特别关注

“组合套餐”打牢战斗力根基

——武警福建总队南平支队执勤二大队体能训练提质增效

王志华 张煜梁

“400米障碍1分55秒、手榴弹投远42米、负重组合练习22秒56……”当看到自己的考核成绩出现在营区公示栏上时，曾经一度在及格水平“徘徊”的执勤二大队下士张亚迪对此感慨万分，在他看来，自己的进步绝不是偶然事件，而是大队狠抓军事体育训练的必然变化。近年来，武警福建总队南平支队执勤二大队努力探索军事体育新训法，有效促进了该大队体能训练的提质增效。

打破建制 发挥专长教学

“在跳跃木马时，不能刻意跳得过高，因为身体的前冲惯性，落地时容易致使韧带受伤……”近日，武警福建总队南平支队执勤二大队政和中队训练场上，松溪中队中士沈祥文正为政和中队官兵讲解木马二练习动作要领，大家根据他的指导纠正自己的动作。自该大队跨中队调配使用组训骨干以来，一批像沈祥文这样的教练员发挥专业专长，有效提升了部队整体训练水平。

“以前训练组训一般会任用军龄较长的警士或警官，各单位教练员的训练知识储备与运用能力参差不齐，训练质量提升较慢。”该大队领导介绍，他们在深入调研的基础上，打破建制单位界限，整合大队教练员资源，遴选出优秀教练员后，经统一选拔培训、考核考评后，根据教练员专业特长和大、中队训练计划分配教学任务，有效提升了训练水平。

如今，这个大队已有数十名不同课目教练员活跃在专业训练一线。期间，他们通过“以老带新”“主次互补”搭配人力、开展教学，给年轻教练员交任务、压担子，帮带提高能力素质。

创新训法 分类精准补差

“现在开展训练都是将各体能训练课目进行细化分解，根据动作发力部位，开展不同部位的肌群训练。”提到肌群训练法，列兵周清回忆道：“以前我的手榴弹投掷无论怎么努力，提升幅度始终有限，后来班长发现是因为我挥臂速度过慢，教我利用弹力带进行挥臂训练，提升了我的前臂力量，手榴弹投掷成绩也变好了。”

曾几何时，大队体能训练开展还存在“一锅煮”“粗放式”的现象，总觉得体能训练技术含量低，只要肯花时间训练，成绩自然就会提高。认识的转变，始于一次训练分析会上一名体能教练员建言：“官兵某一课目成绩较差，很大程度上是因为某些肌肉力量不足。”

这名教练员的建言引发了大家认同。为此，大队检测分析了每名官兵的身体素质和训练短板，并分析制订训练清单，每名官兵需要训练哪些肌群、怎么进行训练、具体训练什么等，一目了然。

科技助力 提升训练质效

仰卧起坐测试仪器、AI单杠引体向上计数器、中长跑计圈器……前段时间，大队组织军事训练月考，采用了军事体育训练智能管理系统，不仅智能高效，而且更加公平公正。

“人为监考时，监考人员有时怕伤和气不愿较真，导致考核标准把控不精准、执行不严格、监察不到位等问题。”该大队教导员程剑雷介绍，为了解决这一问题，他们采用了军事体育训练智能管理系统，考核系统会根据人体骨骼的运动轨迹评判成绩，考核动作稍有不到位，就会被判定无效。考核结束后，数据自动上传至智能终端自动归集数据，免去了列表汇总的麻烦，也避免了人工汇总可能出现的数据错误，杜绝徇私舞弊现象发生。

“这套考核系统让我认识到了真打实练的重要性。”政和中队副中队长薛学东看到自己“缩水”的成绩单后，面带愧色地表示，以往考核看似成绩不错，其实掺有“水分”，今后将用更高的标准严格要求自己，确保打牢训练基础、考出更好成绩。

图片报道

腾空飞踹

近日，武警吉林总队机动支队某部组织官兵进行搏击实战对抗训练，围绕徒手搏击、实用擒拿、实战格斗等课目集智攻关，进一步磨砺官兵血性虎气，提高一招制敌的实战对抗能力，为今后遂行多样化任务奠定坚实的能力基础。 图为搏击教员示范凌空飞踹动作。 姚天宝摄影报道

军营传真

第77集团军某旅

趣味竞赛强体能

本报讯 近日，第77集团军某旅紧盯任务需求狠抓官兵基础体能素质训练，利用训练间隙灵活组织体能小比武、技能小比拼、趣味小竞技等活动，活跃训练场氛围，为下一步开展多样化训练打下坚实基础。图为官兵开展趣味体能竞赛。 （何利军）

沙场点兵

高原救护组合练习有方法

看二级上士如何夺冠

杨 景 赵治国 刘 卓

“一名伤员大出血，立即处置！”随着命令下达，新疆军区某师组织的一场高原救护组合练习比武拉开帷幕。只见二级上士邓超身着战斗装具，一会持枪屈身蛇形跑，一会侧身匍匐前进，迅速接近伤员，将其拖至遮蔽物后，立刻展开救治……整个过程一气呵成，最终以总分第一的成绩，夺得高原救护组合练习冠军。

由于救护组合练习在实战中可以救助伤员生命，完全适应高原环境后，新疆军区某师就开始要求所有人员进行练习，邓超所在的连队也不例外。刚开始，邓超使劲全力、用尽了体力，也未能达到及格水平。“基础体能不扎实是个大问题。”看着气喘吁吁的邓超，连长一语道破关键问题：“高原环境对体能的要求更高，没有强健的体魄和持久的体力，根本练不好救护组合练习。”

这之后，连长为邓超量身定制了基础体能课目强化训练计划。考虑到高原环境缺氧，训练第一步，连长让邓超开展深呼吸、腹式呼吸、憋气等，增加肺活量、提高心肺功能；而后逐步提升他的肌肉耐力，每天要求其做10组以上俯卧撑，每组12至25次；同时还增加跑步、竞走来锻炼他的长时耐力，帮助肌肉建立新的毛细血管，使肌肉能够获得更多氧气。

除了强化基础体能课目，邓超自己也针对训练中发现的不足，开展单脚跳、屈膝蹦、单腿蹲、对角俯卧支撑、深蹲等训练，对身体协调性进行锻炼，提高身体的控制力和平衡力，增强核心力量。经过一段时间“专项”体能锻炼，邓超实现了从不及格到优秀的转变，并实现了比武竞赛拿第一、当标兵的军旅目标。

课目简介：救护组合练习是《军事体育训练大纲》39岁以下地面一类和二类人员专项考核课目。参考人员要完成持枪屈身蛇形跑、侧身匍匐前进、高桩网下侧身匍匐前进拉弹药箱、肩背伤员绕桩跑、折返直线跑等内容。通过训练增强官兵的力量、速度、灵敏度等身体素质，提高官兵战场运动和搬运伤员的综合能力。

《军事体育训练大纲》中规定，救护组合练习考核成绩按照优秀、良好、及格和不及格四级制评定，以高原地区24岁以下男军人为例，在海拔3501—4000米，优秀1分05秒，良好1分10秒，及格1分15秒。

经验分享：随着海拔攀升，空气密度、氧含量、气压、温度等因素呈指数递减，人体血氧含量变低、心跳加快、血压升高，对剧烈运动、持续运动影响突出。因此，高原训练要注意把握训练步骤。首先应完全适应高原环境后，区分人员类别科学组织适应性、保持性训练。

根据救护组合的动作技能特点，日常训练中可以进行基本力量训练、基本技能训练、耐力训练和救护全程训练。基本力量训练主要发展上肢、下肢和腰腹力量，比如哑铃弯举、卧推高位下拉、负重深蹲、腹桥、侧桥、背桥、弓箭步走。在完成不同内容后，还应注意高原反应带来的不利影响，做到循行渐进，阶梯式加量，不能急于求成，适应后逐步着重发展上肢和腰腹的核心力量。

值得注意的是，在高原扑身钻网、起身背伤员等环节，卧倒、起身过猛很容易发生头晕目眩问题；最后冲刺中，如果急冲急停，会出现心跳过快，供血不足情况。因此，高原环境下的训练不能过快过急，呼吸节奏要稳定，把握身体机能，才能安全可靠地完成训练。

南疆军区某合成团组织开展高原救护组合练习课目比武。 刘卓摄

军营明星

永不止步的“奋斗标兵”

——记武警山东总队聊城支队副参谋长刘林

兰甲南 罗骏皓

“距离终点还差200米，快，加油！”近日，在武警山东总队聊城支队3000米考核场上，该支队副参谋长刘林以11分46秒取得该课目120分的好成绩。提起刘林在部队的成长过程，官兵们纷纷竖起大拇指。

直面弱项 勇敢冲锋

当汗水流到嘴里，没有了咸味，是一种什么样的滋味？2008年刚进入军校时的刘林，面临的第一个难点课目就是体能。5000米跑时，刚跑了600米，他就感到大腿酸软，跑的距离越长，呼吸就越困难。从那以后，为早日练就一身硬功夫，他不停地“自找苦吃”，每天体能训练跑5000米，他就坚持跑7000米；别人练两小时体能，他就再加练一小时。训练场上气温高达40摄氏度，他还背着装具在操场上进行耐热跑。后来，刘林回忆到：体表的盐分都蒸发了，汗水流到嘴里时，感觉相当“解渴”。

在刘林的字典里就没有“差不多”，任何工作都坚持高标准、高质量完成，极少听到他抱怨、发牢骚，不会就学，感觉弱的就自己主动练。熟悉刘林的同班战友经常会这样形容：他从来都不是那个金字塔顶的人，但他却是那个一直在奋力前行的人。功夫不负有心人，2012年，他以全校综合排名第6的好成绩顺利毕业。

奋力拼搏 敢于追梦

知可为而为之，智者也；知不可为而为之，勇者也。2015年，支队选拔人员参加总队参谋业务比武期间，为了追逐自己心中的梦想，早日在比武场上绽放光芒。刘林主动报名，没日没夜给自己加量、开小灶，体能不行加体能、技能不精补技能、理论不会背理论……25个日夜的备战恍如昨日。汗水浇铸，硕果累累，最终他如愿被推荐参加总队参谋业务比武，他说：“一次比武，一生光荣。追梦的道路虽然很苦、很累，但只要敢于追梦，就一定会有圆梦的希望。”

随着指挥员一声令下，总队参谋业务比武正式开始。“加油！快！冲起来……”基础体能比赛现场，刘林竭尽全力、顽强拼搏；战术计算、识图用图、作战标图…… 业务技能比赛现场，刘林全神贯注、精打细谋。一小时、两小时……他暗自下定决心，一定要拿个名次，为单位争光、为自己争气！最终，在为期两天的参谋业务比武中，刘林成功取得综合排名第三的成绩，迎来了他军旅生涯的第一个三等功。

勇往直前 永不止步

山再高，往上攀，总能登顶；路再长，走下去，定能到达。2019年，一份参加总队指挥员比武的报名通知出现在他眼前，时任中队长的刘林毫不犹豫提交了申请，虽然年龄已不占优势，但他奋斗的脚步却从未停歇。

面对新课目、多内容的分队指挥员比武竞赛，他顶住压力、刻苦钻研，拼命与时间赛跑，每天进行17个小时超负荷训练，从基础体能到指挥素养，以近乎苛刻的要求不断给自己层层“加码”……不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。最终，他在与众多强手的激烈角逐中，取得了个人第一名的好成绩，并在当年再次荣立个人三等功一次，所在中队也被总队连续两年评为基层建设先进中队。

“没有天赋异禀，就必须加倍努力。”往后的几年里，刘林始终保持冲锋姿态，面对挫折，他无所畏惧；面对挑战，他迎难而上。多次被评为优秀共产党员、优秀基层警官和优秀带兵干部，2022年还被总队评为“奋斗强军警官标兵”。