

特别关注

创破纪录展风采 比武竞赛砺精兵

——第78集团军某旅开展“强军杯”军体运动会侧记

秦张杰 胡正伟

百米赛跑分秒必争、障碍场上如履平地、专项比武勇争第一……近日，第78集团军某旅第五届“强军杯”军体运动会拉开帷幕，赛场上11支参赛队伍、300余名参赛官兵齐聚一堂，人人向着目标纪录发起冲锋。

该旅领导介绍，举办本次军体运动会，旨在通过以比促训的方式进一步树牢实战化练兵备战的导向，激发官兵训练热情，为全面提升部队战斗力奠定坚实基础。

查漏补缺 考核从严从难

无人机实时回传比赛画面，DV全程录像，考评组和风气监督员严格把关。据悉，该旅为确保各项比赛公平、公正，他们严密组织、精心筹划，在各比赛项目环节安排专业人员作为主考官和监考员、基层风气监督员一起全程监督录像。考核结束后，由风气监督员、考官和参考人员确认成绩无误后进行“三方”签字，确保全程透明公开和比赛成绩真实有效。

在体能项目比武场，所有参赛官兵动作全部通过专业仪器测量，稍有偏差均不计入成绩；在专业技能比武场，官兵需要对照大纲规范，严格按照规范进

行，做到准确无误……参加考核的官兵纷纷感叹，每一关都很严，不敢掉以轻心。

在仰卧起坐考核场上，战士冷志文因上体后仰时双手未恢复至起点线，考核员当场宣布其个人成绩不予计算。走下比武场，冷志文感慨道：“风气监督员全程跟考，实时记录成绩，对于不标准动作坚决不算成绩，这个比武结果不仅让我心服口服，还规范了我的动作要领和标准。”

树立导向 课目对标实战

据了解，此次军体运动会聚焦练兵备战，该旅严格按照《军事体育训练大纲》规范要求，共划设4个赛区，竞赛内容覆盖基础体能、军事技能等数十个比赛项目，不仅有体能的较量，还有技能的角逐。

在救护组合比武现场，救护小组对伤员伤情进行判定，完成固定包扎后，参赛选手郑陆茂因体能不足，导致伤员无法送至安全地带，致使输掉了比赛。走下比武场，卫生员郑陆茂感慨道：“研判敌情、战场救护、伤员搬运等内容看似简单，但是这种‘战术+体能+技能’的比赛模式，让我充分认识到自己体能与战场的差距。”比赛失利后的郑陆茂深刻地反思，事后，他根据自身专业，合理为自己制定专项体能训练，确保在战场上能发挥最大效能。

向实战出发、向极限冲锋。该旅领导表示，他们

将继续把运动会的项目延伸至练兵备战的各个环节中去，持续掀起军事训练新热潮，牢牢树起“练为战”的鲜明导向，砥砺官兵“能打仗、打胜仗”的血性胆气。

奋勇争先 纪录频频刷新

比赛期间，参赛队员们奋勇拼搏，一次次挑战自我、突破极限。在携枪100米障碍训练场上，参赛官兵飞奔、跳跃、匍匐，如离弦之箭向着终点奔去。在万众瞩目和阵阵呐喊声中，战士郑艺张犹如一阵疾风，快速通过100米障碍终点，以25秒05成绩拿下了第一。

迎着战友们的欢呼声，打破“铁人四项”比赛课目纪录的刘志豪更是让人热血沸腾。由于“铁人四项”不仅融入战斗体能、实用技能等内容，还要求参赛者具备必须的攀、爬、跳、跑、钻等综合技能，对官兵力量、速度、耐力等方面都是一种极大的考验。

参赛前的刘志豪根据大纲内容要求，对每项课目的动作都逐一体会，并通过进阶跑、俯卧撑、百米冲刺、万米慢跑等课目逐步提升自己，最终不负众望，斩获第一。

赛场上，经过激烈的竞技比拼，数十名官兵成功打破运动会纪录，50余名官兵在掌声中依次走上领奖台，接过凝聚荣誉与汗水的获奖证书和奖牌。

军营传真

武警广西总队北海支队

团结协作过障碍



本报讯 近日，武警广西总队北海支队举行第四届军事体育运动会，来自该支队各基层单位的百余名参赛官兵围绕3大类17个项目展开激烈角逐，全方位锤炼官兵的军事体能和作战技能。图为该支队官兵进行三人协作攀登课目竞赛。

(梁承杰)

沙场点兵

5公里武装越野有技巧

看一名义务兵如何跑进“第一方阵”

田万良 戴柏权

站在熟悉的跑道上，已经稳稳跑进中队5公里武装越野“第一方阵”的武警第二机动总队某支队上等兵潘逸锐，仍然忘不了第一次跑5公里的经历。

那时的他刚下队不到两个月，由于新训期间只跑3千米，5千米也才体验过几回，潘逸锐的目标很简单，能坚持下来就是胜利。然而，到最后1千米的时候，潘逸锐脸憋得通红，感觉只有进气没有出气，越跑越迈不开腿，最后只得慢慢往前走，等回到终点，已是近28分钟的不及格成绩。

归队后的讨论会上，对拖了班级成绩“后腿”的潘逸锐，班长龙登奎却给予了表扬——“你能走下来，说明毅力还是有的，只要找对方法，肯定没问题！”龙登奎根据潘逸锐的身体特点，为他量身打造了训练方案，在保持一定强度跑量的同时，增加一些针对性更强、难度更小的循环变速跑、爬楼梯心肺功能训练，并定期测试成绩，动态调整训练内容。

经过近三个月训练，潘逸锐成绩突飞猛进，很快突破“优秀”大关，多次在中队考核中取得第一名的好成绩。

课目简介：5公里武装越野是军事体育训练岗位能力板块的重要内容，也是专项训练的难点课目。受训者需按规定着装并携带自动步枪（手枪）、挎包、水壶等装具，通过训练可以增强耐力素质，提高负重快速运动能力，还能培养吃苦耐劳、英勇顽强的战斗作风。

经验分享：在进行5公里武装越野训练时，应根据个人体能和全程跑中各路段地形难易情况，计划好全程的时间和各段距离的时间比例，合理分配跑速，一般应以匀速跑全程。

听到“出发”信号后，两脚用力蹬地，后腿迅速前摆，两臂前后配合快速有力地摆动，使身体迅速向前冲出。由于运动时间长，受训者又携带武器和装具，体力消耗大，所以途中跑时应根据不同地形，采用不同的跑进方法。普通地段途中一般以跑步完成，复杂地段可走跑相结合。跑步时，应注意动作轻松协调，保持良好呼吸节奏，并分配和掌握合理跑速。由于身体负荷较重，跑的过程中要注意体力分配，调整好呼吸节奏，步幅稍小、步频稍快，保持身体平稳前进，减少身体能量损耗。临近终点的最后一段距离的冲刺跑，此时受训者身体较疲劳，应以顽强意志全力以赴，加快摆臂，加强后蹬冲向终点。

在日常训练中，可通过采取较多次数重复的较短距离快跑和长距离匀速跑，提高受训者有氧代谢和无氧代谢能力，根据不同距离，采用不同的专项耐力练习。进行专项力量练习时，可减小负重练习重量，增加练习次数和持续时间。例如，负重的半蹲跳、负重的弓步走等练习。应避免因长时间刺激造成肌肉、关节损伤，建议下肢力量练习每周不超过1次，并适当穿插上肢和腰背部力量练习，以适应负重需要。



武警第二机动总队某支队官兵参加5公里武装越野考核。戴柏权摄

图片报道



腾空跃前扑

连回来，第77集团军某旅在高原展开抗缺氧、强耐力、战严寒等战斗体能、技能强化训练，在艰苦环境中摔打锤炼官兵，砥砺血性胆气。图为该旅官兵进行倒功训练。黄腾飞 罗文斌 摄影报道

军营明星

新兵勇破比武纪录

——记武警第一机动总队某支队列兵李雅鸿

索瑞君 魏 来

下队不满一个月的新兵，在高手如云的比武场上能取得什么样的成绩？

近日，武警第一机动总队某支队战士李雅鸿在“立标杆、夺奖牌、破纪录、当尖子”比武竞赛中，以单杠引体向上60个的成绩拔得头筹。中队长介绍，李雅鸿有这样的表现，科学组训和个人努力缺一不可。

直面挫折找方法

入伍之初的李雅鸿，在单杠引体向上这个课目摸底测试中仅能拉3个，而同班战友徐凯轩轻轻松松就能做15个，这让他感到些许的挫败，也找到自己追赶的目标。

那段时间，李雅鸿在完成集体训练课后，一有空就泡在器械场，和单杠引体向上较劲。两周后，手上的茧子磨破了，杠都握不住。班长刘冕峰看出他的心思，语重心长地跟他说：“不讲方法盲目训练，结果只能适得其反。”

哑铃一组12个，每天5组；杠铃挺举一组6个，每天3组……伤口养好后，按照刘冕峰给他量身定制的

训练计划，李雅鸿不再对着单杠使劲，把精力用在练强基础力量上，训练效果也立竿见影，在中队组织的阶段性考核中，他的单杠引体向上成绩突破了15个。这让他十分欣喜，不过距离徐凯轩的21个还有不小的差距。

打破极限求突破

看着目标墙上稳步上升的成绩曲线，李雅鸿心里盘算着，按照这个进步幅度，到下队时，应该能超过徐凯轩。他根据班长拟制的训练计划，不断突破自身极限，到入伍4个月的时候，他已经能一口气拉45个。

不过之后的成绩，并没有按他的设想曲线上升，始终卡在45个左右。中队组织的比武，他代表班级参赛，同班战友嗓子都喊破了，他还是没能取得突破。曾有过的挫败感再度袭来，感觉自己再练，极限也就是这么多。

刘冕峰判断，李雅鸿遇到了训练疲劳期，身体和心理都需要调整。在与该课目教练员请教后，他决定给李雅鸿放半个月假，给他充分的时间进行休息调整，同时还给他讲中队班长廖俊德在支队比武中，夺得单杠卷身上金牌的事迹，让他找到了新的

追赶目标。

半个月后，李雅鸿重新开始针对引体向上的专项训练，不过训练内容也有了新变化，负重引体、宽臂引体……这些难度更大的辅助训练手段让他做起来很吃力，不过进步也是肉眼可见。一个月后，当他把负重背心脱掉，成绩一下突破到56个，这让他激动不已，也笃定了自己向着目标追赶的信心。

赛场较量拔头筹

下队后，李雅鸿分到廖俊德班里。在廖俊德眼里，这个一直和引体向上较劲的新兵，让他有了“第二适应期”的错觉，仿佛看到自己下队时的意气风发。不过，曾经与高手较量过的廖俊德知道，李雅鸿现在的状态，距离参加比武还有比较大的差距。

“高手对决，决定胜负的往往是细节。”廖俊德介绍，在李雅鸿表示要参加支队比武后，他把自己的训练心得传授给这个年轻新兵。比如握杠的位置，比武需要长时间抓握单杠，手掌握杠很容易让手掌抓脱皮，经常有选手比武结束双手出血，用手指握杠就会好很多。类似这样的细节传授，让李雅鸿受益匪浅。

下队第15天正好是李雅鸿生日，接到支队比武通知，他兴冲冲地报了名。各大队推荐的36人，不分职务、兵龄，围绕引体向上这一课目进行较量。他们的目标只有一个，就是打破44个的比武纪录，拿下该课目金牌。李雅鸿心如止水，虽然是刚下队的新兵，但对于这个课目，他心里有底。最终以超过原纪录16个的成绩，夺得该课目第一。

“这枚金牌有分量。”看着站在领奖台上的李雅鸿，廖俊德意味深长地说道。