

特别关注

加钢淬火“尉”来可期

——武警第二机动总队某支队多措并举强化新排长体能素质

戴柏权 田橙

“这批新排长普遍体能基础好，具备一定军事理论素养，进入工作状态非常快。”谈起补充分配到中队的新排长，武警第二机动总队某支队某中队中队长张乐清感慨道。类似这样对新排长的评价，在该支队并非个例。

去年新排长毕业分配到支队后，该支队在组织岗前集中培训时发现新排长军事体育训练基础强弱不一，为此支队汇集多种资源，施行多种方法，有效提升了新排长的体能素质，为岗位任职打下了坚实的基础。

综合施策补短板

“白肌和红肌决定了我们有氧和无氧的运动表现，结合我们每个人的实际情况，有针对性地锻炼相应的肌肉能够有效强化训练效果……”这是有着丰富的军事体育培训经历的某中队排长朱翰山在为新排长进行理论授课。教学内容科学且富有成效，赢得了新排长们的一致赞誉，像这样基于科学理论的授课辅导还有很多，这是支队统筹调度优质资源，为新排长们打好岗前基础的举措之一。

“在集训之初，从摸底考核掌握的情况来看，各个新排长的体能基础参差不齐，短板弱项也各不相同。所以，想要提升整体训练质量，就需要运用多种方法精准施策。”该支队人力资源科干事龙杰介绍，

支队面向各个单位召集优秀教练员，为排长传授先进的训练方法。

鉴于新排长体能素质呈现出多层次分布的特点，支队为体能基础处于不同层级的新排长制订个人专项训练计划，优化教学资源的利用。

“支队为我们量身定制的训练计划非常有效，我要把这些前沿的方法理论带到单位去。”新排长周勇高兴地说道，他将授课所学与训练实践充分结合，成绩有了明显提升。

互帮互教聚专长

“这个课目我熟，让我来给大家示范”“我以前在教练员比武时钻研过这个内容，也可以通过这样的方法来提升训练效果”“你刚刚跑步的步频太小，不利于你的速度提升”……在如火如荼开展的新排长集训活动中，一项别开生面的举措为集训注入新活力。该支队打破传统单一教员授课模式，让有特长、表现优异的新排长走上讲台，分享经验见解，构建起互学共进的良好氛围。

“今天由我结合自身经历来给大家进行授课，首先是在3000米跑的过程中应该格外注意呼吸的调整……”正在为大家进行授课的是新排长赵超，他曾因荣立个人三等功一次、集体三等功一次被保送入学，多次参加军事体育比武竞赛，个人能力非常突出，对于训练有丰富的经验和自己独到的见解，他结合自己比武经历的授课给其余新排长带来不少

启发。

“集训前调查发现，这批新排长普遍学历高，见识广，还有很多参加过大型比武，像赵超这样优秀的排长还有不少，”支队通过组织此类交流活动让来自天南地北的优秀新排长走向讲台，发挥自身专业特长，促进经验流通，激发比学赶超热情，助力他们更快融入岗位。

紧贴岗位强教学

“这位新排长，你刚刚在组训过程中没有考虑到受训者的个体差异，这样大锅炖的训练方式不利于体能水平有效提高。”这是集训中新排长担任教练员组训时的一幕。此次集训，该支队不仅关注新排长体能素质的提升，更注重新排长教学组训能力的增长。

“新排长身兼战斗员、指挥员、组训者三重关键身份，因此我们组织集训的目的不仅仅是让新排长成为战斗员，还同时要成为指挥员与组训者。”该支队教导队队长陈思学介绍，支队集训紧扣现实需求，精细规划课程与训练环节，帮助新排长构建系统组训思维；训练场上，模拟基层训练场景，从基础体能到专业技能训练，新排长们轮流执掌教鞭，制订训练计划，把控训练节奏、实施训练讲评，在实践中摸索组训门道。

新排长林耀文感慨道：“以往对组训理解浅，通过这次集训，我明白了要依战士差异定计划，灵活施训，协调作战与训练，当好组训者太关键。”

军营传真

武警部队某部

火热赛场挑战极限



本报讯 近日，武警部队某部组织第三届体育运动会，来自基层单位百余名参赛队员围绕基础体育、游泳、综合力量背摔等5大类22个项目展开激烈角逐。图为参赛队员在100米跑比赛中冲过终点。（侯云超）

沙场点兵

单杠卷身上4小时700个 下士比武再创新纪录

杞卫东 杨兵

“下士王德强，单杠卷身上4小时700个，再次打破自己一年前创下的纪录！”前不久，在西部战区陆军某旅军事体育运动会上，当裁判报出成绩那一刻，现场官兵响起雷鸣般掌声。

在比武现场，连长魏力全程为王德强加油鼓劲，亲眼目睹比武全过程。当王德强下杠那一刻，已是精疲力竭，双手布满血泡。魏力感慨地说：“去年王德强就以327个单杠卷身上创下旅最新纪录，但王德强并没有停歇，而是始终保持冲锋的姿态刻苦训练，此次比武再次实现突破。”

在备战旅第七届军事体育运动会前期，王德强几乎每天都铆在器械场。为进一步挑战极限超越自我，王德强通过查阅各种训练资料，为自己制定了一套训练套餐。白天进行单杠大容量训练，数量不少于1000个，晚上则进行负重60公斤吊杠训练。平时随身携带握力器，反复练习双手的握力，就连回到宿舍还要利用身边器材“开小灶”：倒撑身体练臂力、手抓床沿练引体向上。与此同时，他还坚持用哑铃弯举、平躺卧推来锻炼手臂力量，科学合理的训练计划既提升了训练质效，又有效地防止了训练伤的发生。日复一日的坚持训练，王德强的上肢肌群力量进一步强化，身体协调性也随之增强。

在此次军事体育运动会之前，王德强的军事体育已经达到了“特一级”。王德强凭借顽强的毅力不断向极限发起挑战，创下单杠卷身上比武竞赛新纪录。不仅如此，他还主动向连队申请自己为该课目首席教练员，带领连队官兵刻苦训练科学训练，不断提升全连官兵的单杠卷身上训练成绩。

课目简介：单杠卷身上又叫单杠二练习，是《军事体育大纲》里的一项训练内容。该课目需掌握肩胛收缩、背部发力、抓握上拉、核心收紧、仰头卷腹等动作要领，能够增强上肢、腰腹部肌群力量，是锻炼上肢力量和身体协调能力的黄金动作。

经验分享：单杠卷身上是一个相对综合度较高的运动。对于初学者来说，可以依次从悬吊曲腿卷腹、悬吊直腿卷腹、杠铃提拉等动作逐步增大难度，完全熟练以后再尝试标准的单杠卷身上。第一周每天可以进行5至6组杠铃曲腿或者直腿卷腹，练习腹部力量和身体协调性。第二周着重练习杠铃提拉动作，6至7组，每组10至15次，可根据自己的身体情况适当调整重量、数量，以每一组能够做到肌肉酸胀而不力竭为宜，最后尝试完整动作，坚持按计划训练，你会感觉到明显进步。

做杠铃提拉时，要注意规范动作，腰背要收紧，防止拉伤，也不要随意降低训练标准，影响训练质效。如果不适应杠铃训练方法，也可以选择哑铃进行替代训练。

重点关注的是，进行连贯动作练习时，要注意上杠沉肩，借助肩背发力将腹部重心上移，可以借助双杠练习双手上拉后仰举腿动作，着重感受肩背发力。



下士王德强参加单杠卷身上比武竞赛。 杨兵摄

图片报道



近日，第76集团军某旅野外驻训地突降大雪。该旅抓住这一时机，在训练间隙广泛开展“小比武、小竞赛”活动。官兵们在雪地上展开翻轮胎、摔跤等趣味性小竞赛，不仅丰富了训练生活，还锤炼了战斗作风，激发了训练热情。

崔阳阳摄影报道

军营明星

高原玫瑰的“倔强”青春

——记南疆军区某边防团上等兵布帕塔木汗·吾布力卡司木

胡铮 谢金明

深冬的帕米尔高原万物俱寂，南疆军区某边防团的比武场上却是一番火热景象。

“女兵排上等兵布帕塔木汗·吾布力卡司木，体能四项总成绩463分，排名第一！”考官的声音像是一颗重磅炸弹，扔进在场的男兵堆里，炸起一片惊叹和掌声。布帕的“倔强”也终于等来这份骄傲的答卷——打败男兵，夺得第一。

心向国防 义无反顾奔赴高原

布帕入伍前就读于兰州大学。一次假期，她陪同父母前去探望在海军当兵的哥哥，这一探，她的心和魂就牢牢系在了军营。回到家里，哥哥身着军装的英姿始终在她脑海里挥之不去，况且部队充满了机遇和挑战，也正是她梦寐以求的平台。她暗暗下定决心，下次征兵季就报名。

但让女儿放弃优渥的大学生活，去军营里摔打磨炼，对布帕的父母而言有些难以接受。当布帕第一次提出入伍的想法时，毫不意外地遭到了父母的强烈反对。

“那时的我像是半只脚已经踏进了军营，铆足了劲想当兵。”布帕笑着回忆道。

最终，当兵的哥哥也一同助阵，在这对兄妹轮番

说服下，父母终于松了口，那一夜，布帕兴奋得彻夜难眠。现在他们不仅不反对，反而为女儿的成才感到无比骄傲。

去哪当兵？很快这个问题摆在了她们面前。

对此，布帕心里其实早就有了主意——边防。巍峨的雪山下，边防军人挺拔的身姿早已让她心驰神往。入伍前，她反复翻看着边防军人的报道，似乎自己已经投身军营，踏上了边防风雪路。

初入军营 小女兵心怀大梦想

布帕刚入伍时，任谁都想不到，这个个子小小的姑娘能在比武中掀起这么大的“风浪”。新兵营里，布帕以3公里13分22秒，超过了许多新入伍的男兵。

但布帕的眼光从不向后看，按她的话说，她的眼里只有那些还未逾越的高山。新兵班长敖欢这样评价她：“布帕人如其名，天不怕，地不怕，最喜欢挑战。”

不过，在一次与男兵的交锋后，她的自尊跌入谷底。

经过一段时间体能强化训练，布帕体能进步明显，这让她信心满满，盘算着总成绩至少可以在男兵里排个前三。再次组织新兵体测时，她主动申请要和男兵同台竞技。布帕穿着红色的号码衣一路风驰电掣，在众多蓝色里尤为显眼。不过最后，她的身影还是

落在许多人的后面。在仰卧起坐和30米蛇形跑两个科目中，她也未占先机。最终体能四项总分全面落后。

失落的布帕回到宿舍，趴在桌上一声不吭。班长敖欢没有打扰她，只是悄悄写了张纸条递到旁边，上面只有四个字——“布帕，别怕。”

尽管直到新训结束，布帕的成绩依然比训练尖子落后不少，但她心里清楚，自己一定会越过那些遥不可及的高山。

斗志再起 全力以赴终成初心

下连后，布帕成为女兵排的话务员，借着团里在边防连开展心理巡回服务的机会，她第一次踏上了边防一线。但刚到平均海拔4700米的克克吐鲁克边防连第一晚，她便头痛欲裂，浑身上下挤不出丝毫力气。

不过，按照布帕的性子，越是艰难，她越要挑战。第二天她强忍着身体不适，为边防连的战友们献上好几支精彩的舞蹈。同行的班长也奇怪，病秧秧的布帕为何突然活力四射，直到回到宿舍，他们才明白，又是她的倔强在“作祟”。

“到了克克吐鲁克，我才懂得边防军人四个字的分量。”布帕告诉笔者。

明铁盖、卡拉苏、红其拉甫，走过一个又一个边防连，边防官兵爬冰卧雪、战天斗地的精神深深感染着布帕。十几天的行程，她的内心愈走愈坚定。望着车窗外帕米尔高原冰封雪裹、群山环绕，那些原来不可及的高山，这一刻仿佛近在咫尺，而她心中的那座高山，似乎也触手可及。

回到连队后，她锚定了目标，誓要在即将到来的比武竞赛上夺得第一。为此她拼了命地努力，制订科学的训练计划，反复向老班长“取经”学习，集体训练后独自加练。凭着惊人的毅力和韧劲，她的成绩飞速提升，最终在比武中一举夺魁。