

特别关注

厉兵秣马战寒冬 苦练精兵铸利剑

——武警第一机动总队某支队开展冬季“大练基本功”活动侧记

蓝惟东 张纪楠

战斗体能、防暴弹投掷、捕歼战斗……连日来，为夯实部队训练基础，武警第一机动总队某支队深入开展冬季“大练基本功”活动，全面掀起冬季练兵热潮，锤炼官兵遂行多样化任务能力。

紧贴实战淬火加钢

寒冬腊月，中原腹地寒意渐浓，伴随着一阵清脆的哨声，某中队战斗体能分解项目强训火热展开，只见该中队官兵推举杠铃一气呵成，迅速进行折返跑，紧接着使出浑身解数砸轮胎。随着心率攀升，更大的挑战紧随其后：跨钻高低杆、前抛实心球……官兵宛如一颗颗出膛的子弹，向自己的体能极限发起冲击。

笔者在现场看到，每一个训练环节都融入实战背景，每一个训练动作都着眼实战需要，各个环节连贯实施，与以往时间段分散，不预设实战背景

训练跑步、练负重、练核心的训练方式明显不同。

“面对未来战场上的强敌对手，提高军体训练的‘含战量’是练强打赢本领的重要基础。”该支队领导介绍，2025年新修订《军事体育训练大纲》中针对武警部队官兵执勤任务重、处突反恐要求高等实际情况和体能要求，区分不同岗位人员，分别构设连贯考核课目，推动部队由以往抓基础体能、健康体能为主，向抓战斗体能和军体技能为主转变。

以战领训，向战发力。战斗体能强化训练，让支队官兵在实战背景下持续淬火加钢，在日常点滴训练中拉近了训练场与战场的距离。

集智攻关弥补短板

“经过一段时间的肌群强化训练，全班整体成绩提升明显，个别同志的‘老大难’问题也顺利解决。”看见列兵胡正昆防暴弹投掷达到优秀标准，某中队班长杨正鏗终于长舒一口气。

年终军事训练考核中，该中队防暴弹投掷课目优秀率仅有49.5%，为此，中队迅速召集集训经验丰富的班长骨干成立攻关小组，集智研究推出“肌群训练法”。他们一方面分析投掷动作及发力肌群，制定相应的训练方案；另一方面针对官兵实际情况，逐人量身定制肌群训练计划。

“壶铃肩上推举、弹力俯卧撑、哑铃片前抛……通过这组动作，大家感受一下下肢肌群如何发力。”体能训练时间，该中队健身房内，教练员李军星一边讲解防暴弹投掷发力方法，一边根据计划，指导大家完成有关肌群训练。他告诉笔者，“肌群训练法”开展以来，中队官兵各课目成绩都有了大幅提升。

向战而行锻造利剑

“接上级通报，两名‘暴恐分子’挟持一名‘人质’沿公路向西侧山林逃窜至一独立房内，上级命令我分队展开捕歼……”侦察中队队长时永堦接受

任务后，立即下达指令，侦察组运用无人机、软管窥镜抵近侦察，狙击手迅速占领制高点，突击组快速向独立房靠拢，各组密切配合展开攻势。整个演练过程，地形复杂、特情迭出，官兵们凭借过硬的体能、技能圆满完成任务。

“战场情况瞬息万变，侦察队员尤其需要过硬的体能素质，为处置无法预知的特情险情提供支撑。”该支队侦察科参谋范堯超介绍，在军体训练过程中，教练员将军体训练与实战课目有机结合，综合分析不同实战课目对体能需求的特性，把走、跑、跳、爬、钻等基础体能动作和刺杀、投弹、障碍、攀登、射击等多种战斗技能相互融合，进一步优化体能训练的课目设置，让体能训练更好地服务战斗力生成。

演练一结束，侦察中队30公里战斗体能训练紧接着拉开帷幕，全体官兵穿密林，走深沟，越山脊，并在运动过程中先后参与山地攀登、野战生存、战场救护等多项课目考核，考核成绩总评优秀，官兵作战能力得到全面锤炼。

图片报道



减压聚力有妙招

近日，西部战区陆军某旅在训练间隙组织开展形式多样的心理行为训练，帮助官兵放松身心和缓解训练压力，进一步培育官兵过硬的心理素质。图为官兵们通力合作，有序开展“钻过电网”。

杞卫东摄影报道

兰甲南 罗骏皓

入伍之初，排长徐仕杰第一眼看见新兵姚浩，印象就格外深刻。这个大学第一年就来当兵的高材生，个头不高，脸庞清瘦，显得有点“高冷”，站在人群里相貌不太显眼，但他却是官兵眼中了不起的人。

果不其然，姚浩在山东总队训练基地新训期间很快就出了名。

初入军营 “王者”显现

还记得那是一次自由活动，不知是谁挑头聊起手机游戏，大家顿时来了兴趣，个个自称“万人敌”，争得脸红脖子粗。热度稍过，姚浩慢悠悠地介绍道：“我就是随便玩玩，在‘王者荣耀’这款游戏里是‘传奇王者’。”

话音未落，现场骚动起来。原来在游戏中只有成为“最强王者”后继续夺得100颗胜利之星，才能被封为“传奇王者”。行家都明白，这是难得的高段位选手。

姚浩非常享受这种众星捧月的感觉，开始有些飘飘然。可很快，训练中暴露的短板，又把他打回了原形。第一次刺杀考核，姚浩心理素质跟不上，频频“冒泡”，动作变形不说，还因为错

军营明星

从“网络王者”逆袭为“训练强者”

——记武警山东总队聊城支队某中队新兵姚浩

误转向打乱同班战友节奏，让班里拿了个不及格。

“天天说自己是‘王者’，咋一到训练场就拉稀了呢？”“‘王者’带队，全军覆没！”……

直面挫折 转变态度

那段时间里，每次听到战友们的抱怨，姚浩又气又羞，脸红到脖子根，当晚向排长徐仕杰哭诉：“现在都说我，让我带他们‘上分’时怎么不见他们唠叨？”他后悔暴露自己“王者”的身份，“什么‘王者’不‘王者’，在部队啥用不顶！”

姚浩身单力薄，入伍前除玩游戏厉害外没啥特长。看到征兵宣传视频后，他下决心到部队改变自己。没承想，理想很丰满，现实很骨感。训练场上，不是一遍遍摸爬滚打，就是枯燥乏味的队列动作，根本不像打游戏冲击

“王者”称号时那般刺激。

“话不能那么说，你能成为‘王者’，不也得钻研攻略、苦练技术，与队友商讨战术、积极配合吗？”徐排长面对苦恼的姚浩打开了话匣子，“随着信息技术的飞速发展，咱部队的训练方式方法也在加速转型，线下体能技能过硬，还要线上智能加持，你这个‘王者’有的是机遇。想要在部队扎下根，就得脚踏实地干，把自己的本事都拿出来。”

勤学苦练 逆袭“强者”

徐排长的一席话让姚浩深受触动，往后的日子里，只要有空闲时间，他就缠着班长骨干研究训练大纲，观看刺杀教学视频。

功夫不负有心人，经过不懈的努力，姚浩训练成绩快速进步，还成了刺杀课目的示范兵。训练场上，突刺、防

刺、格挡、转身刺……姚浩“火力全开”，一招一式干净利索，赢得不少掌声。

“传奇王者”成为训练场上的强者，打了翻身仗的姚浩让全中队官兵刮目相看。

徐排长引导他带动身边战友，发挥更大的作用。姚浩越来越有感觉，不仅与大家分享心得体会，还在中队“诸葛亮会”上建言献策，利用健身动作进行组合训练，帮助其他新兵突破体能储备不足的瓶颈。他还通过网络下载专业教学视频，联系学校体育专业的老师展开线上教学，在增强肌肉耐力和心肺功能的关键环节，帮助战友们实现“弯道超车”。

从网络世界的“孤独王者”到训练场上的“不屈强者”，从虚拟到现实，姚浩“转身”“翻身”的故事赢得无数官兵点赞。

军营传真

第77集团军某旅

连贯考核擂“战鼓”



本报讯 近日，第77集团军某旅按照实战标准组织军事比武考核，采取课目连贯作业的方式，全要素、全流程组织实施，既练单兵技能、小组协同，又练战斗体能、班组指挥，掀起了新年度军事训练大幕。图为官兵进行战术基础动作考核。

(黄腾飞 田雨东)

沙场点兵

100米跑训练有诀窍

列兵认真钻研终夺冠

索瑞君 曹喆

100米跑短短十几秒，对武警第一机动总队某支队列兵王泽宇来说，感觉格外漫长。进入决赛的八名选手，都是各中队选拔的短跑健将，与他们相比，自己优势并不突出。最终，他顶住压力，在大队选拔赛中力挫群雄，以11”6的成绩夺得第一名。

作为一名列兵，报名参赛后的王泽宇十分忐忑。他没有警士的体能基础，没有专门训练时间，更没有专项训练方法，这让他一度很失落。但他并没有放弃，通过网络和书籍查询短跑训练方法，还积极向支队邀请的体育教员于明亮请教，在集训班长樊凡的指导下，专门制订一套训练计划，利用课余时间高效训练。通过近两个月训练，他的短跑水平大幅度提高。夺冠后的王泽宇还未止步，通过参加支队“立标杆，夺奖牌，创纪录，当尖子”比武竞赛，见识到更高水平选手的同时，也被选入支队军事体育人才库，参加总队比武选拔。

课目简介：100米跑，是军事体育训练重要项目，也是田径比赛热门项目，主要考察运动员的速度素质。这一项目要求运动员在极限强度下，迅速转换肌肉的收缩与放松，实现主动肌与对抗肌的协调工作。同时，大脑皮层运动中枢的灵活性以及神经中枢间的协同作用，也是影响成绩的关键因素。合理的全程跑节奏、能量系统的有效供应，以及神经系统的快速转换，共同决定了运动员在100米跑中的表现。

经验分享：100米跑训练不同于长跑，相比于长跑的耐力，它需要参训者的爆发力与肌肉力量，各部位力量都需要训练。

腿部肌肉力量可采取最大重量深蹲，训练时从小重量开始，分4至5组，逐渐加重，一直做到独立完成一个深蹲最大重量；小腿力量可采取负重提踵，在台阶等地方，将脚尖踩住地面，后脚跟悬空，训练时要将脚跟最大程度向下放和向上提，每组反复30到40次。

核心力量训练可采取交替抬腿臀桥训练，方法为仰卧、双腿弯曲、双脚平放地面，然后抬起一条腿并保持臀部抬高离地面，交替进行，这个动作可以增强臀部和核心肌群的稳定性。上肢力量训练可进行卧推训练，利用胸大肌的突然收缩力，将杠铃向上推起；在推举过程中，躯干始终保持“桥形”；每组12个左右，推起杠铃两臂伸直时，胸部要挺起，两肩要下沉，切忌“含胸耸肩”，否则锻炼效果会大打折扣。

爆发力训练可进行负重高抬腿，手持杠铃或其他负重物，迅速高抬腿，增加大腿综合能力。胯部力量训练可采取负重弓箭步，负重适中即可，将两个膝盖盖成九十度，站直后再前进，反复行进30米左右。



王泽宇进行100米跑训练。

曹喆摄