



新疆军区某团贯彻新版《军事体育训练大纲》优化组训方式——

# 高原长跑有了替代课目

■张庆良 本报记者 王 越

## 施训看点

围绕高原体能训练“平原化”、标准不科学、海拔高度覆盖不全等问题，充分试验调整课目标准，设置六边形跳跃、踏阶等替代课目

“注意落地缓冲”“保持呼吸节奏”……夏日，帕米尔高原依旧寒风习习，新疆军区某团红其拉甫边防连恒温气膜馆里却是一派火热练兵景象：一侧训练区内，官兵脚踩踏阶训练器，跟随节奏调整步频；另一侧场地上，参训人员在六边形训练框内，不断变换跳跃方向。

“以往开展体能训练，我们与平原地区一样跑3000米。但因高寒缺氧，不少官兵在训练中出现头痛、呕吐等症状，跑完甚至需要吸氧才能恢复。”该连中士田磊告诉记者。

如今，传统的长跑、折返跑等训练课目，被更加科学的踏阶、六边形跳跃所取代，有效降低了训练伤发生率。体能训练更加科学、高效、安全，官兵的训练积极性也大幅提高。

“新版《军事体育训练大纲》的施行，让我们摒弃了‘以跑练跑’等陈旧观念，组训施教更加科学规范，也更有针对性。”该团一位领导说。

“保持身体直立！”踏阶训练现场，



该连张指导员一边记录时间，一边提醒大家注意动作要领。场地另一边，二级上士程诚组织战友开展六边形跳跃小比武。

“这些看似简单的动作，有利于增强爆发力、协调性和踝关节稳定性。”一级上士肖瑶在小比武中取得不错的成绩，他告诉记者，六边形跳跃训练对练习快速规避、攀爬障碍等战术动作很有

帮助。有的战士表示：“坚持练习一段时间后，感觉腿上像装了弹簧，翻越达坂比以前轻松多了！”

“根据军医提供的最新数据，军事体育训练内容调整后，全连官兵伤病率同比明显下降，血氧适应周期也缩短近一周！”张指导员欣喜地说，按照新版《军事体育训练大纲》组训施教，连队官兵既实现了体能增强，又最大限度保护

了身体健康。

该团领导介绍，他们还根据大纲要求增加低氧适应、抗眩晕等训练内容，同时引入专业智能设备，实时监测官兵心率及血氧数据，根据反馈数据及时调整训练强度和难度，帮助官兵科学提高训练成绩，增强身体素质。

上图：该连组织六边形跳跃训练。  
苗广林摄

## 参训笔记

■新疆军区某团干部 李长申

## 观训小议

■杨 悦

## 打开激发体能潜力的大门 立起科学组训鲜明导向

提起高原，人们总会想到“艰苦”二字。狂风肆虐、高寒缺氧的恶劣环境，是高原官兵面临的最大挑战。如何在高原地区科学开展军事体育训练，也成了困扰驻高原部队的一道难题。

过去，由于缺乏科学指导和管用招法，驻高原部队组织军事体育训练只能参照平原地区的训练课目展开。然而，气候、环境条件的巨大差异，导致官兵不仅成绩提升缓慢，还容易引起训练伤病。

新版《军事体育训练大纲》创新增设六边形跳跃、踏阶等替代课目，为驻守高原的部队提供了行之有效、务实管用的

科学训练指南，帮助我们实现转型升级。

新大纲施行之初，官兵对新课目缺少了解，难免存在一些顾虑。作为组训干部，我反复鼓励大家：“只要掌握科学方法，就能取得事半功倍的训练效果。”

果然，坚持一段时间后，新课目的训练效果渐渐显现出来：踏阶训练让官兵逐渐掌握了“两步一呼”的换气方法；六边形跳跃训练让大家找到了“小步快跑”的窍门。一次训练形势分析会上，一名训练骨干感慨地说：“科学的训练方法就像一把钥匙，为我们打开了激发体能潜力的大门。”

在高原，风雪严寒是常态，氧气稀薄是“标配”。官兵在高寒缺氧条件下长时间剧烈运动，不仅是挑战生理极限，更有可能损害身体健康。

过去，由于组训条件不足、思维理念滞后等原因，导致驻高原部队长期参照“平原模式”开展军事体育训练，官兵想要取得同平原训练场上一样的成绩，往往需要付出更多的努力、更大的代价。正因如此，“以跑练跑”、盲目加大训练量等不科学的训练方法，曾是不少驻高原部队提高官兵军事体育训练成绩的方法，这

让官兵面临训练伤、高原病等健康风险。

新版《军事体育训练大纲》充分考虑高原环境特点，遵循现代运动学理念，增设六边形跳跃、踏阶等课目替代3000米跑，为高原部队开展体能训练立起科学组训、护体防伤的鲜明导向。

令人欣喜的是，组训模式由“粗放型”向“精细化”转变，极大激发驻高原部队官兵的参训积极性。如今，大家投身军事体育训练的热情更高、信心更足。

武警连云港支队以“一队一策”方式帮建基层

## “问题清单”逐条变为“帮建成果”

本报讯 特约通讯员吕伟、记者安普忠报道：“官兵为什么‘键对键畅所欲言，面对面沉默寡言’”“人工智能等新技术的广泛应用给基层教育管理带来哪些挑战”……日前，武警连云港支队党委一班人分头带队深入基层中队，围绕部队全面建设面临的矛盾问题，与基层干部骨干一起把脉问诊、对症下药。

“针对基层中队主官普遍年纪轻、阅历浅、经验少的实际，我们以‘一队一策’方式，指导推动基层建设提质增效。”该支队领导介绍，近年来，他们常态安排党委常委带领机关干部深入各中队，一对一精准指导帮建，手把手提高抓建能力。

支队党委一班人帮建基层过程中，首先带领各中队干部骨干围绕组织建设、政治教育、执勤训练等6个方面，梳理排查矛盾问题和短板弱项，对基层建设情况展开“全面体检”。在此基础上，他们深入剖析问题原因，逐条研究制订切实可行的整改措施，需党委机关帮助解决的积极协调对接，需立足自身整改落实的帮助出谋划策，坚决做到问题不解决不撒手、目标不达到不收兵。

优化哨位布局、增购训练器材……随着基层建设的“问题清单”逐条变为“帮建成果”，官兵对支队党委和机关工作满意度越来越高。

“党委机关既帮助解决难题，又传授工作方法，我们的工作思路越来越清晰、抓建招法越来越实用管用。”该支队某中队刘指导员欣喜地说。

设、政治教育、执勤训练等6个方面，梳理排查矛盾问题和短板弱项，对基层建设情况展开“全面体检”。在此基础上，他们深入剖析问题原因，逐条研究制订切实可行的整改措施，需党委机关帮助解决的积极协调对接，需立足自身整改落实的帮助出谋划策，坚决做到问题不解决不撒手、目标不达到不收兵。

优化哨位布局、增购训练器材……随着基层建设的“问题清单”逐条变为“帮建成果”，官兵对支队党委和机关工作满意度越来越高。

“党委机关既帮助解决难题，又传授工作方法，我们的工作思路越来越清晰、抓建招法越来越实用管用。”该支队某中队刘指导员欣喜地说。

海军航空兵某团组织海上搜救训练

# 大洋之上与时间赛跑

■汪黄飞

周子强

“人员意外落水，立即组织营救。”近日，海军航空兵某团组织一场海上搜救训练，随着指令下达，直升机迅速飞向目标海域。

该团领导介绍，海上往往风高浪急，落水人员会因风速、风向、洋流等产生“漂移”，要从茫茫大海中将其迅速找到并救起绝非易事。

抵达目标海域上空，机组成员根据塔台提供的信息，结合人员落水时间、海面气象情况等信息，立即展开低空侦察。然而，经过一轮紧张搜索，机组成员一无所获。

海水冰凉刺骨，搜救争分夺秒。机组成员对海水流向流速、大致漂移距离等因素进行细化评估后，进一步扩大搜索范围，不放过任何蛛丝马迹。

“发现疑似目标！”捕捉到可疑信号，任务机组立即建立搜救航线，快速向目标抵近，终于在波涛汹涌的海面发现一名忽隐忽现的“落水人员”。搜救员立即检查机载救援装备，随时准备展开救援。

降低高度、减慢速度……直升机距离海面越来越近，气流干扰逐渐增强，加之海面风向突变，“落水人员”在波峰浪谷间起伏不定。

“10米、5米……保持住！”飞行员紧握驾驶杆，全力维持悬停状态。绞车手一边操纵设备下放钢索，一边提醒前舱精准修正位置。在钢索的牵引下，搜救员逐渐靠近“落水人员”。

只见搜救员瞅准时机，一把抓住“落水人员”，快速利用救生带将其与自己捆绑在一起，并向直升机做出“上拉”手势。搜救员和“落水人员”一进入机舱，直升机迅速返航。平稳降落后，早已等候多时的医护人员立即为“落水人员”检查生命体征，并协助将其转运至后方医院。

“海上搜救是一场与时间赛跑的较量。我们的救援速度和能力，直接决定落水人员的生存概率。”该团领导介绍，近年来，他们常态组织远海实战化训练考核，在复杂气象条件下锤炼官兵本领，有效提升了海上救援能力。



近日，陆军某旅组织直升机对海实弹射击训练。

本报特约通讯员 张欢朋摄



## 坚持身教胜于言教

■陆曦奇

习主席在中央军委政治工作会议上强调，要“坚持实事求是，坚持身教胜于言教”。政治工作三分靠说、七分靠做。恢复和弘扬政治工作优良传统，要求党员干部以身作则、率先垂范，以过硬作风和形象感召带动部队。

“官兵不是看你怎么说，而是看你怎么做。树立政治工作威信就从模范带头抓起，从领导带头抓起。”党员干部自觉做到教育者先受教育、铸魂者先铸其魂，带头践行宣扬的真理、倡导的价值，才能引导官兵守正道、走大道，把光荣传统发扬好、把红色基因传承好。1930年制定颁布的《中国工农红军政治工作暂行条例(草案)》规定：政治指导员不论在执行自己的职务上和个人行动上，均须做全体军人的模范，并且要在言论和事实上来表现。革命战争年代，很多党员干部文化水平并不高，但在官兵中威信很高，就是因为他们始终坚持以身作则、率先垂范。

动人以言者，其感不深；动人以行者，其应必速。邓小平同志曾说：“政治干部更要强调以身作则，我们过去在战争年代就是这样。那时，你打仗不勇敢，怕死，你不同战士心连心，不联系实际，不联系群众，做政治工作就没有人听。政治干部不能说的是一套，做的又是一套。”党员干部的威信，是在身体力行“看我的”“跟我上”中经年累月塑造的，是在“讲自己所信的、做自己所讲的”中一点一滴树立的。如果宣扬埋头苦干，自己却贪图安逸；倡导负重前行，自己却拈轻怕重；要求遵规守纪，自己却破规逾矩，不仅个人形象会受到严重影响，政治工作效果也将大打折扣。

模范带头是我军政治工作的重要历史经验。现在，形势变化了，做

政治工作方法手段多了，但模范带头并没有过时。当前，我军正锚定实现建军一百年奋斗目标勇毅前行。前进征程上，必然会遇到很多“娄山关”“腊子口”。要想攻坚克难、开拓进取、争取胜利，离不开党员干部带头冲锋，离不开政治工作的服务保障作用。事实上，党员干部的表率作用本身就是最好的政治工作。党员干部只有自觉做政治过硬的表率，旗帜鲜明讲政治，坚决听党指挥，用实际行动践行对党忠诚；做担当作为的表率，攻坚克难、勇挑重担，当好奋斗强军的排头兵；做廉

洁自律的表率，自警自省、守好关口，从小事小节上守牢拒腐防变防线，才能担当起推进政治建军的重大政治责任，把强国强军事业不断推向前进。

“教者，效也，上为之，下效之。”在恢复和弘扬政治工作优良传统工作中，党员干部特别是高级干部既是组织者、推动者，也是落实者、践行者，责任重大。其一言一行、一举一动，都会传递一种导向、形成一种风气、倡导一种追求，产生广泛而深远的影响。新时代新征程上，党员干部必须当好表率，发挥好“头雁效应”，自觉把立言与立行统一起来，让真理力量和人格力量一致起来，以身教胜于言教的实际行动，推动政治工作回归本真，让生命线在强军实践中彰显蓬勃生机和强大生命力。