新闻样本

想当“强将”的我，这次遇到“弱兵”了……

■第79集团军某合成旅炮一连指导员 李 磊

一部《士兵突击》让我们看到了坚持刻苦训练最终成功逆袭的“兵王”许三多；一部《红海行动》让我们看到了顽强拼搏、挑战极限为国而战的特战精英。

在我的印象中，体能训练成绩好的人不外乎两种：一种有着得天独厚的身体素质，训练和大家同吃“一碗饭”照样拿优秀；另一种就是肯吃苦的“许三多”，靠着起早贪黑挤时间，通过后天努力冲到前面。

军校期间，为了练成“飞毛腿”，我跑坏了好多双迷彩鞋；为了成为“肌肉男”，每天坚持“3个100”雷打不动。功夫不负有心人，我以体能全优的成绩毕业。

刚当指导员，我踌躇满志，一定要带出一个响当当的“尖刀连队”。

然而，事与愿违。连队第一次5公里武装越野测试，好几名战士不及格。都说强将手下无弱兵，我这次是真遇到弱兵了。

怎么办？走马上任的“第一仗”必须打漂亮。第一次连务会上，我说了自己的看法：“军人靠军事素质立身，咱们的看家本领之一就是体能，必须下决心，拼命练！”

在我的鼓励下，大家士气高涨，摩拳擦掌，纷纷表态：训练尖子都是脱皮掉肉拼出来的，只要肯吃苦多训练，就一定能练出“钢筋铁骨”……

凭着自认为丰富的训练经验，我和连长一起搞了一个训练计划，风风火火全面展开。长跑拉耐力、力量靠器械、冲刺练速度……根据这些自己的老经验，我们还进行强化训练：一天两个5公里，基础体能不断线。为了提高大家的训练热情，我坚持随队训练，风雨无阻。

第一个月下来，大家进步很明显，过去一直徘徊在及格边缘的战友都成功晋级优秀，个别“困难户”也取得了长足进步。我心里暗自庆幸：逼得紧，练得狠，就是管用。

初见成效，我不敢有丝毫懈怠，鼓励大家要持之以恒。训练场上热火朝天，每个人都有自己的目标，连平时体能训练拖后腿的战士也开始在熄灯后加班训练了。

可是，好景不长。训练方子的“药剂”开得太猛，副作用开始显现：先是病号的数量增加，膝盖积液、骨膜炎等困扰着一些战士；接着就是“卡分秒”的训练模式，让大家的训练热情逐渐下降，个别甚至出现了怕训练、怕受伤的畏难情绪。

考核，如约而至。我满怀信心，期待大家的出彩表现。不料，考核成绩不仅没有提升，反而因伤病号增多、参考率下降，导致总评成绩下滑。最让我忧心的是，连队成绩的“瓶颈”始终难以突破，战士们的训练热情却在一点点消退。

“是不是训练路子有问题？”“苦练到底对不对？”“今后到底应该怎么练？”我陷入了沉思。

带着这些疑问，我向军校的专家教授和高校体育教练积极请教，认真查阅相关资料，边学习边思考。渐渐地，一套科学的体能训练思路在我脑海中清晰呈现：训练前必须进行全面的热身运动，依靠脉搏等生理特征判断运动强度，身体素质训练和心理素质训练相互促进，饮食营养，合理搭配促进训练成绩提高……

我意识到，过去我们常讲的那句话：“只要练不死，就往死里练”，确实是简单粗暴了。作为基层一线带兵人和组训者，必须自觉站在体育科学和军事实践的前沿，不断学习提升自己的专业素质能力，把握客观规律，才能探索出科学实用的训练方法。

我认真学习了营养学、运动学、心理学和生理健康学等相关知识，通过剖析前期出现的各类现象，为官兵“量身定做”了一套热身和放松的方法，科学搭配食谱、购置训练器材、制订个性化训练方案，为伤病战士制订康复计划。大家都感到训练不再是吃“大锅饭”了：花样多了，乐趣多了；吃得科学，能量足了；量下去了，质上来了。

前不久，旅里组织军事训练比武，我们连队拿到了4个课目中的3个第一，总评第一，彻彻底底打了一个翻身仗。

■来自陆军第79集团军的新闻调查——

体能训练：我们“累并快乐着”

■张永利 郭晓航 本报特约记者 海 洋

记者调查

党的十九大报告指出，一切工作都必须坚持战斗力标准，向能打仗、打胜仗聚焦。

随着我军实战化训练的深入推进，如何增强官兵体质，培养勇敢坚韧的战斗精神，为实战化训练积蓄体能，为能打仗打胜仗服务，成为部队各级面临的战斗力建设课题之一。

今天，我们透过第79集团军开展军事体育训练的一段经历，探究基层官兵在组织体能训练时遇到的现实困惑、面临的矛盾问题。

将科学理念引入体能训练，提升部队战斗力建设，是一项系统工程。

图①：托举重物训练。

图②：武装越障训练。

图③：400米障碍训练。

“快乐周末”为何变成“煎熬之旅”

“白天跑、晚上跑，刮风跑、下雨跑，甚至熄灯前还要‘加餐’，现在看见跑道都想吐了……”对于第79集团军某旅战士张海龙来说，原计划的“快乐周末”已变成“煎熬之旅”。

自打班长带他开启“加练套餐”模式以来，张海龙跑步成绩没提高多少，体力和耐心却被消耗不少，这让他感觉很“受伤”。

无意间听到张海龙的吐槽，班长刘腾飞感到挺委屈：“训练不刻苦，咋能成标兵？别说海龙他体质较差需要加练，像我这样自认为体能还算不错的，如果当初不是班长骨干撵着跑，我也不可能当上训练标兵。”

其实，像战士张海龙和班长之间这样的矛盾，在基层班排不在少数。

战士王利家，体育特长生，在新兵连时就是有名的“全能王”。班长郭兆福见他是个好苗子，一心想把他培养成特战尖子。为此，郭班长给他量身订制了一份体能训练计划：早上下午各一个5公里，睡前俯卧撑、仰卧起坐、深蹲各100个，每逢周末和节假日还给他“开小灶”。一周下来，王利家汗没少流、苦没少吃，换来的却是身体的不适——右侧膝盖出现疼痛。一检查，他膝盖里有积液，医生说是训练强度过大，恢复保护措施不得力。

某旅下士刘伟彬休假归队，第二天便赶上了连队组织的体能考核。5公里、蛇形跑、俯卧撑……几轮考核下来，体能向来呱呱叫的他，不仅好几个课目成绩不合格，还出现肌肉酸痛、四肢乏力等现象。

记者调查发现，一些出现轻微训练伤病的战士，在有的基层带兵骨干“小伤小病不算啥”“轻伤不下火线”的鼓励下，也都选择了坚持。

“膝盖积液2人、肌肉拉伤3人，踝关节扭伤1人……”某营营长闵庆瑞指着一份体能训练伤病情况统计表说，虽说人数不多，可连队接连出现训练伤，对单位战斗力建设的影响不容忽视，尤其营连进行班组课目训练，少一个人就影响一个集体。

“一方面训练强度要保证，一方面又担心官兵伤病数量增多，导致连队士气低落，想把体能训练抓好、抓出成效，的确不容易。”闵营长的担忧，在其他营连也都存在。

现在看，自己过去像是“井底之蛙”

“现在看，自己过去像是‘井底之蛙’。”

接到集团军军体骨干集训的通知时，某特战旅侦察连副连长段志敏内心其实是“拒绝”的。

“我们的体能素质个个算得上过硬，在赛场上多次摘金夺银，还需要接受培训吗？”段志敏的想法，在参训人员里并非个例。

让段志敏没想到的是，参加集训不过半天，他就感觉自己“不虚此行”。

集训中，段志敏和其他参训人员一起，参加了运动机能生物化学综合测定。运动指导专家对测试结果进行分析后，分别为他们开出了不同的“药方”。

“安静心率较低，耐力项目较好；连续肺活量测试数值逐渐下降，表示身体机能恢复状况不好……”看见自己的身体机能情况被清晰地展现在眼前，段志敏顿时眼界大开。

“无科学不训练”，如今成了集训人员的口头禅。

“以往我们组织军事训练，过多地把精力放在了技战术上，即使出现体能跟不上技能的情况，还认为是技战术没练到位，继续加大强度，实际上是走错了方向。”对于之前军事训练中遇到的瓶颈，军体教员陈磊深有体会。

他向记者举了个例子：一个5公里能跑进18分钟的战士，在面对高难度攀岩、颠簸中射击、泅渡划船等课目时恐怕会面露难色，甚至出现过度紧张的情况，这并不能说明他体能不优秀，只是他不符合多项任务的全面要求。

对此，有过国际赛场比武经历的副连长冯宇胜有着更为深刻的感受。在他看来，我们参赛队员的耐力和意志力要更强一些，但在训练的系统性方面，还存在差距。

“不同的技能训练需要不同的肌肉群作为支撑，拿一个简单的俯卧撑来说，标准、直推、窄推、宽距、斜下，不同方式锻炼的是不同部位，有时候官兵刻意追求一些复杂的动作，却忘记了简单动作有时更难做。一些看似简单的小课目，可能会难倒不少人。”谈起比赛的经历，陈磊惋惜地说：“在比武中，虽然自己靠着顽强意志力取得了个人最好成绩，但还是和其他单位的高手有差距。”

军事体育训练，锻炼的是力量，但使的不是蛮劲，锻炼的是速度，但拼的不是玩命。

“现在看，自己过去总感觉老方法、老经验已经够用，实际上却落伍了。过去为了提高成绩不断加大训练强度，可实际上一些课目并没有练出效果，反而事倍功半。”一名基层带兵人深有感触地说。

“需要转变的不只是观念，更是机制。”该集团军领导从机制层面向记者做了解读。调整改革后，他们安排建制营副教导员兼任军体教员，为部队大抓军事体育训练提供了人才保障。

据悉，“脖子以下”的改革刚一落地，128名军体骨干就成了第一批接受培训的“种子选手”，担负着重塑该集团军体能训练的重担。

体能训练科学化，带来意想不到的大变化

冷风刺骨，背着满满一身装具，某旅战士张涛开始了一次不同寻常的训练考核。攀爬障碍、搬运物资、野战救护……多个课目连续上阵，让他感到这个5公里格外漫长。

踏过终点线的那一刻，射击考核又紧张展开。一连串的射击操作流程完成后，他几乎瘫在了地上。

“感觉力不从心，做动作完全是机械的条件反射。”显然，在这次实战条件下的综合考核中，“全能瞄准手”张涛走了麦城。

翻开成绩单，官兵们一个个低于往常水平的表现，似乎让这次考核看起来不太“光彩”。

“体能训练科学化，带来意想不到的大变化！”某旅参谋长张海滨告诉记者：“根据我们的调查分析，以往训练强度并不算小，但存在体能素质上的差异，有的战士耐力较强，但力量、协调和柔韧性相对偏弱，因此我们在训练中将战术动作和体能训练结合起来，力求让体能素养全面发展、服务实战。”

什么是实战化需要的体能素养？官兵只有置身实战场景中才能体会。

“为我量身订制的‘套餐’，很好地弥补了我的短板弱项。”不少战士在军体骨干精心指导下进步很大，重拾了对体能训练的热情和自信。在某连最近组织的5公里考核中，原本身体素质靠后的庄俊伟第一次攀升到连队中等行列。

从操场到战场、从达标到实战——随着实战化训练的不断推进，体能训练被纳入实战化的视野，官兵体能素质的培养就有了更为清晰的路径规划。

“以前掐秒表，现在掐脉搏！”某旅军体教员宋哲介绍，过去组织体能训练，他们都是一味掐秒表、看速度，现在他们将科学理念引入体能训练，不但做足唤醒细胞和肌体恢复工作，还根据每名官兵的实际建立训练档案，有效促进了训练质效的提高。

在某连训练场上，官兵们享受着科学组训带来的“红利”。

一阵短跑训练过后，战士们气喘吁吁地坐在地上。副连长赵瑞祥马上召唤大家进行恢复训练，双人拉肩、结对背腰、提拉抖腰……一套放松活动下来，大家顿感轻松不少。

“大运动量后，不及时做放松活动，体内就会形成乳酸沉积，几天缓不过劲来，影响下一步训练。”赵瑞祥对于科学组织体能训练的方法已熟稔于心。

优势劣势一目了然，波峰波谷尽收眼底。记者看到，通过一份份《官兵体能数字档案》生成的训练成绩走势图，大家“弱啥补啥，不吃‘大锅饭’，人人训练有兴趣，个个锻炼有收获。”

体能训练效益的提高，不仅鼓舞着官兵训练的积极性，也带来了军事训练水平的全面提升。记者欣喜地看到，科学组织体能训练的行为之变，正固化为全面落实的制度保证。

图片摄影：王立军、王乐意

版式设计：梁 晨

锐视点

强军先强体

■于靖东

“军事体育出战斗力”，这是我军从战争实践中总结出的宝贵经验。

体能是智能和技能的载体，体能准备是作战准备的基本构成。长征途中，红军结合行军打仗需要，见缝插针地开展内容和形式简单但实用性极强的体育活动，使官兵练就了一副“铁脚板”和“硬身子骨”，对长征胜利起到重要作用。

军事体育，顾名思义，是服从和服务于军事训练条件下的体育训练，必须与军事训练实战化相适应，为战场搏杀提供体能支撑。但也要看到的是，军事体育是涵盖在体育训练范围内的特殊训练，必须着眼人体生理机能、遵循人体运动规律，有针对性地组织实施。

未来高技术条件下的现代战争，对抗性、激烈性、严酷性将日益突出，对军人的身体素质提出了新的更高的要求。2014年底，原四总部联合颁发《军事体育训练改革发展纲要（2015—2020年）》，系统提出推进军事体育训练改革发展的指导思想、发展目标、主要任务和相关政策，为新形势下我军军事体育训练发展指明了方向。今年新颁布的《共同条令》，要求在全军实行体重强制达标制度，把军人体重达标列为官兵考学提干、晋职晋级晋衔的一项重要内容。这项强制性要求，不仅有利于提升军人体能素质，对提升军队战斗力也有更深层次的意义和考量。

强军先强体。在实战化训练深入推进的今天，军事体育训练的重要性和必要性已经成为时代的呼唤。然而，当前一些官兵对体能在信息化条件下战争中的作用认识不深，把不讲究科学的狠练视为有血性，把不遵循规律的乱练视为招法多。结果，一些冒进的体能训练举措导致有的战士练得很痛苦，身心都“受伤”。

军事体育训练是一门科学。作为各级组训者来说，必须牢固树立“着眼战场、服务作战”的理念，自觉站在体育科学和军事实践前沿，深刻把握体能训练的客观规律，掌握军事体育理论，培养相应专业素养，根据人体机能和运动特点，创新训练内容，改进训练方法，进行周期性计划安排，使训练更趋于科学、更贴近实战、更符合官兵实际。

过硬的体能素质是通往未来战场的“门票”。我们有理由相信，军事体育训练走上科学化、规范化之路，就一定能够与战斗力生成同频共振，为强军兴军事业积蓄能量。