

特别关注

武警第二机动总队某支队

科学施策提升机关军事体育训练质效

彭正忠 李彬 戴柏权

近日，在武警第二机动总队某支队机关组织的一次基础体能考核中，多名机关干部成绩较以往有了明显提升，这是该支队多措并举加强机关训练带来的变化。

警士执教盘活训练资源

“王参谋，你虽然通过单个障碍物动作连贯，但体力分配不够均衡。”在武警第二机动总队某支队障碍训练场，某中队班长章朋海正在指导参训的机关干部进行400米障碍训练。

“警士骨干身处训练一线，对训练课目有着更加深刻的认知，经验更丰富、认识更全面。”支队领导介绍，他们邀请素质过硬、能讲善教的比武尖子和组训骨干组成“警士教练团”，向机关分享训练经验，传授训练技能。

教导队一级上士冯立东曾多次参加上级组织的军事体育组训法集训比武，积累了丰富的组训经验。在专项训练课目组授课过程中，冯立东运用参加集训所学的教学方法，深入讲解不同课目的训练技巧，受到参训人员一致好评。

“警士教练员授课通俗易懂，尤其是对很多重难点课目的讲解示范，直观、鲜活，很容易理解。”保障部助理员牟茂逐此前因腿部受伤，对木马2练习这

一课目一直存在心理阴影，经过冯立东的一对一组训，他克服了心理障碍，很快取得成效。

“兵教头”执掌机关教鞭，带来组训新变化。近日，该支队机关组织400障碍考核，成绩优良率提高明显。

精准施训提升训练效益

又到体能训练时间，负责组训的作训参谋陆海松没有像往常一样组织集体训练，而是在分析个人训练档案后，安排9人进行长跑耐力训练，13人进行引体向上训练，其他人则进行原地基础体能训练。该支队副参谋长李国峰告诉笔者：“对每名机关干部的训练情况进行定量分析，进而优化调整个人的日训练计划，是我们提高训练成绩的新举措。”

今年年初，支队党委“一班人”调查发现，按照周训练计划统一施训，虽然便于组织实施、管控人员、把握进度，但“一锅煮”的模式不利于训练效益提升，也容易造成训练时“吃不饱”，考核前“加班搞”等问题，部分体能基础较差的机关干部甚至容易发生训练伤。

为此，支队作训部门为每名机关干部建立训练档案，制定个人训练数据分析库，每周组织考核，定量分析每个人的训练成绩，针对单个人员在力量、耐力、灵敏度等方面的身体情况不同，细化阶段训练标准，实施分组训练。

“哪里不足训哪里，这样训练才高效。”政治工作

部干事陈凯告诉笔者，经过一段时间的精准组训，他的3000米跑成绩得到了很大突破。

成绩曝光激发训练动力

走进该支队机关楼，电子显示屏里的“训练曝光栏”十分醒目：全体机关干部军事体育考核成绩一目了然，3名机关干部因考核不过关被点名批评，并责令补考……

原来，受值班、出差等因素影响，机关组训常面临人员难集中、时间难保障、效果难落实的问题。此外，少数机关干部平时训练还存在走过场、敷衍了事的现象，个别人员甚至忙于业务为由缺席训练，导致训练水平参差不齐。

为确保机关全部心思向打仗聚焦，各项工作向打仗用力，树立奖优罚劣的鲜明导向，他们在机关楼里立起“训练曝光栏”，定期公示机关训练考勤表和训练成绩表，把训练成绩与单位评先创优、个人调职晋升挂钩，确保训练落实。组织科张干事年初在外出差近两个月，归队后摸底考核有3个课目亮了“红灯”，综合排名靠后。他知耻后勇，经过近两个月刻苦训练，很快迎头赶上。

该支队有关负责人介绍，最近几次机关干部的考核成绩优良率大幅提高，训练热情提升明显，为基层起到了良好的示范作用。基层中队训练士气高涨，各课目成绩与去年同期相比均有提高。

图片报道



携枪过障

近日，武警甘肃总队平凉支队组织开展第三届军事体育运动会，来自该支队机关、基层的几十名参赛官兵齐聚赛场，围绕12个单人项目和2个团体项目展开激烈角逐，掀起群众性练兵热潮。图为该支队一名参赛官兵携枪通过100米障碍。王治国摄影报道

军营明星

“要当就当最强的兵”

——记武警山东总队聊城支队某中队班长邵建豪

张红旭 罗骏皓

“砰、砰、砰……5号射手，10发100环！”前不久，在武警山东总队“枪王”挑战赛中，聊城支队某中队班长邵建豪凭借精湛的射击技术，成功取得92式手枪射击第一名的好成绩，战友们纷纷对他竖起大拇指。在短短八年的军旅生涯中，邵建豪用奋斗与汗水书写了最美的青春年华。

追逐梦想 在砥砺前行中突破自我

刚入伍时，和大多数新兵一样，邵建豪怀揣着对军旅生活的无限憧憬，梦想着成为一名特战队员。他暗自在心里定下目标——要当就当最强的兵。

战友们徒手进行5000米跑，他加上绑腿负重跑；练习握枪，肘部磨破也不动，训练结束时，皮肉早已黏在了衣服上。动作不标准，他就严格要求自己，一遍不行两遍，两遍不行十遍，训练间隙追着班长请求纠正动作。他胳膊练得红肿，有时吃饭夹不起菜来，手腕上的伤口旧的未愈新的又来……

所在中队中队长回忆起他刚下队时，眼里充满

了肯定：“那小子没事儿就自己和自己较劲儿，跟同年兵比、跟老兵比、跟班长比，训练不断加码，逼着自己没日没夜的训练，以一种近乎‘苛刻’的方式磨砺摔打自己。”

功夫不负有心人，2016年邵建豪成为了中队第一个人选比武班的新兵。

风雨无阻 在奋力拼搏中磨砺刀锋

在“魔鬼周”极限训练中，100多公里长途行军，50公里山林地作业，12个极限体能课目，每日全副武装奔袭10余公里……

这样的极限训练邵建豪已经参加了18次，记不清脚底磨破多少皮、掌心磨出多少茧、穿破多少双作战靴……但无论怎样他都坚定地朝着这个信念奋勇向前：要当就当最强的兵！

面对每天高强度、高负荷的训练，邵建豪从不畏惧、从不退缩，5公里武装越野，从22分到20分再到18分；18米抓绳上，从50秒、40秒再到25秒……成绩的进步，是对他付出努力最好的回报。

邵建豪说：“面对苦累的挑战，必须勇敢向前，只

有以苦为乐、以苦为荣，在苦累中磨炼自己，才能不断突破自我，因为最好的成绩永远是在下一次。”

精武强能 在打赢制胜中锻造利剑

2019年，邵建豪第一次踏上了比武赛场，看着周围的老兵、班长，顿感压力倍增，但坚韧的性格容不得他退缩，比武中他拼尽全力，想用一次胜利来证明自己，可事与愿违，他负责的7.62毫米高精度狙击步枪射击课目成绩很不理想，最终以失败告终……

有了第一次的失败，2020年他再次入选比武名单，赛前苦心研究战法，将大纲与现景融合。

白天刻苦训练站排头，别人一个5公里，他就两个5公里，别人跑步背一把枪，他就背三把枪；晚上挑灯夜读研战法，针对每个射击动作、每个比武科目反复推敲、仔细研判，以求一步到位，达到最好效果。

总队特战“巅峰比武”赛事一开始，邵建豪就一马当先地冲了出去。一公里、两公里、三公里……他暗自下定决心，这次一定要拿名次，为单位争光！最终，邵建豪获得了突击专业第三名，迎来了他军旅生涯的第一个三等功。

往后的几年里，特战比武、“魔鬼周”极限训练，邵建豪一项不落；突击、侦察、狙击、重火器专业比武，他一次不漏；连年参加总队、支队比武，回回拿奖，先后被评为总队“十大训练标兵”，荣获三等功3次。

青春因奋斗而精彩，从无数次的备战比武，到比武场上的精彩绽放，邵建豪始终保持冲锋姿态，不断突破自我、挑战极限。

军营传真

新疆军区某边防团

比武竞赛强素质



本报讯 近日，新疆军区某边防团举行“白杨卫士杯”创纪录比武竞赛，来自基层的14支参赛队伍110余名官兵，围绕基础体能、弹药搬运、爬绳、武装越野、投弹、射击等多个课目展开较量，进一步培养官兵“见红旗就扛、见第一就争”的精神品质，不断激发部队练兵备战热潮。图为该团参赛队员进行爬绳竞技。（王 越）

沙场点兵

从谈“马”色变到成功逆袭

木马2练习用对方法很重要

赵宏超 江泽红

助跑、踏板、起跳、拍板、分腿、撑马……随着完美的飞跃，武警第一机动总队某支队一级上士任义平稳落地。“动作标准，落地稳定，成绩优秀！”当任义听到考官宣布自己木马2练习成绩时，他兴奋地跳了起来。而在几个星期前，任义面对木马还是谈“马”色变。

作为炊事班老兵，任义每天与锅碗刀铲为伴，围着三尺灶台，想着柴米油盐，能成功“上马”，离不开他盯着目标苦练的决心和坚持。任义刚接触这个课目的时候总是愁容满面，中队长刘鼎雄了解情况后，及时靠上去帮带指导：“体能不仅要苦练，还要巧练。越怕，成绩反而会越不理想，要注重动作细节，掌握好方法。”

他们通过心理障碍疏导、观看教学视频、分段体会练习、总结训练心得等方式，对踏板时不敢发力、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等进行逐一分析、训练，利用训练垫进行辅助练习，通过逐渐增加训练垫高度，帮助任义树立起信心、克服心理障碍。直至他安全越过与标准木马相同高度的训练垫。同时，任义的班长封志鹏也制定了一套木马2练习“组合套餐”，帮助任义加大跳跃运动与肩部拉伸，提高身体协调性；每天和任义结成对子压腿、高抬腿、俯身分腿、俯身转体拉伸等柔韧性训练，帮助其逐步提高。凭借着顽强的毅力和科学的训练方法，任义终于在一个多月后的季度考核中，用木马2练习优秀的成绩为自己代言，成为老兵“逆袭”的典型。

经验分享：木马2练习是培养官兵机智、灵活、勇敢、顽强的一种辅助运动，与单、双杠相匹配，是军事体育的重要组成部分。其动作要领为助跑、踏板、起跳。助跑时用前脚掌着地，逐渐加快速度，距离踏板约一大步时，以有力的脚蹬地，两脚同时迅速踏板。起跳后积极向前上方腾起，两臂主动前伸撑马，用力顶肩推手，同时收腹，臀部向上提起，腿向两侧分开。手推离木马后，上体急振，向上抬起，展髋挺身，并腿落地。

除了必须熟悉教材按纲施训外，还可以通过踏跳练习、手撑地跳练习、收腹挺腹跳等方法辅助练习，以提高腾跃木马的技能。大家必须认清木马训练的本质，在跑动中完成支撑和跳跃动作的综合练习，可有效发展下肢蹬伸力量，为跑、跳和支撑运动训练打下基础。通过练习木马，不仅能有效提高官兵身体协调性和柔韧度，还增强了心理素质，是一个综合性强、实用性高的课目。

课目简介：木马2练习是建立在1练习上的进阶动作。一般分为助跑、踏板、起跳、落地四个步骤。在军事体育训练中，木马2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、流畅，落地稳定为优秀；动作完成较好，身体姿态稍差为良好；能完成但动作姿态较差为及格。



武警第一机动总队某支队官兵进行木马2练习训练。 李传龙摄