

■ 特别关注

达标创优锻造军体尖兵

——武警第一机动总队某基地聚力提升训练质量

邢治山 索瑞君

连日来，在武警第一机动总队某基地训练场上，干部战士同台竞技，战高温、斗酷暑，比成绩、拼作风，呈现出一派火热的练兵景象。今年以来，为进一步解决军事体育训练中人员参训率不高、课程内容不全、时间和效果不达标等问题，该基地坚持目标导向、因人施策、以考促训，大力开展军事体育训练达标创优活动，不断提升部队实战化训练水平，为遂行多样化任务打下坚实基础。

小目标激发训练动力

“张皓博3000米跑，13分30秒。”听到考官报出自己的3000米跑成绩，警士张皓博长舒一口气，在刚刚结束的军事体育考核中，他终于突破了以往成绩。看着张皓博高兴的神情，大队长杨慧东不禁回想起半年军事体育考核中，基地对全体官兵进行了军事体育通用五项考核，结果近17%的官兵不及格，优良率只有75%。“坚决落实军事训练一票否决制，大力根除‘60分万岁’的消极思想，人人要有不达优秀心不安的紧迫感。”在交班会上，基地主任李坤的一席话引起了官兵的深思。

对症下药才能药到病除。随后，该基地结合半年军事体育考核成绩，全面分析基本情况，并成立由教研室教员组成的训练指导小组，结合官兵考核成绩提出意见建议。同时，他们还围绕“突出打牢基础，严格按纲施训”为主题，组织官兵展开专题教育和群众性讨论，引导官兵纠正思想偏差、重视基础课目训练。

“有目标才有动力。”杨慧东告诉笔者，基地严格依据大纲，为每名官兵确定训练目标，刚性落实训练标准，一大批素质过硬、能力突出的训练尖子脱颖而出。

小分组助推能力升级

“3公里跑成绩优秀，转入30米×2折返跑训练。”近日，在体能训练前，值班员胡保东将参训人员分为若干小组，每个人根据自己的弱项进行补差训练。

经过对半年考核军事体育训练成绩分析发现，由于军事体育训练水平参差不齐，官兵个人也存在短板弱项，如果按常规训练计划开展，短板弱项难以得到有效加强。

“精细筹划、精准施训，才能确保平时过得硬、战时打得赢。”该基地相关负责人介绍，他们按照大纲要求，科学筹划训练内容，遵循先基础体能后实用技能、先单项后综合的训练规律，循序渐进、科学组织。在此过程中，通过分析训练进度、剖析个人短板，研究形成“一人一策”“一类一案”等强化措施，认真制订每周军事体育训练计划，将人员精准分流至对应的强化训练组，从组训源头上固强补弱，让官兵在训练课目上不断“过关升级”，解决以往“吃大锅饭”导致的训练效益不高等问题。

新方法带来新收益。教导员马超训练刻苦，3公里跑成绩名列前茅，唯独单杠引体向上是他的短板。过去，他是强项吃不饱、弱项吃不消，现在分组分层施训后，他在强项课目上成绩达到优秀后强化弱项课目训练，同时还有教研室教员进行专项辅导，帮他补齐了训练短板。在前不久组织的军事体育训练阶

段性考核中，马超的单杠引体向上达到了优秀水平。

小考核倒逼训练转型

“杨慧东，军事体育考核成绩439分，大家要在训练中向他学习。”交班会上，该基地相关负责人对阶段性军事体育考核中表现突出的官兵进行大力表扬，介绍他们的训练经验，树立起训练有功、训练有为的鲜明导向，有效调动了广大官兵积极训练的内在动力。

“以考促训是提升训练成效的重要举措，以此树立严格施训、奖惩分明的鲜明导向，才能让训练热度不减、标准不降。”该基地关负责人介绍，他们以群众性练兵比武为抓手，采取随机抽考的方式，浓厚“比学赶帮超”的训练氛围，引导官兵挑战极限、超越自我。

近日，笔者在该基地组织的阶段性军事体育考核现场看到，考核内容从单杠引体向上、仰卧起坐、3000米跑等基础体能课目中随机抽取。考核时，参考人员必须严格按照大纲要求进行，并由基层风气监督员全程监督录像，确保成绩真实有效。

警士张国强的30米×2折返跑成绩在本单位名列前茅，但考核时抽到了单杠引体向上。走下考场，张国强感慨道：“以前知道考什么、什么时间考，能够‘重点准备’，这次考核击中了训练的‘软肋’，考出了自己的真实水平，更感到练兵备战的紧迫感。”据悉，该基地将针对考核暴露的短板弱项，改进训练思路，加大补差力度，把考核经验真正转化为练兵备战的实际成效。

■ 军营传真

武警广西总队桂林支队

全力以赴争第一



本报讯 连日来，武警广西总队桂林支队举行2024年军人运动会暨创破纪录比武竞赛，百余名参赛官兵们围绕救护组合练习、4×400米接力、手榴弹投掷、战术基础动作等17个比武课目展开激烈角逐，进一步营造了浓厚的练兵氛围。图为参赛者进行30米×2蛇形跑竞赛。（施晨洲）

■ 沙场点兵

双杠臂屈伸这样做 纪录保持者为帮战友绞尽脑汁

康译中 王玺丁 罗小刚

“考核前一定要充分热身，激活全身肌肉，注意动作过程中前臂一定要几乎垂直地面。”第77集团军某旅中士谭克均在连队双杠臂屈伸考核前，反复叮嘱各项注意事项。

考核结束，谭克均所在连队的所有人员成绩评定均为优秀，平均成绩达到40个以上。作为连队里的军体教员，谭克均如释重负，面露喜色。可谁又能想到，两个月前，连队里不少战士的双杠臂屈伸成绩仅处于及格水平。

作为连队里的“尖刀”，谭克均的各项军事训练成绩名列前茅，特别是双杠臂屈伸这个课目，他曾以502个的惊人成绩，保持着全旅纪录。然而，如何提升战友们的成绩，着实让谭克均绞尽了脑汁。

通过严格的测试，他发现大部分人员的核心力量比较强，但背阔肌和肱三头肌的力量相对较弱，还有个别人存在肌肉耐力较差或是肌肉量不足的问题。他结合连队人员的实际情况，为每个人精心量身订制了专项训练计划。谭克均区分“手臂、核心、背部”三个关键方面，有的放矢地帮助队员补齐短板。针对个别队员肌肉耐力不足的情况，还会额外“加餐”，为其安排专门的肌耐力训练。经过谭克均夜以继日的不懈努力，连队在两个月后的考核中取得优异成绩。

课目简介：双杠臂屈伸是《军事体育训练大纲》的重要训练内容之一，也是官兵提高手臂力量的经典动作。这个动作主要锻炼胸肌、肱三头肌和三角肌，同时还能够兼练背阔肌、斜方肌等。其动作技术虽说简单易学，但需高度注意动作规范，这样才能避免受伤，并达到良好的锻炼效果。

经验分享：双杠臂屈伸是一个备受推崇的经典上肢训练动作，可以卓有成效地锻炼胸肌、肱三头肌和三角肌，同时也能对背阔肌、斜方肌等起到一定的锻炼作用。以下是关于双杠臂屈伸的详细介绍，包括动作要领、练习效用、受伤风险与防范以及一些需要特别注意的事项。

准备姿势：做双杠臂屈伸时，将肩胛骨压下来保证必要的张力，同时要密切留意自己肘部的位置，伸展胳膊但肘不能超伸，不要锁死关节，要始终保持肌肉持续发力。

身体姿势：在做双杠臂屈伸动作的过程中，应极力避免脊柱大幅弯曲和身体过度前倾。身体除了与双杠垂直外，也可以略微向前倾斜。身体前倾时更多地锻炼胸肌下沿，而身体垂直双杠时更多练到肱三头肌。

手肘姿势：在将肩部向下放的过程中，要避免手肘朝向身体的两侧或大幅外旋，应让手肘尽量贴近身体，并且在下降时朝向右后方，以最大限度减少对肘关节的压力。

在进行双杠臂屈伸训练时，建议严格遵循正确的动作要领，并根据自己的身体状况和力量水平审慎选择合适的练习类型和难度。如果条件允许的话，也可以虚心请教专业的健身教练，以确保动作的规范和训练的安全有效性。同时，循序渐进地增加训练的强度和难度，以持续提升上肢力量和肌肉耐力。如果在训练过程中出现任何不适或疼痛，应毫不犹豫地立即停止训练并及时寻求专业人士的宝贵建议。



第77集团军某旅组织双杠臂屈伸训练。 汪鹏鹏摄

■ 图片报道



百米冲刺

近日，武警湖北总队机动支队召开军事体育运动会，参赛官兵发扬敢打敢拼的精神，在赛场上你追我赶、全力以赴、突破自我，充分展示了积极向上、奋勇争先的精神风貌。图为该支队参赛官兵百米冲刺。

徐森林摄影报道

■ 军营明星

军体达人的逆袭之路

——记西部战区陆军某旅中士年次力

纪卫东 伍永杰

“保持身体平衡，身体前屈腿伸直，背部微屈前俯身，感受大腿后侧拉伸感。”近日，在西部战区陆军某旅训练场上，某连中士年次力正专心指导连队官兵进行训练后放松活动，训练场上不时传出阵阵掌声。

据了解，年次力是全旅出了名的体能尖兵。可在获得这一殊荣之前，年次力内心深藏着“两年老四”的阴影。2021年、2022年年次力参加旅军体运动会都只取得武装3公里和3000米跑第四名的成绩，无缘奖牌。

初露锋芒 彰显自信

2019年9月，年次力带着父母的嘱托和自己的期望来到新训基地。在新兵连时期，年次力便展现出体能优势。在新兵班长的培养下，年次力在新兵结业考核时所有军事体育科目均为优秀，最终被评为优秀新兵。

2020年，营里组织群众性练兵比武活动，年次力作为连队的头号种子选手参与比武。他凭借过硬的

体能素质，获得武装3公里和3000跑第三名的好成绩，也获得旅军体运动会的“入场券”。

为向冠军发起冲击，年次力并没有懈怠，他一方面积极向旅里的体能尖子请教经验，一方面跟着本班班长训练。在每个加练的晚上，班长都陪年次力一起做下肢力量练习，一起滴汗，一起进步，在班长无声的陪伴下，年次力训练热情高涨，成绩也在稳步提升。看着小腿和大腿肌肉逐渐变得粗壮有力，年次力知道这是转变的开始。

面对失利 奋勇直追

2021年，年次力第一次参加旅第四届军体运动会，信心满满的他走上比武场，没想到只取得第四名的成绩。不服输的他2022年再次参加旅第五届军体运动会，没想到依然只取得第四名的成绩。“两战两败”，面对无缘奖牌的打击，年次力并没有放弃。“不拿第一，誓不罢休！”走下比武场那一刻，年次力暗暗发誓。

从那以后，年次力便进入“魔鬼式训练”，他为自己制订了一套“训练套餐”。在体能训练时间，别人放

松跑时，他自己则背着沙袋负重跑，别人跑5000米，他就跑10000米，每周两次10公里跑雷打不动。在外训地期间，地表温度高达65摄氏度，他依然坚持间歇跑。即使休假，他也依旧每天坚持进行体能训练。

从负重腿绑沙袋训练，到睡前加练平板支撑；从卧姿卷腹到吊杠卷腹，他经常利用休息时间给自己“开小灶”，不断奋勇直追。终于在2023年旅第六届军体运动会上，他获得了3公里武装越野和3000米跑第一名的好成绩，并一举打破旅里这两项比赛的纪录，年底荣获“四有”优秀士兵。

无惧挑战 勇争第一

今年“五一”期间，该旅举办第二届半程马拉松比武竞赛活动，年次力依然积极主动报名参加。走上跑道那一刻，他知道半程马拉松不同于其他中长跑科目，要想获胜，分配好体力的同时要持之以恒。

“加油！还有最后一公里，慢慢提速。”随着比赛进入倒计时，他的衣服早已被汗水浸透，在战友们激动的呐喊声中，他一路咬牙坚持，冲过终点那一刻，年次力喜出望外。“年次力，1小时20分10秒，创旅最新纪录！”听到自己打破纪录后，年次力也流出了激动的泪花。

走下比武场，年次力感慨地说：“作为军人就要无惧挑战，勇争第一。自己两次失利，最终收获成功，充分说明军旅生涯就像一场马拉松，最终获胜的关键不在于瞬间的爆发，而在于途中的坚持。要坚信，成功就在于‘再坚持一下’的努力之中。”