

■ 特别关注

体能考核实打实 年终成绩“不掺水”

——新疆军区某合成团年终体能考核现场纪实

王志杰 赵治国 刘 卓

日前，新疆军区某合成团组织了一场覆盖全员的年终体能考核。

“这次考核，我们采取普考的形式进行。一人不落、严把标准是这次考核最突出的特点。”该团相关负责人介绍，数月前他们刚从海拔4000多米的高原驻训地返回，这次考核既是对全体官兵恢复性训练的一次摸底，也是对每个单位、每个人身体素质的一次严格考核。

按编参考 一人不落

“此次考核最大的不同就是，受考单位不再提供参考对象名单，考核组直接从兵员数据库调取各单位实编人数。”考核场上，正在组织考核的作训参谋姚成华介绍，为了确保这次体能考核风清气正，他和纪委的人员会逐场次、逐单位核对受考对象编制数、姓名、年龄等基本信息，确保不出现替考漏考、谎报年龄段等不良风气。

“按编参考，一人不落，优良率按照单位总参考成绩计算，有效激发了官兵的集体荣誉感。”某连政治指导员杨帆说，一接到考核通知，连队官兵就开始自我加压，朝阳下，晚霞里都有大家挥洒汗水的身影。特别是

体能基础较薄弱的3名战士，晚上熄灯后主动到连队健身房“开小灶”，体能素质取得了很大的进步。

置身考核场，在一面面战旗的引领下，处处可见奋勇拼搏的镜头。3000米跑中，平时考核一直“吊车尾”的下士李志成，使出“洪荒之力”，竟然跑进了优秀行列。头天刚结束休假归队的二级上士王然也没有缺席，在新增课目仰卧卷腹考核中取得优异成绩。

对标《大纲》 严把标准质效

今年7月，军委训练管理部下发了新的《军事体育训练大纲（试行）》，这次年终体能考核，该团将其视为检验新《大纲》训练质效的一个抓手，提前对考核组和勤务人员进行了专项培训，并给每个考核场地架设了摄像机，确保每一项考核内容都按照标准严格实施、每一项考核成绩都经得起检验。

宁可要不好看的成绩，也不要“掺水份”的优秀。引体向上下颌是否过杠、仰卧卷腹双手是否碰到起止线、30×2蛇形跑是否撞杆……都是这次考核严把的标准。中士小李在引体向上考核中，坚持拉了18个，但完成动作过程中出现下颌低于杠面，身体摆动幅度过大等不规范动作，最终只有9个计入成绩，该课目考核成绩被判定为不合格。

不打人情分，不搞特殊化。一切以《大纲》为依

据，不仅有效解决了孤僻动作难纠改、盲目蛮干训练伤频发等问题，也让官兵认识到，只有平时严格训练、严控标准，才能在考核中交出满意答卷。

精准“回炉” 力争人人达标

考核成绩汇总出炉后，该团摒弃“一考定全年”的不合理做法，没有简单将这次年终考核成绩与评功评奖、对标挂钩，而是迅速指导各营级单位成立体能强化队，对不合格官兵进行精准“回炉”，力争让大家的体能素质能够得到进一步强化，更加符合打仗要求。

“对标弱项、突出精准”是这次体能强化集训的关键词。该团合成三营按照“编组特训、过关轮训、弱项强训、考评过关”的步骤，对不合格人员进行专项体能强化。合成二营则邀请地方优秀健身教练，对肌肉力量不足的人员进行强化。

通过半个月的强化训练，该团体能不合格人员大幅缩减。在年终考核中，3000米跑不合格的下士翟洋洋，在体能教练员的科学指导下，跑姿、步频和呼吸节奏都得到了有效改善，在近两次的测试考核中，都达到了合格水平。在年终考核中多项体能课目均为优秀的中士雷文博，唯独引体向上不合格，他所在营的体能教练员就结合器械，着重强化他的上肢力量，使其在团队组织的第一轮补考中达到合格水平。

■ 图片报道



飞身跃“马”

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对抗、擒敌对抗、400米障碍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，为遂行实战化任务奠定基础。图为该支队官兵进行木马训练。

刘坚摄影报道

■ 军营明星

空中玫瑰 铿锵绽放

——记第77集团军某旅二级上士杨萍

倪玉珍 罗小刚

从青涩女兵到“金牌教员”，第77集团军某旅二级上士杨萍成为旅队首位女子伞降教员。入伍6年，杨萍从一名地方女大学生转变成一名特战女兵，她用汗水和智慧浇灌出了属于自己的梦想之花。

飒爽英姿 军中木兰

杨萍和同批入伍的战友是单位第一批女特战队员。携笔从戎后，一个个成为飒爽英姿的女特种兵，在战位上完成了一次次跨越。六年时间，她们走上演训一线，与男兵同台竞技，在炮火与硝烟中证明：女兵也可以上战场。跳伞、潜水、格斗，她们曾经一起许愿成为一名真正能上天入海、敢打敢拼的特战女兵，如今她们做到了。

没有破茧的勇气，就没有化蝶的美丽。去年部队赴高原驻训。初到高原，女兵们很快就出现了水土不服的现象：高原反应、皮肤皸裂、喉咙沙哑、眼睛干涩……

越是艰难越向前。平场地、扛沙袋、搭帐篷、建厕所……杨萍作为骨干带领全小队人员，克服种种困难，加班加点地干，硬是抢在男兵前面完成了宿营任

务。从南到北，她们和男兵一样顶风沙、穿戈壁、越沟壑、战高原，迈着坚定的步伐穿梭在演训场，将铿锵的足迹、美丽的芳华留在大漠戈壁。

直面困难 圆梦蓝天

夏日，烈日炙烤着西南腹地，直升机搭载全副武装的跳伞员在洁白的云层间穿行。杨萍是这一架次唯一的一名女兵，也是旅里面第一个跳翼伞的女兵。

有了第一次之后，杨萍希望每个架次都有她的名字。直到2021年，结束第25次实跳的杨萍，获得了转换伞型的资格。面对危险系数更高、操纵难度更大的翼伞，她更是期待满满。杨萍作为编队中唯一的女兵，首次背上翼伞从云天跃下，精准着陆，她的第一次翼伞实跳成功。

2018年，初入军营的杨萍第一次看着班长们从千米高空纵身一跃，洁白的伞花绽放在蓝天。从那时起，她心里暗自发誓：我也要跳伞！杨萍从小就恐高，但为了能拿到翱翔蓝天的“入场券”，她没日没夜地练，就为了能克服自己的心理。第二年伞训开始了，杨萍成功“入选”实跳名单。她背上足足有30斤的伞包，登上直升机。“跳！跳！”投放员的口令在机舱中回荡，她从飞机

鱼贯而出，失速下降后，突然“嘭”的一声，开伞冲击力把蜷缩的身体向后拉扯，她睁开眼第一次看到了天际线。这一刻，她听到了梦想花开的声音。

挑战自我 勇敢跨越

2022年，杨萍再次挑战自己，成为旅里面第一位伞降女教员。她说：“如今转换角色去教学，不仅要会做，而且会教。”从那以后，深夜的学习室总有杨萍的身影。

作为教练员，她的心里比任何人都紧张。她紧盯着跳伞员手中的伞绳，仔细穿过束绳套。她比谁都清楚，如若产生一丁点的误差，对伞降来说都将是无法挽回的后果。对杨萍来说，练就一双“火眼金睛”，就如同遇到瓶颈，难以琢磨又难以攻克。

在杨萍的伞降笔记里，密密麻麻的都是她亲自动手抄的“知识宝典”，他还主动邀请战友搭对子，不断攻克难点。理论和实践结合难，她就虚心请教老教员“开小灶”；学员训练进度有差异，就针对性制定计划；搜集视频资料、梳理特情处置、总结经验妙招……这样的日子，杨萍与她的学员们共同见证。

今年的伞降场，杨萍依旧没有缺席，与去年不同的是，杨萍的角色更多了，她忙碌的身影不仅出现在叠伞场，还出现在检查线、整伞区等工作区域。

当芳华与伞花相遇，杨萍的青春炽热又美丽。目前，她已完成50余次伞降实跳任务，也带出了一批批优秀的跳伞员。她的故事正走进更多官兵的视野，大家都一致评价：“杨教员检查过的降落伞，我们跳的很放心！”

■ 军营传真

武警贵州总队六盘水支队

评定考核验本领



本报讯 近日，武警贵州总队六盘水支队举办了2024年度特战队员等级评定考核。此次考核涵盖了攀登技术和400米障碍等技战术项目，旨在全面评估特战队员的综合能力和素质。通过此次考核，不仅有效检验了特战队员的实际作战技能，还实现了以考核促进队伍建设、以考核促进个人评价的目标。图为一名特战队员快速通过低桩网。（何 昆）

■ 沙场点兵

高原3000米怎么跑

上等兵比武夺冠有妙招

孙浩宁 杞卫东

“张存烨，10分34秒！”前不久，在第77集团军某旅组织的军体运动会上，上等兵张存烨全力以赴冲过3000米终点，当裁判报出成绩那一刻，现场响起热烈掌声。

原来在新兵连期间，张存烨为自己制定了“加餐”计划，每天坚持长距离奔跑、冲刺跑、有氧跑、憋气训练等课目。因为要拼尽全力冲，几趟下来，肌肉容易酸痛，浑身疲惫。而每次长距离跑完后，脚底通常都是血泡，要缓几天才能恢复过来。

下连后，张存烨被分配到了侦察连，他牢牢记住了连长说的那句话：“侦察专业比武需要十分过硬的体能储备，你先从跑步练起。”

为了实现自己的梦想，张存烨曾多方学习请教，没有专业教练指导，没有专业的设备，他就在网上学习运动员如何训练，利用中午、晚上休息时间纠正跑姿、固定呼吸、寻找自己的节奏和频率，即便有时肌肉抽搐走不动路，晚上睡梦中被疼醒，他从来没有想过退缩。

日复一日的努力，付出终于得到回报，在旅2024年军体运动会上，张存烨以绝对的优势取得3000米跑第一名。如今，他已经成为旅里的长跑健将，还不忘分享“秘诀”，乐于帮助大家破解跑步难题。

课目介绍：3000米跑是《军事体育训练大纲》规定的必考基础体能项目，也是提升官兵军事体育素质的通用课目。

考核标准：在高原海拔3000米，以24岁年龄以下为例，100分为12分54秒，60分为14分59秒。

经验分享：高原3000米跑可增强股四头肌、腓绳肌、臀大肌、腓肠肌等肌肉在内的下肢肌群力量及核心肌群力量。对于初学者，可以通过靠墙静蹲、深蹲、负重深蹲、高抬腿、蛙跳、鸭子步，逐步增强力量。当具备一定的耐力后，每周可进行至少一次间歇跑训练。刚开始可以一次跑5个400米。方法是：以最快的速度跑完一个400米后，休息2分钟，再跑下一个，直至完成。这个训练轻松完成后，可以尝试3个1000米间歇跑，但是切记要结合自身实际情况进行练习。

掌握正确的跑步姿势，跑步时应用全脚掌着地，屈膝缓冲过渡到前脚掌蹬地。跑时头要正、肩部肌肉要放松、适当加大摆臂，维持出色的前倾角、脚着地反冲合理、腿部的后蹬和前摆要充分合理，腾空动作协调放松、上体姿势正确、摆臂动作舒展有力维持好上体平衡。

其次，在考核途中要随时注意自己的呼吸和摆臂，保持适用的节奏会帮助节省体力。最后，在留有余力进行冲刺的时候，要把握合适的冲刺距离。通常冲刺距离一般为120米至150米，这样才能取得最佳效果。



张存烨参加3000米比武竞赛。

徐聪摄