

特别关注

从体能达标到战力迭升

——武警第一机动总队某支队聚力提升训练质效

欧阳思进 罗 寒

春回大地，风光旖旎。武警第一机动总队某支队综合训练场上，中士班长梁超越的作战靴深深陷入泥泞，他躬身冲刺时溅起的泥浆在迷彩裤上绘出斑驳图案。肩头80斤的“伤员”模型随着步伐晃动，春雨顺着下颌线渗入衣领，与蒸腾的汗雾在防弹背心表面交织成氤氲水汽，耳麦里传来中队长杨金鑫的吼声：“最后10米，你的速度决定战友生死！”

这是梁超越第30次挑战“救护组合练习”科目。三个月前，他因核心力量不足，在搬运伤员时腰扭伤，成绩垫底。如今，他的训练档案里多了一串新数据：深蹲最大负荷提升20公斤，400米障碍速度提高15%，卷腹数量提升10个——变化的源头，是近年来，该支队着眼战备训练任务实际，构设实战化练兵环境，不断创新组训方法，持续强化训练保障，推动部队新质战斗力生成的生动实践。

从“吃大锅饭”到“私人定制”

“过去训练像大锅饭，现在顿顿是小灶”。杨金鑫翻开电脑里的军事训练档案，屏幕上跳动着全

中队的体能数据：梁超越的弱项是腰腹静态力量，但爆发力突出；上等兵杨锴耐力强悍却柔性不足……每名官兵的训练成绩区分不同课目建档归案每月更新，让官兵对自己的战斗体能提升有了横向对比。

“只有不断加快军事体能训练换挡提速、创新发展，战时才能克敌制胜。”大队长李志军介绍，大队着眼训练实际，科学制定训练计划，研究形成“一人一策”强化措施，精确划分强化训练小组，固强补弱，全面提升，有效解决以往“统一训练模式”所带来的训练效率低下问题。

从模式单一到科技赋能

训练馆内，中士祝劼正利用爬绳机进行训练。重力传感器捕捉着他的力度波动、速度、时长等数据，一旦力竭，会自动下降至安全位置。“过去训练依赖于强度，现在训练则紧贴智能化。”祝劼的班长、一级上士李文强翻出一组对比数据：使用爬绳机辅助训练后，班内成绩从平均5趟提升至10趟，而祝劼更是在最近考核中突破自身极限，打破了长期以来15趟的纪录，以19趟荣登中队龙虎榜。

这股“科技风”在整个支队蔓延。在环形跑道上，

心率监控手环实时监控官兵心率及血氧饱和度；综合训练场，智慧考官有效提高训考质效；体能馆内，官兵利用体脂测量仪测定身体脂肪率。

从健康体能到战斗体能

“随着战争形态的不断演变，我们必须勇于突破常规，瞄准实战刻苦训练，以变促变、以新求新、灵活机动，方能战胜对手”。该支队负责人介绍，体能是战斗力建设的基石，新修订《军事体育训练大纲》中针对武警官兵执勤任务重、处突反恐要求高等实际情况和体能要求，明确区分各岗位人员职责，设立相应的考核科目，促进部队从注重基础体能和健康体能的训练，向强化战斗体能和军事技能训练的转变。

仗怎么打，兵就怎么练。战斗体能强化训练，确保官兵在实战环境中不断经历磨练，提升自身素质，在日常训练中，拉进训练场与战场的距离。

“从体能达标到战力生成，从健康体能到战斗体能”。该支队作训科科长吴鹏鹏说，下一步，将不断创新战法训法，让官兵在真、难、严、实环境中不断提高军事体能水平，推动部队战斗力建设迈上新台阶。

军营传真

武警广西总队柳州支队

训练考核严把关



本报讯 近日，在武警广西总队柳州支队的训练场上，一场军事训练考核正在进行。该支队以实战为导向，全面深化“抓主官带全员”的练兵模式，确保每名官兵能在严格的标准下提升战斗能力。图为该支队官兵参加手枪射击考核。

(陈名利)

沙场点兵

组合400米障碍训练有技巧

新课目比武 列兵夺第一

杨有新 赵治国 刘 卓

“左右跨跳轮胎，要调整呼吸、稳定节奏、重心平稳，注视前方，提前预判落脚点……”近日，南疆军区某团训练场上，列兵王景阳正在分享400米障碍训练技巧，确保每名官兵掌握动作要领。

组合400米障碍是新《军事体育训练大纲》中新增的通用战斗能课目。列兵王景阳一拿到训练细则，就对其产生了浓厚兴趣。为尽快取得好成绩，连队一组织组合400米障碍训练，王景阳就冲在第一位。一方面苦练加巧练，梳理总结过障碍的方法路径；一方面主动找对手比一比，在比拼中看差距找问题，不断改进方式方法。

看出王景阳的训练激情，班长王运来在训练中也给他开起了“小灶”。针对王景阳上肢力量偏弱，王运来为其制定辅助练习计划，深蹲训练用杠铃、哑铃增加负重、模拟翻轮胎起始动作、核心强化训练板支撑、仰卧抬腿、俄罗斯转体等动作，巩固强化他上肢力量。

通过一段时间臂力、耐力、速度、爆发力的积累，王景阳成绩很快有了质的飞跃。连队比武当天，他以1分53秒的成绩夺得第一。

课目简介：与传统障碍相比，组合400米障碍不仅有平地跑、障碍杆、移动高墙、轮胎、弹药箱、低姿爬行多个内容，还融合了力量、速度、耐力、柔韧与灵敏多个考点，整体难度较高。这项训练，通过模拟战场复杂环境，进一步强化官兵战斗体能和心理抗压能力，是推动军体训练从“健康型”向“实战型”转变的关键一环。同时，根据实战环境下官兵所需要的攀爬、匍匐、跨越、搬运等基本技能，而设计的连贯训练课目。

训练组合400米障碍的目的，就是强化军人完成战斗任务的体能素质，提高官兵战场需要的身体基本能力。成绩评定以完成时间计算为准，以男军人为例，2分钟以内为优秀，2分10秒为良好，2分50秒为及格。

经验分享：初练组合400米障碍训练，可以采取先单个、后分段、再连贯的方法组织，从训练体验中找到该课目训练乐趣。同时，该课目训练危险系数较高，训练前一定要做好热身运动，避免出现训练伤，要正确熟练掌握过障技巧，提高安全训练能力。

训练组合400米障碍，需要连贯整合发力。对于搬运类动作，可以练好上肢的肱二头肌、三角肌、肱三头肌，练强下肢的腓肠肌、股四头肌、臀大肌，可以结合杠铃弓步蹲走、壶铃硬拉、壶铃摇摆、负重深蹲等进行辅助练习。对于跨跑类，可以采取深蹲跳、单腿深蹲、敏捷圈训练等方式来增强下肢肌肉的力量和爆发力。

需要注意的是，在左右跨跳轮胎、直向跨跳一侧轮胎时，不要急于求成。要注视前方，提前预判下脚点，切勿踩向轮胎边缘，导致身体侧滑。在钻跨高低杆时，重心下沉侧钻过，单脚起跳跨横杆，不要弯腰和塌背。

总的来说，组合400米障碍对体能分配和战术意识的要求更高。训练中要学会合理调配自身体能，防止出现越障过度消耗体力，导致冲刺阶段跟不上，影响最终成绩。



王景阳在课目比武中动作协调，迅速跨越低杆。 刘卓摄

图片报道

淬炼硬功

近日，武警第二机动总队某支队严格按照《军事体育训练大纲》要求，组织官兵开展器械体操训练，全面提升实战化体能素质。此次训练不仅锤炼了官兵的体能基础，还激发了他们挑战极限、超越自我的斗志，为遂行多样化任务筑牢体能根基。图为该支队官兵进行双杠练习组合训练。

戴柏权摄影报道



康译中 王玺丁

在77集团军某旅，屈永越的名字只要被人提及，敬佩之情便会在众人心中油然而生。从全军比武到国际军演，从普通战士到沙场尖兵，屈永越凭借其超乎常人的毅力，将自己淬炼成一把令敌胆寒的战场利刃，书写了一段令人荡气回肠的军旅传奇。

满怀壮志当尖兵

时光回溯到15年前，那时还在埋头苦读的屈永越，在观看电影《高山下的花环》后，被连长梁三喜那舍己为人的一幕深深地震撼。那一刻，报国参军的念头在他的心底悄然萌生。高考结束后，屈永越毅然决然地投身军旅，“尖兵梦”就此在他心中发芽扎根。

然而，初入军营的屈永越，在军事素质上总是不尽如人意，在体能训练时，仅跑了几步，便气喘吁吁；各项技能训练，他的动作总比战友慢半拍。这些困难一次次将屈永越逼向放弃的悬崖，也曾让他陷入了深深的自我怀疑。

“顶得住和顶不住是道选择题，要

想成为尖兵，就没有选择顶不住的权利。”想起入伍时立下的誓言，屈永越痛下决心，选择用加倍的付出弥补不足。从此，他每天雷打不动地提早一个小时起床长跑；夜晚，伴随着杠铃片此起彼伏的撞击声，他给自己增加负荷强化力量。屈永跃选择用比别人加倍的时间和汗水实现他的“尖刀梦”。功夫不负有心人，他逐渐成长为连队公认的“黑马”。

突发伤病抱遗憾

2014年，该旅选拔参加“合作——2014”联演联训队员，屈永越毫不犹豫地报名。然而，命运却在关键时刻给了他沉重一击。临近选拔，屈永跃在一次训练中右肩受伤，情况非常糟糕，医生建议他放弃选拔接受治疗。

屈永跃的内心历经几度挣扎，还是选择抓住机会，迎难而上。经过几轮残酷的选拔，他最终从200多名队员中脱颖而出，以微弱优势挤进了出国参赛队伍。

可是，在正式比赛中，临近终点时，屈永越突然眼前一黑，身体像失去控制的木偶摔倒在地，意识逐渐模糊。在那千钧一发之际，他的心中只有一个念头——冲！他扛起装备，拼尽全力向着终点冲去，仍可与冠军失之交臂。

勇往直前冲高峰

“困境的寒冷，要用执着的热血来驱散。”2024年，水域骨干集训的选拔拉开了帷幕，屈永跃再度出发，只为成就心中的“尖兵梦”。考核那天，地表温

沙场尖兵 越挫越勇

——记陆军第77集团军某旅上尉屈永越

度超过40摄氏度，参赛队员要在负重50公斤的条件下进行海上跳伞，这既是通往胜利的必经之路，也是充满危险和变数的鬼门关。

“今天，我必登峰！”作为队长，屈永越果断挺身而出。短短数十秒，他如同矫捷的海燕，在狂风巨浪中穿梭，最终顺利降落在蔚蓝色的海面上。在他的带领下，小队以优异的成绩成功夺得“全能小队”称号，他本人也当之无愧地荣获优秀队员。

入伍以来，屈永越在联演联训、侦察骨干集训、水域骨干集训等一系列重要活动中表现出众。屈永越先后被评为“四有”优秀军官一次、“三等功”两次，他从一个被人质疑的新兵，一步一个脚印地成长为人人敬仰的“尖刀”，是战友们心目中当之无愧的楷模。