

特别关注

# 盯着短板训 向着打赢教

## ——武警第一机动总队某基地多措并举提升官兵素质能力

李坤 索瑞君

初春时节，武警第一机动总队某基地训练场上，3公里跑、突刺训练、核心力量训练等课目次第展开。大队长陈宝林介绍，基地官兵既当教练员，又是战斗员，在训练一线发现问题，带着问题钻研训练方法，通过教学解决训练难题，通过不断的教研研训提升部队整体训练质量。

问题牵引锤炼“武教头”

专业技能训练、教学设计考核、逐人过关升级……新年伊始，一场教练员过关升级活动随即展开，教学中心人头攒动，备课教室热火朝天，官兵针对教学短板，提高自身教学能力。

在年度教学反思会上，有的官兵反映：“部分教员知识体系不系统、教学技能不娴熟等问题客观存在，需要找准短板、靶向发力。”“部分教练员组训能力有欠缺，还存在训练标准不熟悉情况。”类似的问题，一定程度阻碍着基地职能任务的转型升级。为此，在新年度开训之后，他们组织教学能力过关升级活动，瞄准教学组训难题精准发力。

“在核心力量锻炼过程中，‘慢下快起’有重要的作用。‘慢下’阶段能够更好地控制动作，‘快起’阶段

则可以锻炼肌肉爆发力。”在教学设计考核中，文职教员贾支柱结合自身担负的军事体育教学任务，从教学目的、内容、方法、评估等方面，阐述了自己对该课目的理解，赢得了现场考官的认可。

贾支柱表示，在结业考核中，他们让每名教员突出一个重难点内容进行现地教学，集思广益研究组训方法，对广大教员来说是一次难得的学习提升机会。

以考促训掌握“硬本领”

2月下旬，基地对大纲中基础课目，逐个进行考核验收。教研室教员武冀讲解刺杀技术要领，举枪、瞄准、突刺，整套动作一气呵成。随后，他们根据人员素质，由教员分组组训。经过紧张的训练，官兵在下午验收考核中，全员通过。

“经过这样严格的训练，大家对类似训练内容掌握很快。”大队长陈宝林介绍，以往大家对这些简单课目不够重视，自以为靠“吃老本”就可以轻松过关，尤其对一些基础体能课目，一段时间不练，成绩下降很快，结果纷纷在考核中“走麦城”。

为此，他们年初就从难从严设置考核内容，严格按大纲要求落实训练内容。每个阶段的考核，随着训练内容变化持续更新；将每一次考核存在的问题，汇

总纳入下一阶段考核重点；通过动态更新考核内容，让官兵看清自己的短板不足和努力方向。

在此基础上，为增强考核的精准性和科学性，他们采取年度制订和阶段调整相结合的方式，依托比武考核、教练员集中培训、日常训练中暴露的短板弱项，动态更新考评标准、条件，确保一考核一变化、一训练一升级，官兵训练成绩有了大幅提升。

自我加压催生“内动力”

3公里跑刚刚结束，战士王士彬擦了把脸上的汗珠，转身又进入跑道。体型偏胖的他，常年在驾驶岗位上，导致军事体能一度成为“短板”。“不管在什么岗位上，穿上军装就是一名战斗员，必要的体能基础是完成任务的重要保证。”为此，每次组织体能训练，他都要求自己多跑两圈，引体向上多拉两个。在年初组织的军事体育考核中，他以第一名的成绩，冲过3公里跑的终点线。

在基地，类似王士彬这样自我加压的官兵还有很多。鸡蛋从外部打破是食物，从内部打破是生命。在几名优秀教练员的带动下，官兵纷纷自我加压，针对基层部队训练中遇到的难题，从转变训练理念入手，积极借鉴各类先进训法，强化成果运用。

军营传真

武警广西总队北海支队

## 射击教学强本领



**本报讯** 近日，武警广西总队北海支队开展射击骨干集训。旨在切实提高部队整体射击水平，解决部队在射击课目训练中动作不规范、组训不科学、成绩难提升等问题，培养一批精术、懂组训、善研究的尖子能手，为今后遂行多样化任务奠定坚实基础。图为该支队官兵进行实弹射击训练。

(刘 坚)

沙场点兵

## 400米障碍训练“莽”不得 看一名中士如何突破自我

何昆 李锡敏

“1分49秒！比上次快了5秒！”前不久，在武警贵州总队六盘水支队某中队的400米障碍训练场上，随着考官的声音落下，中士李尧终于实现了自我突破，战友们纷纷为他喝彩。

李尧一直是体能训练中的“佼佼者”，但在400米障碍这个课目上，他的成绩却一直不理想。由于技巧掌握不精、体力分配不均、呼吸节奏混乱等原因，他的成绩总是徘徊在中游，甚至偶尔还会成为“吊车尾”，表现极为不稳定。

“想要在400米障碍上取得突破，关键在于‘技巧’。”一次训练中，教员徐天赐点出了李尧的问题。从此，李尧开始调整训练方式：长跑训练中，他注重控制呼吸节奏；负重深蹲时，他努力增强腿部耐力；单个障碍训练中，他反复练习过障技巧。只要有空闲时间，他就会“缠”着教员进行强化训练，纠正痼癖动作，缩短过障时间。

功夫不负有心人。经过一段时间的“魔鬼”训练，李尧在过障技巧、体力分配、耐力和爆发力的综合运用上有了明显提升。在最近的一次考核中，他成功登上了该课目的“龙虎榜”。

**课目介绍：**400米障碍训练要求战士先进行200米平地跑，然后在往返200米的地段上连续通过14个障碍物。训练的目的是让战士们学会奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡和钻爬等基本技能，同时提高速度、耐力、灵活性和协调性等身体素质，培养顽强、坚韧不拔的意志品质，为战时迅速通过各种人工和天然障碍打下良好基础。

**经验分享：**通过障碍物前后的跑进方法：通过垂直障碍物（矮墙、高板跳台、高墙）前，跑的动作要轻松、自然，身体重心平稳前移，具有明显的加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起动，继续跑进；通过水平障碍物（壕沟、低桩网、跨桩）之前，要保持已获得水平速度，加快节奏要明显。通过障碍物后，要利用身体向前的冲力，保持水平速度，继续跑进。

400米障碍的呼吸方法：平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和深度有所增加。通过障碍物时，可“闭气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同。

400米障碍跑的体力分配：400米障碍跑要求合理分配体力跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全过程的重要保证。因此，前100米平地跑要求快速、轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有的障碍物通过后，即转入终点跑，要求全力以赴，发扬顽强拼搏的精神跑到终点。



武警六盘水支队官兵进行通过400米障碍训练。

何昆摄

图片报道



## 骑马巡逻 穿密林

在祖国版图最西北的阿勒泰群山，新疆军区白哈巴边防连官兵在零下25℃的初春坚守岗位，筑起钢铁防线。被誉为“西北第一哨”的他们，守卫着中俄、中哈边境百余公里防线，面对极寒和险峻地形，官兵们在齐膝深的雪原中策马穿行，确保每一寸边境线的安全。图为该连巡逻官兵穿行在密林深涧。

段伟摄影报道

军营明星

## “降魔神兵”的逆袭成长之路

### ——记第77集团军某旅二级上士邱世红

左超超 夏添 文君阳

“水温上来了，输水管道一切正常，可以展开洗消作业……”终于成功了，两行热泪从邱世红的脸颊上流下来，在经历无数次的实验后，他终于首次带领全组人员在高原高寒环境下，完成喷洒水的展开与洗消作业。

从军11年以来，邱世红凭借“见红旗就抗，见第一就争”的拼搏精神，实现了从“吊车尾”到“兵王”的蜕变，先后被评为优秀士兵、优秀义务兵、优秀士官、“四有”优秀士兵，荣立二等功一次，被集团军表彰为新时代强军精武“十大先锋”。

初入军营寸步难

初入军营，邱世红并不适应，严格的纪律、艰苦的训练让他倍感压力。他似乎缺了点当兵的“天分”，训练列，四肢不协调，总是出错；学理论，背得慢忘得快，记不住要点；练体能，徘徊在合格边缘，没有丝毫突出……逐渐成为班里的“吊车尾”。

邱世红并没有被现实击垮，他凭着笨鸟先飞的

态度和永不言弃的意志，开始了自己的逆袭成长之路。为了有更多的时间训练学习，他比别人更早起床，独自在晨曦中重复练习转体和齐步走；每有空闲，他都会“缠着”班长和老兵请教，汲取专业训练经验；体能训练，他时常将自己练到极限、趴倒在地才停；熄灯后，依旧在学习室反复背诵理论知识，还自制手抄本随身携带，随时温习……

自我磨炼永争先

苦心人，天不负。邱世红通过自己的努力和拼搏，在军事技能、体能素质、团队协作等方面取得了明显的进步，并在新兵结业考核中所有课目良好以上，拿到了全班唯一的嘉奖，完成了逆袭。下连后，邱世红被分到某防化连，面对陌生领域，他保持着新兵集训时的拼劲，主动求学、取长补短，经过日复一日的训练，他的防护服穿戴时间从3分钟缩短至40秒，洗消装备操作时间缩短至原来的一半……对于防化专业的各个专业课题目、各类装备操作，全部都学懂弄通。

因表现突出，邱世红被连队任命为洗消班班长，

还以小组长身份代表旅队参加“精武-2018”比武竞赛，他与参赛队员一起经历了两个多月的“魔鬼集训”，一个难关一个难关过，一个堡垒一个堡垒克，最终所带参赛队获得防化部队第二名的好成绩。

无惧挑战勇争先

荣誉归零，勇于向困难发起挑战。前年，邱世红首次前往高原高寒执行重大任务，一场演练即将在高原拉开帷幕，但此时邱世红却遇到难关。在缺氧、飓风、严寒的条件下，防化专业展开训练受到极大的影响，低温甚至会将装备内部管道冻裂，这样下去将严重影响演练质效。

越是艰难越向前，邱世红带领大家认真细致研究，优化车组展开流程加快展开速度，同时根据高原环境不断调试各种参数，翻阅各类专业书籍，电话联系厂家和院校教员寻找解决办法，通过不间断的测试和检查，最终成功解决了洗消方舱水温不高和内部管道极易冻裂的问题，确保了演练顺利进行。演练结束，邱世红反复对比、研究论证洗消装备作战性能，总结形成了“高原高寒条件下洗消装备作战性能研究”课题成果，为下一步防化洗消装备在高原高寒条件的作战运用提供了有效指导数据。

每一次洗消都是对生命的尊重，对胜利的保障，邱世红不断学习新的洗消技术，提高自己的专业技能，确保每一天都能拉得出、上得去、打得赢。如今，当年那个“吊车尾”士兵已经成长为一名优秀班长，还为单位培养出一大批优秀士兵。