

特别关注

# 找准“金钥匙” 收获“最优解”

## ——武警第一机动总队某支队加强军事体育训练侧记

赵发军 江泽红 焦文杰

连日来,武警第一机动总队某支队训练场上,呈现出一片热火朝天的练兵景象。年初以来,该支队严格对照《军事体育训练大纲》要求,坚持创新训练方法、灵活组训形式、科学施教施训,让部队战斗力不断提升。

### 过关升级激发热情

“好样的,比上次成绩快了22秒。”日前,在该支队组织的冬季大练兵考核中,某中队下士姚书杰在3000米跑中一举夺魁,登上了“龙虎榜”。与姚书杰一样,实现成绩突破的官兵在该中队还有20余名。

“这得益于训练模式的转换。”该支队领导介绍,以往体能训练采用齐头并进的组训模式,导致基础较差的官兵吃不消、基础较好的官兵吃不饱,训练成绩提高缓慢。为此,他们根据训练成绩将官兵划分为入门组、强化组、提升组,分组设置训练目标,提高训练的针对性;按照“考核-升级-训练”的路子,强调理论和实操同步考核,合格后转入下一训练等级,否则一律降级,规定期限进行补训重考;为每名官兵建立训练档案,记录训练时间、内容、成绩和过关情况,作为评定等级的依据。

在某大队训练场上,不同组别划分地开展训练,入门组利用敏捷梯进行交叉步训练提高身体协

调性,强化组以哑铃、杠铃等器械辅助加强力量,提升组通过慢跑间歇训练方式突破瓶颈。

### 一人一案精准发力

“引体向上成绩要想得到突破,需重点进行背阔肌耐力训练……”在某中队体能训练室内,军体教员仲磊正围绕单杠引体向上向战友传授训练技巧。

“补齐训练短板,重在精准帮带。”该支队领导介绍,个别官兵因偏科偏训、体重超标等原因,军体成绩长期徘徊在及格线边缘,严重影响训练质量和参训热情。为此,他们从力量、耐力和灵敏度3个方面对官兵体能素质进行综合评估,精准制定强训方案;从基层遴选一批军体训练教员,通过结对子等方式,对成绩靠后人员进行“一对一”指导帮带;以大队为单位,每月组织阶段性考核,用数字化设备收集跑步配速、心率、步幅等数据,制定个人成绩曲线图,通过动态分析数据变化,合理调整训练强度和人员分组,确保体能训练科学规范。

“感谢班长对我的帮助,这段时间我的训练成绩提升了一大截。”上等兵王皓肌肉力量偏弱,前期单杠双杠练习成绩一直在低水平徘徊。军体教员刘焱为他量身订制“双手空抓”训练法,经过努力,王皓的器械成绩已经达到良好水平,还获得“进步之星”流动红旗。

### 紧贴实战检验质效

专业训练场上,某机动大队组织的战斗体能考核正如火如荼地展开。与以往不同的是,负重越野、弹药搬运、伤员救护等10余个课目连贯展开,在实战背景下检验军体训练的“含金量”。

“实战需要什么,我们就专攻精练什么,这样才能在战场上交出满意的答卷。”大队长姜鑫表示,战场上会遇到不同的土包、弹坑、沟壑等天然或人为障碍,紧贴实战设置考场,不但能检验官兵综合体能素质,还能全方位磨砺战场应变能力,为适应未来复杂多变的战场环境打下坚实基础。

穿戴防毒面具通过“染毒”地带、低温下进行轻武器射击、根据“敌情”挖设掩体……一个个课目紧密衔接,参考官兵全力以赴,战斗潜力被进一步激发。

走下自救互救考场的医疗救护员贾伟,还没来得及喘口气,紧接着就要进行翻越高墙、通过云梯、低姿匍匐通过铁丝网、牵引横越、踩绳上等课目训练,当他的体能快到极限时,一场实战背景下的多种姿势战斗射击马上进行。

平时训练离实战进一步,战时胜算就会多一分。据了解,该支队始终聚焦实战要求,坚持实战化练兵准则,创新贴近实战的考核方式,让军事体育训练的“韵味”越来越浓,进一步浓厚备战打仗氛围,有效提升了部队实战化水平。

军营传真

武警山东总队聊城支队

## 选晋考核严标准



本报讯 近日,武警山东总队聊城支队以考核加评审的方式,严密组织2024年度春季警士选晋考核。考核采取共同课目集中考、专业课目对口考的方法,现场设置3000米跑、蛇形跑、引体向上等多项内容,全面检验预选对象综合能力素质和专业技术水平,为支队下一步警士选晋遴选工作提供了重要参考。

(兰甲南 罗骏皓)

沙场点兵

## 300米障碍课目杀出“黑马” 上等兵赛场勇夺魁

康夫宝 何昆 李锡敏

前不久,在武警贵州总队六盘水支队举行的群众性岗位大练兵比武场上,被誉为特战队员的“专属项目”实装通过300米障碍课目中,执勤中队上等兵尹兴维以3分20秒的成绩逆风翻盘,夺得该课目第一名。成绩公布的那一刻,比武场上爆发出热烈掌声,尹兴维被战友高高举过头顶。

刚晋升上等兵不久的尹兴维,在中队后勤保障岗位上,每日忙碌于修修补补的他,军事训练成绩一直名列前茅,这得归功于他坚持每日雷打不动的3个100体能训练(100个俯卧撑+100个深蹲+100个仰卧起坐)。

“上不去的高板、下不来的软梯斜绳……”在第一次比武集训时,尹兴维就被眼前未接触过的障碍物难住了,看着战友轻松通过时,尹兴维心里很不是滋味。为此,他翻教材、看视频、请教教员,从第一个障碍开始学,从每一个技巧练,别人跑完休息时,他还在训练场上挥汗,争分夺秒打磨每个动作,只为能够再快几秒。功夫不负有心人,站在起点线的尹兴维摒弃杂念,一路畅通通过障碍,一鸣惊人练兵场。

**课目介绍:**实装通过300米障碍是我军传统军事体育训练课目,全程涵盖了通过地下水道→荡越单绳水池→翻越轮胎墙→通过独木桥→通过层楼→翻越高栏→通过方窗→攀越高板→通过悬梯→通过斜坡壕沟→翻越高墙→通过低柱网等多个障碍物。障碍训练能发展军人在军事行动中所需要的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡和钻爬等基本技能,并能提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质,培养勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质,为战时迅速通过各种人工和天然障碍打下良好基础。

**经验分享:**1.钻污水道:跨进污水道后匍匐到出口蹬地、跨腿、着地。2.荡越水池:跑至水坑前沿借助冲击力惯性蹬地起跳、悬空抓绳、展腹跨越水池。3.翻越轮胎墙:手脚并用向上攀爬到顶部,迅速倒手换脚,交叉换手换脚依次向下着地。4.攀越高层窗户:借助跑步冲击力一脚猛蹬墙的中部,借冲击力蹬墙两侧,向上跳进,倒手身体下潜。5.攀越悬梯下滑通过钢丝绳索:把三角铁挂在臂上、向上倒手倒脚爬至悬梯顶部,尔后从钢丝绳上滑下。6.越过圆洞:在圆洞前双脚起跳,双手抓住洞孔上沿,屈膝收腹成反弓形越过。7.跳跃爱尔兰高板:在高板适当位置,双脚起跳两臂将身体撑上高板,两脚分开跳下。7.通过云梯:双腿起跳两手并抓云梯,借助身体惯性摆动向前。8.攀越高墙:跑至高墙前,起跳后一脚猛蹬墙的中部,借冲击力双手用力拽绳并撑上高墙,一腿挂于墙的上沿,身体下潜,推墙跳下。

训练中如出现体能不足的情况,可在课后进行力量训练,例台器械练习:进行单双杠、木马训练,锻炼臂力、腹力、弹跳力和柔性;跑步练习:短跑、中长跑、长跑,提高速度素质和耐力。也可在训练时先进行单个障碍物练习,对各种障碍物逐个进行练习;再进行难点障碍物练习,对动作难度较大障碍强化训练。过程中,组训者可采取分段练习、全程练习、超程练习、对抗竞赛等形式,让受训者更加熟练掌握课目技巧。



武警六盘水支队官兵进行实装通过300米障碍训练。齐盟摄

图片报道



## 趣味保龄球

近日,武警广西总队北海支队积极开展丰富多彩的系列文体活动,营造欢乐、祥和、温馨的军营氛围,让官兵们在具有军营特色的文体活动中增强凝聚力和荣誉感,进一步激发他们建功军营的内在动力。图为该支队官兵进行“趣味保龄球”比赛。

刘坚摄影报道

军营明星

## 成为像雄狮一样的好男儿

### ——记武警第二机动总队某支队列兵西尔艾力·牙勒空

黄思源

“红方刺中蓝方躯干部位,得分!”在刺杀训练场,武警第二机动总队某支队列兵西尔艾力·牙勒空身着护具,手持木枪,和战友进行刺杀对抗训练,突刺、跳跃、闪躲,动作迅猛,作风顽强,枪枪击中要害,观战的官兵无不呐喊喝彩。

“西尔”在维吾尔语中是狮子的意思,“艾力”指男子,在维吾尔族的传统中,人们喜欢用雄狮来称呼那些勇敢无畏、充满力量的好男儿,我想成为像雄狮一样的好男儿。”西尔艾力说。

### 用雄狮般的坚韧 披荆斩棘勇向前

西尔艾力出身于军人家庭,在父辈耳濡目染下,对军营充满了向往。在他大一时参加了护林员队伍,成为了一名民兵,祖国边境线上巡逻的日子让他更加坚定了入伍的想法。2023年3月,他如愿来到了军营。初入军营,面对与新疆迥然不同的生活、饮食、气候的差异,加上部队紧张的生活和严格的管理,一时间让他无所适从。接下来的体能摸底,更是直接给他

“泼了一盆冷水”。

西尔艾力向父亲诉苦,不承想父亲没有安慰他,反而说:“雄狮面对困难不会退缩,而会以最坚强的毅力攻克困难。”在父亲的激励下,他和自己较起劲来,积极主动适应环境,从基础体能开始,他比别人更努力,别人跑3000米,他跑5000米,哪怕是慢一点,也坚持着;课余时间,他总会在其他战友休息时加练器械、俯卧撑、仰卧起坐,沙背心、握力器、弹力带更是每天与他形影不离。

### 练强本领壮筋骨 军营雄狮初成长

下队后,岗位即战位,挑战增多了,要学习和掌握的知识技能也更多了。为尽快磨练出过硬本领,西尔艾力开始不断给自己加压,防暴术对抗训练,他主动迎战,身上常常被打得青一块紫一块;战术训练中,为了能做到清晰下达口令,他主动加强汉语学习,每天读报并踊跃参加新闻评讲;武装5公里训练,他在装具中塞上哑铃片,手上脚上绑着沙袋,咬着牙冲在队伍最前面……

“一头真正的雄狮,绝不仅仅是把身体练强那么

简单,更需要锤炼出顽强的意志力和百折不挠的精神。”在刚接触手榴弹投掷时,西尔艾力和许多新手一样缺乏力量基础和投掷精准度,并且在投掷过程中的战术动作也做得手忙脚乱。为了尽快掌握,一有时间他就缠着班长教授他投掷方法,一到投掷训练场他就拉着班长纠正他的战术动作,一到训练休息时间他主动要求排长给他卡时。

一次训练中他不慎摔到了手臂,班长劝他休息,他却笑着说:“轻伤不下火线,训练就必须对自己狠一点。”几天后的年终考核,西尔艾力更是以顽强的精神和不屈的意志,用科目全优的成绩证明了自己。

### 争做榜样成雄狮 满腔热忱获嘉奖

“军营是一片沃土,可以在这里茁壮成长。”这是西尔艾力的心声,也是他乐观开朗、积极向上的力量源泉。

能歌善舞是少数民族战士的特色,作为中队的文艺骨干,他活跃在各种活动中,他教大家跳维吾尔族的舞蹈,领着战友们编排节目;在训练间隙,他为战友们表演才艺,缓解大家训练压力,激发训练热情;在闲暇时光,他和战友们聚在一起,向大家介绍新疆人文景观、风俗特色,不时哼一首维吾尔小曲,唱一个民族小调;在日常生活中,他总是热心地帮助战友,并且不管什么任务都抢在前干在前。

在军营这所大学校园里,西尔艾力不仅学到了新知识,掌握了各种技能,也学会了勇敢、学会了忠诚、学会了军人的血性与担当。在前不久的2023年度功勋荣誉表彰评比中,西尔艾力被表彰为“四有”士兵,荣获了嘉奖。