

特别关注

武警第二机动总队某支队机动四大队

多措并举 夯实战斗力基础

曾 康 戴柏权

近年来，武警第二机动总队某支队机动四大队结合军事训练转型实际，盘活训练资源、提振训练热情、激发练兵斗志，大队多次被上级表彰为“军事训练先进单位”。

编外教练提升质效

二季度军事考核刚结束，某中队上等兵黄春豪得知自己被评为“体能训练标兵”，兴奋地找到自己的“编外教练”范嗣文分享喜悦。

此前，为提高官兵军事体育训练质效，支队为基层增添了不少体能训练器材，并在各中队内部建立了“一对一”帮扶机制。虽然这些举措效果明显，但各中队之间军事体能训练总成绩依然不均衡，个别人员体能素质不过硬，拖了单位的“后腿”。

“能否尝试打破建制，让大队的训练尖子与急需弥补体能短板的官兵结对帮带？”年初议训会上，某中队中队长赵书庭的建议引起与会人员的

重视。随后，该大队决定充分盘活训练资源，探索走开“编外教练”施训的路子，他们遴选出十余名训练尖子，与体能考核名次靠后人员结成训练对子。“编外教练”在传授军事体能训练技巧的基础上，还针对帮带对象的体能短板展开“一对一”辅导和专项强化训练。

列兵雷鸣的体能强项是长跑，单杠训练成绩却一直落后。在“编外教练”的悉心指导下，雷鸣的上肢力量得到针对性训练，摆脱了“偏科”困扰。

趣味体能点燃热情

“加油！快、快、快……”走进体能训练场，加油呐喊声不绝于耳，该大队趣味军体竞赛正在这里举行。

“鳄鱼奔袭”是官兵最喜爱的趣味军体项目。顾名思义，官兵需要模仿鳄鱼的姿势向前爬行。这个项目不仅可以增加身体关节的灵活度，提高身体协调性，还可以增强手臂、腿部和核心肌群力量。最终，军体达人廖鑫龙不仅第一个通过终点，而且爬行姿势标准，

成为大家公认的冠军。

以往该大队进行体能训练时，多以3000米跑、俯卧撑、仰卧起坐等项目为主，内容相对单调，官兵容易产生厌倦情绪。趣味体能训练，就是他们创新体能训练的成果。像“鳄鱼奔袭”这些项目，不但丰富了训练方式，还取得了更好的训练效果。

“趣味体能训练不仅有趣，而且能使速度、耐力、爆发力、柔韧性和协调性等各方面身体素质都得到有效锻炼。”列兵赵一帆因身材偏胖，一直都对体能训练有所抵触。经过一段时间的趣味体能训练，在前不久的军体小测试中，他的引体向上成绩进步明显，从原来的勉强及格提升到了良好水平。

红黄绿表激发斗志

“段有杰你真了不起，5公里武装越野考核跑了20分11秒，比上一次考核提高了将近一分钟……”日前，在某中队公示栏前，官兵围绕张榜公示的6月份月考成绩竞相观看，并对取得5公

里武装越野第一名的段有杰大加点赞。这是该大队用“红黄绿”表激发官兵训练斗志的一个缩影。

他们用“红黄绿”表对考核成绩进行分类，参考人员考核科目结果优秀用绿色标注，及格和良好用黄色标注，不及格则用红色标注，翻开考核成绩登记表，红黄绿一目了然，官兵个人有了固强补弱的方向，单位有了精准抓训的明灯。

同时，“红黄绿”表还与官兵个人实际利益相挂钩，该大队依据“红黄绿”表考核成绩做出明确，月考所有科目优秀者下月免试不免考，训练时间可自主选择训练内容；考核不合格挂起红灯者，加入补差训练，直到合格为止。

5000米跑勉强及格的一级上士潘陈鹏，在体能训练结束后还利用杠铃自我加压；四百米障碍成绩靠后的驾驶员冯浩洁在训练间隙向战友请教训练技巧……置身该大队体能训练现场，教练员严格组训，参训人员刻苦训练，呈现出一片火热的训练场景。

图片报道



日前，武警广西总队桂林支队紧贴实战环境，组织官兵进行野外驻训，开展武装奔袭、山林地捕歼、水上擒敌等课目训练，不断锤炼官兵们遂行多样化任务能力。图为官兵进行水上擒敌课目训练。施晨洲/摄影报道

军营明星

“军体达人”是怎样炼成的——记武警第一机动总队某部班长杨钊林

徐青松 索瑞君

四个课目总分453分，每个课目平均成绩113.25分，在武警第一机动总队某部军体运动会上，班长杨钊林打破该单位个人全能纪录，在高手如云的竞技场上力拔头筹。

成绩取得不是偶然，能在硬碰硬的赛场脱颖而出，既有赛场出色发挥，还有过硬实力作支撑，更得益于他对军体训练日复一日的研究和探索。

标杆身上找目标

这样一位破纪录的“军体达人”，本职岗位却是车场管理人员，每天任务是调度派遣车辆。身为后勤兵，工作相对单一，杨钊林在干好本职的同时，也一度感到迷茫，不知道该从哪个方向突破。

“是单位训练氛围影响了我，让我找到目标。”谈到对军体训练热情，杨

钊林介绍，在组织军体训练时，领导能以身示范站前排冲第一，战友能结合实际制订训练计划。看他们平时自我加压，在考核中拿高分，杨钊林觉得，自己应该向身边这些标杆学习，把练强军体素质作为目标。

杨钊林从跑步开始，坚持给自己“加餐”，跟着跑得快的战友练长跑，随着成绩稳步提升，他信心倍增。不过突然的意外，却打乱了他订好的计划。一次训练后，他左脚脚踝剧痛，经检查处有轻微骨裂，考虑是长期疲劳性损伤，这次受伤让他与当年的军体运动会失之交臂，他的心跌到谷底，不过并未动摇他向标杆看齐的决心。

四处求教寻方法

有了受伤教训，杨钊林认识到，凭一股冲劲，不讲科学地盲目训练，不仅成绩提高有限，还有造成训练伤的危险。伤好之后，他开始系统研究科学训

练方法。

那段时间，他四处请教。班长张可恩引体向上成绩突出，每次能拉20个以上，他就虚心学习，了解到引体向上发力肌群，针对性去找背部肌肉发力感觉，还采取分组定时方式，突破个人力量瓶颈。通过不懈努力，他找到适合自己的一套训练方法。

获得个人全能项目参赛资格后，看到一起报名的参赛队员都是各单位千挑万选的精英，有的甚至还是单位纪录保持者。杨钊林从他们身上，看到自己的差距。像蛇形跑这个项目，他最快才19秒多，按这个成绩参赛，别说破纪录，连名次都拿不到。

杨钊林又下功夫琢磨，听说蓝军分队班长李文龙蛇形跑能到16秒多，就虚心求教，学习到“五步绕杆”跑法，利用倒车杆架设简易场地，让战友王世彬帮忙进行模拟考核，该课目成绩明显提升。

竞技赛场求突破

“引体向上26个，3公里11分30秒，仰卧起坐110个……”从报名参加个人全能，杨钊林盯着该项目纪录，计算每个课目至少拿什么成绩，才能破纪录。

比赛当天热浪滚滚，这对参赛选手来说，又是不小的考验。其它课目他心里有底，唯独担心蛇形跑会拉分。杨钊林回忆，在准备上场前，他一遍遍回忆“五步绕杆”技巧，唯恐比赛中发生失误。起跑、绕杆、转折、冲刺……17秒52，随着秒表指针定格，他终于在这个课目上突破自己极限。

不过3公里这个项目，各单位的体能尖子，给他带来不小压力。跑到第二圈，年轻的选手依然一路狂奔，已经34岁的杨钊林拼尽全力，也只能跟上大部队。脚下“冒火”、胳膊发软……在战友陈晓鹏等拉拉队员鼓励下，他咬牙坚持，跑出11分52秒的成绩。

最终，他以453分的成绩，打破上一届军体运动会个人全能项目439分纪录，将金牌收入囊中。成绩虽然定格，努力仍在继续。谈到下步打算，杨钊林表示，当前很多官兵对军体训练热情很高，但缺乏科学训练方法，下步他将从军体训练经验与战友们交流分享，帮助更多官兵打破纪录，成为“军体达人”。

军营传真

新疆军区某工兵团

比武竞赛强素质



本报讯 连日来，新疆军区某工兵团在平均海拔4500米的高原驻训。该团利用训练间隙开展小比武、小竞赛活动，在调节官兵训练氛围、缓解训练压力的同时，不断强化官兵体能素质，激发大家的训练热情。图为该团官兵进行战术课目比拼。（李 江）

沙场点兵

爬绳训练有技巧

上等兵攀爬成绩步步高升

秦张杰 胡正伟 王慧港

起跳、抓绳、缠脚……在第78集团军某旅短波近程干扰连比武场上，只见上等兵秦向徽上下攀滑，使出浑身解数，犹如摆脱地心引力一般不断超越对手，以连续攀爬56趟的优异成绩摘得爬绳比赛课目桂冠。

夺冠的背后，离不开秦向徽的刻苦训练和对爬绳技巧的摸索。刚接触“爬绳”课目时的秦向徽，由于力量不足，加之没有掌握技巧，只能在绳下当旁观者。为了改变现状，秦向徽主动给自己制定“训练套餐”，每晚进行“三个100”（100个深蹲、100个俯卧撑、100个仰卧起坐）训练；并请有经验的老班长做他“私人”教练，还通过起跳抓绳、原地收腹踩绳、分解向上攀爬等动作训练爬绳技巧。一段时间后，秦向徽便有了明显的进步。

当秦向徽脱下保护绳的那一刻，考核场上传来了全连官兵的掌声和欢呼声，战友们把打破营纪录的他高高举过头顶。

秦向徽在接触爬绳时，常常会出现无法构建绳结的现象，可以采取安全绳结、简易绳结和高效绳结三种方式来进行练习。安全绳结的动作要领为右脚顺时针绕绳一周，将绳索置于脚面处，左脚迅速踩住绳索并夹紧；简易绳结相对简单，只需将绳索置于右脚外侧，左脚将绳索置于脚面处同时上挑，两脚上下迅速夹紧；而高效绳结则需要在上绳时将绳索置于右脚外侧，左脚向上勾脚尖，将绳索勾于两脚内侧，迅速夹紧绳索。

对于上绳时构结存在困难的官兵，可以采取辅助踩绳训练，其方法为：当听到开始的动令时，双手双脚同时握索踩绳，时长不应超过0.3秒，训练过程为10至15次为一组，重复3至5组，此动作需要初学者反复大量练习。

《军事体育训练大纲》中规定，男子二类人员考核标准为按照规定动作要领完成动作。手未握起攀标志线、攀至最高点时手未触及标志线、攀下时手未触及起攀标志线跳下、固定绳下端，该次动作不计数；次间休息超过3秒，结束考核，以完成次数计算成绩。

经验分享：爬绳是由手握绳索、手脚配合向上攀爬和落地三个技术环节组成的一个实用训练课目。要求参训者以最大爆发力向上攀爬。在开展训练前，应根据参训者的训练情况进行辅助训练，其爬绳辅助训练内容一般有：卷绳器训练、杠铃弯举、反握引体向上等上肢力量训练和悬垂举腿、仰卧两头起等腰腹力量训练。

初学者在接触爬绳时，常常会出现无法构建绳结的现象，可以采取安全绳结、简易绳结和高效绳结三种方式来进行练习。安全绳结的动作要领为右脚顺时针绕绳一周，将绳索置于脚面处，左脚迅速踩住绳索并夹紧；简易绳结相对简单，只需将绳索置于右脚外侧，左脚将绳索置于脚面处同时上挑，两脚上下迅速夹紧；而高效绳结则需要在上绳时将绳索置于右脚外侧，左脚向上勾脚尖，将绳索勾于两脚内侧，迅速夹紧绳索。

对于上绳时构结存在困难的官兵，可以采取辅助踩绳训练，其方法为：当听到开始的动令时，双手双脚同时握索踩绳，时长不应超过0.3秒，训练过程为10至15次为一组，重复3至5组，此动作需要初学者反复大量练习。



第78集团军某旅官兵进行爬绳训练。刘 杰摄