

特别关注

第77集团军某旅“猛虎红八连” 多措并举 装上军体素质“升级包”

刘彦宏 吴进文 姚子豪

前不久，得知被上级抽中参加考核，第77集团军某旅“猛虎红八连”的官兵们难掩激动。今年以来，该连创新训练方式，科学分组施训、提振训练热情，全体官兵在军体成绩上都取得了较大突破。面对考核，他们信心十足。

“肌”本挑战 全面强化素质

“2分36秒，合格。”随着考核员按下秒表，列兵杨中全喘着粗气笑了。这是他第一次以合格成绩完成高原400米障碍考核。两个多月以来，由于持续坚持“‘肌’本挑战”训练法，他成功实现了由无法完成全障碍内容到成绩合格的蜕变。

由于营区障碍场地少、参训官兵多，能分配到每名官兵的场地训练时间相对较少。不饱和的训练时间使得官兵素质提升缓慢，于是该连连长黄金荣把焦点放在打基础上，研究制定了这套“‘肌’本挑战”训练法，在摆脱场地限制的同时，全面强化官兵军体素质。

“以往连队体能训练时间，基本就是场地、器械、跑步‘老三样’，时间分

配不均匀，就难以巩固训练成果，全面强化更是难上加难。”黄金荣介绍，“肌”本挑战训练法就是将波比跳、俯卧撑、深蹲、平板支撑、卷腹等动作对组数和次数进行规则分布，对应从“A”到“Z”的二十六个英文字母，形成一套高强度、短间歇的组合练习。官兵在一次挑战中，就可以完成肩背、手臂、腿部、腰腹核心等多个大肌肉群的强化训练，训练质效提升明显。

在新型组训方法的支撑下，前不久的季度考核中，该连不仅400米障碍的合格率增加了20%，更有许多官兵在引体向上、3000米等军体课目成绩上有了新的突破。

军体大学 分层精准施训

“总分330分，成绩良好，转入巩固班进行训练。”单杠场上，值班员陈锟一边向完成考核的上等兵李成航通报成绩，一边在手中的《军事体育大学分班册》上，把李成航的名字划到了巩固班。“开办军体大学的目的，就是通过分层分班的专攻精练，达到精准施训的目的。”副连长李杭林介绍。

以往，常规的体能组训往往是统

一组织、吃“大锅饭”，这就导致体能较弱的官兵已经“吃撑”，体能较强的官兵却还没“吃饱”。为了解决这一矛盾，该连开年以来紧前筹划军事体育大学的开办，以个人体能水平为依据，精准定位、合理划分，将全连官兵分配到“尖子班”“巩固班”“补差班”和“康复班”。他们还选取连队体能素质拔尖、训练方式科学的骨干力量担任各个班的“班主任”，在体能训练时间分组实施，通过定期的阶段性考核确定人员的升级和降级，以期在有限的训练时间内达到饱和和的训练效果。

“不过量也不缺量，我的成绩能突破良好和这种组训方法密切相关。”同样在考核中由补差班转入巩固班的列兵张志鹏，对自己近期的训练效果很满意。据了解，军体大学开办以来，已经有将近30%的官兵完成升级，进行更高强度的训练。

趣味比武 提振训练热情

近日的一个周六上午，在该连门口的空地上，每周一次的趣味比武再次展开。5队官兵扛着弹药箱来回接力，你追我赶，角逐氛围火热。最终，

二级上士陈信坤带领的队伍以微弱的优势取得胜利，一雪上次比武失利的“耻辱”，获得指定其他任意两队官兵完成60个俯卧撑的权利。围观官兵热情高涨，大声帮被指定的队伍计数，现场氛围十分热烈。

“利用周六上午文体活动的部分时间组织趣味小比武，是我们连常态激发官兵军体训练热情的重要抓手。”该连指导员胡伟介绍道，他们综合设置了拖轮胎、绕杆跑、弹药投送、“伤员”转运等多个贴近实战又饱含趣味性的比武项目，每周选取一个项目进行分组比拼，由取得第一的一组指定其他队伍实施“惩罚”。官兵们比在其中、乐在其中，达到了在趣味中比武、在比武中训练的目的。

常态组织趣味比武，不仅丰富了文体活动形式、检验和巩固了训练成果，更重要的是激发了官兵的竞争意识，有效提振训练热情。夜幕降临，在上午比武中失利的班组开始自发加练。“这次比武，我们主要差在腰腹力量上，这周就针对这个来强化。”健身区内，二级上士和树新正在给班组成员作动员，丝毫看不出失利的气馁，眼中只有下次取得胜利的坚定。



图片报道

练就“必杀技”

近日，武警贵州总队六盘水支队组织开展教练员集训，来自基层36余名“武教头”围绕擒敌术、刺杀、军体等多个训练课目集中培训，通过集训发现和培养一批懂训练、精教学、会组训的训练骨干。图为集训队队员进行擒敌术对抗训练。何昆摄影报道

军营明星

普通一兵逆袭成为“兵教头” ——记某工程兵大队三中队五队副队长周吉龙

徐郑洁 叶梓

“58、59、60……”呼喊声一浪高过一浪，这是某工程兵大队军事体育运动会上一幕，在单杠卷身上的课目评比中，周吉龙出色的表现赢得在场官兵的阵阵掌声。

从“体能达人”到“精武教头”，周吉龙用自己的实际行动，逐渐成长为一名优秀的基层带兵人。

潜心苦练 实现完美逆袭

2013年秋，周吉龙怀揣着报国的梦想参军入伍。但没想到来到部队后自己的体能成绩却频频亮红灯，成为班长“特殊照顾”的对象。“军事体能训练有技巧，不能盲目蛮干，要找到科学方法循序渐进。”班长这句话唤醒了还在深处迷茫的周吉

龙。他重整旗鼓，科学制订训练计划，向班长和体能尖子请教方法，正课时间跟班里战友比着练，课余时间开小灶单独练；周二周四练长跑，周一周三周五进行力量性训练，每个晚上坚持完成三个一百（100个俯卧撑、100个仰卧起坐、100个深蹲）才睡觉……功夫不负有心人，辛苦付出终于得到回报，在年底连队军事训练大排名时，周吉龙的成绩从刚下连时的榜尾一跃榜首，实现了第一次完美逆袭。

2014年，团举办首届军事体育运动会。比武场上，基础五项比武项目的战况异常焦灼。周吉龙最后凭着惊人的毅力，在规定时间内做了156个仰卧起坐。哨声响起，比赛结束的那一刻，周吉龙两眼一昏晕倒在地。直至军医上前插上氧气管后他才渐渐恢复知觉。最终，周吉龙取得所有比赛项目第一名的好成绩，夺得“个人全能”

冠军，并荣立个人三等功。

2016年，团里再次组织大比武，这一次加上了专业课目。周吉龙索性申请了闭关训练，泡在操作间里，一待就是一整天，设备开关被拔坏了30套，手套也磨烂了一双又一双。机会总是眷顾有准备的人，专业比武场上，他再次力压群雄，拿到“个人全能”冠军奖杯，再立一功。

强大意志 激发获胜动力

2017年，周吉龙保送入学提干。来到学员队，身边战友个个都是尖子，其中，不乏参加也门撤侨国际比武荣立二等功的海军陆战队队员，参加猎人集训全军狙击比武第一的侦察兵，还有空军王牌雷神突击队队员等。在这样一个高手如云的集体，让他头一次感到如此巨大的压力：任意一个课目，

即使使出九牛二虎之力也有可能面临垫底的残酷现实。于是周吉龙又开始了新一轮突击。

在他的不懈努力下，2018年9月，他参加陆军某比武竞赛，获得定向越野课目团体第一，阻敌增援课目团体第三。年底参加学院首届军体运动会，连斩400米、武装3公里、万米接力3项冠军。

言传身教 淬炼精兵强将

面对荣誉和战友的期许，周吉龙对自己本职岗位有了更深的认识：一人强不算强，大家强才是真过硬。当好“兵教头”就要甘当铺路石，为部队培育出更多精武人才。

在新训期间，周吉龙担任新兵连连长，他所在新兵连所有新兵结业优良率93%，及格率100%，其中自动步枪射击及格率100%，优良率90%，优秀率54%，全团排名第一。他的带兵之道在于：百尺竿头立不难，一勤天下无难事。勤能补拙，在部队不要求有多高的天赋，而是如何通过后天的努力去改变自己的不足。

“周连长是我的榜样，每次训练他都冲在前，看着他矫健的身姿，我也就热血沸腾跃跃欲试起来。”获得新兵团“精武标兵”奖励的新兵李纪前说。

军营传真

武警第二机动总队某支队 篮球场上展风采



本报讯 连日来，武警第二机动总队某支队篮球场内热闹非凡，该支队第六届“靖宇杯”篮球比赛火热进行，他们通过体育竞技活动，培养官兵顽强拼搏、团结协作、永争第一的作风，使官兵在体育竞技中强健体魄，在奋勇拼搏中激发热情。图为双方参赛队员跃起争球。（梁伟 吴克振）

体育科普走进南海舰队 “水兵太极拳”强体魄健身心

钟岳宏 杨 捷

最近一段时间，在海南舰飞行甲板上，随处可见官兵练习太极拳法的身影，桩功、推手、太极操、太极剑，一套动作下来张弛有度，进退自如。与传统印象不同，如今，太极拳不仅走进年轻一代的生活中，具有海军特色的“水兵太极拳”也在海军甲板上推广开来。

近年来，随着练兵备战不断深入，南部战区海军水面舰艇海上战备训练任务日益繁重，长时间的海上战备、训练和生活，造成官兵体能素质下降、劳损增加。为此，他们结合《军事体育训练大纲》内容修订，针对性改良太极拳，开展太极拳上军舰、进军营试点活动，形成了具有海军特色的“水兵太极拳”。这套太极拳融心肺、力量、肢体协调于一体，不受空间限制、不受时间约束，即使在舰艇轻微摇摆的过程中也不易产生伤害，使得舰员执行出海任务期间也能够狭小空间得到有效锻炼。虽然动作柔软缓和，却对改善官兵身心健康很有效果。

不久前，北京体育大学和焦作太极学院、邯郸学院太极文化学院的专家前往海南舰传授太极拳相关知识，舰员了解到太极拳柔和、连贯、自然、协调，长期练习会使身心发展受益。随后，舰员热情高涨，通过视频教学、现场动作示范等多途径、多样式，进一步掀起一股“学太极、打太极、练太极”风潮。

海南舰某部门助理工程师于浩洋为了更好地学习太极，亲手绘制“24式拳谱图解”，休息时就对着拳谱练上几分钟。他深有感触地说，“我通常在繁忙的工作之余抽空练上一套太极拳，能促进血液循环、强筋壮骨，稳静神经、消除疲劳，睡眠也得到了较好的改善。”

在海军焦作舰，舰上官兵结束了一天紧张的训练后，纷纷换上体能服集合列队，练习太极拳。自海军焦作舰被南部战区海军机关确定为“水兵太极拳”上军舰、进军营试点单位以来，舰党委充分动员官兵，邀请专家科普中国传统武术——太极拳对人体益处，并基于传统太极拳8种劲法、5个步法，重点选取数套动作组织练习，“水兵太极拳”让焦作舰更有焦作味。官兵们表示“建功立业焦作舰，强身健体太极拳，真是太匹配了”。

远海大洋战舰驰骋，在“和平—2023”多国海军联合演习和阿布扎比国际海事防务展舰艇开放日现场，海军第43批护航编队南宁舰还将太极拳文化弘扬在国际舞台。当中国风音乐响起，数十名官兵身着太极服，动静开合，刚柔快慢，一举一动尽显中华文化博大精深，获得海外华人华侨及外国友人的一致好评，外军“水兵”纷纷伸出大拇指点赞，“Chinese Gong Fu”。在护航任务中组织官兵练习太极拳、展示太极拳，不仅提高了官兵体能素养和战斗意志，还进一步增强官兵文化自信，扩大中国文化影响力，让世界各国人民更深入了解中国传统文化。

近期，南部战区海军召开太极拳上舰进军营全面试点任务部署会，“水兵太极拳”的经验做法受到军委机关好评，得到国家体育总局的大力支持。据悉，下一步双方将进一步加强体育科普进军营，探索“水兵太极拳”融入军体训练的方式，全力打造群众性体育活动品牌，助力舰艇部队遂行战备训练任务，服务海军官兵开展国际交流合作。



士兵在舰上练习“水兵太极拳”。南海舰队供图