

特别关注

真抓实训 灵活“招法”强本领

——武警山东总队聊城支队提升基础训练水平纪实

兰甲南 罗骏皓

“5号靶位,45环!7号靶位,48环!”近日,武警山东总队聊城支队组织年终实弹射击考核,报靶员当场公布射击成绩,12个参考中队全部达到良好以上水平,平均分较上次考核提升15%。

该支队坚持真抓实训、真打实备,不断创新组训模式、健全机制手段、完善落实举措,按阶段、逐内容、分步骤推进基础训练落实,训练水平明显提升。

以教领训 建强人才队伍

年初,该支队检查训练情况时发现,由于各中队驻地分散,虽然按一个大组训,但组训方式方法却各不相同,导致基础训练水平差异较大。随着新的训练科目增加,小新特专业教练员不够用、能力素质不足等问题也愈加突出。

“如何整合现有资源,优化教学力量?”支队党委议训时,基层干部骨干代表各抒己见,归纳形成了系列举措:按照合理集中、精准适配的原则,遴选指挥、通用、特战、后装4类人才,分别建立军事训练人才库,由支队统筹组织教学培训;坚持短板弱项重点强训、险难课目专攻精训,遴选小新特、重难点和一般

基础训练课目的优秀教练员进行集中教学,针对性提升任教组训质效;区分参训官兵的专业类别和素质基础,按照专业施训、分层细训的思路,研究细化教练员选拔使用办法,确保教学人员按照能力素质走上合适岗位。

打胜仗必须筑牢基础,抓训练必须强固底盘。支队组织“送教下基层”活动中,经验丰富的班长骨干针对组训现状“号脉”、传授经验;教学研讨会上,各种组训难题被摆上桌面抽丝剥茧、逐个攻克……随着一系列举措的推行,该支队整体训练水平稳步提升。

以比促训 激发练兵热情

“下面我们组织一场小竞赛,谁强谁弱咱们比比看。”上午训练时间过半,某中队中队长杨帆将参训官兵分成两组,一场小比武随即展开。“加油!加油!”中队长带头上阵,官兵们轮流上场,训练气氛逐渐达到高潮。

灵活多样的小比武既能调动官兵参训积极性,也能检验训练成效,让干部骨干找准下一步抓训组训的重难点。军体运动会、训练尖子评比、军事训练普考、分队指挥员比武……支队根据年度计划安排和各单位训练进度,常态化开展群众性练兵比武活

动,持续催生训练内动力。

此外,该支队还对军事训练大纲,实施基层初步研、对口股室审、综合把关定的机制,层层过滤、把关筛查,确保基础训练计划无缝对接军事训练周期运行表。

以考强训 倒逼训练质效

“是那次考核给我敲了警钟,无论驾龄多长、经验多丰富,都不能降低训练要求。”谈起考场上的变化,一名有着12年驾龄的驾驶员、一级上士傅渊博的话语中流露出一种紧迫感,因为那次考核他差点就不能达到合格水平。

几个月前的一次考核,他又亲眼见证了5名有着4年以上驾龄的驾驶员因成绩不合格被勒令复训,直到一个多月之后补考合格,才重回驾驶岗位。

“必须以标准更高、要求更严的考核,倒逼基础训练质效提升。”去年以来,该支队依据大纲细化军械、驾驶、卫生等7类35项后装专业科目考核评分标准,探索集约训规范考、大强度连贯考、数据化精准考等考核方法,采取小课目随训随考、单课目按实战进程连贯考、专业理论依托军事职业教育平台在线考等模式,进一步规范组织流程,严肃考风考纪,立起考核权威。

军营传真

武警广西总队防城港支队

捕歼演练显身手



本报讯 近日,武警广西总队防城港支队组织官兵挺进十万大山腹地,在群山密林之间,一场山林地捕歼战斗演练悄然打响。此次演练涵盖了山地追逃、房屋搜索、潜伏狙击、丛林捕歼等多个实战化课目,有效锤炼了官兵在陌生环境下的综合实战能力。图为官兵跨越沟壑进行追击。

(马腾飞)

沙场点兵

单杠二练习打破自身桎梏

“金牌教练”再登龙虎榜

罗昱晖 罗寒

“45、46、47……”近日,武警第一机动总队某支队的器械训练场上热闹非凡,呐喊声、加油声不绝于耳。随着一个完美的弧形下杠,班长朱勇终于在全中队官兵面前找回了自信。

朱勇入伍以来常年“霸榜”中队龙虎榜,是全中队公认的“短跑王”“臂力王”,大队组织的各类比武竞赛都有他的身影。今年上半年,他所带新兵吴沛浩在支队军事体育运动会上勇夺义务兵组个人比武全能第一名,成为名副其实的“全能王”,朱勇凭借过硬的军事素质和训练经验,被大家公认为中队的“金牌教练”。

哪曾想,“金牌教练”朱勇竟然在前几天的一次单杠二练习小竞赛上“吃了瘪”,以25个的成绩遗憾落败,亲手将自己的照片从龙虎榜上拿下,引得全场一片哗然。

虽然成绩远超优秀标准,但以体能素质过硬为傲的朱班长心有不甘,虽然了解自己的短板弱项,但苦于没有好的训练方法,长时间无法突破自身上限。带着疑惑,他找到队长寻找解决方法。

针对朱勇的问题,中队专门召开军事体育训练研究会,经过讨论后,终于为朱勇敲定了“递增组突破力量上限、专项训练提升肌体耐力、动静结合增强平衡性”的三合一专项训练法。朱勇经过长时间的强化训练,终于打破自身桎梏,完成了从25到40的华丽突破,再次来到龙虎榜前,朱勇同志以单杠二练习47个的成绩再登榜首。

经验分享:递增组突破力量上限。递增组是指,训练过程中,每一组的训练都比前一组更重,由轻到重不断提升。例如:杠铃卧推举从50公斤、55公斤、60公斤、65公斤依次递增,每组可安排3到5次练习,每组休息2到3分钟,再进行下组训练直至达到力竭状态。

专项训练提升肌体耐力。“耐力”是耐力能力的简称,表现为完成某一项强度负荷所能持续的时间。在单杠二练习中,官兵需要长时间、不间断地进行运动,所以耐力提升显得尤为重要,我们可以采取折腹的方式提升腹部耐力,20个为1组,重复5到6组,每次间歇时间为30秒。

动静结合增强平衡性。想要提升单杠二练习成绩,平衡性必不可少,可以采取:侧身T型平板支撑、平板换手维持、平板支撑、abs卷腹、直腿硬拉等动作。动态训练每组20个,静态训练不小于2分钟,动静结合一个循环为1节,共做5节,训练量可根据自身能力水平进行调整。

课题简介:单杠二练习是《军事体育训练大纲》中体能训练考核课目之一,它是一项非常重要的力量素质练习。单杠二练习能增强包括上肢肌群、核心肌群等在内的上肢肌群力量以及核心肌群稳定性。

《军事体育训练大纲》中规定,男军人单杠二练习为优秀、良好、及格、不及格四级制评定。



二级上士朱勇进行单杠二练习训练。

罗寒摄

图片报道



精彩“篮”不住

近日,武警江西总队南昌支队举办第二届“洪城卫士杯”篮球赛,通过开展官兵喜闻乐见的群众性文体活动,有效激发官兵建功军营、矢志忠诚的热情和动力。图为决赛现场,一方队员在队友的默契配合下突破层层阻拦果断上篮。

涂浩摄影报道

军营明星

勇往直前的精武勇士

——记第77集团军某旅二级上士杨德帅

邓泽龙 康译中 周尔航

“做难事,必有所得。想要突破极限,就应该挑战难事,知难而上!”近日,在第77集团军某旅的先进事迹报告会上,该旅一名先进个人分享了自己的亲身经历和感悟,令全体官兵深受触动。

他就是该旅二级上士杨德帅,入伍以来,他始终坚守本职岗位,在战场上攻坚克难,不断突破自我,多次参加各项演习训练任务、专业骨干集训、“魔鬼周”极限训练,因表现突出,荣立个人三等功2次、集体三等功1次,被评为“四有”优秀个人4次。

潜心苦练 完成逆袭

2013年入伍之初,杨德帅立志要干一番“大事”。然而,在新兵训练第一次摸底考核时他却排名倒数,成了新兵连的“吊车尾”。

那晚,杨德帅辗转反侧,队长似乎看出了他的心思,给他讲述自己的成长故事,帮他重拾信心树立目标。“遇难事并不可怕,怕的就是知难而退。”队长的话语让杨德帅的心情久久不能平静。也因此,他开始

逐渐转变。在接下来的训练生活中他暗下决心,告诉自己:当兵就要争第一,什么时候都要知难而上!

从基础体能开始,别人跑3公里,他就跑10公里,武装越野别人负重10公斤,他就负重15公斤;专业从零开始积累,刚开始只会模仿,到后来的学习理论,遇到解决不了的难题立马向教员、战友“取经”。但绝不是亦步亦趋效仿,而是敢于走别人没有走过的路。他刻苦钻研、勤学苦练,最终凭借过硬能力素质,在结业考核中成功进入优秀行列,对杨德帅来说,这是他开启军旅淬火之路的起点。

奋勇拼搏 参加比武

下连之初,杨德帅各项成绩在连队并不算拔尖。他身材不高,刚下连时又黑又瘦。在单位组织的年度考核中,杨德帅榜上有名,不过是排名倒数,他开始怀疑自己当初的目标是否正确,心中萌生退缩的念头……

班长孙帅看出了他的心理变化后便带着杨德帅来到连队荣誉室,聊起了一批批战士为圆梦奋斗的故事:“实现抱负的机会就在眼前,面对挫折困难时,只有不断迎接挑战,迎难而上,才能够勇攀高峰!”

不断挑战极限,是杨德帅奋勇向前的澎湃动力。往后的日子里,为了提高军事技能,他开始全力以赴训练,用时间争取能力的提高,在射击训练场上,据枪不够稳,别人休息他仍继续练,独自端起砖头练习,一天下来,连吃饭的碗都快端不稳了。靠着一点一滴的积累,靠着肯吃苦、不服输的顽强意志,杨德帅在射击以及其它军事技能方面都有了很大的进步,几个月下来已不再是“旱鸭子”,在同批战友中也悄然成长为了佼佼者。更让杨德帅自豪的是,2015年作为上等兵的他被选拔参加了“魔鬼周”极限训练比武,所在小队取得了综合第二的成绩。

砥砺前行 荣立新功

凭借着自身出色的军事素质,往后的7年时间里,他先后参加铁拳比武、旅创破纪录比武,无人机专业骨干集训,并创下旅武装10公里纪录。

2017年,已成为班长的杨德帅被推荐参加作战骨干集训,所在小队总评第三,小队被评为感动劲旅集体,在工作上表现突出荣立个人三等功1次。

2022年,杨德帅再次被挑选为无人机专业骨干集训队员,面对陌生课目、学习难度大,他毫不畏怯,主动学习,遇到问题解决问题,迎难而上,刻苦钻研,他不分昼夜地提高专业能力,力求在陌生专业取得最佳的成绩,最终取得专业第二的成绩。

现在,该旅即将开展无人机组装集训,他又有了新的目标。这不,训练场上又多了一个奋发图强的身影。