

特别关注

科技赋能 助推训练转型升级

——武警第一机动总队某支队多措并举激发练兵动力

王博 高睿祺 江泽红

近年来，武警第一机动总队某支队积极探索军事体育训练新路子，将科技与提升战斗力相融合，利用建设数字场馆、智训系统、智能考官等手段，助推军事体育训练转型升级，激发广大官兵练兵动力。

数字场馆 激发训练热情

周末时间，通信中队下士汪瑞锋一会儿穿梭在“热带雨林”中欣赏郁郁葱葱的植被，一会儿又攀爬在“险峻高山”中体验绝处逢生的快感，这是该支队最新引进的交互式跑步机，它可以模拟出各种跑步场景，让人感觉仿佛置身于真实的自然场地一般。

随着科技的不断进步，该支队为加快推进军事训练转型升级，着力打造能够满足年轻官兵运动健身需求的“数字场馆”。场馆内，交互式跑步机、虚拟现实系统、智能拳击训练系统等科技感十足的智能健身器材，给官兵带来智能化和个性化的沉浸式体验，让官兵在训练中找到属于自己的乐趣

和挑战，更增强了军事体育训练的生机活力。

据了解，该支队在“数字场馆”的基础上，还给各类训练器材进行全面升级。如今，官兵来到训练馆，只要拿起手机扫描健身器材上的二维码，就有专业的“云教练”在线辅导教学，训练器材的使用方法、锻炼的肌肉群、动作要领及注意事项等内容一项项展现在眼前，让官兵在享受训练新体验的同时，还能有效避免训练损伤。

智训系统 优化组训模式

“从本月的训练成绩柱状图来看，你的难点科目是3000米跑，主要原因在于耐力、心肺功能不足，建议你加入‘有氧耐力专项’组。”班长李阳博结合系统生成的个人训练成绩分析表，对战士姜济峰下一阶段训练计划提出了合理化的改进意见。

此前，该支队的组训模式主要根据各项训练成绩进行分层组训，在精准施训上针对性不强，官兵面对各科目进步情况，往往只能看到密密麻麻的数据，并没有对数据的精准分析。

该支队副支队长张治平介绍，他们引入智能训练系统，为每名官兵建立训练档案，持续采集训练考核成绩，分析评估体型体态、体能素质、心理状态以及健康指数等关键数据指标，快速生成训练数据报告和周期训练计划，为科学组织训练提供重要参考。不仅如此，各级干部骨干能够通过数据平台，对比训练优良率、提升度、占比数等数据，查找出单位和个人、单科目和整体训练成绩的短板弱项，科学制定下一阶段训练方案。

为了让官兵都能有针对性提升训练质效，该支队积极探索利用智能训练系统开创体能训练新路子，以《军事体育训练大纲》为依据，结合适合部队的地方优质体能组训资源，划分“核心力量专项”“协调控制专项”“有氧耐力专项”等7个专项训练组，由专业军体教员带队组训、纠偏正向，形成体系化、科学化和高效化的体能训练模式，稳步提升军事体育训练成绩。

智能考官 提升训考质效

“肩膀未低于肘部”“前后摆动幅

度过大”……近日，该支队在进行杠端臂屈伸考核时，智能考核系统连续发出提示，督促参考人员按照动作标准进行考核。

“智能考核系统相当于‘智能考官’，是对标准动作进行建模，通过视频方式对运动员实时动作进行分析对比，动作不规范，成绩会自动判定无效。”组织考核的该支队作训科参谋魏来介绍到。

相较于过去，组织考核需要大量的人员保障，不仅效率偏低，还存在标准把控不严格、监察力度不到位、人为误差难消除等问题。这套系统可以实现自动采集考核数据、自动判定考核标准、自动评定个人成绩、自动生成考核数据，不仅可以规范动作标准和减少保障人员，而且能够“一把尺子量到底”，增加了考核的公正性，从根源上消除了人为误差，有利于提高训考质效。

“将‘智能考官’应用到训练考核中，组训、考核、监察、纠错均可实现高效作业。”支队作训科科长赵宁说，下一步，他们将不断完善智能训考系统，让科技更好赋能战斗力提升。

军营传真

武警第二机动总队某支队

多课目训练锤炼实战本领



本报讯 近日，武警第二机动总队某支队组织官兵开展攀登、战术、综合体能等多个课目的强化训练，进一步提高官兵的综合技战术水平，为今后遂行多样化任务提供坚强的能力支撑。图为该支队官兵进行多种姿势下滑训练。

(余海洋)

沙场点兵

18米抓绳上有技巧

看尖刀班长如何传道授业

索瑞君 王博 赵英金

“考核前一定要充分热身，激活全身肌肉，这样才不会出现‘假疲劳’状态……”近日，武警第一机动总队某部中士刘志远在班内战士18米抓绳上考核前，反复叮嘱注意事项。

考核结束，班内8名战士7名优秀、1名良好，集体成绩中队第一。作为班长的刘志远终于如释重负，谁会想到仅仅几个月前，这些战士攀登成绩还处于不及格水平，在集体考核中排名靠后。

作为中队“尖刀班长”，刘志远各项训练成绩名列前茅，特别是18米抓绳上这个课目，他以27秒的成绩，一直保持着中队纪录。但如何提升班内战士成绩，让刘志远颇费了一番脑筋。

通过测试，他发现班内战士上肢力量比较强，但核心力量相对较弱，个别的手脚协调能力差，踩绳和抓绳配合不够好。原地收腹抓绳、腰腹核心训练……他结合战士素质基础，为每个人制定专项训练计划，有针对性的补差训练。经过一段时间强化训练，尖刀班终于扬眉吐气，成功夺得18米抓绳上的第一。

课目简介：抓绳上作为《军事体育训练大纲》内容之一，是武警官兵必须掌握的军事技能。主要考验官兵上肢、腰腹肌群和腿部力量，提高身体协调攀爬能力，增强身心综合素质。该课目难度大、技巧性强，对身体爆发力、协调性和柔韧性有较高要求。

训练时，攀登人员距攀登点5米处准备，自下达“开始”口令同时开始计时，考核人员迅速奔跑至攀登点向上攀登，攀登高度为18米，攀登到指定位置后停止计时。

经验分享：训练初始阶段，受训者先熟悉基本动作。方法为仰卧地面将绳固定，体会双脚缠绕、踩绳动作，双手拉伸，双脚下压坐起检验踩绳是否稳固，熟练后进行跃起踩绳训练，蹲得太深或太浅都不利于起跳，适当用力使核心屈曲收紧，手臂弯曲，找到双脚合适的踩点。在爬绳过程中，踩绳位置和身体重心都会影响爬升速度和体力消耗。

爬绳的方式主要有两种，一种是两手攀登法，两手伸直握紧吊绳，双腿自然下垂，两手交替用力向上引体，攀至顶点。第二种是手脚配合攀登法，两手握住吊绳，使身体悬起，吊绳位于两腿之间，用左（右）脚外侧和右（左）脚内侧夹住吊绳，随着两脚踩蹬绳，两手交替向上引体，攀至顶点。由于官兵并非专业运动员，上肢力量大多不足以支撑两手攀登，因此我们习惯于选择手脚配合法进行攀登。

手脚配合攀爬过程中，双腿要夹住绳子使身体不下坠，伸直双手向上抓绳子，抓紧以后松开双腿，向上蜷缩身体，再用双腿夹紧绳子。下降时可用两腿夹绳，不要快速下滑，以防擦破手掌，也不要离地很高时松手跳下，以免摔伤。

在掌握基本动作后，可进行针对性强化训练。下肢主要采取箱式深蹲、哑铃抓举等提高爆发力，核心力量可采取平板支撑、仰卧卷腹等方式强化，上肢力量采取辅助交替手爬绳和锤式哑铃弯举进行训练，最后进行动作整合和代谢训练，解决爬绳动作不连贯和爬绳中力竭的问题。



班长刘志远给战士做攀登动作示范。

王博摄

图片报道



近日，第77集团军某旅紧盯任务需求，采取“编组对抗、互帮带训”的方法组织刺杀训练，官兵们互为对手研练突刺、防刺、劈砍等技能，进一步培养血性胆气、锤炼实战技能。图为该旅官兵进行刺杀对抗训练。

何利军 张波摄影报道

丁雷 冯志钊 朱泽军

“3000米跑最重要的是要把步子迈大，双臂前后有序摆动……”

戈壁黄昏，在新疆军区某综合训练基地练兵场上，只见上士姚明月正在向刚刚入伍的新兵们讲授体能训练要领。

进步 离不开班长的关心

姚明月2006年应征入伍，18年的军旅生涯让他至今都难以忘记曾经带过自己的班长。

刚入伍时，姚明月还是一个仅有17岁的小伙。当时，他是全班年龄最小的新兵，第一次体能训练，就落在全班最后。但班长并没有放弃姚明月，反而跑在他身旁不断鼓励。姚明月记忆犹新的是，第一次跑3000米时，班长看他又落在队伍后面，索性跑去拉着他跑，即便这样，不争气的姚明月不光自己没及格，还连累班长也没及格。

终于跑到终点时，看着班里战友们向他投来的目光，姚明月觉得自己辜负了班长，羞愧地抹起了眼泪。

细心的班长最懂姚明月的心思，便来到他身边，“没事儿，后面我带你练，咱一定能及格！”一番话，让姚明

月顿时有了练好3000米跑的信心。后来，在班长的帮助下，姚明月每天背着沙袋早起训练，甚至吃饭的时候都不脱下，晚上加班练举重深蹲。

渐渐地，姚明月开始有了进步。在新兵连结业考核时，姚明月和班长并排跑，在班长的鼓励声中，他终于成绩及格，当两人拥抱在一起时，姚明月就立志要成为像自己新兵班长一样的好班长。

坚持 离不开班长的承诺

2013年，姚明月接过班长的接力棒，成为连队的一名班长。没几天，上级特种侦察集训比武的通知就来到连队。姚明月不想错过这个提升自我的机会，主动申请参赛。

戈壁滩上，温度达到50摄氏度，汗水打湿了姚明月的装具，裸露的皮肤被晒出“太阳勋章”，手上的“老茧”一层叠着一层，脚掌的水泡一个接着

一个……每当想放弃的时候，姚明月脑海中总能想起班长曾经对他的鼓励，这些鼓励也成为支撑他坚持下去的动力。

一次武装越野奔袭中，姚明月背着近20公斤的战斗装具在戈壁滩中奔跑，一不留神，腰被扭了，疼痛瞬间袭来，姚明月来不及反应，捂着腰跪在地上。看着竞争对手一个个超过自己，姚明月在放弃和坚持中挣扎。此时，姚明月脑海中又浮现出当年班长带他跑步的情景，“班长，我不会给你丢人，我要成为你带出来的最好的兵！”调整片刻后，姚明月找来一根木棍充当拐杖，扶着腰，硬是支撑到终点。

突破 离不开班长的责任

2017年，一纸调令将姚明月调至新疆军区某综合训练基地，担任连队分队长。

刚上任时，姚明月所带排新兵体

誓要带出比自己更优秀的兵

——记新疆军区某综合训练基地一级上士姚明月