

特别关注

科技淬火砺利刃 体系赋能锻尖兵

——武警第一机动总队某支队开展军事体育运动会侧记

王广兵 魏家飞 罗寒

电子发令枪骤响，参赛官兵如离弦之箭般疾射出，全力以赴地奔向终点……近日，在武警第一机动总队某支队“攻坚·2025”军事体育运动会上，来自不同岗位的百余名官兵同台竞技，在比武竞赛中挑战极限、突破桎梏，用热血与青春书写新时代战士的硬核答卷。

近年来，该支队着眼任务实际，创新训练方法，以真打实备、真训实练、真考实评，不断推动战斗精神在实战实训中淬火升华。

专业教练助力训练增效

搏击赛场上，火力中队中士李奥成拳风如电，面对陪练教官的凌厉攻势，他拧腰转胯闪过摆拳，左勾拳如重锤般直击对方肋下要害，力道穿透护具激起闷响。“注意胯部发力！”有着十五年执教经验的少林寺塔沟武校冠军教练跨入围绳，手把手调整其拳架角度：“战场搏杀讲究快、准、狠，这一拳要打出穿透力！”

据了解，该支队每年定期开展搏击骨干集训，并利用驻地资源优势聘请嵩山少林塔沟武校搏击冠军来部队指导帮教，通过系统化集训提升官兵搏击技能，锤炼官兵一招制敌的能力。支队每年开展搏击锦

标赛，通过比武竞赛检验训练成果，锻炼官兵血性胆气，提升团队凝聚力，展现新时代军人风采。

上等兵徐俊皓的改变最具说服力，新兵时连基本拳架都不会的他，经系统化集训后，在班组搏击比赛中，凭借一招凌厉的“十字固”，成功锁死卫冕冠军，最终一路过关斩将，一举夺得了比赛的冠军。

科学赋能提升战斗力

呼吸声盖过了脚步声，恍惚间，唯见电子计时器上跳动的红字以及战友们挥舞的臂影。来自某中队的下士吴沛浩在最后50米处猛然发力，而智能监测系统对其全程实时监控。当他以56秒12的成绩冲过终点时，电子系统瞬间捕捉到这一成绩，大屏也同步推送了相关数据：最高心率每分钟198次，步频每秒4.8步。战友们将他抛向空中的那一刻，智能训练助手已然生成了一份分析报告：“步幅还可再增加5厘米，落地稳定性需提升10%。”

据作训科长吴鹏鹏介绍，该支队引入了“电子辅助”系统，借助大数据对官兵的体能指标、动作误差率以及心理负荷进行实时分析。他们还配备了田径赛事级电子发令、终点计时系统等20余套配套器材，同时邀请了专业体育教练参与辅助训练，以此增强训练质效，实现能力扩容与素质转型，切实依据精准作战需求牵引攻坚行动，通过体系能力生

成检验攻坚成效，以高质量的攻坚成果来支撑打赢制胜。

对于此次比赛，吴沛浩感受颇深：“我深刻感受到了科技的力量，它让我们的训练变得更加科学高效，同时也激发了我们挑战极限、超越自我的斗志。”

“无人”作战增效实战能力

无人机比武场上，数十架各型无人机组成蜂群编队，在复杂环境中实施多波次模拟打击。该支队领导介绍，面对无人机专业教学和操作人才紧缺、实战应用效能不高等突出问题，该支队每年定期开展一线兼职情报信息员暨无人机操控员集训，并邀请军地专业技术团队来支队开展联合教学、技术交流，切实通过边集训、边研究、边总结，探索创新战术级无人机编队样式及战术战法，规范无人机训练组织与实施流程，培养一支操作技能好、战术运用活、实战能力强的优秀无人机操控员队伍。

“无人机绝非仅仅会飞的相机，而是体系作战的关键节点！”该支队副参谋长王辉介绍，长期以来，他们集中优势资源组建训练攻关小组，持续优化组训施训模式，不断提升官兵战法训法水平。据其透露，下一步，该支队将聚焦实战化练兵，在推动支队发展的新征程上奋勇争先、建功立业，以饱满的激情与昂扬的斗志，奋力开创发展新局面。

军营传真

武警宁夏总队石嘴山支队

实弹射击显身手



本报讯 为进一步提升部队实战化训练水平，连日来，武警宁夏总队石嘴山支队在贺兰山某靶场组织开展多枪种、多专业下的实弹射击训练，全面检验官兵武器装备操作水平及射击技能。（罗辉波）

沙场点兵

双杠臂屈伸这么练——

“吊车尾”逆袭成为训练尖子

王建州 丁雷

“注意控制节奏，下沉时吸气，撑起时呼气！”近日，在新疆军区某训练基地的体能训练场上，一级上士贺宇荣正给战友们悉心讲解双杠臂屈伸的动作要领。他一边讲解，一边亲自示范，标准的动作赢得战友们阵阵赞叹，很难想象，他曾是这项项目中的“吊车尾”。

贺宇荣告诉记者，在他刚入伍时，身体素质在新兵中并不突出。第一次进行双杠臂屈伸考核，他拼尽全力，却连10个都做不到，成绩远远落后于其他战友。看着其他战友轻松完成规定数量，贺宇荣暗下决心，一定要攻克这个难关。

憋着一股劲，贺宇荣主动向军体教员虚心请教。军体教员根据他的自身情况给他传授了许多实用的训练方法，并制定了详细的训练计划。比如在训练初期，先借助辅助器材降低训练难度，通过弹力带辅助，减轻手臂负担，逐步找到发力的感觉。同时，针对手臂、肩部和胸肌进行专项力量训练，通过哑铃卧推、俯卧撑等练习，增强相关肌肉群的力量。在训练过程中，贺宇荣不忘时刻提醒自己保持正确的动作姿势。随着训练的深入，贺宇荣的力量和耐力逐渐提升。

通过日复一日的训练，在一次单位组织的比武中，贺宇荣的表现令人眼前一亮。他以标准的动作，赢得了一块闪闪发光的奖牌，凭借出色的表现，他也获得了连队的双杠臂屈伸“教员”称号。

经验分享：提高双杠臂屈伸训练成绩的四个动作：

- 1.窄距俯撑：将双手间距略窄于肩，手指向前，手臂垂直地面，保持身体呈直线。屈肘让胸部接近地面，感受肱三头肌收缩发力，全程收紧腹部和臀部，强化肱三头肌力量。
- 2.凳上反屈伸：双手反向撑在稳定凳子边缘，握距与肩同宽，双腿伸直并拢。缓慢屈肘下降身体至手臂近90度，再撑起，提升上肢和肩部支撑力。
- 3.哑铃颈后臂屈伸：坐在椅子上，双手握住哑铃，将哑铃举过头顶，手臂伸直。屈肘，让哑铃向颈后下放，直到肱三头肌有明显的拉伸感，接着发力将哑铃举起还原。在练习过程中，上臂保持固定，只依靠前臂的屈伸来完成动作。哑铃颈后臂屈伸能深入刺激肱三头肌，增强其力量和维度，为双杠臂屈伸提供更强大的动力。
- 4.悬垂举腿：双手紧握双杠，身体自然下垂，保持核心收紧。缓慢向上抬起双腿至与地面平行，控制下放还原。过程中避免摆动，集中感受腹部肌群发力。悬垂举腿能强化核心稳定性，提升双杠臂屈伸中对身体的控制能力，减少代偿并延长动作轨迹，同时加强肩部肌群支撑力。

课目简介：双杠臂屈伸是提升军人上肢力量与身体协调性的经典课目，对塑造强健体魄、培养坚毅意志发挥着重要作用。在军事行动中，无论是攀越障碍，还是执行特种任务，扎实的双杠臂屈伸能力都能助力军人出色完成任务。

新版《军事体育训练大纲》中，双杠臂屈伸旨在增强上肢、肩部肌群力量，提高克服自身体重的支撑能力。分为优秀、良好、及格、不及格四级制评定，是男性军人的必考内容之一。考核有单个或分组考核，按照规定要领完成课目，出现下列情况，该次动作不计数：①曲臂时双肩关节高于肘关节②伸臂时肘关节未伸直。出现下列情况，结束考核，只记录此前次数：①借助任何外力完成；②脚触及地面或立柱。



贺宇荣正在进行双杠臂屈伸训练。 李鑫摄

图片报道



新刃淬火

武警上海总队机动第一支队的新兵入营已满一个月。在这段时间里，新兵们经历了严格军事训练、政治教育以及充实军营生活的锤炼，军事技能得到了显著提升。图为该支队新兵正在进行应急棍术训练。 李岩 陈昊摄影报道

军营明星

“三冠王”的制胜秘籍

——记新疆军区某团下士阿布都热合曼·阿布力米提

李晓明 乔红旺 赵治国

“10000米36分15秒、5000米17分52秒、3000米10分04秒！”前不久，新疆军区某团组织岗位练兵比武，下士阿布都热合曼·阿布力米提凭借“三冠王”的成绩，当仁不让地登上龙虎榜。

天赋型选手 两次比武皆失利

打小生活在帕米尔高原的阿布都热合曼，一人入伍就是新兵连公认的“长跑小王子”。每逢考核，他都像一匹“脱缰的野马”，稳稳地取得全连第一。

连队干部的赞扬，战友们的羡慕，让阿布都热合曼变得信心满满。他认为凭借个人成绩，可以在各级比武中摘金夺银。刚转改军士没多久，他就赶上了团队一年一度的“创纪录、破纪录、树典型”比武竞赛。作为夺冠热门选手，他当仁不让地站在了比武场上。原以为会“一鸣惊人”，可因没有调整好节奏、控制好心态，他连名次都没拿到。

初次失利，阿布都热合曼并没有认识到问题，而是把原因归结于发挥失常。没过多久，他再次站到上级组织的军体比武场上。他摩拳擦掌，发誓要一雪前耻。但成绩一出炉，他再次“败北”。

“比武场上强者如云，不能只靠天赋，还要加强

系统训练……”连长看出阿布都热合曼的努力，帮助他积极调整心态。他也从两次失利中彻底认识到差距，倒逼自己制定了一套魔鬼训练套餐。

训练讲科学 不能盲目堆跑量

训练伊始，阿布都热合曼给自己定下了每天不少于30公里的训练计划，试图通过堆跑量，提高耐疲劳度。

一段时间下来，阿布都热合曼的训练成绩确实有了明显提升。可随之而来的，是高强度训练带来的各种疾病折磨。尤其是在长跑过程中，因为放松运动没有做到位，导致他在日常训练时经常发生整条腿剧烈酸麻的问题。

连队军体教练发现了这个问题后，抓紧为阿布都热合曼调整训练计划，要求他加强训练科学性，这才让他安全度过这段盲目训练的危险期。

在军体教练的指导下，阿布都热合曼在上衣口袋里揣了一个小本子。里面不仅详细记录着训练成绩，还有每次训练的体会和数据。

与此同时，在了解到利用髋关节发力可以大幅提升跑步成绩时，阿布都热合曼就把髋关节训练以及核心力量训练作为训练重点，并以蹬自行车等组合练习进行辅助强化。后来，他还专门请战友为自己

录像，每次训练完成后，就针对跑步姿势、发力状态以及运动表现进行全面复盘，不断纠正克服运动中存在的痼疾动作，以此提升训练质量。

36小时拼搏 奋勇夺得三冠军

时间拨回岗位练兵比武当天。想要挑战极限的阿布都热合曼，一个人报名参加了10000米、5000米、3000米三个项目。按照比武计划，他必须在36小时之内，完成18000米的长跑总量。

首场10000米，阿布都热合曼凭借前期强化训练优势，迅速完成领跑，并在前400米时做到了“遥遥领先”。最终，他以领先第二名90秒的好成绩，夺得万米长跑第一名，并刷新了团队万米长跑纪录。

可挑战才刚刚开始。4小时后，刚经历高强度比武后的阿布都热合曼又踏上了5000米比武场。“阿布都热合曼还能不能拿第一？”在场的战友们都为他捏了把汗。事实也正如大家所想，状态不佳的他在与满血巅峰对手的对决中，全程被碾压似乎已成定局。比武过程中，他采取了跟跑的方式，始终处于第二身位，同时紧紧咬住第一名的选手不松劲。无论领跑者怎么调整节奏，阿布都热合曼都始终紧跟其步伐、匹配其频率。最后300米，阿布都热合曼拼尽全力发起冲刺，在冲过终点线时，以领先第二名15秒的成绩再次夺冠。

3000米比武，相同的状态、相同的场景再次出现。唯一不同的是，这场比武围观战友们更是紧张。因为阿布都热合曼只比第二名领先了0.8秒。最终成绩，还是裁判通过反复回放观看现场录像才确定下来。

比武刚一结束，阿布都热合曼“三冠王”的头衔便在全团传开了。紧接着，在该团演训场上，一股“学习冠军、赶超第一”的练兵热潮迅速兴起并不断升温……