

特别关注

立足岗位“主阵地” 练强过硬“兵教头”

——武警山东总队聊城支队加强教练员队伍建设纪实

兰甲南 罗骏皓

“10分37秒！”日前，在武警山东总队聊城支队群众性练兵比武竞赛上，多项纪录不断被刷新。近年来，该支队狠抓教练员人才队伍建设，从训、评、用3个方面，坚持选育结合、全面考评、灵活任用，教练员队伍“一池春水”越来越活，助推部队训练成绩快速提高。

创新训练模式 强化教学基础

教练员教学组训能力直接关系到训练效果，而过硬的教学组训能力离不开扎实的教学基本功。为此，该支队在今年教练员集训比武中采取“请进来+走出去”培训模式。一方面邀请院校优秀教员对学员进行授课导训、分类考训、以管促训，进一步扎实学员编写教案、组训施教、带兵训练的教学基本功。另一方面组织学员赴总队训练基地现场观摩精品课，从教学准备、教学实施、教学保障多个角度、多个方面、立体化进行观摩学习，帮助学员开拓教学视野、理清教学思路、丰富教学经验。

“一名优秀的教练员不仅要懂得如何组训，更要懂得如何管理，这样才能调动大家训练的积极性，让大家全身心投入训练。”训练场上，教员孙栋精彩的授课赢得学员们阵阵掌声。教学过程中，他贯穿了

“要想扛好红旗，自己先当标杆”的组训思想，学员深受影响，纷纷效仿。

前不久，朱领航在支队教练员比武中一路“过关斩将”，取得第三名的好成绩。他表示，自己通过参加集训比武，领悟到了教练员带兵练兵的精髓。在今后的工作中，他将以优秀教练员为榜样，站排头、当标杆，不断提高教学组训能力，为支队军事训练水平提升贡献更多力量。

创新考评机制 注入教学活力

“平时在中队下苦功、带头练，不如在比武场上‘亮个相’。”这句话曾是一些基层教练员面临的无奈和现实，长此以往，基层教练员渐渐形成“重比武、轻平时”的错误认识。

针对情况，支队党委班子群策群力，选派常委分头调研，多次召开专题会议研究方法举措，制定形成基层教练员考评办法。按照“平时”“比武”两头抓的考评思路，利用季度考核时机，采取课目成绩测试、教学成果展示、官兵满意度调查等方法，对基层教练员进行平时考评。将平时任教效果和官兵满意度作为考评基层教练员的重要指标，提高平时绩效的权重比。

同时，支队按照优中选优、梯次配置的原则，建立优秀教练员人才库，综合平时和比武成绩，把基层教练员整体分为优秀、良好、合格3个层级，在警士转

晋、评先入党等重要事项上适当向优秀教练员倾斜，让基层教练员更有奔头。

创新施教方法 提升教学效率

“在做单杠5练习时，除了杠上动作要做得标准，下杠动作也在评分中占很大比重。我将其总结为3个字：高、飘、远，下面请看我的动作示范……”在送教下基层的过程中，教练员李海睿运用分步细训法细致讲解动作要领。

执勤分队体积小、分布散、彼此之间距离较远，许多课目难以集中组训，教学保障难以集中实施。为此，该支队灵活采取结对帮带、轮流任教、精准帮扶等方式，遴选优秀教练员积极送教下基层，让优秀教练员为基层单位轮流授课，提高教练员任用的效费比。过程中，将经验丰富、素质过硬的教练员与训练成绩较差的中队结成帮教对子，针对中队训练弱项进行精准帮扶，让优秀教练员与中队官兵面对面讲要领、手把手教动作，补齐训练短板，逐步提高部队整体训练质量和层次。

此外，支队积极发挥警士队伍一线带兵人作用，让一些不在教练员岗位、有着课目特长的警士拿上“教鞭”辅助教学，将经验、心得、体会搬上讲台，让本来枯燥的动作要领沾泥土、带露珠、冒热气，实现教学方法通俗化、多样化。

军营传真

武警广西总队梧州支队

赛场竞技锤炼保障功



本报讯 近日，武警广西总队梧州支队训练场硝烟再起，一场紧贴实战的“保障尖兵”创破纪录赛火热打响。来自基层的近百名后装专业能手齐聚沙场，围绕军需营房、卫生、运输投送、装备四大专业10个课目同台竞技，全面锤炼“拉得出、上得去、打得赢”的后勤保障硬功。图为赛场上官兵搬运伤员。

(江怀鹏 朱辉煌)

沙场点兵

组合400米障碍分阶段训练

“吊车尾”逆袭“武教头”

何 昆 李锡敏

“王力，1分55秒，比上一次快了足足10秒！”近日，武警贵州总队六盘水支队某中队训练场上，刚刚公示的成绩单引来官兵们热烈围观。当大家看到王力的成绩时，纷纷鼓掌为他喝彩。

入伍前，王力就喜欢参加体育运动，是校内小有名气的短跑高手，好强、不服输的性格，让他在每次比赛中都不甘落后，入伍后也依然保持着这份拼搏劲头。新大纲实施后，中队首次进行组合400米障碍考核，颇受期待的他却因体力分配不均导致成绩仅仅及格，巨大的落差让他一度深受打击。

“你有很好的身体素质，但光有力量不会分配、不会运用，反而成为负担。”中队教员陈文山在登记成绩时，一针见血点出了王力的问题所在。考核结束后，他主动找到王力，帮他详细分析了该课目中的薄弱环节，还制定了专项训练计划。

针对体力分配问题，将组合400米障碍全程划分为提速段、障碍段、耐力段和冲刺段四个部分，每段设置合理用时和心率区间，在过障中，根据自身状态进行适当调整。通过“间歇性变速跑”模拟障碍跨越后的再加速，强化在疲劳状态下的节奏恢复能力。在越障技术方面，重点攻坚低桩网起身衔接、高低杠转换等关键环节，反复练习匍匐后的爆发起身动作，增强腰腿协同发力；通过负重深蹲、哑铃摆臂增强上肢力量，使他在翻轮胎、攀高墙等障碍中动作更加干脆利落。日复一日的坚持，终于换来了成绩的显著提升，王力在最近的一次考核中成绩被评为优秀。

课目介绍：组合400米障碍作为新大纲中的战斗体能共同训练课目，是一项既要克服若干个障碍物，又要快速跑进一定距离的训练项目，通过障碍训练能发挥军人在军事行动中所需要的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡和钻爬等基本技能，并能提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢顽强、坚韧不拔的意志和品质，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：组合400米障碍课目内容难度高、强度大。因此，通过障碍的教学训练，应按照循序渐进的原则，先进行基础性体能训练，再进行通过障碍训练；先进行单个障碍练习，再进行几个障碍的分段练习，最后再进行全程练习，以确保良好的训练效果。通过400米障碍的动作要领，由平地跑和通过障碍物两大部分组成，平底跑可分为出发跑、转弯跑和终点跑，因组合障碍全程较长，不建议全力跑，应根据个人能力把握跑速，合理进行体力分配。

组合400米障碍的训练方法要按障碍物设置顺序训练，根据400米障碍的障碍物设置顺序，依次进行通过单个障碍的训练。训练时，讲清障碍物名称、通过的动作要领及规则、保护方法、常见错误与纠正方法等，采取先辅助练习，再慢动作体会，然后再连贯动作练习；按通过障碍物动作的难易程度训练，采取先易后难的顺序进行单个障碍训练。



武警贵州总队六盘水支队官兵进行组合400米障碍训练。 何昆摄

图片报道



刺杀训练燃斗志

近日，东部战区空军某部警卫分队开展刺杀对抗、战术动作、持枪姿势等课目训练，全面锤炼官兵军事技能，磨砺战斗作风。图为刺杀对抗训练现场。

朱云龙摄影报道

军营明星

挑战极限 向战冲锋

——记新疆军区某团少尉排长李泽信

董云杰 彭善宇 卢永好

近日，新疆军区某团驻训场上，武装奔袭进入最后冲刺。“终点就在前方！冲！”少尉排长李泽信一马当先，迷彩服下紧绷的肌肉线条随着奔跑节奏起伏，仿佛有无尽的力量在奔涌。从体校追风少年到边疆“超级战士”，他每一步都踏在挑战极限的征程上，浑身散发着“向强者亮剑，向极限冲锋”的锋芒。

乘风破浪展锋芒

李泽信在体校就读期间，便以优异成绩取得田径二级运动员证书。电视剧《我是特种兵》的热播，点燃了他心中的军旅梦。

2015年，他走进边疆军营。新兵连里，他事事争先。然而，当他以综合第一的成绩入选侦察连后，现实给了他当头一棒——第一次武装5公里越野，就被老兵们远远甩开。那晚，他彻夜难眠：军营里的天，比体校更广阔，挑战也更艰巨。

从此，训练场上多了一个“自虐”的身影：沙绑腿、负重马甲从不离身；训练间隙蹲马步练平衡；熄灯后雷打不动“三个一百”……汗水浸透作训服，脚底的血泡磨成厚茧。三个月后，武装5公里考核，李泽信如离弦之箭冲过终点——勇夺全连第一！

砺剑淬火越极限

入伍仅三年，李泽信已成长为全团公认的“兵王”。在团“超级战士”比武中，他一人包揽3公里跑、百米冲刺等三项冠军。军区比武的极限体能赛场，他带领小队勇夺团体第一。年底，一枚闪亮的二等功奖章挂在了他的胸前。

2020年，李泽信被保送至陆军特种作战学院。强手如林的环境，带来了前所未有的压力。晨雾未散，他的身影已出现在训练场：变速跑、负重爬绳、爆发力冲刺……自我加压成了常态。然而，高强度的训练带来了意外——一次400米间歇跑中，脚踝突感剧痛，军医诊断为韧带撕裂。

伤愈归队仅一个月，他毅然站上校运动会800

米决赛起跑线。发令枪响，“证明自己，挑战极限！”的信念支撑着他。最后的50米，李泽信咬紧牙关，奋力反超对手，率先冲线！这一跑，不仅打破了学院尘封多年的纪录，此后两年间，这项纪录的保持者始终是他。

领航当好“武教头”

毕业时，李泽信毅然申请回到边疆。负责新训工作初期，他热情高涨，亲自示范赢得满场惊呼，但高强度训练却让新兵直呼吃不消，几名战士甚至出现肌肉拉伤，训练场上气氛一度低迷。

“军体训练应基于个体差异实施科学化、个性化方案，避免‘一锅煮’。”与新兵骨干深入探讨后，李泽信幡然醒悟。他放下架子，红着脸向骨干们虚心请教，笔记本上密密麻麻记满了问题和心得。

第二天，训练场焕然一新：跑步采用“金字塔式”渐进训练法；单杠训练引入“离心降阶”辅助手段；动态热身和筋膜放松成为必备环节，训练后官兵们用泡沫轴放松肌肉。体能档案墙上，每个人的心率曲线、力量增长数据一目了然。

科学组训效果立竿见影。新兵王博文入伍时3公里跑18分钟，经过八周“间歇跑+耐力跑”组合训练，成绩跃升至12分30秒；单杠、蛇形跑等项目成绩也普遍大幅提升。结业考核，李泽信所带新兵排体能优秀率全营第一。新兵们由衷赞叹：“排长是当之无愧的‘武教头’！”