

■ 特别关注

把打铁的“锤头”练过硬

——武警第一机动总队某基地过关升级活动侧记

李坤 索瑞君

集中学习理论、苦练专业技能、过关升级考核……连日来，为破解军体教员基础理论不掌握、训练方法不科学、评价标准不统一的问题，武警第一机动总队某基地组织开展任教能力过关升级活动，有效提升了军体教员能力素质。

统筹优质教学资源

“这次过关升级活动，我们不仅要讲透军体训练理论、现地授课技巧，还应该增加训练伤预防教学等课目……”会议室，过关升级活动教学筹备会开得热火朝天。与会人员既有教研室专职教员，也有警官教导大队的兼职教员，还有总队教练员比武中摘金夺银的训练尖子，共同研究探讨活动课程安排。

让精通军体训练的人担任教员，才能带出好徒弟。这次过关升级活动，基地集中了10余名岗位经验丰富、军体训练成绩优秀、教学能力突出的教

员，让他们发挥自身特长，科学安排课程，按照“一人讲、大家评、全员过”的要求，组织任课教员试教试讲，反复打磨教案，确保教学组训合理高效。

“YOYO测试间歇跑训练可有效提升受训者心肺功能、耐力素质，我们可以借鉴过来，在组织培训中穿插进行教学示范，开阔大家的视野。”教学筹备会上，教研室副主任冯光超的建议得到大家的一致认可。他告诉笔者，前两年他指导新兵训练，曾经应用过YOYO测试间歇跑训练，效果明显。

他山之石，可以攻玉。基地通过借鉴先进训法、连线院校教员和收集专业教材等方式，将其他单位好的经验做法、优质教学资源集中利用起来，多方面提高教学质量。

轮换参训全员覆盖

“上午组织《军事训练指导法》学习，有业务工作无法参训的人员，集中参加周二下午的授课。”在培训安排中，教研室主任马晓明建议采取“小规

模、多批次”的培训模式，做到参训人员全员覆盖、不落一人。

“这不仅避免了因为参训耽误业务工作的情况，也减轻了教员的压力，对参训学员则能实现提质增效的目的。”马晓明介绍，“小规模、多批次”的模式虽然拉长了总时长，但每个培训班体量变小了，日常管理和教学保障难度也相应降低了，从大班教学变成小班教学，优化了组训模式，保证了授课效果。

参加培训的学员刘帅表示，这次培训改变了大家“一窝蜂来一窝蜂去”的情况，以前“听到授课就躲”抵触情绪彻底消除，课堂答疑更加全面兼顾，军体教学水平提高明显。

联考结合过关升级

“蛇形跑教学、田径基本技术教学不合格，暂缓进入下一阶段训练，转入专项强化训练……”活动开展没多久，参训队员们就根据教学评审考核成绩被分为两组。

他们采取升级过关的方式，每一

次授课结束就组织考核，检验学习训练效果，并通过教学评审考察每一名参训人员担负的军体课目教学能力。通过阶段教学考核的参训队员可以升级进入下一阶段学习，未通过考核的由教员和专职助教进行强化训练，并组织补考，合格后方可进入下一阶段学习训练。

“从考核成绩来看，你对蛇形跑教学基本理论掌握得不错，之所以考核不及格是心理素质不过关。下一步我们将对你进行针对性专项强化训练。”通过调阅成绩档案，教员孙乔彬精确分析了学员考核不合格的根本原因，并制定了一套心理强化训练方法。

考核的目的是找准问题短板，提升军体教学水平。马晓明介绍，他们建立电子成绩档案，根据学员每一次阶段教学评审考核成绩，通过数据分析为其制订强化训练计划，助力提高教学能力。下一步，他们还将选派优秀军体教员到兄弟单位授课，在实践中提升教学能力，促进部队军体训练成绩有大的提升。

■ 军营传真

武警江西总队新余支队



运动会上展风采



本报讯 近日，武警江西总队新余支队举办军体运动会，数百名训练尖子同台竞技，一场场血性与胆气，速度与激情的比拼轮番上演，参赛官兵精神振奋、现场观众摇旗呐喊，比赛场上“战味”十足。图为气排球比赛项目上官兵团结协作。

(曾凡鹏)

■ 沙场点兵

掌握进阶跑训练与提升方法

“吊车尾”轻松实现弯道超车

秦张杰

初冬北疆、呵气成霜。在第78集团军某旅训练场上，战士寇望龙背负着武器装备，一路疾驰猛追，最终取得3公里武装越野小组第一名的好成绩。走下训练场，寇望龙感慨道：“多亏了连长帮我制定的进阶跑训练计划，不仅让我增强了信心，训练成绩也提升了不少！”

原来，寇望龙是一名入伍仅一年多的定向培养军士，专业技能理论虽然很不错，但军事体能却是班里的“吊车尾”，一度让他很苦恼。为此，连长有针对性地帮寇望龙制定了进阶跑训练计划，每次体能训练通过分组分阶段跑的训练模式，帮助他进入训练状态，不断适应更高强度的训练。通过两个来月的科学训练，寇望龙终于不再是“吊车尾”，也能在龙虎榜上榜上有名了。

经验分享：进阶跑是一种结合了耐力训练和速度训练的跑步方式，旨在提升跑步者的体能和速度。在进阶跑训练中，关键在于提升冲刺速度，同时关注无氧和有氧能力的提升。为了在进阶跑中取得好成绩，推荐使用10—20—30秒训练方案，这种方案已经被证实可以显著地提升训练者的体能。具体执行方法如下：首先进行约10分钟的慢速跑步热身，随后进行充分的动态热身。正式训练包括5轮/组，共3—4组，组间休息2分钟。每轮包含30秒慢速跑（大约30%的最大强度）、20秒中速跑（大约60%的最大强度）和10秒快速跑（大约90%的最大强度）。

参训者如能处理好每一次折返，进阶跑成绩自然会再上一个台阶。对于折返的处理主要分为“踩线”与“转弯”两部分。关于“踩线”，首先要明确一点：进阶跑的规则并不要求战友的脚越过标记线，仅需要踩到标记线即可。越线与踩线两者间可能只差半步的距离，但不停的折返会让这段距离多次叠加，最终相当于多跑了许多“无效距离”。而关于“转弯”，原地转身在转身速度与节约体力方面都远胜于U型转弯，应尽量进行原地转身，避免用小碎步进行U形转弯。参训者在快跑至终点时，一般为终点前2至3米可略微降低跑速，降低自身重心跑至终点，以侧身面对终点线或标志物，前脚尖踩到终点线处制动，并准备做下一次蹬地起跑。

课目简介：进阶跑是《军事体育训练大纲》中的训练课目之一，训练效果主要体现在耐力和速度的提升上。通过这种训练方式，跑步者可以在不同速度和增量下完成训练，并根据心率和心率恢复梯度进行运动过程综合评价。这种训练方法比传统的进阶跑更高效、更精准，能够帮助跑步者在训练初期建立基础的体能储备，并在后续的训练中逐步提升。此外，进阶跑在体育专业上又被称为“多阶段适应性测试”，是衡量个人最大有氧运动能力的方法之一，常常作为各国军人、消防、警察的体能测试项目之一。



第78集团军某旅组织官兵进行进阶跑训练。和豪杰摄

■ 图片报道



近日，西藏日喀则军分区某边防团在训练间隙开展“五小”活动，激发官兵训练热情，提升训练质效。图为该边防团官兵在训练间隙组织拔河比赛活动。

左南星摄影报道

纪卫东 陆井超 张星宇

当曹海登上领奖台那一刻，身挂奖牌手拿奖杯的他显得格外耀眼。这是他第五次登上旅比武竞赛的领奖台。可荣誉的背后，是他日复一日的刻苦训练和常人无法想象的付出。

首考失利 情绪低落

曹海从小酷爱看军旅题材电影，大学期间就萌生参军入伍的想法。曹海便向父母承诺，来到部队一定要干出一番成绩。大学一毕业，曹海便积极报名参军，并如愿加入到解放军这个光荣的大家庭中。

新兵下连后不久，曹海就参与营3000米和武装三公里科目比武，第一次参与营比武成绩倒数，这让曹海很是失落。比武结束后，营里对各科目前三名的官兵进行表彰奖励，看着一个个官兵走上领奖台，曹海很是羡慕。回到宿舍后，他独自坐在折叠椅上一言不发，情绪很是低落。

班长看到曹海的现状后，靠前轻轻拍了拍他的肩膀说：“不要灰心，科学制定训练计划并持之以恒，你一样可以站上领奖台”。

■ 军营明星

百炼成钢的“精武尖兵”

——记西部战区陆军某旅二级上士曹海

拔的通知，曹海第一时间报了名。他平均每天训练17小时，一个月穿坏了2双作战靴，磨破13双袜子，比武场上曹海和战友们奋力拼搏，取得优异的成绩。

“咬牙坚持……”听着战友的呐喊声，此时的曹海已经精疲力竭，汗水已模糊了他的双眼。但必胜的信念支撑着他的意志：想要有所突破，必须再坚持一下。就是凭借着这股拼劲，曹海在2020年旅第三届军事体育运动会上斩获1000米、3000米、5000米、武装三公里和立定跳远第一名，刷新2项纪录，年底荣立二等功。

挑战极限 超越自我

“不逼自己一把，永远不知道自己的极限在哪。”曹海又给自己制订了一套“魔鬼式”训练套餐。为挑战极限，突破自我，曹海开始负重越野跑，身上背

负的重量在增加，重量从15公斤到25公斤再到35公斤，距离也从3公里到5公里再到10公里。那段时间，曹海每天坚持早起一小时，进行晨跑3000米和杠铃推举训练。晚上利用休息时间到军体训练中心进行核心力量训练，利用健身器材不断强化下肢力量。

在这样高强度训练下，曹海的小腿和大腿变得粗壮坚实，小腿和大腿的肌肉外轮廓明显有清晰的棱角。一段时间后，曹海深感腿部力量和肺活量有大幅进步，长跑相比之前已经轻松了不少。功夫不负有心人，今年在该旅创纪录比武竞赛中，曹海又获得武装三公里第一名的好成绩，成为该旅名副其实的“跑王”。

入伍8年，斩获22块奖牌，曹海用实际行动兑现了自己的誓言，不愧为军营中百炼成钢的“精武尖兵”。

重拾信心 奋勇拼搏

在班长的鼓励下，曹海很快重拾信心，他暗自发誓要以“第一名”的成绩站上领奖台，他给自己定下的目标就是军事体育保持优秀以上和军体运动会冠军。

找到自身差距后，曹海从全身协调性和下肢力量入手，重点练习间歇跑、负重跑、深蹲、杠铃等，凡是能增强下肢力量的训练，他一样不落。有时周末在军体训练中心一练就是一整天，忘记了吃饭休息，就连熄灯就寝后都要完成规定的“三个一百”。日复一日的训练，跑鞋和战靴已各损坏三双，他也有过很多次放弃的念头，就在快坚持不下去的时候，他总是对自己说：“再坚持一下，不能放弃。”

2018年，接到参加上级比武竞赛选