺身下”两个动作。“撑马屈腿蹲”主要练习两臂向下撑马，同时提臀、两腿屈膝靠胸的动作；而“推马挺身下”主要练习手推马、后腿前伸、上体挺起、挥臂挺身落地的动作。

还有一些官兵为了落地前完成“挥臂挺身”动作，会刻意提升跃起高度，以留足反应时间。但如果跳得过高，再加上身体的前冲惯性，落地时会对膝关节产生巨大冲击力，使膝关节过度外展，致使韧带受伤。所以跃起时应根据自身情况选择合适的高度，确保能顺利通过木马即可。特别是身体协调性较弱的官兵，应循序渐进，可适当降低木马高度，并通过屈手压腿跳、俯卧屈腿推手跳、助跑踏板直身跳等动作进行协调训练。

课题简介：木马1练习是一项实用技能训练课目，随着实战化训练的深入推进，对军人的力量和协调性要求也逐步提高，训练此类项目可以有效增强官兵的身体平衡协调能力和身心综合素质。

木马1练习的动作要领主要为，助跑时用前脚掌，逐渐加快速度，跑至距离踏板约一大步时，脚用力蹬地，两脚同时迅速踏板，主动蹬踏起跳，两臂伸直向前下撑马，同时提臀，两腿屈膝靠胸，手推马后，腿前伸，上体挺起，挥臂挺身下。

在《军事体育训练大纲》中，木马1练习作为专项训练课目，其考核标准为符合动作要领，动作娴熟连贯，整套动作流畅，落地稳定为优秀；整套动作完成较好，个别动作完成质量和连贯性稍差为良好；能够独立完成整套动作为及格。



第78集团军某旅官兵进行木马1练习。

胡正伟摄

图片报道

比拼

近日，武警广西总队崇左支队组织官兵围绕刺杀、翻轮胎、攀登下滑、综合体能等多个课目开展强化训练，进一步巩固和提高官兵的单兵技战术水平与协同作战能力，为部队遂行多样化任务奠定能力基础。图为该支队进行翻轮胎比赛。

李章禄 余海洋摄影报道



军营明星

立起一名优秀班长的好样子

——记武警福建总队南平支队松溪中队一班班长王建平

张煜梁

“杀、杀、杀！”突刺、防刺、对刺，武警福建总队南平支队训练场上杀声震天，训练间隙，教练员王建平结合自己的所学所悟为战友讲解刺杀要领，动作标准有力，讲解细致入微，获得场下战友们的阵阵掌声……

苦练本领 关键时刻显担当

在新兵连的时候，王建平便有了“硬小伙”的绰号。第一次3公里考核，临近终点，王建平鞋子不慎脱落，他硬是光着脚跑完最后300米，并取得了第三名的成绩。战友们将其团团围住，看着他被碎石子磨破的脚板，不由倒吸一口气，无法想象是什么支撑着这个新兵忍着钻心的疼痛跑到终点。

知道自己文化水平不过关，无缘

提干，王建平暗下决心要当个班长，做好战士们的榜样。

班长是兵头将尾，要有过硬的军事素质。除了正常训练外，王建平每天都会加练俯卧撑、仰卧起坐、深蹲百余次，负重越野超过20公里，骨膜炎、筋膜炎、腰肌劳损等等，这些都是家常便饭。当问起那段时间他是怎么过来的，“想当班长”是他的回答。

深学细研 坚守岗位践初心

凭着一股狠劲、拼劲，王建平终于实现了“班长梦”，但他的“过关斩将”之路却不曾停下。“全国优秀共青团干部”“全军优秀士官三等功”“武警部队‘四有’优秀个人”……随着个人荣誉不断增多，王建平把目光投向了亟需传帮带的“苗子”身上。

刚接任班长时，王建平还是个十足

的“愣头青”。训练“瞎指挥”、管理“没章法”、甚至训话时候偶尔打个磕巴，都成了他在训练形势分析会上被“批评”的理由，而“带兵不行”更是成了那段时间里他听到的最多的四个字。

一系列的打击激起了王建平不服输的劲头，为了重新证明自己，他白天在训练场上结合理论进行实际论证，晚上拿着军事训练教材学习到12点，不明白的地方就向其他老班长虚心请教，总结梳理心得足足用了5个笔记本。

经过不懈努力，王建平解决了组训任教能力弱的问题，但他并没有满足于此，他结合所学所悟，创造性地探索出“画线标距练习”“抗阻练习”“数控练习”“推拉辅助练习”等88种辅助训练方法在单位推广使用。到2022年，在他的帮带下，先后多名战士提干，13名战士立功受奖。

忠诚履职 以身作则明誓言

王建平常说：“班长，就得把忠诚融入血脉，在带兵育人过程中时刻培养战士的忠诚品格。”王建平也一直以行动立起了一名优秀班长的好样子，为战友们树立了标杆。

2022年6月，南平市多地突发强降雨，引发城乡积涝、山体滑坡、塌方、泥石流等次生灾害，雨情较严重的松溪县出现城区内涝，本在休假的王建平，听闻驻地遭受洪涝灾害，从江西驱车赶回松溪，投入抢险救援。

尽管到达受灾地相对其他人较晚，但王建平的手最先磨破，他的肩膀最先晒裂，无论转移群众、清理淤泥、疏通道路，王建平都冲在最前面。灾害面前，危险面前，这个来自江西吉水的敦实汉子带领着战友们争分夺秒为受灾群众打造着生命“诺亚方舟”，用并不壮硕的身躯扛起了人民子弟兵的职责使命，诠释着军人的铮铮誓言。

“他总是用自己的行动来照亮我们前进的道路。”提到王建平，战友们这样评价他。十多年的军旅生涯，让他从一个“硬小伙”变成“硬青年”，不变的是脚踏实地的过硬作风和永远向前的青春心态。