

特别关注

新疆军区某团寓教于乐聚合

## 高原军营刮起最炫民族风

李梦奇 丁潇潇 孙楷力

“大家一起跟着节奏摇摆起来！”近日，一场集体民族舞比赛在海拔5300米的雪域高原上拉开帷幕，动感的旋律、热闹的场景吸引了众多官兵围观。这是正在高原驻训的新疆军区某团开展特色体能训练的一个缩影。

喀喇昆仑高原，平均海拔超过4500米，氧气含量只有平原地区的一半，恶劣的自然环境让很多在这里驻训的部队难以正常组织体能训练。为此，该团在充分论证的前提下，选择将跳民族舞蹈作为他们的特色体能训练，不仅让官兵能够锻炼身体，还收到了意想不到的效果。

循序渐进 更好适应高原环境

初上高原驻训点后，该团警卫侦察营组织官兵进行了一次适应性长途拉练。拉练过程中，不少官兵因为心肺功能无法适应高原环境而未能完成，其中不乏一些体能较好的官兵。

“说到底，大家还是没有适应高海拔环境，但要完成后期的各项任务，必须尽快调整身体状态，适应高原。”曾执行过高原演训任务的连长黄龙超一语中

的，他说：“初上高原不适应大强度训练，不代表我们就不训练了，民族舞蹈强度适中，是一个不错的选择。”

“因地制宜逐步增强体能，科学防范各类高原病症……”该团在实践中感到，在高原艰苦地区驻训，对应自然循序渐进的训练更能有效提升官兵体能水平。各营根据驻训任务特点，利用群众性文体活动，学跳各具特色的民族舞或健身操，做到寓训于乐，有效起到锻炼身体、强健体魄的作用，同时也激发了官兵的训练热情。

放松身心 更好缓解训练压力

“大家跟着音乐动起来！”战地舞台上，无人侦察连正在展示连队特色维吾尔族舞蹈“麦西来甫”。

随着表演渐入高潮，音乐声愈发激昂，场下官兵也被奔放的舞蹈所感染，纷纷上台共舞，一起置身于充满异域风情的奇妙世界中。

“今年，大家都觉得专业训练任务重，特别是在高原环境下，往往一天训练下来身心疲惫。”战士吴伟恒说，在学跳民族舞蹈的过程中，心情放松了，感觉所有的疲劳都烟消云散了。

“开展积极向上的特色文体活动，不仅能丰富官

兵生活，更能缓解训练压力，还能助推部队战斗力提升。”该团政治工作处主任张伟介绍，今年以来，该团广泛开展“一营一品牌、一连一特色、人人有才艺”群众性文体活动，极大丰富了基层业余文化生活，部队凝聚力、战斗力也显著提升。前不久的专业技能考核，不少连队优良率较以往提高了十几个百分点。

互教共学 更好融洽内部关系

“左脚向前迈一步，转体的同时右脚跟上……”训练间隙，该团工程防化连官兵在班长张文龙的带领下正在练习民族舞的分解动作。雪山之巅，寒风凛冽，但大家练习时十分投入，动作有模有样，人群中不时传来阵阵笑声。

一个周末下午，勤务保障营全体官兵在营房前空地练习健身操《舞动青春》，营长和教练员在队伍的最前方带头“律动摇摆”，获得了不少官兵赞许，更有战士摘下一旁的藏红花献给两位营主官。

“原本只想着让大家运动起来，没想到自己放开后与战士们跳在一起，反而获得了意想不到的效果。”教练员杨明惊喜地说道，周末晚上，不少官兵主动找教练员聊天诉心事，明显感到大家比以往更加放松，彼此间距离拉近了不少，全营官兵更加融洽。

军营传真

武警第二机动总队某支队

攀登训练强本领



本报讯 近日，武警第二机动总队某支队利用冬季黄金练兵期，以任务为牵引，实战化训练为导向，开展攀爬、索降、战术等课目训练，不断夯实官兵在极端条件下的作战能力，为下步遂行各项任务打牢坚实基础。

(梁伟)

沙场点兵

提高进阶跑成绩有秘笈

看一名上等兵的“进阶之路”

秦张杰 胡正伟

近日，在第78集团军某旅警卫勤务营体能训练场上，进阶跑比赛正在进行，随着连队干部朱书恒一声令下，官兵似离弦之箭般冲了出去，加油助威声此起彼伏。上等兵侯林良跟随着音乐节拍加速奔跑，成绩最终停留在第15阶，再一次将自己进阶跑的成绩提升了2阶，官兵们纷纷向他竖起了大拇指。

去年初，入伍不久的侯林良初次接触到进阶跑，当时他还是个考核勉强及格的“小白”，每次上了考核场总感觉力不从心。看着身边战友来回冲刺，不甘心成绩只停留在及格水平的侯林良找到营里“进阶达人”牛烁。牛烁专门为他制定“进阶秘笈”，通过法特莱克跑、抗阻冲刺跑、高强度间歇训练等方法来帮助侯林良不断提升耐力、速度和灵活性。经过半年的训练，侯林良不仅在旅军体运动会上夺得该课目第一名，还在训练场上不停地和牛烁争夺“进阶达人”的称号。

经验分享：想要提升进阶跑课目成绩，必须处理好每一次折返。在实际训练考核中，折返的处理主要分为踩线与转弯两部分。

关于踩线，首先要明确一点：进阶跑的规则并不要求官兵的脚越过标记线，仅需要踩到标记线即可。越线与踩线两者间可能只差半步的距离，但不停地折返会让这段距离多次叠加，最终相当于多了许多无效距离。而关于转弯，原地转身在转身速度与节约体力方面都远胜U型转弯，应尽量进行原地转身，避免用小碎步进行U型转弯。

当快跑至终点时，官兵们可在终点前2至3米略微降低跑速，降低自身重心跑至终点，以侧身面对终点线或标志物，前脚尖踩到终点线处制动并准备做下一次蹬地起跑。此外，在测试中坚持自我节奏非常重要，多人一同测试时，尽量做到让自己放松，不要因别人速度而影响到自己的节奏。

课目简介：进阶跑在体育专业上又被称为多阶段适应性测试，是衡量个人最大有氧运动能力的方法之一。作为《军事体育训练大纲》的训练课目之一，测试时需要官兵在相距20米的两个标记线之间，按照进阶跑特定的音乐提示（短促的“滴”声）进行折返奔跑，其训练目的主要是为了增强官兵身体耐力素质，提高最大有氧供能能力。

训练考核时通常采取分组考核的方式，着迷彩服或体能训练服。如果考核过程中出现抢跑行为，则为犯规，需重新组织起跑；未能在节拍“滴”声前到达端线或节拍“滴”声前离开端线，前两次给予警告，出现第三次，直接结束考核，以完成最终阶数计算成绩。

在《军事体育训练大纲》中，进阶跑24岁以下二类人员考核标准为男子13.1阶为优秀、11.3阶为良好、9.5阶为及格；女子10.1阶为优秀、9.1阶为良好、8.1阶为及格。



第78集团军某旅组织官兵进行进阶跑训练。 胡正伟摄

## 冰天雪地练硬功

连日来，位于海拔4000多米的西藏高原某地连降大雪，西藏军区山南军分区某边防团充分利用严寒天气组织官兵开展抗寒训练，围绕徒手格斗、搏击技法、单兵对抗等课目开展训练，在高寒缺氧的艰苦环境中，练就过硬本领，磨砺血性胆气。

李学文 周文献  
摄影报道

康夫宝 何昆 何国裕

“训练狠，对自己都毫不留情。”“带兵狠，甚至有些近人情。”说起武警贵州总队六盘水支队机动中队中队长吕彬，有官兵这样评价他。但许多战士都主动申请到他所在的中队接受历练，因为大家心里有个共识，吕彬带出来的兵就是不一样。

入军营 一心向战

2013年入伍的吕彬出生于军人之家，爷爷、伯父、哥哥都是戍边军人，从小耳濡目染，让他对军营充满向往。新兵下连接受光荣队史教育时，史馆里展出的支队发展的光荣历程让吕彬深受震撼，也激发了他作为军人的使命感。

底子好、肯吃苦、训练成绩出色，入伍第二年，吕彬就被推荐参加支队训练尖子集训。平时训练中，吕彬咬牙坚持：“不吃苦中苦，哪来硬功夫！”为了不被集训队淘汰，吕彬不断给自己加码：5公里越野，沙袋不离身；擒拿格斗，找最强对手；射击预习，立弹壳、挂水壶，跪姿一瞄就是半个小时……最终在支队尖子比武竞赛中，取得全能第二的好成绩，以优异成绩如愿考取

军营明星

## 时刻保持冲锋姿态

——记武警贵州总队六盘水支队机动中队中队长吕彬

军校。

挑重担 专心谋战

“他就是个练出来的标杆！”2019年，支队在进行学员岗位分配的时候，虽说集训队干部力荐吕彬担任特战排排长，但因为是从事勤务中队考学提干的，吕彬并没进初选名单。没想到，吕彬一边拿出自己军校几年的成绩，一手掂着一块砖头，当着大伙的面单掌劈砖。

“软磨硬泡”进了特战排的吕彬，刚报到没多久就在与特战队员的比赛中闹了个“大红脸”。从此，他给自己定下硬指标：每天坚持跑2个5公里，坚持做完仰卧起坐、俯卧撑、深蹲起立、仰卧推举“4个两百”。功夫不负有心人，吕彬的训练成绩在特战排很快变成了数一数二，成为战友们心中公认的“特战排长”。

2021年，在备战总队“巅峰”比武中，吕彬明知自己膝盖旧伤未愈，仍然主动申请参加，硬是咬着牙与其他队员苦练近3个月的时间，最终取得团体第三名的好成绩。翌年再战，谁料想比赛第一天他便扭伤脚踝，当被裁判员问及是否还能继续比赛时，他斩钉截铁地说：“军人没有不能的时候！”稍作休整的他，硬生生凭借着对自己的一股狠劲，强忍着伤痛带领队员拿下了团体第二名。

当教头 全心为战

2022年，吕彬担任机动中队中队长。面对角色转变，他潜心钻研，大胆创新，努力成为既能以身示范又能以理服人的带兵人。

合格的中队长，首先是优秀的教练员。每个训练课目开展前，吕彬都会召集骨干“集中备课”，把训练标准和

重难点研究透。周末轮休，他还坚持到地方专业运动队学习组训方法。

在吕彬的床头柜，常年摆着一摞厚厚的训练法规，旁边的电脑里还存着20余万字和1100多小时的经典反恐案例资料，每个课目的训练标准、每场战例的胜败细节他都如数家珍，用来指导训练。为提升“魔鬼周”极限训练质效，他围绕设置多种对抗模式和战术背景出谋划策；为增强射击训练实战效果，他创新布设声、光等干扰环境，强化队员实战技能。

毕业4年来，吕彬被总队评为优秀教练员，连续4年带领特战排参加总队特战“巅峰”比武竞赛荣获1次团体第二名、3次团体第三名的好成绩，先后带出60余名特战尖兵，其中4人被评为武警部队反恐特殊人才，20余人在总队比武赛场上摘金夺银，中队先后有2人考学提干，21人荣立个人三等功。