

特别关注

# 冰天雪地练兵忙 真打实训砺硬功

## ——第78集团军某旅开展冬季实战化体能训练纪实

秦张杰 李海泉 刘 杰

初冬北疆,气温骤降。在78集团军某旅训练场,一场雪地武装5公里接力赛正在进行,在零下20摄氏度的冰天雪地中,官兵们热情似火,不断向着目标纪录发起挑战。

据了解,这是该旅利用恶劣自然环境,将军事体能训练与实战对标,掀起冬季大练兵热潮,提升官兵综合训练质效的一个缩影。

不分昼夜 训练时间围着“敌人”跑

“前方发现小股‘敌人’,注意隐蔽和观察……”月色下的战术训练场,该旅某连官兵在进行雪地战术综合训练。接到“敌情”通报后,官兵们立即与环境融为一体,消失在茫茫风雪中。侦察小组在雪中匍匐前进,伺机对小股“敌人”进行围剿和歼灭。

训练间隙,连队组训负责人肖宇说:“打仗不分白天黑夜,敌情随时都有可能出现,只有平时不断加强对不同时段、气候、环境等条件下的强化训练,关键时刻才能打得赢。”

为提升部队全时作战能力,该旅在组织官兵进行综合体能训练的基础上,重点对实战对抗、战术刺

杀、夜间徒步行军等课目进行专攻精练,着力克服严寒、夜暗等不利因素影响,消除战训盲区死角。

打仗需要什么,平时就苦练什么。针对寒区部队实际,该旅依据训练大纲严寒实训标准条件,以情况预想灵活、敌情假设多变、环节衔接紧密为突破点,对薄弱训练课目进行补差强化训练,有效提高了部队夜间协同和实战能力。

不限课目 训练内容根据任务设

“体能是遂行任务的基础,训练必须紧贴岗位实际。”入冬以来,一项项将体能训练融入岗位实际和实战任务的决议在旅议战议训会上陆续通过。随后,针对不同专业技能、不同军事课目、不同人员类别的训考方法与计划陆续推出,牢固立起了为战而训的靶标。

话务兵武装奔袭时携带电台、攀爬训练全程融入“敌情”、基础体能训练负重武器装具……翻阅某连体能训练计划,一股严实之风扑面而来。该连负责人朱书恒表示,为了提升体能训练与岗位训练的匹配度,他们结合官兵岗位、执行任务的不同,科学制订训练计划,大大提升了训练的针对性、执行任务的效率。

风雪天,在训练场上发生了不同寻常的一幕:某型装备操作员抬起60多公斤重的天线杆奔向作业地域、操作手背上光缆快速折返于各装备车之间……训练结束,某连教练员王慧港感叹道:“任务需求牵引训练设计,课目选训注重灵活搭配,不仅能激发大家训练热情,成绩自然也会跟着提升。”

不定范围 考核标准瞄准战场定

“战斗体能考核开始!”随着一声哨响,参考官兵随即投入紧张的实战化连贯体能考核中。武装3公里、战场救护、徒手爬绳……一个紧接一个的考核课目让不少官兵大喘粗气,在天寒地冻的考核场上,人人身上都在不断冒着白气。

“考核加入战场背景,训练才能更有战味。”某连干部汤振山表示,为不断提升官兵在冬季严寒环境下遂行多样化任务能力,他们主动破除划定范围搞训练的僵化思维,摒除及格就行、差不多就可的错误观念,按照源于大纲、高于大纲、细于大纲的思路,紧盯实战化任务灵活组训。此外,该旅还通过采取小比武、小竞赛、小评比等方式,不断调动官兵参与体能训练的积极性和主动性,促进整体训练水平提升。

军营传真

武警甘肃总队白银支队

## 严把选拔考核关



**本报讯** 为持续加强人才队伍建设,近日,武警甘肃总队白银支队几十名警士齐聚练兵场,他们在支队组织的2023年冬季拟晋升警士选拔考核中比理论、拼体能、赛技能,不断披荆斩棘、突破自我,能力素质得到全方位检验。图为该支队现场评判警士单杠引体向上成绩。

(张倚铭)

沙场点兵

## 百米跑这么练 轻松练成“飞毛腿”

丁雷 姚贺超

“起跑前,最重要的是猛然发力,把所有的力全部集中在小腿上,听到起跑口令后,两腿要快速用力蹬地,始终保持前脚掌着地……”近日,在新疆军区某综合训练基地体能训练场,军体教员才政向大家传授经验。

才政是该基地教研部军体教员,入伍前是一名体育教师,毕业于某体育大学,擅长田径项目,有着丰富的体育专业知识。

才政在一次短跑训练中发现,有的新训骨干训练方法偏重于力量型训练,缺少技巧。

从那以后,才政为了帮助新兵科学提高短跑成绩,每天利用业余时间带领部分新兵通过原地摆臂练习、小步跑、高抬腿跑、后蹬跑等科学组训方法提高训练成绩。在一次小比武中,新兵们进步明显,用实力证明科学组训带来的变化。

**课目简介:**100米跑对增强官兵爆发力、提高快速移动能力很有帮助。

100米跑动作要领主要由起跑、起跑后的加速跑、途中跑及冲刺四部分组成,起跑一般采取蹲踞式。

在100米跑过程中,共有3个口令:各就位、预备和鸣枪。参赛者在听到口令后,应马上完成有关动作,如参赛者不能在规定时间内完成有关动作;在口令发出后,以声音或动作扰乱他人;起跑时,在枪声响起前有任何起跑动作,都属于犯规。

100米起跑要注意,不能抢跑,也不能落后跑,要全神贯注。跑的时候尽量把手甩开成八字形,步伐要快要大,途中跑要快速呼吸。

**经验分享:**100米跑前要充分热身,先围绕训练场慢跑,让身体进入预热状态,然后调整呼吸,吸足氧气。

起跑前使用脚尖,起跑后换成前脚掌用力,快到达最后30米时,奋力前冲,做好压线准备。整个过程身体前倾,重心前移,摆动手臂,手臂呈45度角,快速摆臂,摆动时要有力度和速度。

跑步时心情要保持愉悦,身体处于兴奋状态,充分调用身体的能量,以最快的速度前进。不能忽快忽慢,这样会影响呼吸。另外,也不要被外界的事物干扰到自身,应全神贯注,一心奔向终点。

100米跑需要有很好的爆发力,爆发力由两部分组成,即速度与力量。这两点可以通过日常练习提高。通常可以采用负重深蹲、跳台阶、高抬腿等方法加强练习。

100米跑动作要领归纳为:头部正直,肩关节放松;肢体摆动积极用力;大腿高抬、前摆积极前伸,小腿折叠后摆、回环要快速到位。



新兵进行100米跑训练。

郝宗良摄

图片报道



## “高原保龄球”

连日来,驻扎在西藏阿里的南疆军区某工兵团收集征求官兵意见,立足实际情况,开展拔河比赛、棋牌竞技、“高原保龄球”等一系列既能全员参与,又能够起到强身健体效果的军营文体娱乐活动,缓解官兵训练压力,提升训练质效。

李江摄影报道

军营明星

# 从炊事员到狙击手

## ——记武警贵州总队六盘水支队机动中队中士宋发洪

康夫宝 何昆 何国裕

武警贵州总队六盘水支队机动中队中士宋发洪,个子不高,皮肤黝黑,站在人群里相貌不太显眼,但他却是官兵眼中了不起的人。

入伍7年来,宋发洪自强不息、奋勇拼搏,从负责煎炒焖炸的炊事员变成为百步穿杨的狙击手的事迹在支队传为佳话。

胸怀报国志——勇敢筑梦

2016年9月,怀着对军人的崇拜和对军营的向往,宋发洪应征入伍成为一名光荣的武警战士。新训期间,年龄偏小、体格偏瘦的他却展现出非同一般的勇敢和顽强,很快就因军事素质突出成为同批战士中的佼佼者,下连后如愿成为机动中队的一员。

不曾想,第一次和老兵一起训练的宋发洪就被现实狠狠地上了一课。他自我感觉良好的训练成绩,在中队简直不值一提。从此,他格外珍惜每次体能训练,两腿累得抬不动,下楼梯倒着走,还在为自己加量。为弥

补长跑的不足,他特意缝制两个沙绑腿,连睡觉都不肯卸下,仅有的休息时间也用来蛙跳、跑圈……

凭着这股拼劲,宋发洪的训练成绩在同批新兵中始终名列前茅,这更加坚定了他心中的“特战梦”。

笨鸟先出林——奋力追梦

正当宋发洪为了“特战梦”努力时,让大家不理解的是,他欣然接受组织安排,加入炊事班。虽然入伍前炒菜做饭零基础,但他毫无怨言,仅一个多月,就获得许多战友对他厨艺的认可。

其实,宋发洪从未忘记自己的“特战梦”,在做好饭菜的同时,他还用战斗班的训练标准要求自己。作为炊事员保障“魔鬼周”极限训练很辛苦,但他每次都主动申请,在做完饭后,到训练场与特战队员一起训练。

在炊事员岗位上,宋发洪总是官兵中起床最早、流汗最多、训练最刻苦的,在同年兵仍沉睡梦乡时,他早已起床出操跑完了5公里;在战友们嬉笑打闹

时,他独自练障碍、做器械;在战友们熄灯就寝时,他依然给自己加操,每天雷打不动跑一趟5公里,坚持3个100(100个深蹲、100个俯卧撑、100个仰卧起坐)体能训练。

就这样,他坚持了一年,啃下了一块又一块硬骨头,以前不会、不懂、不够标准的动作,一一破解,心理素质也在实力增长中得到提升,逐渐成长成为一名特战队员。

爱拼才会赢——最终圆梦

2021年夏天,宋发洪随队出征,参加总队举办的特战巅峰比武竞赛。不曾想,备战已久的宋发洪却突然发高烧。比赛当天,正值酷暑,西南地区特有的湿热天气让参加比武的队员们叫苦不迭。加之生病,宋发洪感觉昏昏沉沉,浑身乏力。

中队长曾纪友因担心宋发洪的身体,建议他放弃比赛,宋发洪二话不说,吞下退烧药,立即投入比赛。在奔袭1000米距离到达射击地线后,距离显靶时间仅有不到1分钟,他开始有节奏地慢慢调整呼吸。“滴答、滴答……”时间一秒一秒地过去,汗水渗进了眼睛,他的注意力却丝毫不受影响。

“砰、砰、砰……”随着一阵枪声响起,目标全部命中。在场裁判和参赛队员都为之震惊,大家不敢相信宋发洪居然能克服身体不适和心理压力,凭着精湛的枪法在用时最少的情况下将所有靶位全部击中。最终,他以绝对领先优势,在与多路高手对决中一举夺魁,荣立个人三等功。