

特别关注

锚定综合战力提升出实招

——第77集团军某旅更新组训方式显成效

刘彦宏 张晨

近日，第77集团军某旅组织了一场着重基础性、并重连贯性的基础训练课目考核。走进训练场，10多个课目考核正在同时进行，一道道身影在各个考核区穿梭奔跑，从完成上一课目考核到准备下一课目应考，官兵调整的时间只有短短几分钟。

“军人战斗力的体现，是应对战场环境时能否提升体能、技能的最大阈值，‘单科称王’的时代早该过去了。”拿着成绩评定册，该旅某营长彭韬介绍，自从推广“强基础、练战力”的综合组训法以来，以往高居不下的单科目纪录难见踪影，整体的合格率却在稳步上升。

打破传统 连贯训练强素质

训练场上，某营中士彭森刚刚跑完400米障碍，马上穿起装具开始手榴弹投掷，达到合格后又转而参加单双杠训练……放眼该旅，过去单一组织课目训练的场景已被取代多课目、高强度、连贯式的训练模式。

“高寒山地条件下的战斗，更注重官兵的综合能力，传统‘一科一训’的理念正在改变。”某连连长张子亮对当下打破传统、连贯组训的模式深有感悟。一次连贯训练，就是一次实战检验。被战友誉为“飞毛腿”的下士扎西桑珠完成3000米训练后马上参加100米持枪障碍训练，原本优势科目成绩大幅下滑，他很感慨：“面对战场环境，跑得快没用，还是要看综合素质够不够强。”

连贯训练衍生连贯考核。年初开考，该旅大幅压缩考核周期，整个训练场充满“硝烟味”。官兵们纷纷表示，连贯考核更有益于综合能力的检验，更能直观找准训与战的差距，以便补上短板。

专长任教 扬长补短提质效

“向上引体时要锁紧肩部，感受背部发力才能更快进步……”体能训练时间，曾在旅创破纪录比武上拿下名次的某营下士蒋永强，在组织完引体向上课目的训练后，马上前往爬绳训

练场，在该课目冠军江尚金的指导下认真展开训练。

“没有全能教练员，我们就依托实际搞专项任教！”某营教导员张晋铖介绍，他们统筹全营组训资源，让年轻有专长的骨干在自身优势课目上下功夫、敢于挑担子。不少年轻官兵大胆开展专长任教，把自己擅长的经验带到训练场的同时，汲取他人的经验补足自己的短板。

训练场上，引体向上、30×2蛇形跑、卷身上等多个课目轮换组训，多名专长骨干细心带教。针对刚下连的新同志大部分力量弱、协调性差等问题，新上任的教练员肖飞组织他们开展强化训练，成效显著。

瞄准战场 技体结合练本领

“前方5米处，各小组迅速构筑防御工事、架设通信线路……”一次模拟演练中，某班徒步行军抵达预定地域，刚架设好通信线路，就接连收到“敌无人机侦察”“小股敌人袭扰”“通信线路被毁”等导调情况，要求立即转移。接

踵而来的武装奔袭、线路架设、战场救护等课目，让参训官兵纷纷感到难以招架。

“战场上瞬息万变，单一技能或体能的达标根本无法胜任岗位需求。”某连连长杨富雄介绍，自新年度开训以来，体技能结合训练就成为常态。官兵们需要在完成武装奔袭、通过障碍等大量消耗体能的课目之间，穿插进行应用射击、战场救护等基础技能训练，以此检验官兵在疲惫状态下对预想战斗目标的完成度，倒逼官兵提升战斗本领。

个人本领提升，班组协同才能更加紧密。一次战场急救训练中，某班组在依托障碍场地地完成迂回后，依然有条不紊地完成了后续课目，受到了其他官兵的赞扬。班长张云林说：“训练分体能和技能，可战场不分，本领要瞄着战场练。”

据了解，新年开训以来，该旅摆脱以往训练单科竞技式思维，在训练中实现体、技、智的多重淬炼，瞄准战斗力提升下功夫，大部分官兵综合素质得到大幅提升。

军营传真

武警山东总队聊城支队

锤炼官兵过硬本领



本报讯 近日，武警山东总队聊城支队紧贴使命任务，坚持从难、从严、从实战出发，围绕攀登抓绳上、负重组合练习、手榴弹使用等课目展开评比竞赛，进一步打牢训练基础，锤炼官兵过硬军事素质。图为该支队官兵进行手榴弹使用课目评比竞赛。（兰甲南 罗骏皓）

沙场点兵

引体向上辅助练习很重要

列兵苦练加巧练后来居上

胡点点

“23、24、25……”前不久，在武警甘肃总队天水支队新兵专业训练阶段军事体育考核中，列兵罗望的单杠引体向上做了25个，把许多老兵都远远甩在了身后，赢得了战友们热烈的掌声和钦佩的目光。

由于入伍前喜欢运动健身，罗望刚入伍的各项考核成绩均能达到新训及格水平，然而很快便到了瓶颈期：引体向上六七个之后就“挂”在杠上，上不去下不来；防暴弹投掷也仅仅能到及格线……

罗望身体柔韧性、耐力出众，但上肢力量仍需加强，之后的每次器械训练，罗望都感觉“压力山大”。班长刘梦辉注意到新同志的情绪变化后，主动与罗望结成“训练对子”，并根据自己多年来总结的训练经验，指导他制定训练小目标：每次开饭前做10个俯卧撑，每周引体向上要在原基础上增加2个。

“当天晚上，班长就带着我一起训练，通过哑铃弯举、杠铃弯举和平躺卧推等动作，每天坚持做5组，每组10个，强化我的肱二头肌、肱三头肌力量。”罗望坦言道，除此之外，他还每天利用弹力带辅助训练，不做做到力竭绝不下杠，尽管手掌磨出了水泡，但绝不屈服。经过三个月的新训，回到支队后的第一次考核，罗望的引体向上由原先的新兵及格标准提升到二类人员优秀水平，这变化的背后是他苦练加巧练的结果。

课目简介：单杠引体向上是基础体能训练的重要课目，也是全军通用训练的重要内容。通过训练，可以增强上肢屈肌和肩背肌群力量，提高克服自身体重能力。

根据《军事体育训练大纲》规定，引体向上通常采取单个或分组考核的方式进行，引体时下颌低于杠面，身体借助波浪或者摆动、悬垂时双肘关节未伸直，该次动作不计数；脚触及地面或者立柱，结束考核。

经验分享：对于新兵和体能素质基础不牢的官兵来说，肩关节灵活性和稳定性不够好，肩背部和上肢力量不足，一上来就拉引体向上，很容易产生训练伤。在这种情况下，不如先打好基础，采取“三阶段训练法”，将引体向上所需要的体能素质提升上去后再做专项练习，以达到最佳训练效果。

第一阶段：正确动作模式建立阶段。引体向上的正确发力顺序为：肩胛骨下沉→上臂内收→顺势屈肘将身体拉起。新战友可以采取杠上肩胛骨动作模式练习和弹力带肩胛骨后缩练习，感知身体往上带和肩部发力的感觉。

第二阶段：强化肩背力量阶段。在此阶段，可以通过单臂哑铃划船、Y形哑铃上举、俯身哑铃飞鸟3种哑铃动作来提高肩背力量及肩胛区的稳定性，还可以通过反向划船、弹力带直臂下拉等动作进行练习，同样可以起到强化肩背力量的作用。

第三阶段：杠上辅助练习阶段。通过前两个阶段的练习，肩背部和上肢力量已经有了明显提升，可以通过使用弹力带辅助引体向上、离心引体向上、单杠吊挂等连贯的引体向上动作，通过循序渐进的练习，直至能够完成完全自重的引体向上。



罗望(右)进行引体向上辅助练习。 周培源摄

图片报道



排球场上显身手

近日，武警江西总队南昌支队举办2024年度“洪城卫士杯”气排球比赛，丰富官兵文体生活，增强部队凝聚力。图为一方队员在比赛中抓住机会大力扣杀的场景。

涂浩摄影报道

军营明星

精武强能铸忠诚

——记武警第一机动总队某支队警士参谋惠树虎

蓝惟东 张纪楠

“最后一组400米冲刺，想比武拿名次就一个字——‘拼’！”武警第一机动总队某支队训练场上，该支队五大队警士参谋惠树虎正在组织大队训练尖子进行强化训练，参训官兵拼血性、比速度，不断突破自我。

精益求精 挑战极限

“3000米第一名惠树虎，9分50秒！”新训结业总结会上，指导员话音刚落便响起阵阵掌声，这一幕惠树虎至今记忆犹新。下连就被安排到当时高手如云的特勤连，他暗下决心：挑战极限，誓当第一！

慢慢结合提速度，器材辅助强力量。为了突破自我，惠树虎一边查阅跑步训练的资料，一边向老班长请教经验，制定了专属训练套餐。5公里节

奏跑，3公里间歇跑，2公里分组冲刺跑；弹力带开合跳，肩扛杠铃箭步跳，平板支撑强核心……班里的战友们常开玩笑：“惠树虎的‘小灶’一般人可开不了……”

“这次比武我上！”惠树虎第一个报名。比武的前三天，他一直感冒发烧，战友们劝他放弃，他摇头摆手：“比武就是战斗，我就是死也要死在比武场上！”武装5公里比武当天，他双腿像上了发条一样，以17分24秒的成绩破了单位纪录。一战成名，“飞毛腿”从此成了他的标签。因训练刻苦、工作踏实，惠树虎义务兵期间连续两年被评为“优秀士兵”。

冲锋在前 书写忠诚

“军人就要把‘忠诚’刻在骨子里。”侦察排长的一番话一直影响着惠树虎。2011年选晋后，惠树虎挑起了

“尖刀班”班长的大梁，这份责任与担当让他对自己更加严苛。训练场上，任务一线，他永远是冲在最前面的一个，是官兵心目中的“硬核”班长。

“看我的！跟我上！”2016年，他带领全班配合广州海关破获特大枪支走私案，面对手持利刃、穷凶极恶的犯罪分子，他第一个冲上前，夹臂旋压一气呵成，成功制敌，被武警部队通令嘉奖，被表彰为“执勤标兵”，所带班荣立三等功。

2019年上海进博会安保期间，他敢打头阵、勇上一线，在完成执勤值班任务的同时，组织强化反恐防暴演练，并协助公安成功处置一起携带危险品冲卡事件，为进博会期间安全稳定作出积极贡献，当年荣立个人三等功。

聚焦实战 科学组训

“从班长到警士参谋，对我来说既