

特别关注

人人奋勇争先 打破六项纪录

——南疆军区某团开展群众性练兵比武砥砺官兵血性虎气

熊雷 赵治国 刘卓

近日，一场群众性练兵比武在南疆军区某团拉开帷幕。“人人奋勇争先，打破六项纪录。”该团领导介绍，这次群众性练兵比武，官兵们瞄准15个体能项目的纪录拼搏，不仅实现了新的突破，还浓厚了精武强能氛围，砥砺了血性虎气，有效带动了部队实战化训练水平。

项目捆绑比 对标实战激潜能

“军事素质想要全面过硬，就必须打牢体能这个基础。”组织“精兵3项”比武的该团作训股参谋姚成华介绍，这次比武的最大亮点就是将一些强度较大的项目进行了“捆绑式”比拼。

“参加‘精兵3项’的官兵都是训练尖子，没有过硬体能基础是吃不消的。”姚成华说，制定比武方案初期，该团就立起实战风向标，区分战斗体能、实用技能中攀爬类、越障类等不同大类，采取穿插考、连贯考方式检验参赛人员综合素质，激发参赛者最大战斗潜能。

中士李连进完成武装5公里项目后，还来不及休整，就立马投入到400米障碍比武。刚冲过终点，又迅速冲到爬绳项目场地。只见他调整呼吸，手脚协同攀登，在剪、踩、蹬、换等动作的协同下，迅速完成5次爬

绳。秒表停止计时时，李连进早已汗水淋漓。虽然过程艰辛，但他却夺得了“精兵3项”冠军。

“只有在极限情况下，才能激发无限潜能。经过不同项目竞赛，我的体能和心理承受能力都有了很大的强化和提升。”面对战友们的祝贺，李连进感慨地说。

严把标准考 挤干水分公正评

“双脚未贴紧垫面，上体抬起时双手未触及止点线，动作不算数。”比武现场，风气监督员郑玖福按照《军事体育训练大纲》标准，对进行仰卧卷腹比武的战士李佳豪提出警告。

“对照《大纲》严把标准考，挤干水分公平公正评。”这次比武，该团严抓训风考风，确保全流程在阳光下运行。检录环节，参赛队员需提前30分钟到场，参加点名、核对身份信息等工作；比武中，摄像机全程录像，裁判员、机关纪检干事、基层风气监督员全程监督；结束后，裁判、选手和风气监督员三方都要在成绩单上签字确认。

“动作做得很细，稍有差错就警告，甚至还有直接取消比武资格的情况。”中士小吴30分钟完成仰卧卷腹1200个，在最终宣布成绩时，有10余次动作不达标，不计入次数。上等兵小李在俯卧撑比武中，因出现身体其他部位触及地面的情况，现场被叫停；下士小万引体向上时，因身体摆动幅度过大，被智能考核设备检测到5

次违规，动作不计数，最终与冠军失之交臂。

瞄准纪录破 奋勇争先创佳绩

这场比武，下士阿布都热合曼·阿布力米提勇夺“三冠王”，成了全团最大的新闻。他分别参加了10000米、5000米、3000米三个项目，均取得第一的同时，还打破了5000米项目纪录。

而阿布都热合曼的血性拼搏，只是这场比武的一个缩影。为充分调动官兵“创破纪录”的积极性，该团在训练场显眼位置立起一块“龙虎榜”，一块“纪录榜”，大力营造“一有比武就瞄准纪录破、一拿名次就登上光荣榜”的荣誉氛围。

目睹了阿布都热合曼勇夺“三连冠”的血性拼搏，下士邓庭南的比武热情被进一步激发。俯卧撑项目中，他突破自我，在30分钟内完成1060个标准动作，成了该项成绩的最新纪录创造者。一级上士陈鹏飞在30分钟内，以1530个的成绩打破了他去年创下的仰卧卷腹个人成绩。

伴随着6项比武成绩被刷新，官兵们的热血豪情也随即被点燃。比武一结束，该团就顺势开展“学标兵、当标兵”活动。他们邀请比武夺冠个人、先进单位上讲台讲经验、话拼搏，迅速将比武成果转化为训练动力。如今，该团随处可见官兵们主动加练、精武强能的热血画面。

军营传真

武警广西总队防城港支队

选晋考核展身手



本报讯 近日，武警广西总队防城港支队组织2025年春季警士选晋考核，全面检验预选对象的综合能力和专业水平。考核采用集中组织、分组实施、现场评分等方式，确保公平公正。在30米×2吨形跑考核现场，战士们身姿矫健，动作敏捷，展现出过硬的军事素质。此次考核不仅是对个人能力的检验，更是对部队整体战斗力的提升。（马腾飞）

沙场点兵

3000米跑龙虎榜易主

科学组训练就耐力尖兵

江泽红 郭泓序

“9分47秒，新纪录！”在武警第一机动总队某支队军事体育大比武现场，中士说日地石冲过终点线后跟着扶住计时器，胸前的作训服早已被汗水浸透成深灰色。这个曾在3000米考核中挣扎在及格线的“老末”，如今以超出原纪录10秒的成绩登顶榜首。

半年前，说日地石在考核中因最后一圈抽筋被担架抬下。“你的摆臂幅度过大，步频略低。”中队长王跃翔的诊断直击要害。通过复盘发现，说日地石跑步时身体后仰角度过大，着地时膝关节锁死，不科学的跑步姿态导致他消耗了更多的体能。

针对“高耗能跑姿”，王跃翔为其设计“三维矫正方案”：在塑胶跑道设置标志桶进行小步幅高步频训练，提升其跑步时的步频；采用“两步一吸、两步一呼”腹式呼吸法，配合哨音节奏强化记忆；通过弹力带抗阻训练，改善臀大肌与股四头肌的发力顺序。

说日地石坚持不懈地进行着他的日常训练。每天他都会进行四组1000米的节奏跑，通过不断的努力，他的配速逐步提高。为了增加训练的强度和难度，他在自己的膝盖上绑上了沙袋。即便是在烈日炎炎、高温难耐的环境下，他依然坚持完成了12公里的适应性拉练。在训练过程中，他的脚掌因为长时间的摩擦而磨出了血泡，但即便如此，他依然咬紧牙关，坚定地说：“在战场上，敌人是不会因为你受伤就停止进攻的。”

如今，说日地石的训练笔记已成为该支队的热门教材。他的“节奏跑法”帮助8名战友突破11分钟大关。

课目简介：3000米跑是《军事体育训练大纲》中衡量官兵基础耐力的核心指标，该课目通过持续奔跑提升心肺功能与肌肉耐力，重点强化“呼吸-步频-力量”三角协同能力，是遂行战场机动、搜索追击等任务的体能基础。考核时通常分为单个考核和分组考核，出现抢跑情况时，重新组织1次起跑；出现下列情况，结束考核，成绩评定为不及格：借助任何外力完成；未按规定路线跑进；未完成全程。

经验分享：为了提高跑步效率和减少受伤风险，保持身体微前倾10至16度是至关重要的。这种姿势有助于保持身体重心的平衡，同时能够使步幅更加自然。步幅控制在1.2至1.5米之间，可以确保跑步时步伐的稳定性和节奏感。此外，前脚掌着地时膝关节自然弯曲，这样的着地方式可以有效吸收冲击力，保护膝关节免受过度冲击。

呼吸是跑步中不可忽视的一个环节。采用“鼻吸口呼”的呼吸方式，可以使得吸入的空气通过鼻腔时得到加温，减少冷空气对呼吸道的刺激。在跑步过程中，通过舌面轻触上颚，可以进一步减少冷空气对口腔的刺激。当遇到爬坡等需要更多氧气的情况时，加深呼气深度，可以帮助身体更有效地进行气体交换，提高运动表现。

跑步不仅仅是一项有氧运动，同时也需要一定的力量支持。通过单腿硬拉、台阶交替跳、平板支撑等方法，可以有效地加强下肢力量和核心稳定性。这些力量训练不仅能够提高跑步速度，还能增强关节的稳定性，预防运动伤害。



说日地石进行3000米训练。

张亦卓摄

图片报道



奋力攀爬

近日，第77集团军某旅组织官兵进行爬绳训练，锤炼体能素质与战斗意志。图为一名战士在进行爬绳训练。

黄腾飞 郑星摄影报道

军营明星

短跑健将的夺冠之路

——记西部战区陆军某旅中士贾波

杞卫东 郑豪

“跑道有终点，但在逐梦军营的赛道上却没有终点。梦想不仅仅是一场身体的竞技，更是一场心灵的旅行，它教会我坚持与勇敢，面对挫折与失败，珍惜每一次比武的机会，让军旅生涯更加充实和有意义。”前不久，在西部战区陆军某旅的表彰大会上，二等功臣贾波热情洋溢的说。

不惧挫折 勤学苦练

初入军营时，贾波的军事体育并不突出，在同批新兵中，他的成绩远算不上优秀，只能说是差强人意。

还记得第一次短跑摸底测试，贾波已经拼尽全力，但最终还是处于“吊车尾”，望着前方战友们矫健的身姿，一种挫败感瞬间涌上心头。此时的贾波并没有气馁，而是暗暗给自己较劲：“刻苦训练，成为短跑健将。”

从那以后，贾波开启了“疯狂”的训练模式。为了

强化下肢力量，贾波每天早晨早起一小时进行晨跑；下午体能训练时间，重点练习负重跑；晚上休息时间，他到军体训练中心给自己“开小灶”，练习杠铃下蹲、负重弓步蹲、杠铃硬拉等，每一个动作都伴随着肌肉的酸痛，但他从未退缩。同时，他还仔细观察优秀运动员的比赛视频，反复揣摩起跑、加速、冲刺的时机，不断向经验丰富的老兵请教，不断改进自己的跑步姿势和呼吸节奏。

战胜伤病 勇夺桂冠

在训练过程中，贾波也遭遇过伤病的困扰。在一次高强度的训练中，他的脚踝扭伤，疼痛难忍。那段时间，他无法正常训练，内心充满了焦虑和自责。

面对伤病，该如何抉择？贾波并没有被伤病打倒，积极配合治疗的同时学习运动康复知识，研究如何在康复后科学的训练。伤愈归来后，他更加珍惜每一次训练机会，为备战军体运动会，他制定了周密的训练计划，严格控制饮食和作息，逐渐加大训练量，

日复一日的刻苦训练，让他的下肢力量得到增强。

功夫不负有心人，贾波在该旅举办的第六届军事体育运动会上，取得100米11秒32、200米22秒15、4×400米接力第一的优异成绩，再次刷新个人最好成绩。

挑战极限 超越自我

贾波深知百米短跑是一项对速度、力量和技巧要求极高的运动。为打破自己一年前创下的百米纪录，贾波进行针对性训练。早晨目标是提升起跑技巧和加速能力，进行核心力量训练，如平板支撑、仰卧起坐、加速跑训练等；下午目标是增强下肢力量和爆发力，进行力量训练，如深蹲、硬拉、弓步蹲、小腿提踵等；晚上目标是提升耐力和促进恢复，进行耐力与恢复训练，如动态拉伸、间歇跑、耐力跑、放松跑等。

前不久，该旅举办第七届军事运动会，他报名参加了多个跑步项目。站上百米决赛的跑道上，他告诉自己：“只要敢于挑战自我，就能实现突破！”发令枪响，他全力以赴冲向终点。最终，他以11秒20的成绩打破自己一年前创下的百米纪录，成为该旅赫赫有名的“百米跑王”。

从2021年首次夺冠至今，贾波已连续四届蝉联旅军事运动会百米冠军，这个被官兵称为“闪电波”的云南小伙，用自己的实际行动诠释了拼搏、坚持与超越的意义。他的故事，激励着每一名官兵在强军征程中奋勇前行，向着更高更远的目标不断迈进。