

特别关注

武警第二机动总队某支队

创新形式 让军体训练“燃”起来

蒋彬 陆海松 戴柏权

近日，笔者来到武警第二机动总队某支队体能训练场。参训官兵激情似火，各类训练如火如荼地开展，训练质效提升明显。

趣味化催生练兵热情

一到体能训练时间，火热的练兵场景抓人眼球：竞速小推车、扛圆木奔袭、班组袋鼠跳……多项富有趣味的训练有序地展开，官兵们参与热情高涨。

然而，此前却是另一番景象，面对单调的训练项目、老套的组训模式，官兵不仅热情不高，成绩也不够理想。“兴趣是最好的老师，只有感兴趣才能练有所成。”议训会上，参谋长彭正忠的一番话点醒众人。他们召集训练骨干研究对策，探索出竞技趣味体能组训法，在训练中灵活穿插趣味活动，有效解决了体能训练内容单一、方法老套等难题，同时增加小竞技、小比武，激发官兵训练热情。

摆战绳、俯卧撑击掌、多人俯卧撑

……班长王浩正在组织班内战士进行上肢力量训练，借助各类趣味活动，效果立竿见影。

由于体重超标，列兵赵一帆的基础体能考核成绩徘徊在及格线边缘，一度丧失了训练信心。班长黄仕仁为他定制了趣味活动套餐，一方面进行“TABATA训练”（高强度间歇训练法）燃脂瘦身，另一方面通过“弹力带相扑硬拉”“滚轮胎”等课目增强下肢力量，在寓训于乐的浓厚氛围中提升体能水平，最近一次体能测试，他的成绩提升明显。

小练兵强化训练自觉

“班长，今天的单杠我比昨天多做了两个。”在该支队，像这样的话每天都能听到很多遍，这就是“小练兵”活动给大家带来的收获。他们利用小块时间、因地制宜，灵活运用场地，增强官兵训练的自觉性。

笔者在某机动中队发现，中队门前屋后，随处可见训练器械，官兵可以利用连队门口的单杠、仰卧起坐架、臂力棒等训练器材，开展体能训练。上等

兵韦跃说：“中队门口的单杠深受广大欢迎，我们既可以进行吊杠比赛，练习上肢力量，也能开展单杠二、三练习训练，提高腰腹力量和协调性。随处可见的器械，为大家开展训练提供了便利。”

小器械作用大，但需要的时间从何而来？该中队排长朱海洋介绍道：“饭前10分钟，点名前后……这些小块时间，都是展开‘小练兵’的好时机。”据了解，他们充分发挥“小练兵”活动的“小范围化”效应，根据官兵体能强弱，分成不同小组，哪里不足练哪里，避免了“大锅饭”的“吃不消”“吃不饱”等现象出现。

大家饭前动动腿，课余时间上杠，点名后练练手，形成了一道独特的训练风景。中队长梅天文告诉笔者，“小练兵”活动激发了练兵热情，得到官兵的一致认可。

积分榜激发前进动力

“冲起来，还有最后200米。”在3000米考核中，参考官兵你追我赶、争分夺秒，让人热血沸腾。为提升训练

质效，该支队在各基层单位设置“积分榜”，表扬先进、鞭策后进，有效激发官兵训练积极性。

前不久，大队长曾康发现，以往完成考核后，往往是一张总表公布成绩，官兵之间强弱差距、个人前后进步幅度体现不明显，缺乏有效激励机制，部分官兵紧迫感不强。

这一问题很快引起支队党委一班人关注，他们转变思路，利用醒目的LED显示屏设置军事训练“积分榜”，按照训练成绩由高到低排序，各中队组织摸底考核后，成绩汇总至大队进行综合排名和数据留存。大队结合阶段考核进行统一抽考，并与此前成绩进行对比，排名靠前、进步幅度较大的官兵还会得到表扬，人人都能通过数据看到进步，找到差距。

列兵李辉灿介绍，自己从小身体素质较差，第一次考核成绩不理想。设置“积分榜”后，他自我加压加强体能训练，仅用一个月时间就冲到“积分榜”中游。面对进步，李辉灿没有满足，而是制定了更高目标：“努力训练，挑战前十！”

军营传真

武警指挥学院

强体能练精兵



本报讯 为进一步强化学员的军事素质，近日，武警指挥学院结合学院特色，紧盯实战化练兵标准，扎实抓好学员体能强化训练，提升学员的基础训练水平。图为学员在训练馆依托跑步机训练。（侯云超 程坤）

沙场点兵

找准单杠引体向上训练症结 新兵基础科目终获优秀

索瑞君 孙耀学

起跳、上杠、屈臂……随着班长读数的增加，武警第一机动总队某新兵大队战士云俊脸上露出了开心的笑容，他终于战胜了自己，在单杠引体向上这个科目取得优秀成绩。

单杠引体向上因为动作较为简单，被很多官兵称作“小白科目”，但这一简单的动作，考验的却是手臂、手指、肩背、腰腹核心力量和身体协调平衡能力，这让上肢力量薄弱的云俊叫苦不迭，他使尽全力也只能拉一两个，这距离五个的及格标准还差的很远，心里十分着急。

看着平时乐观开朗的云俊，为引体向上成绩而苦恼，班长袁超和军体教员冯光超分析，云俊手臂、肩背部肌群力量较为薄弱，身体体重虚胖，导致成绩不理想，解决的方法也很简单：减重增肌。他们给云俊支招，在控制高糖饮食减体重的基础上，通过俯卧撑、平板支撑、仰卧起坐等辅助方法，增强腰腹核心和手臂力量，还通过每周设定的小目标，逐渐提高训练成绩。经过持续的努力，云俊终于在考核中取得优秀成绩。

课目介绍：单杠引体向上是部队新兵入伍训练的重要内容，可增强上肢屈肌和肩背肌群力量，提高悬吊和克服自身体重的能力。其动作过程为，受训者位于单杠正下方，两脚屈膝并拢，前脚掌着地，两手直臂向后侧张开，掌心向后；全身协力向上跳起，双手紧握杠，间距约与肩宽，呈直臂悬垂姿势后，控制好身体姿态，肩臂协同用力向上引体，屈臂引体至下颌超过杠水平，稍作停顿，尔后控制身体缓慢下落至直臂悬垂动作，依次反复练习。

引体数次后，在直臂悬垂的基础上顺势跳下，屈膝缓冲，双脚并拢，两手直臂斜上举，掌心相对，抬头挺胸，目视前方，尔后还原成立正姿势。新兵考核标准为：5次为及格，10次为良好，15次为优秀。

经验分享：单杠引体向上，不仅考验手臂、手指、肩背、腰腹核心力量，也要有相对较好的身体协调平衡能力。大部分新兵在入伍之初手臂力量较为薄弱，需要进行针对性的补弱训练，力量辅助练习主要包括俯卧撑、平板支撑等方法，腰腹核心训练采取仰卧起坐、燕子飞等方法。可以有效提高手臂、手指、肩背、腰腹核心力量的养成。

经过一段时间锻炼，基础核心力量达到一定水平后，可以双手握紧单杠，感受上肢屈肌和肩背肌群发力的方法及技巧，让身体处于垂直静止状态减少摆动幅度。随后向上引体，练习三到四组，保持手臂、背部肌肉处于紧绷发力状态。

在训练中，还要对一些体重较重，无法独立完成受训者，安排人员进行保护与帮助，保护人员站于受训人员两侧，防止受训人员因握杠不紧滑落摔倒，保护人员应两手护于受训人员身前，在受训人员出现力量欠缺不足时，给予适当力量向上助力。同时也要鼓励受训者克服畏难心理情绪，勇于挑战自己，突破极限。



袁超用弹力带辅助云俊训练。

孙耀学摄

图片报道



近日，武警贵州总队组织特战队员开展水上操舟、侦察搜索等多个特战专业科目训练，全面锤炼特战分队在陌生环境下的综合实战能力，为遂行多样化任务奠定坚实的基础。图为特战队员进行水上操舟训练。

吕康 何昆摄影报道

急流勇进

军营明星

有线尖兵的“无限火力”

——记第78集团军某旅指挥控制三连中士孟好

李海泉 秦张杰

手腕快速翻转，两腿飞驰如风，不一会便将对手甩在身后……在第78集团军某旅军体运动会上，一个壮实的身影动作利落，全力拼搏，锁定收放线课目的榜首之位。

这个人正是旅里小有名气的“有线尖兵”孟好，入伍8年，他仿佛拥有“无限火力”，从啃下有线专业这个“硬骨头”，到成为赛场上摘金夺银的“竞技手”，再到化身传授精秘籍的“老师傅”，他凭借钻劲、韧劲、狠劲，数次完成军旅路上的提升与跨越。

圆儿时梦想 显忠勇底色

孟好的大伯是一名守岛老兵，儿时的他常常沉浸在大伯讲述的军旅世界里。不知不觉间，孟好幼小的心里种下了一颗红色的种子。

“每次见到别人有困难，我都会尽我所能给予帮助。”2015年5月的一天，一场车祸突然发生在穿镇公路上，孟好见状，毫不犹豫地冲了上去，救下了奄奄一息的伤者。那年他刚满18岁，也是那一年9月，他怀

揣着对部队的向往，坐上了通往军营的列车。

孟好体能素质好，是新兵中的佼佼者，常常在各种小竞赛、小比武、小考核中出彩。“战友们羡慕他的体能好，却很少注意到他超出常人的努力与付出。”他的新训班长马鹏飞谈起孟好，满是欣慰地说道：“训练中他总是做的标准比别人高、内容比别人多，手上的茧破了一层又一层，脚上的泡磨破了一个又一个，但他一直坚持着、努力着。”在结业考核中，孟好成绩全优，名列前茅，被新兵营评为“优秀新兵”。

攀比武高峰 当有线尖兵

刚下连队，孟好便遇到了难题。“部队里有句俗语‘累死累活有线兵’，咱们这个专业不仅需要跑得快，单杠也得拉得多。”班长的介绍令孟好感到压力，但也更加坚定了他争当“有线尖兵”的信心。

基础打得好，成绩少不了。孟好很清楚，想要提升收放线作业成绩，就必须在增强持久耐力和手臂力量储备上下狠功夫。于是，他将自我强化训练分为三大方向，科学制定计划，进行专项练习。每天两手

各扣压腕力器500次提升手腕快速转动力量，每天腕翻哑铃200次增强小臂力量，每天10组400米间歇跑提升心肺能力……汗水一遍遍浸透衣襟，意志一次次战胜疲劳，终于他也成为了首屈一指的“有线尖兵”。连续两次在军体运动会上，夺得收放线课目的头筹，并因此获得旅嘉奖。

8年时间里，孟好数次在比武竞赛中斩获3000米跑、单双杠等课目的第一名，多次获评“四有优秀士兵”“四有优秀士官”称号。

传统兵诀窍 促整体提升

“训练中要注意分配好热身和拉伸时间，不然就是在增加对身体的慢性损伤。”走下比武场，步入武课堂，孟好分享关于训练的心得体会。他总结出的“胸肩背腿周训练计划”“训练伤恢复方法大全”“3000米跑专项突破训练套餐”等，深受战友们的喜爱。

“我们一方面学习孟好的强能方法，另一方面也被他不断激励着。”战友章洪波介绍，孟好经常利用晚熄灯后、周末休息等时间进行“加餐”训练，用实际行动感染带动身边人。健身房里、训练场上，他毫不吝啬地向大家倾囊相授，也不厌其烦地纠正大家出现的错误动作。战友们纷纷表示，每次同孟好一起训练都感觉浑身有用不完的劲儿。

“只要我还在部队一天，我就一定会继续发光发热，助力更多的战友奋进在超越自我的道路上。”多年来，在孟好的帮助与付出下，连队先后涌现一大批优秀组训骨干，多项基础体能课目成绩实现持续的整体跃升。