

特别关注

精准育才强本领 以比促训谋打赢

——武警安徽总队亳州支队锻造过硬战斗力

寇桂康 余朝义

“3分02秒！”近日，在武警安徽总队亳州支队综合训练场上，随着考官报出成绩，小队仅半年不到的涡阳中队新兵张哲便在季度军事训练考核时创造了支队战场救护课目的新纪录，像新兵张哲这样考核创记录的情况在支队并非个例。近年来，该支队紧盯实战需求，创新构建“精准培养-集智教研-以比促训”三位一体的训练体系，推动部队战斗力实现跨越式提升。

为人才成长绘清晰路径

前不久，在该支队组织的军事体育运动会上，机动中队上等兵施阳彤在负重组合课目中凭借优异成绩脱颖而出。走下考核场，施阳彤感慨道：“这一成绩的取得，得益于支队实施的人才精准培养计划。”

原来，施阳彤刚下队时，指导员周晨便为他规划了详细的成长路线图：体能训练方面，安排专业教练员手把手帮带，科学制订训练计划，逐步提升训练水平；专业技能方面，指定经验丰富的老班长进行一对一指导……在中队的精心培养下，施阳彤很快成长为训练尖子。

高素质人才队伍对推动部队全面建设至关重要。为此，支队秉持“人人都是人才、人人皆可成才”的育

人理念，从学历、专业、兴趣、性格等方面入手，为每名官兵精准“画像”，精细规划发展路径，做到“因人施策、精准培养”，并采取多岗轮训、交叉换岗的方式，引导官兵在不同岗位补差强训，逐步提升综合素质。

锻造高素质教练员队伍

“组织战术基础动作训练时，应根据障碍物形状、高度等情况特点，引导参训人员灵活采用不同战术动作快速通过……”该支队教导队训练场上，金牌教练员周富豪正与各课目教练员围坐一起，聚焦训练中常见问题和组训施教难题，开展集中会商、研讨解决对策。

“新大纲紧盯实战需要，调整了相关课目的训练方式和标准要求，这对教练员组训施教能力提出更高要求。”该支队负责人吕伟告诉笔者，他们在组织教练员深入学习新大纲的基础上，建立完善集中会商机制，跟进阶段训练任务，定期组织教练员围绕训练中存在的不足、遇到的问题集智攻关；邀请经验丰富的金牌教练员、训练标兵和机关部门同志，聚焦重难点课目组训交流经验做法，提升组训水平。在此基础上，他们还结合训练复盘剖析，围绕训练内容设置、组训施教方式等研究改进方案。把相关课目分解为若干模块，先细化内容组织分训，然后开展整体合训，由易到难、循序渐进，激发官兵训练热情，提升训

练质效。

让实战化训练走深走实

有了精准的人才培养方案和高水平的教练员队伍，还需要科学的训练检验机制。

“加油！加油！……”前不久，在该支队亳州中队训练场上，一场创纪录小比武激战正酣，官兵围绕攀登、5公里武装越野、枪支分解结合等课目展开激烈角逐。这是该支队常态化组织比武考核，发挥其“指挥棒”“风向标”作用，推动练兵质效进一步提升的生动写照。

“比武考核贯穿训练全程，才能更好地检验训练水平，有针对性地固强补弱。”该支队负责人廖志勤介绍，支队发挥比武考核对训练的促进作用，依据新大纲要求，构建“精准练、常态考、阶段评”闭环回路，动态检验官兵训练质效。

实践中，该支队探索走出“随机抽考+集中统考+专项比武”的路子，支队机关统筹资源力量，采取季度、年度军事训练考核和日常抽考的方式，摸排基层中队训练水平，做好指导帮带；各基层中队结合训练实际区分不同层级、不同专业，严把考核标准，定期组织专业技能小比武、重点课目小对抗、理论知识小竞赛等活动，让官兵在激烈比拼中摔打磨练，快速提升综合能力。

军营传真

武警广西总队钦州支队

夯实基础强化战斗力提升



本报讯 连日来，武警广西总队钦州支队自上率下研训研战，围绕基础科目反复实操，在“专”上想办法、“组”上下功夫、“练”上做文章、“考”上求实效，通过持续抓基础训练，掀起练兵备战热潮。图为该支队官兵进行刺杀训练。

(王超智 廖涛)

沙场点兵

掌握技巧练习爬杆

杆上砺刃 轻松自如

林强 秦张杰

仲夏时节，第78集团军某旅训练场上热浪翻滚，气温直逼34摄氏度，官兵们却依然精神抖擞。在攀爬现场，某营官兵正在进行一场爬杆课目小比武，大家手脚并用，双手握杆两脚夹杆，有节奏地快速向上攀爬。战士李乐天获得小组第一的好成绩，战友们纷纷为他竖起大拇指。

而在之前，李乐天曾一度对爬杆感到排斥，因为他总是手脚不能较好配合，手抓不住脚夹不住，上蹿下跳好几分钟，战友们都上下几个来回，他却“原地踏步”。军体教员司雁硕主动提出帮助李乐天制定针对性训练计划，并为他传授了手脚配合四步循环法，平时又和他一起进行握力、引体向上、深蹲等辅助性训练。半个月后，李乐天力量增强了，技巧也掌握了，能够上杆下杆轻松自如，脸上也恢复了以往的笑容。

课目简介：新版《军事体育训练大纲》中的攀爬类课目属于实用技能，是官兵执行处突任务的“硬核刚需”。其中的爬杆课目是部队体能训练的重要组成部分，在提升官兵的力量、速度、灵敏等身体素质同时，侧重掌握越障、越野、攀登等作战技能，是适应不同作战环境和遂行多样化军事任务的现实需要。

爬杆训练的主要目的是通过模拟实际作战中的攀爬场景，锻炼官兵的体能和技能。通过攀爬动作，能够增强参训者上肢和核心肌肉的力量，过程中其需要快速移动和持续用力，从而提高速度和耐力。其方法包括两手攀登和手脚协同攀登两方面，标准为：掌握双手协同牵引及收腹、提腿屈膝、夹蹬杆等技术要领，能按要求完成动作；吊杆直径4厘米，起攀标志线1.7米，攀爬高度5米(由地面起量)。

经验分享：与爬绳相比，爬杆的着力点是依赖手掌握杆和腿部夹蹬，由于金属杆表面光滑，技术难点则是防滑脱，力量侧重则是手臂牵引和腿部夹力。爬杆的方法主要有两手攀登法和手脚配合法，其中两手攀登法是一种纯依靠臂力的爬法，适合上肢力量极强的单个军人，手脚配合法则适合大多数人进行训练。训练前，应充分进行热身运动，防止训练伤。

手脚配合法可采取四步循环步骤进行，即：①起始姿势：直臂悬垂，双手握杆(略宽于肩)；双脚离地，膝微屈准备夹杆。②夹蹬发力：双腿迅速屈膝上提，用大腿内侧+脚弓夹紧杆体(形成三角固定)；同时收腹提臀，重心上升。③手臂牵引：趁腿部夹稳瞬间，屈肘发力向上牵引身体；双手交替上移约30厘米。④重置姿势：手臂伸直回到悬垂位；腿部放松准备下一轮夹蹬。两手攀登法的动作要点是：全程直臂悬垂起步，靠背阔肌发力做单臂引体；下肢自然下垂，核心绷紧防摆动；每牵引一次换手，上升高度约15至20厘米。对于因力量不足无法上杆的官兵，可进行单杠静力抓握、负重引体向上、夹球深蹲等辅助性训练，从而针对性补差。



第78集团军某旅官兵进行爬杆训练。

朱俊生摄

图片报道

水中搏击

盛夏时节，武警广西总队防城港支队组织官兵在浅海沙滩开展擒敌对抗、实战搏击、综合体能等课目的强化训练，全面提升官兵在高温、高湿、高盐环境的适应能力，为今后遂行各项任务奠定基础。图为该支队官兵在海水中进行实战搏击训练。

马腾飞摄影报道



军营明星

勇攀高峰的体能尖兵

——记第77集团军某旅中士施晓江

孙先贵 杞卫东

近日，第77集团军某旅三营一连中士施晓江在军事体育考核中发挥出色，基础体能课目总分达到400分，成为连队第一个基础体能课目总分达到满分的军士。

新颁布的军事体育训练大纲突破传统健康体能框架，将训练重心转向战斗体能。这一转变基于未来战争对单兵作战能力的高要求，强调官兵需具备高强度对抗、复杂环境适应及战术动作执行能力。

“当兵就要当尖兵。”这是施晓江的军旅格言，从军七年来，施晓江始终牢记自己入伍初心，不断挑战极限超越自我，向着更高目标发起冲锋。

瞄准第一 勇当尖兵

施晓江给人的第一印象是个子不高、皮肤黝黑，脸上总是带着笑容，看似“其貌不扬”，但是对待训练特别认真，有着一股不服输的劲。

2018年施晓江带着家人的期望和自己的梦想入伍，第一次参加新兵连3000米跑考核，施晓江就取得

第二名的好成绩，仅次于新训班长。那时，他便给自己定下目标：超越新训班长，军事体育优秀。从那以后，他主动向新训班长请教跑步技巧，从热身、变速跑、加速跑、间歇跑、呼吸、步频等基础练起，再搭配负重训练和器械训练。新训结束时，他终于在3000米跑课目上超越了新训班长，兑现了自己的誓言。

新兵下连后，他不仅没有放松对自己的要求，反而对自己提出更高的要求。白天忙于专业训练，他就在晚上加练体能。第一年年终考核时，施晓江各项军事体育课目全优，被评为“优秀义务兵”。

挑战极限 超越自我

“向‘特级’发起冲击。”施晓江军事体育达到优秀后并不满足于于此，在内心深处给自己定下了新的目标：要在连队第一个实现“特三”级。

在第一次考核时，施晓江的军事体育课目评定离“特三”级还有不小差距。为了进一步增强身体素质、提高体能成绩，施晓江开始每天进行强化训练，并为自己制订了详细的训练计划：每天下午体能训练时进行5000米跑，晚上到军体训练中心练臂力，每

两周对军事体育课目进行考核，对考核成绩进行分析，并进行针对性训练。

日复一日刻苦训练，长年累月地坚持，功夫不负有心人，去年在营里组织的第四次军事体育考核中，他以优异的成绩登上了军体训练龙虎榜，并顺利达到了军事体育“特三”级的标准，实现了新的突破。

再立目标 勇往直前

去年被评为“特三级”后，连队有不少战友主动向施晓江请教军事体育的训练方法。“摆臂，要尽量减小幅度为宜；步伐，要在膝盖不高抬的情况下加大迈出的距离，可以通过训练时戴防毒面具来提升心肺功能。”施晓江结合自己的军体训练经验，耐心帮助战友进行科学训练。

施晓江在帮助战友的同时，没有停下自己训练的步伐，反而更加刻苦训练。不管是平时的跟队训练，还是负重举杠铃、扛圆木、翻轮胎、武装奔袭、负重冲刺等训练，他始终按照训练计划开展，从未放松对自己的要求。手上和脚上的老茧磨出一层又一层，很多次想放弃的时候还是咬牙坚持，他坚信只要按照训练计划科学训练，就一定突破自我。

新版军事体育训练大纲的核心是通过优化训练内容、提升考核标准、完善管理制度，全面提升官兵的作战适应性与战场生存能力。施晓江说：“我会始终保持冲锋的姿态，向着一个又一个新目标发起挑战，在旅军事体育运动会上摘金夺银，书写属于自己的军旅精彩篇章。”