

特别关注

出炉好钢再淬火

——武警第一机动总队新毕业学员集训队强化军体训练侧记

乔亚琪 索瑞君

金秋时节，由武警第一机动总队某基地承训的总队新毕业学员集训正如如火如荼地展开，他们在课堂上争相提问、跑道上全力冲刺、操场上奋力拼搏的场面，绘就了一幅幅充满活力与激情的练兵画卷。

此次集训，以满足新毕业学员第一任职为导向，在军体训练方面，注重在夯实基础军事体育项目、专攻重难点体育技能、强化专业体能训练的基础上，高度重视培养新毕业学员掌握部队军事体育训练方法，提升组训施教能力，为组织部队军体训练打下坚实基础。

选配优质教员传经送宝

“在进行长跑训练时，要注意调整呼吸节奏，合理分配体力……”课上，来自基地教教室的文职教员王雪峰就军体训练这一内容，给学员讲解训练理论。王雪峰在大学所学专业是体育教育，对如何科学组训有自己的理论体系，在总队组织的教练员比武中力压群雄，被评为优秀教练员。

“教练员是军事体育训练成效的关键，水平高低直接决定官兵基础体能训练质量。”基地主任李坤介绍，为充分发挥优秀教员引领作用，他们在总队机关指导下，邀请军队院校知名教授和各单位精通组训施教的优秀教练员担负教学任务，为学员在基层组

织军体训练打下坚实的理论基础。

期间，教员们根据集训学员军体训练知识盲点，采取理论授课、示范教学、实操训练等方法，指导学员掌握体能训练基本方法，对学员存在的疑问进行现场答疑，解决不懂不会不科学的问题。学员云鹤自身体能素质优异，在集训队组织的摸底考核中排名靠前，但对如何更科学地提升排里战士体能成绩，还缺少足够的底气。通过这次集训，在教员的悉心指导下，他的理论功底有了很大提高。云鹤感慨道：“有了专业教员的指导，我有信心把战士们的体能素质提升一个档次。”

组织参训学员强固体能

“从以往集训情况来看，少数学员重理论学习轻体能锻炼，往往在带领战士们训练时没有说服力。”该集训队大队长杜志国介绍，学员自身军体素质不过硬，空有理论战士们也不信服，作为带兵人，优异的军体成绩是无声动员令，能让战士们自觉跟着训练。

为此，集训队引导学员把课上所学理论用到自身训练中，针对性地制定基础体能训练计划，利用早操、下午体能训练等时间，采取集中组织、以老带新、个人自训等形式，有针对性地开展强化训练，让每名学员在提升组训任教技能的同时强化自身基础体能。同时，利用荣誉墙、宣传栏等载体营造“比、学、赶、帮、超”的浓厚氛围，激发广大学员比着训、争着

练的劲头。

“以前总想着提升任教施训能力就够了，现在我明白了，要想带好兵，不仅要掌握军体训练理论，更要脚踏实地，一步一个脚印把自身体能素质练过硬。”学员刘天昊说。

紧盯担负任务锤炼能力

“1组进行400米冲刺。”“2组展开蛇形跑训练。”……随着一声声口令，学员们随即展开热火朝天的训练，中队长张少华看学员们只是进行简单的基础体能训练，便果断叫停，引导学员们进行深入思考。

“紧贴任务是部队军事体育训练最大特点，作为军人，往往需要在快速运动到任务地域后，迅速投入战斗，作为带兵人，在练强基础体能后，必须思考怎样适应任务要求。”张少华的话引发了在场所有人的深刻思考。怎样才能让军事体育训练更加贴近实战？这是所有参训人员心中的疑问。

“仗怎么打，体能就怎么练。”集训队着眼部队担负任务实际，尽可能在训练中营造真实战场体能需求环境，提升实战化军事体育教学水平。学员冉昊天表示，“在近期开展的体能对抗训练中，复杂的地形和高强度的任务对体能要求非常高，一方面要注意保持体能，做好各种动作，另一方面要考虑在不同环境下合理分配体能，达成任务目标。”贴近实战的场地设置和激烈对抗的氛围让军事体育教学充满了硝烟味。

图片报道



多课目训练
砺血性

近日，武警广西总队北海支队紧贴任务实际，从严组织官兵开展刺杀、战场救护、综合体能等多个课目的强化训练，磨砺官兵血性虎气，锤炼官兵的军事素质，为遂行多样化任务提供能力支撑。因为该支队官兵进行擒敌对抗训练。

刘坚摄影报道

军营明星

永不止步的军体尖兵

——记77集团军某旅体能“特三尖兵”赵常银

韩旭彪 王玺丁 邓泽龙

“让冲锋成为一种常态，让战斗成为一种习惯”，翻开赵常银的日记本，映入眼帘的一句话让人醒目。连续两年参加体能“特三”级都未能如愿，但他从未放弃。

赵常银，四川人，2018年入党，现为第77集团军某旅勇猛无畏连“功上加功班”班长，二级上士军衔。2021年考取体能“特三”，多次被评为优秀共产党员，优秀带兵骨干；先后4次获评“四有”优秀士兵，荣立个人“三等功”一次，凭着过硬的体能素质，担任骨干，成为连队的佼佼者。

志当存高远 笃定向前行

入伍之初，身体素质并不出众的赵常银时常成为班里的“吊车尾”，但他是出了名的不服输，当兵之初他将体能“特三”定为了自己的目标，并朝着这个目标不断努力。

想要达到体能“特三”绝非易事，引体向上、仰卧

起坐、30米×2蛇形跑、3000米跑四个课目的总分需要达到440分，这便意味着单课目平均分需要达到110分。入伍以来多次受挫，他都没有放弃当兵之初的梦想。赵常银为了达到这一目标，经常为自己加练。

耐力不行他早起开始跑步，为了练到极致每天熄灯前，他都会提前准备好沙背心。有一次他向战友打趣道：“科比知道洛杉矶凌晨三四点钟的样子，而我知道营区凌晨五六点钟的样子。”每天无论再忙，他都会抽出时间按照计划表完成相应的训练任务，这一坚持就是两年。

训练有方法 不断战自我

2021年赵常银顺利考取体能“特三”，这不仅是他对训练的长期坚持，更是对训练方法的探索与总结。有段时间赵常银训练遇到瓶颈期，他静下心来查阅资料、观看视频，对每天的训练都会进行总结和反思，哪里薄弱就专攻哪里，做得不好的地方及时调整，以便达到最佳状态，正是这样日复一日的精进，终于功夫不负有心人，在最终的军事体能等级评定考核中顺利通关。

当然，成功背后并不是一帆风顺，当训练成绩不尽如人意时，硬核班长也有过灰心，特别是引体向上做了一次又一次始终达不到标准，无数次的反复操作枯燥乏味时，让他有无数次想要放弃的念头，可正是那股不服输、不言弃的精神，促使他一遍又一遍地去摸单杠，不断完善自己的动作，改善不足之处，最终咬牙坚持了下来。

带兵有技巧 温暖新兵心

硬核班长除了体能素质过硬、顽强拼搏、训练有方以外，带兵也是一把好手。在硬核班长心中，每个兵都是连队的主角，所以他一直念叨：“没有带不好的兵，我不会让任何一个兵掉队！”每年带新兵，赵班长都会用心走近新兵，读懂新兵，拉近和新兵的距离，让每一位新兵感受到连队的温暖，尽快融入这个大家庭，在这个大家庭中快速成长。

遇到体能不好的新兵，硬核班长会深剖原因，推心置腹地带新兵一起训练，真正做到感同身受，让新兵打开心扉。同时，用自己的实际行动告诉新兵：“只要心怀目标，永不言弃，就一定会有圆梦的那一天！”他用言语打开新兵的心，用行动陪伴新兵训练，突破一个一个体能课目，去实现自我，在新兵的心中，他不是班长，更像一位温暖的兄长，亦像一位无话不谈的良友，为自己点亮了前进的明灯。

这些年，军营培养了他，也成就了他，同时他也在军营经历了一次又一次的成长和改变，实现了人生的目标，更成了身边战友学习的好榜样。

军营传真

武警云南总队红河支队

赛场比武竞风流



本报讯 近日，武警云南总队红河支队组织开展分队指挥员比武，全面检验分队指挥员的军事素养、专业技能和指挥谋略水平，为提升带兵打仗能力加钢淬火。图为该支队一名参赛队员在比武竞赛中快速通过地桩网。

（李 义）

沙场点兵

掌握单杠5练习通关秘籍

变为“杠上飞人”并不难

王金奎 秦张杰

器械训练场上，第78集团军某旅某营战士宋怀超双手抓杠，两腿并拢，一个屈身，腰腹用力摆动后双臂直接立于杠上，整套动作行云流水，赢得战友们的阵阵掌声。

对于宋怀超来说，单杠5练习一直是令他头疼的难点课目。为突破这个难关，他每天都坚持进行哑铃推举、俯卧撑训练，以此来强化自身上肢力量，但效果并不理想。宋怀超的焦虑，军体教员牛原看在眼里、急在心里。观察一段时间后，牛原便找到了宋怀超无法上杠的原因。此后的两周时间，牛原每天都会指导宋怀超进行针对性训练。在掌握了起始姿势、有效的握杠技巧、稳定的身体控制和流畅的动作转换后，宋怀超的训练如鱼得水，不久后就成为器械场上的杠上“飞人”。

经验分享：作为传统训练课目，单杠5练习看似简单，却非常考验人身体的协调性和力量控制。想要通关，除进行必要的力量和协调性训练外，还可以做一些摆浪练习、仰卧穿腿、双杠压杠、低杠练习、转体下这样的辅助训练。需要注意的是训练前仔细检查场地及器械，避免器械松动，充分热身活动身体，训练过程中量力而行，防止盲目蛮干，训练后及时放松肌肉。

对于屈伸上动作无法完成的官兵，可采取双人辅助（受训者仰卧地面，两名辅助人员抓其双手，受训者收腹举腿向前上方送腿的同时，辅助人员稍向上助力辅助其完成动作。）和推托辅助（受训者完成动作时辅助人员一手托臀，一手托背稍向上助力辅助其完成动作，待动作熟练后可进行连续屈伸上的训练，提升动作稳定性。）的方式强化训练。

对于无法完成前摆上杠的官兵可采取标志物诱导训练，将标志物放置于受训者上杠的前上方，在受训者上杠时提醒脚尖触及标志物，同时保护人员可以双手托其背部稍向上助力辅助完成动作。

对于肩倒立动作无法完成的官兵，可采取分解练习的方式辅助训练，其步骤为利用自制简易双杠进行分解练习，首先肩部先着杠，而后再将下体挺直，完成动作后进行定型训练体会肩倒立的动作要领以及姿态；待分解练习掌握后可进行小幅度衔接肩倒立训练，待动作熟练后可逐渐加大摆动幅度。

课题简介：单杠5练习是单杠训练中的一项技术动作，能够增强官兵上肢力量和核心的稳定性，提升全身协调性和柔韧性，改善官兵在不同空间判断方位的能力，培养勇敢顽强的意志。其操作步骤包括预备姿势、起跳悬垂、引浪后摆、前摆接屈伸上成支撑、支撑后摆接腹回环、后摆前摆转体90度侧身下。动作要领由引浪后摆、前摆接屈伸上成支撑，支撑后摆接腹回环，支撑后摆接后倒引浪悬垂后摆前摆转体90度左手换成反握侧身下等3个动作组成。考核采取单个或分组考核的方式进行，按照规定动作要领完成动作，动作性质改变或没有按照规定动作顺序完成，不记录成绩。



第78集团军某旅某连官兵进行单杠5练习训练。 郅家鑫摄