

特别关注

# 进阶组训助力新兵成长

## ——武警第一机动总队某新兵大队创新方法提高新训质量

邵帅 索瑞君 冯涛

同批入伍的新兵，一样的训练课目，相似的场地器材，采用不同训练方法，差距能有多大？

担负“进阶组训法”试训任务的新兵四中队，在参加“创（破）纪录、争当标兵”军体运动会上，7人破纪录，3人夺第一，以团体总分第一名勇夺桂冠。中队长乔艳兵介绍，新组训方法不仅提高了训练成绩，更激发官兵研究新训的热情。

### 更新组训理念

“去年带新兵，战士陈鑫入伍时单杠引体向上一个都做不了，经过新兵连训练，成绩几乎‘一动不动’，很让人着急。”提到新训法提出，乔艳兵回忆，由于课目众多，以往新兵训练往往粗放施训，导致基础好的“吃不饱”，基础弱的“吃不了”，整体成绩难突破。

今年新训伊始，新兵大队就如何提升训练效益进行调研，发现乔艳兵遇到的问题在训练中具有普遍性，新兵军事训练理论基础薄弱、动作姿势

不规范、体能素质不均衡等因素，决定训练不能搞“齐步走”。

针对这一情况，他们提出进阶组训模式，确定根据人员素质分组、科学制定训练计划、定期考核动态调整的思路，采取以排为单位编组、以中队为单位组训、以大队为单位论证评估的形式，指定能力素质全面、组训经验丰富、具备军体训练专长的干部骨干担任教学组训任务，每个阶段试训完成后组织考核评估，检验预期效果。

新的组训理念确定后，效果如何还需要实践检验。为此，他们指定乔艳兵的新兵四中队为试训单位，与其他单位对比，检验训练效果。

### 建强组训人才

“新组训方法能否达到预期目的，专业组训人才至关重要。”教研室副主任冯光超介绍，像单杠引体向上这个课目，如果没有专业教练员讲解发力肌群，新兵就很难加强特定肌肉力量训练，训练效果难保证。

为此，他们指定由冯光超、王雪峰等具备军体训练专长的教练员进行教

学组训，统管试训期间教学工作，落实“教学组长制、集中研究制、质量责任制”经验做法，从体脂测试、内容安排、组训施教等方面进行保障，定期完成教学准备会、教学备课、试讲试教等工作。

新组训法试训是摸着石头过河，只有在实践中发现问题，及时纠偏正向，才能达到预期目的。冯光超介绍，他们每周六上午，集合教学小组和试训单位主官，组织试训形势分析，找出薄弱环节，明确具体要求，防止脱纲离谱、脱离实际。

组训人才建设，既要向内聚焦，也要对外取经。他们经常性与兄弟单位优秀教练员学习交流，开阔教练员教学思路视野，在探讨中发现不足、汲取经验，提升教练员组训任教能力。

### 创新组训方式

成为试训单位后，乔艳兵也遇到一些新问题，比如单杠引体向上这个课目，虽然动作简单，但完成动作需要绝对力量，不少骨干就利用各种机会，组织新兵进行力量训练。

新兵入营不久，当乔艳兵提出要测试新兵BMI数值，根据数值确定新兵训练重点是降脂、增肌还是强化核心时，有的骨干私下表示，不管偏胖还是偏瘦，不都得进行力量训练吗？测这个有啥用。

面对质疑，乔艳兵知道，任何说教和解释，都不如实打实成有说服力。他根据教学小组要求，按照“前期降脂适应、中期强化提升、后期巩固保持、全程伤病预防”理念，依据新兵个体素质差异划分强训组、提高组、补差组三个层级，科学搭配力量、速度、耐力、柔韧、灵敏训练内容，全面推开试训工作。阶段性考核中，新兵四中队成绩排在13个中队的最前面，之前质疑的骨干，也对新组训方法心悦诚服。

军体运动会“一炮走红”，新兵四中队成为赛场最大赢家的同时，也让新训法得到越来越多人肯定，纷纷向乔艳兵取经。冯光超表示，下一步他们将把试训经验推广到各个中队，让更多官兵用科学训练方法，把训练成绩提升到新层次。

军营传真

武警云南总队机动某支队

## 运动会上展风采



本报讯 日前，西南边陲一场“猛龙杯”军事体育运动会暨“创纪录、夺红旗”活动拉开帷幕，武警云南总队机动某支队200余名参赛选手角逐练兵场，围绕军事竞技和文体项目2大类别31个竞赛项目展开激烈比拼，掀起练兵新热潮。图为参赛官兵进行4×100米接力赛。

(蒋晓峰 于敏)

沙场点兵

### 倒功训练壮胆气

## “兵教头”助力新兵度过适应期

周振华 徐杨

“练习前倒，倒下时要协调手掌、手腕和小臂保持平行……”连日来，某工程兵大队勤务保障连训练场上人声鼎沸，训练热潮持续高涨，警卫分队分队长周阳阳正在向新兵们展示“倒功”技巧，干净利落的动作赢得了在场官兵的阵阵掌声。

“前倒准备——倒。”实操训练开始，参训官兵一个个绷直的身体如同一根根笔直的竹竿应声倒下。“兵教头”周阳阳穿梭在队伍中，耐心地手把手纠正动作、面对面传授技巧，还不时鼓励大家要发扬“一不怕苦、二不怕死”的战斗精神。

“一个人的力量是有限的，就像一滴水只有汇入大海才不会干涸，我要带领整个分队练出精武新风尚。”成为分队长之初，周阳阳就作出承诺。分队多数是新兵，刚接触专业时容易出现畏难情绪。面对这一情况，他“主动出击”，带着新兵一起站岗执勤、值班巡逻，安排老兵讲经验体会、分享荣耀时刻，在潜移默化中帮助新兵转变思想，度过“第二适应期”。

训练中，周阳阳就像铆钉一样“铆”在训练场上，和新兵一起训练，并根据实际情况滚动修订训练计划。对有弱项的新兵，他就耐心带教“开小灶”，不放弃每一个人。新兵小郭身体协调性不好，前扑的课目总练不好。周阳阳一边鼓励，一边结合自身经验帮助他提高身体协调性。经过一段时间的努力，小郭的训练成绩上来了，人也变得阳光了。如今，今年3月下连的新兵已经全部考核合格走上执勤岗位。

**课目简介：**倒功训练是我军传统练兵项目之一，它不仅能培养战士们的胆量和勇气，而且能充分锻炼官兵心理和身体素质，然而一开始训练倒功，免不了“皮肉之苦”。

倒功作为一套专练倒地的功夫，合理的倒地可以避免摔伤，增强自我防护能力，也可以用于摆脱困境，变被动为主动，同时还可借跌扑技能攻击对方，倒功包括前倒、前扑、侧倒、小侧倒、侧扑、后倒等。

**经验分享：**倒功训练首先要克服心理障碍，对于战士害怕倒地的畏惧心理，可以先从易到难分解练习，等熟练后再进行倒功的晋级训练，防止受伤。

前倒是基本的倒功内容，在指挥员下达“倒”的口令之后，要在立正的基础上，身体挺直自然前倒至45度，自然倒下，这一过程全身绷紧，双臂弯曲，用掌心和小臂拍打地面，倒地之后身体如同平板支撑，以手、小臂、脚尖将身体撑起。

这里主要介绍三种训练方法：一、跪姿训练法，以跪姿状态进行上半身动作练习，主要练习两掌、前小臂定型着地的要领。二、弓步训练法，右脚向前一大步，呈弓步，迅速撤回右脚的同时挥臂扣腕，直身前倒。三、双人辅助练习，辅助者站于受训者左右两侧，一手抓住操练者后侧腰带，当操练者倒地时，适当用力上提，给予训练者一定帮助。



某工程兵大队官兵组织倒功课目训练。 范澳宇摄

图片报道



近日，武警甘肃总队平凉支队严密组织月军事训练考核，考核内容涵盖400米障碍、器械、木马、军事体育等多项课目，全面检验部队阶段性军事训练水平和官兵素质能力。图为该支队官兵进行木马课目考核。

王治国摄影报道

军营明星

## 一名班长的突击

### ——记武警第二机动总队某支队二级上士章朋海

蒋彬 戴柏权 陈世杰

走进器械训练场，一名身形健硕的警士正在进行双杠五练习动作示范。上杠、摆浪、立杠……一系列动作行云流水，在阳光的照耀下，他在杠上划出一道优美的弧线后稳稳落地，围观的战士纷纷为他喝彩。

他叫章朋海，是武警第二机动总队某支队“攻坚英雄连”的二级上士、一班班长，他怀着对部队生活的无限热爱，投身军营，从一名后进战士成长为全支队闻名的训练尖子、班长典范。

### 突破自我 实现军旅蜕变

章朋海出生在贵州锦屏的一个偏远山村，电视剧《士兵突击》不知道被他看了多少遍。刚入伍时的他又瘦又小，体重不到100斤，第一次跑3000米用了18分钟，引体向上1个都拉不上，就如剧中主角许三多一般，说话不敢

大声，四肢也不协调，洋相百出。但他始终牢记许三多的那句“名言”：“好好活就是做有意义的事，有意义的事就是好好活。”

为了跟上训练进度，章朋海开始自我加“餐”，练上肢力量，他将自己的手绑在单杠上吊着，直到没有知觉，加操做俯卧撑，一做就是好几百个，累到撑不起来才肯罢休；练耐力，将沙袋绑在腿上，负重二三十斤，绕着跑道一圈一圈跑，直到腿脚发麻才肯停下。不知多少次，他浑身酸痛肿胀，连拿碗筷也显得吃力，但他硬是凭着一股不服输的劲头，不断地挑战自己的极限。功夫不负有心人，新训结束后，章朋海从成绩垫底跃居新兵连前列，还被分到了大名鼎鼎的“攻坚英雄连”。

### 敢打必胜 亮剑比武赛场

在该支队“攻坚英雄连”向来以“勇挑重担”“敢打必胜”著称，在章朋

身上也体现了这种精神特质。

那年，他第一次参加比武，虽然预选时射击和器械体操两个课目都入了围，但总体排名均靠后，对手中有不少还参加过上级组织的集训，战友对他拿名次并不看好，还提前给他做思想工作：“这次就当锻炼锻炼，找找差距，回去好好练，明年争取拿名次……”但他没有放弃，最终，经过激烈角逐，他获得射击和器械体操“双料第一”，荣立三等功。

部队调整改革以后，支队举行“兵王争霸赛”，他再次报名参加，并负责组织大队参赛人员的集中训练。尽管负有伤痛，但他始终身先士卒。为了提高器械体操水平，他缠着护腰，利用摄像机分析琢磨自己的杠上动作，反复分解抠细节、提标准。为了提升射击精度，从数绿豆、大米到数小米，八月的岭南暑气蒸人，但他却将每日据枪时间从1小时增加到2小时。最终，章朋

海再次斩获“双料第一”，在他的带动下，大队其他参赛选手也在多个课目上取得了突破。

### 示范引领 推动集体提升

入伍11年来，他光荣加入中国共产党，先后荣立个人三等功两次，所带班集体荣立集体三等功。但他并没有停下脚步，“一个人可以走得很快，但一群人才能走得更远”，无论是在日常生活中，还是在骨干岗位上，章朋海总会用他的一言一行感染带动身边战友。

为了帮助战友提升训练成绩，他主动申请担任中队体能教练员，结合自己的经验为大家推广科学体能训练方法；积极帮助身边同志分析体能短板，为他们量身定制训练计划；他还积极建言献策，提出管理、训练的个人建议。在他的带动下，中队的后进人员越来越少，5公里武装越野等多个课目均达到优秀水平。

前不久，中队受领某重难点班（组）战术课目示范任务。面对全新的训练课题，以及缺教材、缺教案、缺器材等现实困难，章朋海主动请缨，带领警士骨干一遍遍查阅资料、一步步研究分析、一次次示范组训，最终高标准完成示范任务，得到支队领导的高度肯定，他们总结出的战法训法也在全支队推广。