

特别关注

体系发力练强战斗体能

——武警第一机动总队某基地紧贴实战抓训练

索瑞君 刘豫晋

“年终军事体育考核成绩优良率为92%，比去年同期增长8%……”近日，武警第一机动总队某基地年终考核成绩公示，军事体育成绩进步显著。这是该基地探索新时代军事体育训练新模式，坚持“专长化任教、集约化组训、模拟化训练、标准化考核”组训模式，有效破解军事体育训练难题取得的可喜成果。

树好考核导向

“前方敌火射击，请迅速隐蔽通过！”笔者在该基地训练场看到，参加军事考核的人员全副武装，根据现场地形灵活选择跃进、卧倒、匍匐前进等姿态，通过各种模拟战场环境，灵活处置突发情况，考核组通过数据分析对考核成绩进行综合评判。

基地领导介绍，紧贴任务是部队军事体育训练最大特点，作为军人，往往需要在快速运动到任务地域后，迅速投入战斗，考核也必须着眼任务需要组织。以往考评模式过于注重单项成绩，无法全面检验官兵战场应变能力。为此，他们在按纲施训基础上，紧盯实战需求，将军体育训练模式由以往单一课目向多课目连贯、多环境融合、多内容综合转变，锤炼官兵应急响应能力。

刚完成3公里跑的战士张国强，又开始“蛇形跑”的考核……该基地训练场上，冬季大练兵如火如荼进行，过去组织单一课目训练的场景已不见踪影，多课目、高强度连贯训练让官兵战斗体能更加适合战场需求。

练强打铁锤头

“锤头不硬难打铁！”担任基地军事体育教学任务的教研室文职教员王雪峰，通过“送教下基层”活动发现，基层军体教员队伍能力短板是制约官兵军事体育成绩提升的重要因素。

虽然基层教练员都是各单位训练成绩优异的同乡，但部分骨干对任教技能掌握不扎实，导致训练水平持续在低水平徘徊。“想让部队军事体育训练成绩提升，得先让教练员队伍强起来。”为解决教练员组训质效不高的问题，他们综合考虑任教水平、素质特长、发展期望等指标，积极为基层教练员量身定制成长“路线图”；坚持穿插搭配，强弱互补，定人定课定标准，最大限度激发教练员组训施教动力。

此外，他们还在“送教”间隙，依托教案集中会提炼“精品教案”，交由基层教练员实践运用，适时收集反馈意见，完善丰富“教案库”，形成教学组训“闭合回路”，基层教练员训练效率大为提高。

用好场地器材

“停！各组交换场地。”走进该基地训练场，笔者发现新兵正在进行冬季大练兵，不大的训练场地被划分成了三块区域，同时进行蛇形跑、投弹以及器械三个课目训练，现场器材不闲人不停。

在上批新兵训练中，少数单位军事体育及格率不到80%。调研后发现，症结就在场地器材应用不合理。虽然大多数单位训练时长达到了要求，但因个人接受能力不同，有的已经练得炉火纯青，有的还需补齐短板弱项，受困于场地器材有限，导致该提高的训不到，已精通的反复练。

为此，他们按照中队建制，合理划分训练场地，中队进行大轮换，班排进行小轮训，实现一场多用，训练场地闲置、器材轮空的问题得以有效解决。此外，他们还提出“闯关升级”理念，根据训练水平将受训者划分梯队，搞好科学分类，激励官兵自我加压、主动“闯关”。

“新兵共同课目训练考核中，单杠引体向上优良率提升18%，说明这套组训模式效果显著。”王雪峰看过中队军事体育考核数据称赞道。据了解，下一步，该基地将持续破除组训训练的僵化思维，加快组训模式创新优化，全面提高部队军事体育训练质效。

军营传真

第77集团军某旅

训练考核严把关



本报讯 新年开训以来，第77集团军某旅对表大纲组织战斗体能、专业技能等军事训练考核，检验提升官兵战技水平。图为该旅组织战术基础动作考核。（黄腾飞 张希）

沙场点兵

分步训练单杠5练习

看一名下士如何实现“杠上飞”

黄思源

悬垂摆浪、伸腕穿腿压臂、向后腹回环、弧形摆动……随着一道优美的弧线划过空中，武警第二机动总队某支队下士陈梦帆稳稳落地。在战友们阵阵惊叹声中，考核员宣布“陈梦帆动作娴熟连贯，落地稳定，成绩评定为优秀。”而谁能想到，几个月前，陈梦帆还谈“杠”色变。

作为一名健身达人，陈梦帆入伍后依旧保持每日至少一小时的体能训练，一身腱子肉尽显力量感，他曾多次代表中队参加军事体育运动会，并曾在军管健美大赛中斩获桂冠。凭借出众的力量基础，他在各项训练中都能名列前茅，但在个别科目上却存在短板弱项，特别是单杠5练习一直无法完成。

开始进行单杠5练习训练时，陈梦帆尝试了多种方法都不成功，并且多次失手从杠上坠下，他也因此产生了畏惧心理。见此情形，班长张晴川将他带到一边进行指导，他们首先对单杠5练习动作进行拆解分析。而后，他们逐动作制定了相应的训练计划，按照地面专项打基础、地面模仿找感觉、低杠辅助练强化、高杠保护练定型的步骤展开，并辅以各类辅助器材，进一步提升陈梦帆的身体协调性，帮助其形成肌肉记忆。最后，再把动作连贯起来，提升动作标准。经过近一个月的分步细训，陈梦帆成功掌握了单杠5练习，动作也达到了较高的标准。

经验分享：单杠5练习兼具力量和技巧，对于初学者而言要想完成整套动作并不容易。首先需要一定的肌肉力量作为支撑，在日常训练时，要做好基础力量训练，特别是要加强核心以及肩背部肌群的专项训练。核心训练可通过悬垂打腹、俯卧举腿、山羊挺身等训练提升前后腰腹的综合力量；肩背训练可通过俯身划船、飞鸟、哑铃推肩等方法进行专项肌群的锻炼。

除了力量训练外，动作的重难点主要集中在屈伸上以及向后腹回环上，因此相应技巧的专项训练必不可少。其中，弹力带坐姿直臂压肩、握棍仰卧穿腿、低杠保护穿腿等模仿训练能首先让大部分人建立肌肉记忆；低杠后跃屈腿反弓回腿压杠、低杠辅助推腿走上杠、高杠托背腿辅助保护等辅助训练能进而帮助受训者找到穿腿压臂上杠的感觉。一般来说，经过分步细训，受训者大多能独立完成屈伸上的动作。在支撑向后回环上，可选择先在低杠规范动作，建立受训者信心的同时消除恐惧心理；而后再上高杠加强保护，以促进动作的成型连贯。

课目介绍：在军事体育训练中，单杠5练习作为专项训练课目，在增强受训者上肢力量和核心稳定性、提升全身协调性和柔韧性、培养勇敢顽强的意志等方面有较大的帮助。考核采取四级制评定，考核的方式为考核员现场评分，考核标准为符合动作要领，动作娴熟连贯，整套动作流畅，落地稳定为优秀；整套动作完成较好，个别动作完成质量和连贯性稍差为良好；能独立完成完整动作为及格。



武警第二机动总队某支队官兵进行单杠5练习训练。张家辉摄

图片报道



雪域“奇”兵

新疆军区某边防团哈桑边防连驻守在中哈边境的天山深处。连日来，该地区突降大雪，该连官兵采取骑马与徒步巡逻相结合的方式对山口要道、无人区进行踏查，确保边境辖区安全稳定。图为该连官兵骑马巡逻执勤。

黄金奇 狄凯摄影报道

董云杰 彭善宇

“11秒45，刷新纪录！”在新疆军区某合成团冬季大练兵比武现场，中士黄凯如离弦之箭一般，在跑道上的一往无前，最终以绝对优势斩获该团百米跑桂冠。

青春赛道逐梦者

入伍前，黄凯就是学校的“健身小达人”，他身材健硕，体态轻盈，各类体育竞赛他都积极参与，尤其是田径运动。学校举办运动会，没人敢报名的5000米长跑、3000米耐力跑，他主动揽下最难的项目。比赛中，尽管汗水模糊了双眼，但他依然紧咬着牙关，超越一个又一个对手，最终在欢呼声中夺得名次。

收获奖牌无数，但是他并没有迷失在身边的人的赞赏之中，反而继续努力锻炼身体。因为他从小有一个梦想：成为一名军人。每当看到影视剧里军人驰骋疆场、英姿勃发守护祖国安宁时，黄凯内心格外激动，他决心从戎报国、投身军营实现自己的梦想。

超越自我破纪录

入伍之初，黄凯就凭借过硬的身体素质被评选为军事训练标兵。想着自己军事素质优良，下连后可能会成为一名侦察兵，没想到被编入火力连，成为了一名炮兵。

扛炮管、举弹药、负重跑，一次次的加压训练，并没有让黄凯自暴自弃，反而激励了他更加想要突破自己的想法。尽管体能训练中，黄凯发现自己无论怎

军营明星

奔跑在青春赛道上

——记新疆军区某合成团中士黄凯

么跑，都超越不了前方的老兵张思杰，往往每到自己发力的时候，对方已经到达终点。

“一定是距离太短了”，黄凯这样安慰自己。可很快他就发现，不是距离的问题，而是自己已经习惯了耐力型长跑，短跑冲刺竟然成了自己的弱项。这可急坏了一向要强的黄凯，没想到在跑步这方面最大的敌人是自己。为了突破自己这个短板弱项，黄凯开始苦练基本功。每天负重跑，冲刺都绑着沙袋；冲台阶、变速跑，别人训练结束，他还在加班加点搞体能；晚上别人睡觉，他还在做平板支撑……付出总会有回报，不久后在单位组织的百米冲刺小竞赛中，他首次取得冠军，驰骋赛场的感觉再一次让他热血沸腾。

恰逢团里组织“创破立”比武竞赛。“当尖子、破纪录、立新功”一直是黄凯的目标，如今有了这个千载难逢的机会，他当然要牢牢抓在手中。比赛当天，黄凯的状态出奇的好，首次参加比武，就打破了团百米冲刺跑记录，200米、400米跑更是名列前茅，骄人战绩让身边战友刮目相看。

找准定位好冲刺

连续3年，屡破记录。黄凯作为团里的“体能尖

子”在各项比武竞赛中崭露头角，很快他就成为了连队的年轻骨干。他深知一马当先不是勇，万马奔腾才是胜战之道。为提高单位训练成绩，他主动请缨担任体能教员，提出“分组训练、科学组训”的方法。根据官兵身体素质强弱，避免体能训练“一刀切”“一锅煮”。同时，他把自己提高跑步速度的“下肢训练三步法”手把手传授给战友，助力他们快速提高成绩。训练中，他悉心教导官兵，毫无保留的把自己的经验与大家分享。

临近连队即将到高原驻训时，黄凯主动担负起提前适应高原训练的任务，他认真学习高原驻训的相关知识，根据高原环境特点制定了专门的训练计划，每天带领官兵冲台阶、吹气球、水中憋气……既提高了官兵们训练的热情，同时提高了体能训练的科学性和针对性。连队到达目的地后，全连官兵经过长期高效的科学训练，没有出现一例重病号，为完成后期驻训任务打下了坚实基础。

“有效提高跑步成绩，应结合‘有氧+无氧’的组合练习，采用‘三步或两步一呼一吸’的正确节奏……”走下领奖台，登上讲台。如今的黄凯，已经华丽转身成为一名“优秀四会教练员”，同时，他还是团里的体能教员，连队最年轻的炮长。