

特别关注

“孔雀蓝”淬火练真功

——武警第一机动总队文职人员培训队强化军体训练侧记

索瑞君 翟临杰

3公里跑、单杠引体向上、仰卧卷腹……仲夏时节，由武警第一机动总队某基地承训的总队文职人员（军队文职人员被称为“孔雀蓝”）培训正如如火如荼地展开。课堂上争相提问、跑道上全力冲刺、会操场上奋力拼搏的场面，绘就了一幅充满活力与激情的训练画卷。

此次培训，注重提升文职人员第一任职能力，在军体训练方面，着力在夯实基础军事体育项目的基础上，高度重视培养文职人员掌握部队军事体育训练方法，为下步提升自身训练水平打下坚实基础。

“真把式”传经送宝

“进行引体向上训练时，要注重发力时机，合理分配体力……”训练场上，班长刘志豪就器械训练这一内容，给文职人员讲解训练理论。作为已当兵12年的老兵，刘志豪在总队和支队组织的器械比武中多次取得好成绩，对如何高效开展器械训练有着自己的理论体系。

“教练员是军事体育训练成效的关键，水平高低直接决定官兵基础体能训练质量。”培训队相关负责人介绍，针对大部分文职人员军体训练零基础的实际情况，他们充分发挥优秀教练员引领作用，让精通组训施教的“真把式”担负教学任务，为文职人员军体训练打下坚实的理论基础。

期间，教员们根据文职人员军体训练知识盲点，

采取理论授课、示范教学、实操训练等方法，指导文职人员掌握体能训练基本方法，对大家存在的疑问进行现场答疑，解决各种问题。文职人员田峰自身体能素质优异，在集训队组织的摸底考核中排名靠前，但对如何更科学的提升体能成绩，还缺少足够的底气。通过这次集训，在教员的悉心指导下，他的理论功底有了很大提高。田峰感慨道：“有了专业教员的指导，我有信心把体能素质提升一个档次。”

“小目标”强固体能

“从以往培训情况来看，少数文职人员重理论学习、技能训练，但是轻体能锻炼，往往在部队工作时没有说服力。”培训队相关负责人介绍，文职人员自身军体素质不过硬，在部队工作明显底气不足，每次组织体能考核也让他们分外头疼。

为此，培训队引导文职人员人人制定“小目标”，结合自身素质针对性地制定基础体能训练计划，利用早操、下午体能训练等时间，采取集中组织、以老带新、个人自训等形式，有针对性地开展强化训练，让每名文职人员练有目标、赶有方向。同时，利用荣誉墙、宣传栏等载体营造“比、学、赶、帮、超”的浓厚氛围，激发广大文职人员比着训、争着练的劲头。

“以前总想着只要干好自己的业务工作就够了，现在我明白了，要想在部队干得出色，不仅要掌握业务技能，更要脚踏实地，一步一个脚印把自身体能素质练过硬。”文职人员曹禹虽然军体训练理论掌握比较好，但由于体能不足，考核成绩不够理想，在定好自己的“小

目标”后，他每天记录自己的“小进步”，经常与教员请教训练方法，体能成绩在短时间内就有了明显进步。

“体能基础搞扎实，部队工作有底气。”培训队相关负责人介绍，一个个跳一跳够得着的“小目标”，让文职人员在训练中动力十足，成效也十分明显。

“勤轮换”提升效率

“停！各组交换场地。”走进该基地训练场，笔者发现不大的训练场地被划分成了三块区域，同时进行3公里跑、引体向上以及仰卧卷腹三个科目训练，现场“器材不闲人不停”。

在上批培训队训练中，少数单位军事体育及格率不到80%。调研后发现，症结就在场地器材应用不合理。虽然大多数单位训练时长达到了要求，但因个人接受能力不同，有的已经练得炉火纯青，有的还需补齐短板弱项，受困于场地器材有限，导致该提高的缺乏器材训不到，已精通的困在一个场地反复练。

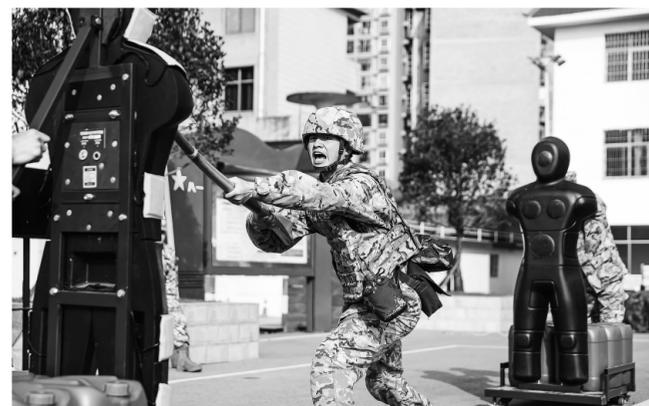
为此，他们按照单位建制，合理划分训练场地，班级间进行场地轮换使用，实现一场多用，训练场地闲置、器材轮空的问题得以有效解决。此外，他们还提出“过关升级”理念，根据训练水平将受训者划分梯队，搞好科学分类，而后根据受训者素质轮换使用场地器材。

“文职人员军事体育考核，单杠引体向上优良率提升21%，说明这套组训模式效果显著。”培训队相关负责人看过军事体育考核数据称赞道。据了解，下一步，该基地将持续破除组训训练的僵化思维，加快组训模式创新优化，全面提高部队军事体育训练质效。

军营传真

武警贵州总队六盘水支队

“考核+指导”强本领



本报讯 连日来，武警贵州总队六盘水支队组织开展基础训练“过中队”考核，重点围绕擒敌术、刺杀、自救互救、战术基础动作等10个课目进行检验性考核。考核中，专项考核组成员严格依据新修订的《军事训练大纲》细则评判考核，按照“考核+指导”的方式进行，旨在通过真、难、严、实的手段检验部队实战能力，有效促进官兵战斗本领提升。

(何昆 齐盟)

沙场点兵

强化30米×2蛇形跑系统性训练 列兵实现自我超越

梁伟

“17秒21！”前不久，在武警第二机动总队某支队阶段性军事体育考核中，列兵吴佳昊的30米×2蛇形跑以优异成绩冲过终点线，其敏捷的身手让在场官兵赞叹不已，赢得了热烈掌声。

虽然下队之前具备一定基础，但吴佳昊初期蛇形跑成绩徘徊在及格线边缘。随着训练深入，暴露出过杆时重心不稳、折返时步频紊乱等问题，导致频繁碰倒标志杆，成绩始终难以突破。

如何超越自我？吴佳昊的班长解开了他心中的问号。针对他爆发力突出但身体协调性不足的特质，班长倪泓轩结合《军事体育训练大纲》中的要求，为其量身定制渐进式训练方案：每天体能训练时间在正常体能训练量的基础上还要增加5组10米折返跑强化急停转向能力，每周增加0.02秒的配速要求，并通过绳梯训练改善步频节奏。

“班长带着我采用标志桶渐进训练法，从间距3米逐步压缩至标准2米，配合高抬腿侧滑步组合练习。”吴佳昊介绍道，训练中还加入负重背心15米冲刺、单腿跳跃过障等专项辅助训练，每天完成6组核心肌群稳定性练习。尽管训练很辛苦，衣服经常被汗水浸透，膝盖磕碰得青紫，最终经过系统训练后，他的折返速度提升了10%，标志杆碰倒率从35%降至2%以内，在近期的考核中实现自我超越。

经验分享：30米×2蛇形跑不仅需要下肢爆发力，同时还需要有高效变向技术，对于考核成绩处于及格边缘的受训者来说，先进行基础体能练习和变向技术学习。

建议采用“三阶提升法”：第一阶段：基础动作定型。重点掌握外倾过杆技术，通过绳梯步法训练建立标准步频（建议单程14至16步），配合标志桶渐进训练（从3米至2米），形成肌肉记忆。第二阶段：爆发力强化。采用负重背心15米冲刺（负重不超过体重10%）、跳箱侧向滑步组合训练，每日进行3组单腿平衡垫稳定性练习，增强踝关节力量与急停制动能力。第三阶段：综合模拟。使用电子计时器进行全流程仿真训练，结合视频回放分析过杆角度，逐步将单组训练量从5趟增至8趟，间隔休息时间从3分钟压缩至1分钟，最终达到考核要求的动作水平。

课目简介：30米×2蛇形跑是军事体能灵敏素质核心考核项目，要求受测者在30米距离内往返绕杆，重点检验官兵快速变向、重心控制及动作连贯性能力。该课目对下肢爆发力、躯干稳定性及空间方位感具有显著提升作用。

根据《军事体育训练大纲》规定，应在标准田径跑道或平整场地上，划两条间隔30米的平行线作为起终点线和折返线，在两条间隔2.5米的跑道分道线上，直线相距5米处设置1根立杆，共设7根立杆，立杆高度不低于1.8米。受训者双脚站立在第一标志杆左侧的起点线后，听到“预备”信号后，做好站立式起跑动作，听到“起跑”信号后，快速跑向第二标志杆，并从外侧绕过标志杆，依次从立杆外侧绕至最后一根标志杆折返，按原路返回至终点线，最后5米为直线冲刺。需要注意的是，当出现抢跑、漏绕标志杆或撞倒标志杆犯规动作时不记录成绩，可重新组织一次考核。



列兵吴佳昊进行30米×2蛇形跑训练。尹德禄摄

图片报道



“鱼跃龙门”

前不久，第77集团军某旅第三届“铁拳杯”军事体育运动会举行。此次运动会设置田径、军体、技能、团队和全能5大类共55项比赛内容，官兵们围绕这些项目展开了激烈角逐。图为在跳高比赛中，一名战士上演“鱼跃龙门”的精彩瞬间。

胡晋霖摄影报道

军营明星

一名“兵教头”的创新路

——记第78集团军某旅教导队军体教员秦盼盼

铁彦男

前不久，一个喜讯在第78集团军某旅引起轰动：该旅教导队军体教员、三级军士长秦盼盼创新提出的“单杠引体向上音感律动循环组训法”，受到中央军委训练管理部的认可，被纳入到《军体理论创新优质成果汇编》，面向全军推广。提及秦盼盼，该旅官兵无不啧啧称赞。他创新军体组训法，参与编修《2024版军事体育训练大纲（试训）》，为战区陆军5200余名军体训练骨干巡回授课示范，始终坚守为育人初心。

立下决心 蓄势强能

秦盼盼深知，军事体能是战斗力的基石，是战场的“入场券”。担任军体教员之初，他走访各连队，发现很多教练员在组织军体训练时不注重热身就开始高强度训练，训练内容常常是吊杠、长跑、冲圈等“老三样”，战士训练积极性不高，导致训练效率低下。

为了掌握科学的军体组训方法，秦盼盼实地走访黑龙江三省体育院校请教，自学《运动解剖学》《运动训练学》等专业书籍，研究总结教学方法，并考取

国家体育教练员、运动康复师，积攒了3本厚厚的教学笔记。

“秦班长能说出每个动作的发力肌肉、发力原理和训练方法。”对秦盼盼教学方法的效力，曾接受过他指导的战士李帅深有体会。

在备战军考期间，李帅的引体向上成绩始终不及格，便向秦盼盼求助。秦盼盼仔细观察李帅的上杠动作，发现他背部肌群力量薄弱，专门为他制订杠铃划船、双杠斜拉等辅助训练计划，帮助他的成绩实现跃升，最终圆梦军校。

创新训法 破解难题

400米障碍训练场上，秦盼盼在各个障碍上辗转腾挪，在示范的同时向各连队军体教员讲述动作要领，“军体训练并不是简单上强度、拼蛮力，更不是单调重复、以量取胜，而是要掌握科学的方法训练，循序渐进、固强补弱。”

秦盼盼认为，一名合格的教练员不仅要自身素质过硬，还要主动破解训练难题。

《2024版军事体育训练大纲》试训以来，训练标

准提高、考核难度增加。秦盼盼成立攻关小组，研编新教案，创新总结出一套贯穿热身、训练、放松全程的“音乐辅助教学法”，将“兔子舞”“跳山羊”等特定音乐节拍融入训练；逐人制作军事体育考核成绩数据分析图，通过数据分析图评判训练效果，调整训练节奏；针对基础体能训练，独创专攻精练“1131”组训法，不少战士在他的指导下实现体能突破。

注重创新 为育人

作为善于攻关的“武教头”，秦盼盼始终致力于军体训练的理论创新和组训创新。

他研编《音感律动组训法电教片》《军事体育科学训练指导手册》《军体训练百问百答》等10余项教学成果，帮助千余人次突破体能极限，多项军体训练创新成果被《解放军报》《陆军报》刊发推广。

去年，该旅备战战区陆军军事训练检查考核。秦盼盼受领指导机关和基层军体训练任务。面对全旅训练水平参差不齐、训练资源不均衡等矛盾，他首创新军体服务热线，服务官兵500余人次；他全程跟训、精准施训，私人定制训练套餐百余份……最终，秦盼盼不仅个人抽考课目全部满分，还助力机关人员军体课目全部达到90分以上，助力该旅在考核中取得重型合成旅第一名的好成绩。

“从兵尖子到武教头，每一次精准的示范，都传递着拼搏的力量；每一滴挥洒的汗水，都浇灌着官兵的成长。在为战蓄能的征程上，你激励着官兵向着更高、更快、更强的目标冲锋。”第78集团军“强军先锋”颁奖典礼给予了秦盼盼这样的评价。