

特别关注

武警第二机动总队某支队多措并举

创新思路提升新兵体能训练质效

李国峰 戴柏权

近日，武警第二机动总队某支队新兵大队召开训练形势分析会，数据显示多个课目训练成绩优于往年同阶段水平。据了解，该大队结合新兵新情况、新特点，多措并举推动训练方法创新，取得明显成效。

交叉训练 滚动升级

“引体向上成绩优秀，可转入新课目训练……”新训开始后，该大队根据新兵的摸底考核成绩，区分层次制定新兵训练周表和训练计划。新训开展3个多月来，新兵单杠一练习、战术基础动作等重点课目及格率较去年同期提升了5个百分点。

新兵入营后，他们调查发现，大学生新兵占比达三分之二，90%以上新兵参加过军训，其中不少还是军事发烧友、健身爱好者，有着一定的训练基础。

对此，该大队打破训练阶段界限，突出重点难点，兼顾一般课目，充分利用训练资源，做到课目交叉同步训、场地转换滚动训、人员过关升级训、质量目标牵引训的交叉滚动升级训练方法。

在该大队，每个新兵班长都有一份训练量化成绩表，根据新兵训练成绩适当调整训练计划和时间。大学生士兵龚乾，入伍前曾参加过两次军训，引体向上和3000米跑等课目成绩均为优秀。根据这一情况，

中队安排他开展其他课目训练。二次入伍的刘模浩军事素质十分过硬，在第一个阶段——全军共同训练阶段中，他表现优异，率先升级到第二阶段——武警共同训练。

用活资源 营造氛围

“训练结束后要及时对训练部位的肌肉进行放松，防止出现疲劳性损伤……”下午体能训练时间，列兵凌强耐心细致地为其他新兵讲解身体放松的动作要领。

同为新兵，为何凌强能当上“武教头”？新兵大队领导介绍，近年来，入伍新兵的综合素质越来越高，有的人入伍前是健身达人、专业运动员，入伍后展现出良好的体能素质。因此，他们鼓励中队充分挖掘体能训练方面有一技之长的新兵，让他们登台担任“小教员”，传授招法、分享心得，营造“比学赶帮超”的训练氛围。

“训练引体向上不仅需要锻炼手臂力量，还需练好背肌才能正确发力”……来到体能训练场，新兵易翼正担任引体向上课目的教练员，进行课目示范、动作讲解。班长胡犇介绍，易翼体能素质较好，入伍前是专业健身教练，组训带教经验丰富，由他带领体能较弱的战友进行强化训练，效果非常明显。

记者了解到，该大队选取的参与组训的有特长新兵，带来了训练质效新的增长点。前几日阶段性考

核中，新兵训练成绩整体取得明显进步，优秀率比上批新兵同阶段增长了15%。

考核从严 树立导向

“这样的比武竞赛不含水分，更能考出真实水平，大家都很信服。”为激发新兵训练热情，前不久，该新兵大队组织比武竞赛。结果令人意外，许多干部骨干心中的“训练尖子”成绩大幅缩水。

“一个、两个、不算，身体摆动幅度过大……”在单杠训练场，每个杠下分别站着两名监督员，一名负责保护，一名则负责监督动作是否标准。“只能直拉直上，双腿并拢，身体摆动幅度不能超过15度，下巴必须过杠……”比武现场，组考人员对照《军事体育训练大纲》严卡动作标准。

“新兵训练是战斗力生成的三个源头之一，必须在入伍训练之初就要树牢新兵的标准意识，严格依据大纲展开训练考核。”新兵大队领导介绍，无论场地设置还是评分标准，他们都严格对照《军事体育训练大纲》要求，确保真正训出战斗力。

这一变化，效果立竿见影。平日里习惯单杠“摆浪”的人犯了难。程貽坦言，这次自己之所以没考好，也是因为习惯了“摆浪”，动作不标准。

严格考风催生务实训风。各中队针对考核中暴露出来的问题进行梳理总结，有针对性地展开补差训练，多个课目训练短板被补齐。

军营传真

武警贵州总队六盘水支队

考场亮出真本领



本报讯 近日，武警贵州总队六盘水支队组织开展特战专业训练等级评定考核，官兵们围绕400米障碍、18米攀登等多课目进行综合考评，有效检验和掌握参考人员的军事训练水平，为选拔出军事素质过硬的特战队员提供了有力依据。

(何昆)

沙场点兵

旋梯训练有技巧

看飞行员如何锤炼“铁打之身”

孙斌 朱建文

“38圈、39圈、40圈……”伴随着众人的呐喊助威，飞行员侯舒源在旋梯上不断刷新个人纪录，场下参训官兵纷纷摩拳擦掌、跃跃欲试。这是武警第一机动总队某支队开展“冬季大练兵”活动的缩影。

回想起一个月前摸底考核，信心满满的侯舒源攀上旋梯，“21圈、22圈、23圈……”头晕目眩的感觉逐渐占据整个大脑，身体不适的他只好放弃继续旋转，摸底考核在令人沮丧中结束。他这才意识到一个基础的旋梯训练，想要在练兵比武中取得优异成绩也十分具有挑战性和技巧性。

大队长刘训恒察觉到侯舒源的反常表现，积极开导他的同时，制定了专项训练计划，不服输的侯舒源根据计划开始了自己的突击训练。为了克服眩晕，别人休息他主动加练，地面抗眩晕练习旋转一圈接着一圈；为了锻炼协调性，他不断练习协调操，在平衡球上找感觉；为了增强力量，俯卧撑、深蹲、仰卧起坐，每晚三个一百不做完绝不躺下。经过不懈努力，让他重拾战胜自我的信心。

侯舒源再次走上练兵比武场，面对旋梯，他扣紧旋梯、腹部紧贴、蹬起发力，在天旋地转中、最大载荷下，他终于克服压力，刷新纪录、超越自我。

课目简介：旋梯训练是飞行员为提高空间定向能力(空间定向能力是飞行员必备的主要身体素质之一；空间定向能力素质的好坏直接关系到训练和飞行安全)而特有的一种空勤体能训练，除了具有一般体育项目的增强体质功能外，还能有效增强飞行人员的平衡机能，以及在各种非正常状态下控制身体的能力。对提高飞行员前庭分析器机能，改善中枢神经对血管系统的调节机能，增强承受强负荷能力，促进平衡机能稳定性和判定方位的能力，锻炼肌肉放松与紧张的协调能力有积极影响。

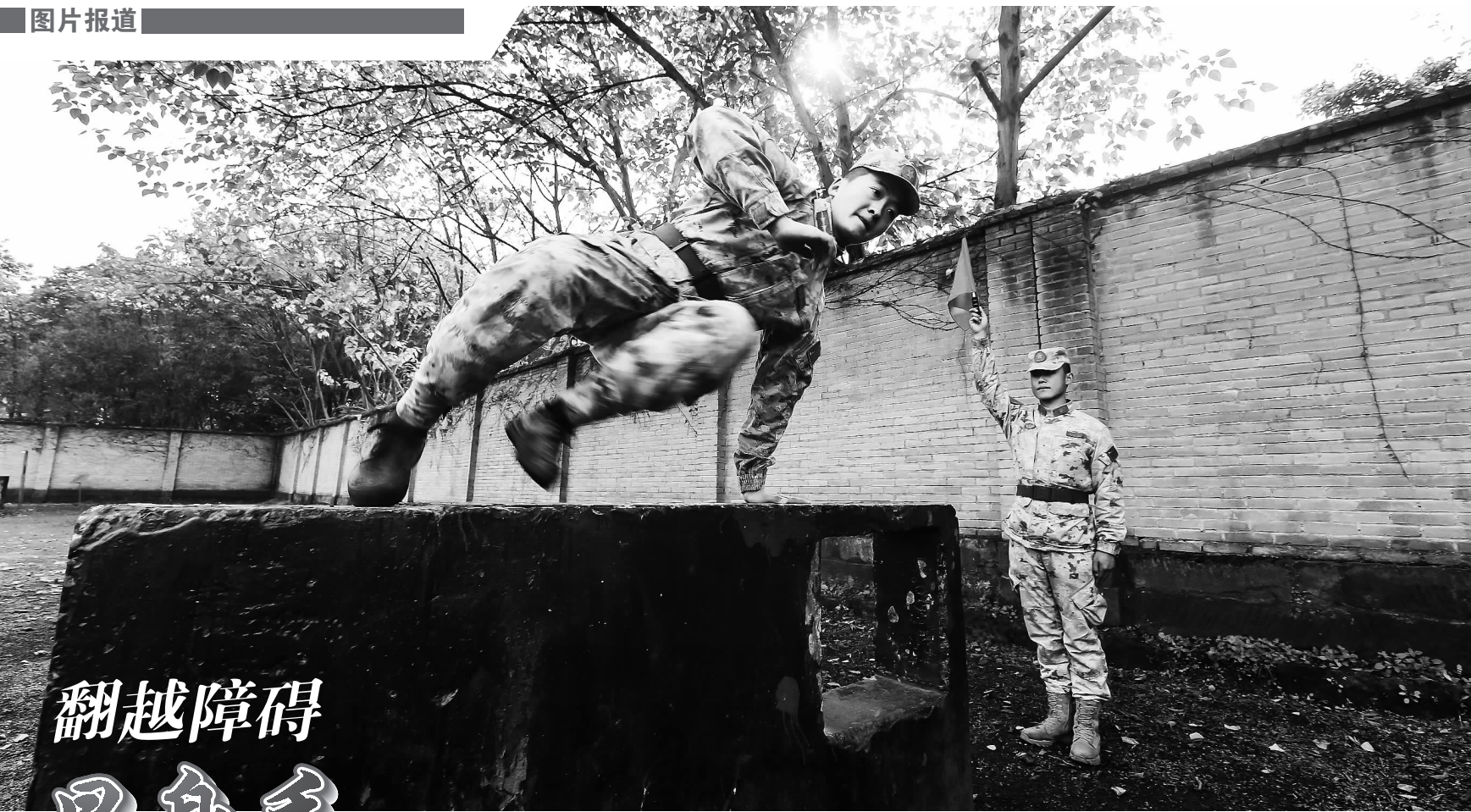
经验分享：进行旋梯训练时，要两脚前后开立，两手握梯柱底端，屈臂，使底杠位于胸前。也可两手握梯柱，一脚蹬底杠，另一脚蹬地。一脚蹬底杠、异侧手抓握内梯柱，拉杠跳起，两手依次抓握上杠和中杠之间的内梯柱，手臂伸直，同时臀部后坐，当旋梯过杠下垂垂直部位时穿腿跟腱，由后上方回摆时屈腿，后摆至后上方接近垂直部位时，两手拉杠，肩向前移，向前回环。前回环制动后，旋梯回摆至下方垂直部位时，两腿用力蹬直，摆至前上方接近垂直部位时，抬头挺胸，腹部靠梯，向后回环。

想要完成旋梯训练，提升训练成绩，克服自身眩晕感和增强手臂、腿部、核心力量是关键。克服眩晕感可以借助地面抗眩晕练习的三种方法来训练：一是两臂环绕，一手指地，原地旋转；二是两臂环绕，一手指天，原地旋转；三是双臂打开平行地面，左右摆动头部的同时原地旋转。手臂、腿部、核心力量可以通过基础体能训练，例如俯卧撑、深蹲、仰卧起坐来增强。



武警第一机动总队某支队官兵进行旋梯训练。 江泽红摄

图片报道

翻越障碍
显身手

连日来，第77集团军某旅大力组织全方位体能复训强训，严格对表大纲要求依法施训，灵活组织翻越障碍、短跑冲刺、单双杠等训练考核，持续激发官兵参训热情，有效提升体能素质。图为该旅官兵参加400米障碍训练。黄腾飞 薛宗炎摄影报道

军营明星

“战”无不胜 越“战”越勇

——记武警山东总队聊城支队某中队班长战春晓

张红旭 罗骏皓

“很荣幸能站在这里分享我从军16年的经历，说实话我做的都是平凡的小事，身边每一位努力奋斗的战友都值得我学习……”近日，武警山东总队聊城支队某中队班长战春晓在“优秀带兵骨干”事迹分享会上的发言，赢得全体官兵的赞许。

心怀梦想 无惧风浪

刚入伍时，战春晓体能素质并不是很好，面对训练强度大、纪律要求严、跑步不及格，种种不适曾让他一度怀疑自己入伍选择。但是战春晓面对新兵阶段的不适应并没有退缩，别人休息时，他就给自己“开小灶”，重复白天训练内容，直到学懂弄通才肯罢休。每天早上，当战友还在熟睡，他就早起整理内务……

苦心人天不负，付出终有回报。第二年时，他一鼓作气，5公里跑进了19分，器械拉到了三练习，成为了义务兵中的佼佼者。因训练刻苦、工作踏实，2007

年、2008年，战春晓连续两年被评为“优秀士兵”。

2009年选晋后，他也如愿当上了班长，但这份责任与担当让他对自己更加严苛。训练场上，他永远是冲在最前面的一个。班里的战士常说：“我们有一个‘魔鬼’班长，他对别人严格，对自己更是有过之而无不及。”

就这样，战春晓一步一个脚印，完成了从一名稚嫩新兵到“硬核”班长的华丽蜕变。优秀士兵、训练尖子、三等功……一张张证书和一枚枚勋章装满了他的行囊。

勇挑重担 淬火成钢

2011年，正当战春晓在班长岗位上干得如火如荼时，中队司务长面临复退，一时间无人能顶上。战春晓临危受命，接过司务长一职。面对新岗位，业务知识匮乏、岗位技能缺失，一时各类账本和登记簿堆满了办公桌，大部分时间都要要电脑前、后勤操作间度过，令战春晓有些茫然，心情也是跌到了低谷。

既然选择了军营，就要适应不同岗位。战春晓开

始调整心态，重振旗鼓。他从最基本的记账做起，从最基础的知识学起，不会就学、不懂就问，认真研读后勤管理规定、财务工作手册，随身携带的笔记本密密麻麻的记满了财务知识要点和战士的口味喜好。就这样，他一步步从后勤的“门外汉”变成了“行家里手”。

2012年，战春晓代表支队参加总队财务检查大比武，荣获第一名；2015年，因其工作成绩突出，被支队评为“优秀士官”，被总队评为“优秀司务长”。

敢于挑战 永不服输

“永远做那个跑在第一的人。”2018年，战春晓毅然把后勤岗位让给年轻人，重返班长岗位。已过而立之年他，为了恢复最佳体能，每天刻苦训练。

在2018年总队半年军事考核中，3000米考核场上，战春晓一骑绝尘，全程保持领先，最终第一个冲过终点线。可谁也不知道，就在考核的前一晚，战春晓因肌肉拉伤的阵痛只睡了3个小时。但用他自己的话讲就是，“即使跌倒，也要倒在冲锋的路上。”

“班长就是这样的人，一个永远充满激情、时刻做出表率的人。”战春晓这股不认命的精神不仅改变着自己，也感染着中队官兵，这就一个不服输、不服老、更不认命的铮铮硬汉。

16年军旅生涯，战春晓从稚嫩新兵到“硬核”班长，从“武教头”到“军营管家”，再到重返练兵场，他被战友们亲切地称为“战”无不胜、越“战”越勇的“老战”班长。