

特别关注

科技赋能战斗力提升

——武警第一机动总队某支队提升军事体育训练质效

蓝惟东 张纪楠 罗寒

“5公里，时长17分40秒，平均配速3分32秒……”近日，在武警第一机动总队某支队综合训练场，一场练兵比武考核正如火如荼展开。近年来，该支队着眼军事训练任务实际，不断创新训练方法，持续用好信息化网络平台，让科技赋能军事体育训练，推动部队新质战斗力生成。

监测数据融进“一人一策”

万晓珂入伍15年，多次参加支队后勤比武取得靠前名次，但长跑一直是他的弱项，看到身边的战友在军事体育考核中相继“脱贫摘帽”后，他倍感压力。为了补齐弱项，万晓珂暗下决心每天坚持长跑，一段时间后，不但效果不明显，还患上了筋膜炎，最后丧失信心，半途而废。这样的情况不在少数，支队调研发现后，及时引进体能监测系统，运用科技化手段为每名官兵“建档立卡”，针对各自的身体指标，以“一人一策”的方式定制训练计划，科学开展体能训练。通过体能监测系统反馈的数据，万晓珂发现自身大腿肌群力量薄弱，在“智能教练”的指导下，杠铃颈后深蹲、5公里变速跑轮番上阵，两个月后的5公里考核中，万晓珂取得了20分40秒的好成绩。

“体能数据一目了然，训练建议一键生成。”三大队教导员孙秀军介绍，该大队摒弃过去“一锅煮”的粗放训练模式，借助智能化手段，快捷便利地获取官兵的体能训练数据，科学分析、清晰掌握其训练需求，对照专业要求，融进“一人一策”，循序渐进提升官兵的体能素质。

“智能考官”严卡训考标准

机动十一中队上等兵胡月朋因身体关联部位未经过探测仪感应区，被判定为不合格。笔者在仰卧起坐考核区，目睹了“智能考官”的铁面无私。走下考场，胡月朋感慨道：“屏幕上实时显示哪些动作不标准，具体扣多少分，这个成绩不仅让我心服口服，还给我划出了训练考核的硬杠杠。”据了解，考核系统通过摄像头和智能芯片，将考核动作简化成以人体骨骼为点连起来的线，360度无死角裁定参考人员是否达标，稍微差一点都会被“考官”无情地记录下来。训练考核过程中，“智能考官”不仅可以动态记录相关数据，还可以还原考核现场视频，实现训练考核全过程可查、可追溯、可纠错，极大地提升了考核管理的效率和准确性。近年来，该支队在深入推进实战化训练中，既注重将“科学、专业、效率”的理念注入体能训练，又不

断改进训练方式方法，努力增强官兵军事体育素质，为快速提升部队战斗力打下坚实基础。

紧贴实战瞄准战场需求

“5公里武装越野途中设置红外‘雷区’、救护组合练习障碍重重、隐蔽靶时间大幅缩短……”前不久，该支队组织多个课目综合演练，途中突发情况不断，多数比武官兵疲于应对，未能合理分配体能，导致体力消耗过快。在监测系统中，不少官兵的心率、身体状态都呈现橙色预警。“只有平时训练从难从严，战时才能逢敌亮剑。”该支队侦察科长夏明超介绍，通过多课目连贯的战斗体能训练，全面锤炼侦察队员的体能极限，并通过智能监测系统实时掌握他们的身体状况，一旦身体状况呈现红色预警，系统会提醒官兵立即终止训练。走下考核场，尽管脸上写满疲惫，侦察中队排长时永桦却难掩兴奋地说：“‘科技+’让战斗体能越来越接近实战，逼真的战斗场景让人热血沸腾。结合考核成绩和数据分析，我们科学制定训练计划，将有氧耐力训练作为下步训练的重点。”据了解，该支队近年来引入人工智能、云计算等智能设备，在演训中利用科技手段模拟真实战场环境，实时采集分析各类训练数据，为提升训练质效提供了技术支撑，有效推动了战斗力提升。

军营传真

武警山东总队聊城支队

实弹射击显身手



本报讯 连日来，武警山东总队聊城支队组织官兵开展多武器多课目实弹射击训练，重点围绕自动步枪、手枪、狙击步枪等多种武器展开，涵盖精度射击、快速射击、应用射击等多个课目，全面检验官兵作战能力，为下步遂行多样化任务奠定坚实基础。图为该支队手枪快速射击现场。

(罗骏皓 柳晓龙)

沙场点兵

找准仰卧起坐训练方法

看新战士如何实现突破

张敬 李光武

“88、89、90……”“哪……”伴随着哨声响起，武警第一机动总队某支队防暴巡逻车大队战士崔灿终于为基础体能课目仰卧起坐上“翻了身”。刚入伍时，崔灿体能差到极点，跑步“吊车尾”，器械“吊死猪”，就连仰卧起坐也只能做到30多个，班里成绩因他一直垫底，几乎都没达到班级平均水平，这让自尊心极强的他苦恼不已。班长戴兴杰看在眼里，急在心里，经常利用课余时间谈心交流，化解他的“思想疙瘩”。笨鸟先飞。崔灿经常偷偷给自己“加餐”，半个月下来，体重减轻不少，可偏偏是仰卧起坐课目成绩老是垫底，还把自己累得肌肉酸疼，影响了平时训练。加码加练，曾是提升体能成绩的秘诀，没想到在崔灿身上却效果不明显。这让负责体能课目教学的教练班长不得不另寻途径。于是趁着一夜训练，班长戴兴杰单独找到崔灿，进一步了解他的训练状况，崔灿向班长倾诉了苦恼，并把自己的动作细节向班长演示，一番交流之后，经验丰富的戴兴杰终于找到崔灿成绩不理想的原因。戴兴杰根据集训时学到的方法，给崔灿制定专属的训练计划，在平时的训练强度上，增加了仰卧卷腹手触膝、仰卧蹬车、悬垂举腿、小飞燕等有氧运动，每次训练前后都进行拉伸放松。前不久，大队组织阶段性基础体能测试，崔灿的仰卧起坐成绩达到了优秀。

经验分享：《军事体育训练大纲》调整优化后，仰卧起坐课目需胸部向前上方卷起，肩胛骨离开地面，手臂前移10厘米即可。相比于老的标准，改进后的仰卧起坐考核动作更加聚焦腹肌发力，避免腰部与腿部肌群代偿，减少脊柱损伤。在训练中还应注意以下几点：保持颈部肌肉放松，靠手指触及起止线；注意呼吸配合，用鼻子吸气，嘴巴呼气，在向上起身的过程中吸气，向下落回地面时呼气，呼吸要自然，不要过于用力，否则容易感到疲劳。提高仰卧起坐水平，首先要进行激活训练，推荐动作是仰卧卷腹手触膝、仰卧蹬车；其次根据自身水平采取不同难度的动作进行退阶、进阶训练，退阶的动作如悬垂举腿、“V”字静力收腹，进阶的动作包括仰卧举腿、小飞燕，进一步挑战难度可以练习斜坡仰卧起坐。**课目简介：**仰卧起坐是《军事体育训练大纲》中基础体能训练的考核课目之一。它可以增强腹部肌群力量，提高身体的协调性以及身体爆发力。《军事体育训练大纲》中规定，男军人仰卧起坐为优秀、良好、及格、不及格四级评定，是一、二、三类人员男军人的必考内容之一。从“开始”信号发出至规定时间结束时，受考者按要求完成仰卧起坐的数量为其考核成绩。受考者听到“开始”信号后进行，要求肩背着地，肩部自然放松，上臂伸直，置于身体两侧，掌心向下，贴于地面手指位于起点线后。收下颌，胸部向前上方卷起，肩胛骨离开地面带动双臂前移手指置于止点线后沿。违反要求的该次仰卧起坐不计入总成绩。



班长戴兴杰辅导崔灿进行仰卧起坐训练。 陈勇权摄

图片报道

精彩“蓝”不住

近日，武警第二机动总队某支队2024年度“强军杯”篮球赛火热开赛。比赛场上，参赛队员展开激烈角逐，带球过人、秒传远投、抢断快攻、上篮、盖帽……一次次精彩的对抗让人目不暇接。此次比赛活动进一步丰富了军营的业余文体生活，增强了官兵的身体素质和拼搏精神。图为双方参赛队员争夺篮板球。

梁伟 郝昕宇摄影报道



军营明星

“全能军体教头”是这样炼成的

——记南疆军区某合成团一级上士张勇

冯海宽 赵治国 胡帅

4月的喀喇昆仑山，依然冰封雪裹。正在此地驻训的南疆军区某合成团火力营组织的一场高原适应性军体比武激战正酣。让大家没想到的是，入伍16年的一级上士张勇，在单、双杠两个项目上勇夺第一，战友们纷纷点赞。在军营里，张勇有一个响亮的名号，那就是“全能军体教头”。

成长之路坎坷崎岖

16年前，身材瘦小的张勇刚刚踏入军营，体能素质并不好。第一次3公里测试没合格不说，引体向上也仅仅只能拉3个。“我是不是天生就追不上别人？”一时的打击让张勇在训练上打起了“退堂鼓”。新兵班长注意到后，得知他是因自信心受挫造成的，就没有进行简单说教，而是及时给他加营养餐，并在每次训练时对其进行着重辅导。看到班长为自己的付出，张勇也想争口气。之后

的每次体能训练，他都要求穿戴铁砂背心；每次训练完，他都要再跑5组400米冲刺才肯结束；每天晚上点名后，他还要到单杠上拉几组，实在拉不上去就反复吊杠。

功夫不负有心人，新训结业考核，张勇各项军体考核成绩全部拔尖，获得新兵营“十佳全能新兵”称号。

比武场上越战越勇

下连后，张勇在团军体运动会上，以引体向上46个、单杠卷身上84个、双杠臂屈伸171个的绝对优势力压群雄，取得3个单项第一，顺利拿到了参加师比武的资格。但没成想，当张勇豪情满怀地踏入师军体比武赛场时，却遭遇到强硬对手。一紧张张乱了方寸，导致在比武中没有获得一项名次。“心理素质不过关，源于自身实力不够硬！”赛后，连长的一句话，再度激起了张勇的挑战欲。2014年，军区再次组织大型军体比武，张勇主动报名参加团里组织的集训队。此后，在集训队已经十

分严苛的训练之上，张勇每天还要跑3个武装5公里。面对自己拿手的单杠卷身上课目，张勇则坚持每天做到“500+”。刚开始，他的双手还会因高强度训练起满水泡，到集训后期已经被一层层老茧替代。经过此番高强度训练，张勇的军事体育成绩有了长足的进步。军区比武，张勇一路过关斩将，在单杠卷身上、武装5公里中以绝对实力拔得头筹。所在集训队全体队员也发挥出色，当年荣立集体二等功。

担任教头育人有方

2019年，入伍11年的张勇第一次接到带新兵任务。刚进入工作状态，他就发现：“新兵的体能水平参差不齐，训练方案‘一锅炖’行不通！”张勇深知，军事体能训练需要循序渐进，一蹴而就绝无可能，当年的自己也是这么过来的。虽然明白道理，但是眼看着班里几个圆润的“小胖子”训练差距与其他同期新战士差距越来越大，张勇决定因材施教。“体重基数大的同志想要单杠合格，首先需要减脂，然后才能逐步增加训练量……”张勇梳理网上资料，并结合新兵实际情况与自己的经验，撰写了20余个军事体育课目教案，内容包含《大基数体重减脂》《上肢力量的加压锻炼》等。经过系统性实践，张勇所带班训练成绩不断提升。这20余个军体课目教案也在新兵营里得到推广。