

特别关注

军营巅峰对决练硬功

——武警第一机动总队2026年度“运筹”参谋比武直击

杜志国 索瑞君

沙盘推制、手工兵棋、北斗手持机操作……连日来，武警第一机动总队某基地训练场，总队2026年“运筹”参谋比武激战正酣，参赛队员围绕13个课目，展开一场硬碰硬的争锋较量。

是“赛场”也是“战场”

“根据上级通报，一伙‘敌人’伞降至某区域，坐标为……”随着现场考官下达任务指令，北斗手持机实践运用课目拉开帷幕，参赛队员吕川根据通报的任务点坐标，在北斗终端标定具体位置、精确测算距离、规划追逐路线，与其他5名战友一起向目标点前进。

炎炎夏日，热浪滚滚，蜿蜒曲折的小路草茂林深、蚊虫飞舞。比武队员们不一会儿就汗流浹背，但他们顾不得擦去脸上的汗水，因为如果不能在规定时间内到达任务点并回传坐标和实景图像，他们将会被竞争对手超越，对胜战的渴望让他们又加快了脚步。

“看似是技能课目，实则对体能也是极大考验。”吕川介绍，炎炎烈日下，丛林中搜索如果没有战斗体能支撑，很难完成任务。话毕，对讲机中传来一声指令：前方道路发现“敌人”踪迹。吕川迅速与其他战友调整战斗队形，屏息凝神，搜索前进。发现目标，回传坐标与实景图像，完成当前任务后，队员们并没有放松，他们心里清楚，更难의关卡还在后面。

“比武是最贴近实战的预演，比的不仅仅是参谋‘六会’能力，更是实战中谋划决策能力。”总队作训处参谋郭伟介绍，此次比武课目全部融入战术背景，促进比武“供给侧”与实战“需求侧”精准对接。

比“尖子”也比“小白”

某支队人力资源科干事朱宇峰做梦也没想到，正潜心钻研人力资源政策、官兵福利待遇的他，会被抽中参加参谋比武，接到通知那一刻，他心里有点“慌”。

同样“慌”的还有某特战支队女参谋崔婕。作为参赛的唯一女队员，要和男队员同场竞技，她心里还是没底。但经过分析，她也看到了自己的长处，“男队员体力好，在有些课目会占优，但参谋业务比的是谋划决策能力。只要我发挥自己的优势，与队友密切协同，完全可以逆风翻盘。”

烈日炙烤下，沙盘推制课目如火如荼进行。崔婕一边盯着地图上各要点的高程，一边用尺子丈量沙盘中各点的高度，小心地将标有高程点的小旗插在相应的点位。经过评判，崔婕标定的坐标准确度比其他组男队员高出不少。

比武场上同台竞技，不管是各单位推荐的老参谋，全程参加培训的女同志，还是抽选的政工干部，一样的随机抽选方式和课目设置，统一的评判标准，同样的竭尽全力。郭伟介绍，增加随机抽考环节，让

“尖子”与“小白”同场竞技，可以激发官兵本领恐慌意识，促进群众性练兵走深走实；同时还能摸清训练底数，查找能力建设短板，提升整体战斗力。

是结束也是开始

比武过后，参赛队员们没有调整放松，而是自行围坐在一起，开起了反思式总结会，逐个讲心得、练实操，交流学习，固强补弱。

到底胜在哪？败在哪？有的队员反思，作战文书拟制中，他把过多精力放在文书格式上，对兵力运用反而关注不够；有的队员表示，指挥信息系统操作只关注自身负责内容，统筹联动不顺畅……

“这不对那不对，归根结底是思想这一关没过。只有打破思维枷锁，开展针对性补差训练，才能成为过硬参谋。”吕川表示，这次比武中，他见识了全新的地图标绘方法，也学到了如何精准绘制沙盘，掌握如何用手工兵棋推演战斗进程，得到了比奖牌更重要的，是参谋业务能力提升。

比武虽结束，练兵无终期。郭伟坦言，比武拿了好成绩，不代表能当好一名优秀参谋。总队把实战作为主题，把培养骨干作为目标，实现了比武和集训有效衔接，旨在锻造一批“酵母”和“种子”。下一步，他们将用好这次比武的“火种”，引领更多官兵聚焦实战，研究新战法训法，助力部队训练迈上更高台阶。

军营传真

武警广西总队机动支队

野外练兵强本领



近日，武警广西总队机动支队在陌生山林地域组织开展野外反恐战术训练。训练过程中，参训官兵克服连续训练带来的身心疲劳，依托复杂山地环境快速研判敌情、协同配合处置，重点检验极限条件下应急反应速度和班组战术协同能力。图为该支队官兵利用绳索攀爬占领制高点。（刘 明）

沙场点兵

400米障碍要巧练

看大龄军士长如何突破自我

项争取 李晓泽 赵治国

“2分33秒，合格！”炎炎夏日，新疆军区某部组织400米障碍考核，服役十七年的三级军士长杨骏动作沉稳连贯，跨越壕沟、翻越高板墙，顺利冲过终点线。与年轻战士同台竞技、执行统一评定标准，这名大龄军士长用日复一日的坚持，诠释着军人永不懈怠的冲锋姿态。

新修订的《军事体育训练大纲》将400米障碍纳入战斗体能考核课目，对18岁至40岁官兵执行统一标准。对于服役多年、身体机能有所下降的大龄官兵而言，这项集速度、力量、协调性于一体的课目，挑战不言而喻。在早前摸底考核中，杨骏频繁在高墙、独木桥等障碍处耽误时间，成绩总在及格线边缘徘徊。看着年轻战友行云流水般通过障碍，他深知：训练场没有特殊照顾，战场上更不分新兵老兵。自此，他开启了查漏补缺的强化训练。

一年来，杨骏坚持常态化开展障碍专项训练。训练前，他针对性活动肩、膝、踝关节，预防磕碰扭伤；翻越障碍时，反复打磨起跳点位、落地缓冲技巧，摸索高低墙、壕沟、独木桥的衔接节奏；训练结束后，及时进行拉伸放松，并强化核心力量与下肢爆发力训练。针对自身短板，他对照科学训练方法主动调整动作模式，摒弃蛮力硬冲，总结出一套省力高效的通关方法。

从及格线边缘到顺利达标，杨骏用实践证明：兵龄增长不是降低标准的借口，善用技巧、科学训练，老兵照样能够突破自我。

课目介绍：400米障碍重点锤炼官兵机动突击能力、身体协调能力与心理素质，模拟战场各类地形阻隔，要求参训人员扎束外腰带、穿作战靴快速通过一系列人工障碍物。全程需依次跨越壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙、低桩网等障碍，考验冲刺速度、障碍技巧与体能分配。按规定要求完成动作，2分钟以内为优秀，2分15秒以内为良好，2分55秒以内为及格，超出时限为不合格。未按要求通过障碍物，须返回该障碍物起始点重新通过，否则不计成绩。

经验分享：400米障碍考核中，不少部队曾出现人员韧带损伤、磕伤、骨折等情况。因此，大龄军士在训练中切忌盲目猛冲、透支身体，要在优化动作、合理分配体能上下功夫，在细节上抠标准、提速度。

一是精准把控节奏，科学分配体力。 前100米稳步加速，不要全力冲刺，预留体能应对连续障碍；中段障碍区是核心，保持动作连贯，减少起跳停顿、落地跟跑造成的时间损耗；最后100米全力冲刺，顶住体能极点。

二是打磨越障动作，减少无效消耗。 翻越高板墙优先掌握支撑摆腿方式，避免硬爬耗费体力；通过独木桥时目视前方，重心居中，防止失衡减速；穿越低桩网压低身姿，手脚协同快速匍匐，杜绝抬头磕碰。

三是强化防护与恢复，规避训练伤病。 训练前充分激活全身肌肉；日常辅以深蹲、平板支撑等力量训练，夯实核心力量；训练结束后及时放松腰、膝、小腿肌群。训练中杜绝盲目蛮干，根据身体状态调整强度，防止关节、韧带受伤。



新疆军区某团三级军士长杨骏进行400米障碍考核。 李晓泽摄

图片报道



加钢淬火砺精兵

近日，武警贵州总队组织2026年度预提指挥警士培训。培训队严格对标大纲要求，坚持实战导向，围绕组织指挥法、教学组训法、管理教育法展开专攻精练，着力培养一支能指挥遂行任务、能组织军事训练、能管理教育士兵的合格指挥警士。图为参训学员进行擒敌术运用训练。

熊成龙摄影报道

他深知要想提高训练成绩，一定要以严苛的标准要求自己，绝不能因为伤病而放慢训练进度。

新兵下连，来到老兵连队，为快速提升成绩、固化标准动作，他摸索出一套训练方法，将整套战术动作逐一拆解细化，逐秒抠速度、逐帧抠姿态。别人休息他加练，别人练一遍他练十遍，通过绑沙袋、负重训练等方式突破体能极限，日复一日积累、一点一滴精进。一年多的时间里，两套作训服先后磨破，双臂旧痂叠新痂，他的成绩从最初的23秒一步步提升至18秒。

赛场亮剑展实力 初心如磐踏新途

日复一日的沉淀积累，让向钱志的训练水平稳步跃升，战术动作愈发标准娴熟，冲刺速度持续提高，个人成绩稳步提升，彻底摆脱了训练垫底的困境，成长为连队的训练骨干。长期的深耕厚积，为他赛场夺冠打下了坚实基础。

今年年初，该旅基础训练创破纪录比武如期开赛，全旅训练尖子同台竞技、一较高下。面对高手云集的赛场，向钱志心态沉稳、从容应战。站上比武场地，他沉心静气、调整状态，将长期打磨的功底尽数施展。

发令枪响，他迅疾出击、动作流畅，卧倒、匍匐、跃进、变向、冲刺一气呵成，凭借稳定的发挥，以16秒的优异成绩勇夺战术基础动作课目冠军。从基础薄弱到赛场夺魁，向钱志用坚持与实干证明，平凡岗位亦可淬炼锋芒，潜心苦练终能铸就尖兵。他在强军赛道上不断刷新属于自己的青春战绩。

以勤补拙砺硬功 赛场驰骋展锋芒

——记第77集团军某旅下士向钱志

纪卫东

日前，在第77集团军某旅基础训练比武竞赛中，某连下士向钱志凭借娴熟流畅的战术动作、稳定出色的赛场发挥，以16秒的突破性成绩斩获战术基础动作课目第一名。光鲜亮眼的成绩背后，是他扎根训练场、深钻细研、久久为功的日常坚守，是他精武强能、苦练本领的军旅追求。

初入军营遇瓶颈 初心受挫陷迷茫

2024年3月，向钱志来到新兵连，开启了向往已久的军营生活。初入战术训练场，看着老兵们穿枪自如、干净利落的战术动作，他内心满怀向往，迫切希望尽快掌握动作要领，早日成长为一名优秀新兵。满腔热血的他，初次接触战术基础动作课目训练，便真切感受到了自身能力的不足。

初次训练，他便暴露出基础薄弱、动作生疏等问题：匍匐推进发力不准，身体姿态把控不到位，动作衔接生硬迟缓，整套战术流程杂乱无序。在新兵连首

次摸底考核中，他成绩很不理想，排名连队末尾，反复匍匐磕碰，作训服被铁丝网多处勾破。

面对差距与不足，向钱志陷入迷茫，训练积极性明显降低。“别着急，一步一步把基础练扎实。”新兵班长耐心为他讲解要领、纠正细节、安抚心态，使他清醒认识到，成绩提升没有捷径，唯有正视短板、补齐弱项，脚踏实地夯实基础，才能实现能力提升、突破自我。

以韧为刃磨硬功 千锤百炼破短板

认清自身差距后，向钱志迅速调整状态，主动加压、主动加练，把训练场当作提升本领的主战场。那段时间，每次训练结束后，他都利用晚间空余时间复盘总结，针对匍匐、跃进、变向等薄弱环节反复抠练，坚决不把问题留到次日。

战术训练条件艰苦，铁丝网下碎石坚硬、地面潮湿泥泞，反复的匍匐训练让他手肘、膝盖反复磨破结痂。伤口一次次撕裂疼痛，但他从未喊苦叫累，始终咬牙坚持训练。卫生员多次劝说他休息调整，他始终坚守训练场，坚持把每一次训练都当作考核来对待。