

■ 特别关注

“陪考”中队的逆袭之路

——安徽总队亳州支队勤务保障中队科学组训侧记

吕伟 余朝义

“我单杠卷身上做了36个”“3000米跑，我的成绩是11分02秒”……前不久，武警安徽总队亳州支队第四届军事体育运动会落下帷幕，该支队勤务保障中队官兵凭借过硬素质，斩获3个专业第一，并取得团体第二名的优异成绩。

在此以前，中队参加支队运动会比武都是“陪考”，没有取得过理想名次。

■ 创新模式 提升军体训练质效

“比武场上强劲对手有很多，中队官兵体能底子又薄弱，怎么才能打一场漂亮翻身仗？”中队长王长兴不甘心，心里暗自较劲。

中队结合新修订的军事训练大纲和年度训练计划，综合考虑中队专业岗位多、人员分布散、工训矛盾大、训练易受干扰冲击的实际，注重内容划分，合理规划日、周、月、阶段训练任务，统筹人员、时间和内容，积极探索运用“44311”训练模式，即：每周4个早晨时间开展2次队列训练、2次军事体育训练；4个上午时间开展共同课目训练和专业课目训练；3个下午时间开展专业课目和体能训练；1个晚上时间开展夜间训练；每个工作日最后1小时开展基础体能训练，提升中队军事训练质效。

此外，中队还把每周四定为考核日，考核成绩按

积分制，取班平均分，积分高者晚点名本班成员站排头，积分靠后站至队末；将班长个人发展与班级训练水平挂钩，树立奖优罚劣的鲜明导向；自主开展“全员达标”班活动，定期以考促训，拉榜排名，形成“班长真尽责、全员齐奋进”的良好势头。

■ 补训帮扶 助力后进官兵转变

中队文印员兼班长张浩男告诉笔者，以前自己体能素质较弱，在考核中屡屡“垫底”，很长一段时间都站在队末，曾一度对训练失去了信心，直到加入中队“补训队”后，才逐渐重拾信心，站到排头位置。

原来，支队机关考虑到文印室是单位重要保密场所，各种涉密资料在此打印、复印、扫描等处理，要求全天24小时必须有人在岗在位值守，使得张浩男一直无法“脱身”。

针对部分官兵经常因公差勤务、保障任务等原因，无法参加日常训练的问题，中队结合实际情况，组建补训小队，把平实保障任务繁重、体能素质偏弱的官兵吸收进去，利用早操时间帮大家补训；在以往“掐表跑步、拉杠数数、仰卧起坐要挺住、蹲下起立不要怵”老办法基础上尝试创新，注重拉伸、强化腿部力量，引入多种跑法，降低训练伤风险，提升训练乐趣和质效。

对更多战士来说，木马训练是个难题。中队坚持

因人施训、分类组训、分级细训，精细制定中队、个人训练目标和内容，采取全员摸底、分层编组、考核检验、强化补差的方式，重点围绕官兵短板弱项进行专攻精练，并根据每名官兵实际情况建立训练档案，及时调整训练内容和强度，使人人训练有兴趣，个个锻炼有收获。

■ 全员奋进 凝聚力量斩获佳绩

“目光要坚定，步伐要稳健，动作要敏捷有力，每过一个障碍都必须精准到位、干净利落。”100米携枪通过障碍训练场上，中队长王长兴正在为障碍及格困难户王建鹏讲述动作要领。

炊事员王建鹏体重较大，对障碍有些畏惧，成绩一直不佳。班长乔胜楠与他促膝长谈，耐心开导、带训补差。在艰苦赶队中，王建鹏渐渐转变思想、增加信心、激发斗志，仅半个月时间不到，他就在障碍训练达到了良好水平。

在日常小比武小竞赛和上级比武抽考中，中队坚持整体抓、全体练，让每名官兵都置身事内，不以“拔尖”伤害集体训练热情。大家努力把每一个课目、每项内容、每个动作扎扎实实练到位、练过硬，补齐训练短板，蓄足胜战底气，从而达到集体过硬的训练效果。

前不久，该中队参加上级军事训练考评，参考官兵团结一致，奋勇拼搏，取得优异成绩，被总队记集体三等功1次。

■ 军营传真

武警贵州总队六盘水支队

低温条件练兵“热”



本报讯 近日，地处西南腹地的贵州省六盘水市气温直逼零下，出现持续低温降雪天气。武警贵州总队六盘水支队抓住严寒气候条件，组织官兵开展多课目实战化训练，训练场上火热的练兵气势，压倒恶劣天候带来的不利因素，此起彼伏的呐喊音，声浪一浪盖过一浪。图为官兵进行刺杀训练。

(何昆 陈其桂)

■ 沙场点兵

双杠五练习并不难

克服恐惧掌握技巧是关键

蓝惟东 祝劼

“刘浩然，优秀！”日前，在武警第一机动总队某支队组织的“建制分队”比武器械考核场上，听着考官报出的成绩，下士刘浩然如释重负地长舒了一口气。

作为一名副班长，不论是军事技能还是军事体能，刘浩然一直都在中队名列前茅，更是同年兵中的佼佼者。但是唯独双杠五练习是他一直以来的短板弱项，始终无法突破。

优秀的尖子，为何存在这样的短板弱项？原来在他第二年学习双杠五练习时，因为没有掌握双杠杠上倒立的技巧，重心不稳导致身体侧倒下杠，好在保护人员眼疾手快接住了他，但这也让他对这个课目产生了深深的畏惧。

当他听到中队长说此次“建制分队”比武要对警士的单双杠五练习进行考核时，他瞬间慌了神。但很快他又调整好自己的心态，他知道此次比武对单位的重要性，他也知道不能因为自己而拖了单位的后腿。

在器械教练员许东阳的帮助下，刘浩然努力克服心理恐惧，开始专攻精练。许东阳结合他的实际，指导他把双杠五练习分解成了挂臂前摆上、肩倒立、屈体前滚翻成分腿坐杠、两手前握杠并腿前摆、后摆挺身下五个动作。通过观察战友的动作和自己的感悟，刘浩然发现要想完成肩倒立这一动作必须要利用斜方肌、三头肌和肩关节支撑的综合力量，为此他制订了专项训练计划，在每天完成体能训练的基础上，增加三百个高位俯卧撑，五组70公斤卧推。为了寻找身体的平衡点，每晚在床上一遍又一遍的倒立。同时，还在训练间隙，虚心向战友请教方法技巧，学他人之长，补自己之短，利用休息时间观看动作讲解视频。

经过半个月的努力练习，刘浩然实现了双杠五练习“零”的突破，在考核场上他将每个动作做到了极致的标准，取得了“优秀”的成绩评定。

课目简介：双杠五练习是《军事体育训练大纲》中体能训练考核课目之一。双杠可以培养官兵勇敢顽强的意志，对改善人们在不同空间判断方位的能力，提高身体的柔韧性和协调性都有较好的作用。

经验分享：双杠五练习又称前摆上，主要目的是增强上肢、肩部 and 腰背肌群力量，提高身体平衡协调能力。

在学习挂臂前摆上时，一定要在前摆过垂直部位后，迅速向前上方猛力踢腿，同时两臂用力压杠，含胸，急振上体成支撑。学习肩倒立时由支撑后摆开始，两腿后摆过肩水平部位后，两臂弯屈，肩部前移，当上体前倒肩着杠的同时两肘外张，抬头，挺身成肩倒立。可以通过分解练习进行训练；利用自制简易双杠进行分解练习，首先肩部先着杠，而后再将下体挺直，完成动作后进行定型训练体会肩倒立的动作要领以及姿态。待分解练习掌握后可进行小幅度衔接肩倒立训练，待动作熟练后可逐渐加大摆动幅度。



刘浩然进行双杠五练习训练。

祝劼摄

■ 图片报道



边防官兵滑雪乐

近日，新疆军区某边防团依托驻地独特的气候条件，积极组织官兵开展滑雪运动。在广阔的雪地上，官兵们手持雪杖，脚踏雪板，尽情驰骋于冰雪世界之中，感受着速度与激情带来的快乐。此次活动不仅让官兵们在紧张的训练之余得到了放松和娱乐，更进一步激发了他们的冬季训练热情，为边疆军营的业余文化生活增添了别样的色彩。

王越摄影报道

■ 军营明星

千锤百炼的精武尖兵

——记西部战区陆军某旅中士张志雄

纪卫东 杨勇

“14分01秒，综合作业第一名，打破该课目纪录。”听到主考报出成绩那一刻，张志雄很是兴奋，这是他在该课目实现的三连冠，战友们纷纷向他表示祝贺。

■ 挑战不可能 敢于争第一

张志雄从小就有着一颗不服输的心，在新兵连时，班长调侃他说：“有线兵很辛苦，做好心理准备。”那时的张志雄没有想太多，只是笑着回了一句：“我就是来吃苦的。”此时的张志雄已暗下决心：“成为一名优秀的有线兵”。

新兵下连分配专业时，张志雄主动申请到有线专业，成为一名有线兵，毅然选择“啃”下这块硬骨头。为了实现自己定下的目标，张志雄经常给自

己加练。爬杆训练时，别人爬一栋，他就爬三栋。慢慢地，一个个曾经的“老大难”课目被他一一攻克，让一个个看似不可能的目标变成可能。

有线专业需要具备一定的体能基础，为此张志雄苦练军事体育各项课目，在列兵期间就通过了军事体育特三级评定，连续3年参加旅军体运动会，夺得3个课目第一名的好成绩。因为训练成绩突出，义务兵时期的张志雄就被选拔为副班长，套改士官后第一年就当上了班长。

■ 苦练不停歇 勇于站排头

张志雄凭借着身上这一股不服输的韧劲和誓要争第一的拼劲，在训练场上一路披荆斩棘。20多岁的他已经执行过多项重要任务，也收获了大大小小的各类荣誉。

2023年张志雄随单位来到高原执行某演训任务，他接到的任务是需要架设一段几十公里的有线通信联络线路。高原氧气稀薄、地势起伏大、地质坚硬，每前进1公里都是挑战，不少班长骨干都打起了退堂鼓。

“让我来！”面对艰巨的任务，张志雄不仅没有向连队提条件，反而主动受领任务。当时正值酷暑，许多战士都是初上高原，外加线路架设环境复杂，布线时一走就是几十公里，许多战士出现高原反应，而张志雄一人依然坚守在架线一线。起初大家还以为是张志雄适应能力强，后来发现张志雄的嘴唇早已发紫。经过几天的苦战，张志雄带领全班架设线路几十公里，确保了通信畅通，圆满完成任务。

近两年来，张志雄不断苦练专业技能勇当排头兵，去年被旅选拔为特

战小队队员参加上级的比武，出色地完成了比武任务。为了培养出更多有线尖兵，张志雄深入研究大纲，改进爬杆方法，探索了一套拉线卷线甩线的技巧方法，使全班攀登固定课目的平均成绩提升了10多秒。

■ 迎接新挑战 再创新佳绩

如何提高收放线速度？攀登固定如何又快又稳？张志雄深知，有线兵光靠跑得快和“拉”得多是远远不够的，靠苦练和巧练才能快速提高。

张志雄为了提高自己的专业技能水平，经常一个人背着3捆被复线走上训练场，不断固强补弱。为了练好收放线，有时一个动作一练就是几十次，手磨起泡勒出血痕也不停，直到自己满意为止。在比武竞赛前期，为了练习攀登固定，张志雄穿破了三双迷彩鞋，手上长了很多老茧。在2024年，张志雄的付出终于得到了回报，在旅里组织的有线专业比武中，张志雄取得第一名的好成绩。

张志雄一直保持有线专业的第一，但他从未停止前进的步伐，始终保持冲锋姿态。他说：“我会珍惜每一次训练的机会，将专体能和技能练过硬，争当比武场上的精武尖兵。”