

特别关注

小处发力练内功

——武警第一机动总队某基地加强军事体育训练

索瑞君 冯涛

“从本月测试情况看，官兵军事体育考核优良率较上月提高近6个百分点。”近日，武警第一机动总队某基地大队长杨慧东看着阶段性体能测试成绩，欣喜之情溢于言表。这些成绩的取得，是该基地紧盯教员队伍、组训方法、训练主动性等练兵症结，通过抓实小教员、小活动、小练兵等关键环节，提升军事体育训练成效带来的可喜变化。

小教员示范引路

“缺乏核心肌群训练，很容易造成训练伤。今天这组基础体能训练，主要练的就是大肌群……”在综合训练馆，毕业于体育教育专业的文职教员王雪峰正为参训人员进行讲解示范。

“有了科学的训练理论指导，官兵开展体能训练效果更佳，而且还能避免盲目训练导致的训练伤。”杨慧东介绍，针对一些教练员训练方法较为单一、组训方式不够科学的情况，他们遴选“训练专家”充当小教员，以“科学训练”“安全训练”“训练伤防治”等内容为主题，采取理论授课与实地演示相结合的方式，针对训练计划制订、重难点课目组训、常见训练伤防护等内容开展教学辅导，提升官兵军事体育训练规范化水平。

“每个人的核心力量不同，要根据个人体能水平的高低确定训练时间，注重训练质量而不是时长。”王雪峰边讲解边示范，参训人员听得十分投入。

小活动点燃热情

一到军事体育训练时间，训练场上一片火热的练兵场景：过顶推举、双人组合平板支撑、叠加俯卧撑……多项富有趣味性的训练有序展开，官兵们参与热情高涨。

然而，此前却是另一番景象，面对单调的训练项目、老套的组训模式，官兵热情不高，成绩也不够理想。“兴趣是最好的老师，只有感兴趣才能练有所成。”议训会上，杨慧东的一番话点醒众人。他们召集训练骨干研究对策，探索出竞技式趣味体能组训法，有效解决了训练内容单一、方法老套等难题，同时通过开展小竞技、小比武，激发官兵训练热情。

摆战绳、俯卧撑击掌、多人接力跑……体能训练中，借助各类趣味活动，效果立竿见影。对于部分体重较大，体能考核成绩一直在及格线边缘徘徊的战士，王雪峰为他们定制了趣味活动套餐，一方面进行燃脂瘦身，另一方面通过“弹力带相扑硬拉”“滚轮胎”等课目增强下肢力量，在寓训于乐的浓厚氛围中提升体能水平。在前不久的军事体育小测试中，单位单杠引体向上整体成绩进步明显，不少战士从勉强及格一跃达到了

良好的水平，进一步激发了大家的训练热情。

小练兵强化自觉

“班长，今天的单杠我比昨天多做了2个！”在该基地，像这样的进步每天都在上演，这是“小练兵”活动给大家带来的收获。他们利用小块时间，因地制宜，灵活运用场地，增强官兵训练的自觉性。

在某新兵中队门前屋后，随处可见训练器械，官兵可以利用门口的单杠、仰卧起坐架、臂力棒等训练器材开展军事体育训练。战士李致说：“中队门口的单杠深受大家欢迎，我们既可以进行引体向上比赛，练习上肢力量，也能开展单杠二、三练习训练，提高腰腹力量和协调性。随处可见的器械，为大家开展训练提供了便利。”

小器械作用大，但训练的时间从何而来？该中队排长说：“饭前10分钟、点名前后等这些小块时间，都是展开‘小练兵’的好时机。”据了解，该中队充分发挥“小练兵”活动的小范围效应，根据官兵体能强弱，分成不同小组，哪里不足练哪里，避免训练“吃大锅饭”“吃夹生饭”现象出现。大家饭前动动腿、课余上上杠、点名后练练手，成为了一种习惯。中队长告诉笔者，“小练兵”活动激发了官兵练兵热情，官兵自我加压、主动训练，在前不久组织的军事体育抽考中，单位优良率有了明显提升。

图片报道



器械格斗

近日，武警第二机动总队某支队官兵严格按纲施训，突出以战领训，开展了格斗、刺杀、战术等实战化训练，在训练中锤炼血性胆气，掀起春季练兵热潮。图为该支队官兵进行实战对抗。

梁伟 焦凯旋摄影报道

军营明星

新兵连来了个“武教头”

——记第77集团军某旅列兵巴合提别克

刘彦宏 张晨

“在高原上跑3公里要想取得好成绩，一定要调整好呼吸，跑出自己的节奏……”测试前，刚上任不久的教练员为大家讲解跑3公里的注意事项。在他指点下，不少列兵的成绩进步不小，战友们异口同声地说：“‘巴教员’果然名不虚传。”

这位“巴教员”正是连队刚刚走马上任的“列兵教员”——巴合提别克。让列兵来当“武教头”，在该旅还是头一回。

满腔热血入军营

巴合提别克出生在新疆乌恰县的一个农村家庭，受父亲的影响，从小加入了当地的篮球队。因为训练刻苦认真，他很快在同龄人中脱颖而出，成为当地小有名气的“篮球明星”。大学连续三年取得当地篮球比赛冠军，还考取了国家二级篮球运动员等级证书。

出色的成绩离不开一副强健的体魄，在健身训

练方面他更是不折不扣的专家，这一切也离不开从小养成的自律能力。巴合提别克将自律的习惯带到了军营，成了大家眼中的榜样。不管白天多忙多累，晚上健身房里总有他努力的身影……

“这么自律的新兵很少见，看到他天天给自己加练，我们这些军士都很汗颜。”班长谈起巴合提别克，语气中充满钦佩。

主动请缨当教员

据了解，在新兵连期间，巴合提别克就结合自己的专长，帮助部分新战友解决身体素质差、动作不协调等问题，很受大家欢迎。

新兵下连不久，连队组织了首次体能摸底考核，高原3公里跑11分35秒、引体向上42个、仰卧起坐90个，看着登记表上巴合提别克的优异成绩，一个大胆的想法在连长杨富雄心中悄然萌生。巴合提别克是体校出身的专业运动员，又从小在高原长大，在高原上练体能有自己的训练办法，倒不如让他来教全连新兵练体能。

“太好了，我有舞台大施拳脚了！”得知这一消息的巴合提别克兴奋地找到连长立下“军令状”：“连长，你放心，我一定会把大家的成绩提上来！”就这样，巴合提别克担负起了军事体育教练的重任。

担任教练员期间，只要一有时间，巴合提别克就扎进学习室、走向训练场，拿出笔记和专业书籍，开始了基础理论和示范教学备课。

“以前的体能训练只有那几项，练久了难免感到枯燥，还会对训练产生抵触情绪，没想到‘巴教练’的组训方式这么新颖，现在每天最期待的就是体能训练！”列兵马明一边擦着额角的汗水，一边开心地说。

很快，在巴合提别克用心的教学下，大家的体能水平都实现了较大的进步，这让他赢得了战友的一致认可，在教练员的岗位上站稳了脚跟。

刻苦钻研无止境

面对取得的成果，巴合提别克并没有松懈，他深知“要想给人一瓢水，自己就得有一桶水”的道理。为了强化自己理论功底厚度和教学实践的硬度，他积极请教老班长，翻阅了所有关于体能训练的教材和大纲，整理了十多份教案和笔记，并结合新大纲训练的标准要求，总结出了“高原健身训练法”，教学水平得到了较大提升。

看到巴合提别克在教练员岗位上工作得有模有样，连长杨富雄开心地对他说道：“是金子就让你发光，有能力就给你舞台，列兵一样可以胜任重要岗位！”

军营传真

武警广西总队北海支队

多课目训练砺精兵



本报讯 近日，武警广西总队北海支队紧贴实战需求，组织特战队员开展障碍、战术、攀登等课目的强化训练，进一步巩固提高特战队员的技战术水平，为今后遂行多样化反恐处突任务奠定坚实的能力基础。图为该支队特战队员进行通过水平悬梯训练。（刘 坚）

沙场点兵

18米抓绳上如何突破40秒大关 上等兵补足弱项勇夺第一

兰甲南 罗骏皓

“快！加油！30秒了，有望突破40秒满分大关……”近日，在武警山东总队聊城支队某训练场上，一场群众性练兵评比竞赛火热进行，在众人的欢呼声中，上等兵王博文以34秒16的骄人成绩，成功摘得义务兵组18米抓绳上比赛课目第一。

就是这样一位突破40秒满分大关的战士，不曾想到刚下连时，他的18米抓绳上课目还总是在及格边缘徘徊。入伍前，王博文就读于某大学的体育类专业，新兵连时他的军事体育成绩名列前茅。下连后，王博文也顺理成章被分到机动中队，但由于自身协调性差，手脚配合不灵活，抓绳上课目一度成为王博文的短板弱项，这让曾是新兵连佼佼者的他感到很沮丧。

为了尽快补足弱项，不甘落后的他开始在课后间隙追着教员和班长请教训练技巧，经过认真分析，大家一致认为，王博文的力量和腰腹都不差，主要还是没有正确掌握踩绳和手脚协同配合的动作要领。为此，王博文主动为自己制定“专项训练计划”，每天坚持跳协调操锻炼身体协调性，并通过起跳抓绳、原地收腹踩绳、分解向上攀爬等动作训练爬绳技巧。

功夫不负有心人，经过一段时间的针对性训练，王博文的成绩有了明显提升，但他并不满足于现状，日常进行协同性训练的同时又加大了力量和心肺功能训练，力求训练质效最大化。最终，在一次支队组织的群众性练兵评比竞赛中，他成功突破18米抓绳上40秒满分大关，脸上洋溢着成功的喜悦。

课目简介：18米抓绳上是部队军事体育训练的重点课目，主要训练和考核单兵的上肢、腰腹肌群力量和腿部力量，提升协调能力和攀爬能力，增强身心综合素质。该课目难度较大，技巧性强，看似简单，实则对爆发力、协调性和柔韧性有很高的要求。

考核人员距攀登点5米处准备，自下达“开始”的口令时同时计时，考核人员迅速奔跑至攀登点向上攀登，攀登高度为18米，攀上指定位置后计时停止。

经验分享：在训练初始，可进行针对性辅助训练：在绳下端进行跳跃式踩绳训练，帮助受训者掌握踩绳动作要领；仰卧在地面，2名配合者在受训者上方牵拉绳索，协助受训者体会、练习手脚协同配合动作要领；利用保护绳的牵引作用，帮助上肢力量较弱者完成动作，体会完整的动作要领。

在基本掌握动作要领后，可针对爬绳力量进行专项训练，利用握力器及空抓拳的方法练习手指的抓握力量，利用“卷砖头”锻炼小臂力量，利用单杠悬垂收腹动作练习手脚协同配合能力及腰腹力量，还可以利用深蹲起跳动作及杠铃深蹲动作练习大腿爆发力及踩绳时的蹬力。

此外，训练中还要注意，有的战友在训练时身体容易后仰，造成上攀时，绳子晃动幅度大难攀爬。这时在训练中战友们要注意绳子在两腿中间，收腹和换手尽量动作固定，避免一次收腹时间内多次换手，腰部挺直以增大蹬绳倒手的距离和动作幅度。



王博文进行18米抓绳上课目比赛。
柳晓龙摄