全民健身在军营

今年初，新《军事体育训练与考核大纲》在全军颁布施行，规范了全军军事体育训练的内容和方式，在更加贴近实战的情况下，官兵的训练热情不断高涨。8月8日，恰逢我国第十个“全民健身日”，在这个特殊的日子，让我们一起走进军营，看看新《大纲》带来的新变化——

3000米跑的苦与乐

■龚立庚 苏建国

“5000米跑，改为3000米跑了。”

提起新《军事体育训练与考核大纲》带来的变化，仅仅不跑5000米这一点，就让新疆军区某红军团的官兵感受深刻。

新《大纲》下发后，有人曾为此专门算了“一笔账”：5000米跑23分钟及格，平均每公里配速4分36秒；3000米跑，20岁至24岁的男军人13分35秒及格，平均每公里配速大约4分31秒，综合比较下来，3000米跑不仅每公里的平均配速没有提高多少，还整整少了2000米的距离。难道标准降低了？

没多久，新《大纲》施行后的第一次3000米跑就来临了。现实中的一盆凉水，也彻底浇灭了许多人心中的那股兴奋劲儿。

该团导弹连上等兵切吉与我们分享了他的经历。3000米跑开始前，他专门准备了手表，不满20岁的他心想着只要每公里的配速保持在4分38秒即可达到及格，应该是小事一桩。

哨声响起，3000米跑考核正式开始，把握好配速的切吉以13分54秒轻松抵达终点，神采奕奕的表情丝毫没有5000米跑的疲惫。“切吉，61分；许鹏，65分……”

“什么？怎么才得61分？”切吉一脸疑惑，连长任鹏宣读完成绩过后，向大家解释说明了新《大纲》中对这个课目考核用时分值计算的标准。“原来及格才是60分！”大家这时才恍然大悟。“我之前5000米跑18分钟也就完成了，3000米跑得60多分也太丢人了吧。”

“得60分容易，想得满分就难咯。”第一次3000米跑结束后，官兵们议论纷纷，多数人觉得以前没充分了解考核及格与分值之间的详细内容，低估了这短短3000米的距离，表示争取在下次考核中拿到高分。

一个月后，第二次3000米跑再次袭来，上次成绩不佳的小伙伴纷纷摩拳擦掌，跃跃欲试。

随着连长发出起跑的口令，大家个个如离弦之箭般冲了出去。十几分钟的时间很快就过去了，一名名官兵越过终点线后已经气喘吁吁，考核成绩也很快统计了出来。“切吉95分、王树80分……”看到成绩，大伙都难以置信：连队有80%以上的官兵分值达到了80分以上。多数官兵表示这个3000米跑得也挺累。

“3000米跑，并不是简简单单的跑3000米。在信息化主导战争的今天，3000米跑不仅更能适应未来战场的需求，更是通过这种积分制的方式，有效地激发广大官兵训练争先的劲头。”该团团长张信凯说。

科学训练效益高。在训练中，该团将3000米跑进行分解，分阶段组织官兵对起跑、加速跑、途中跑、冲刺进行训练，并在全团遴选出10名3000米跑成绩优异的官兵担任小教员，科学组织训练，提升训练效益。

千里之路，始于足下。经过几个月时间的训练，藏族上等兵切吉的3000米跑成绩已经达到了9分45秒，分数值超过了100分。

不要虚胖要强壮

■刘东亮 樊智尧

“朱凯，身高174厘米，体重83公斤，体型不合格。”

根据新《军事体育训练与考核大纲》规定，朱凯考核总分达到良好标准，但因体型不合格，降低一个评价等级。

今年以来，武警兵团总队执勤第四支队全面贯彻落实新《大纲》标准，实行军人体重强制达标，把军人体重达标与晋职晋级晋衔挂钩。通过科学组训，坚持从难从严组织训练考核，结合自我监督、班级评比等方式，严格控制官兵体重指标，不断提高官兵体能素质和战斗技能。

“本想在年底竞争上岗担任骨干，却没想到因为体型考核不合格而导致半年考核成绩不佳。”考核结束后，朱凯遗憾地表示。

该支队党委一班人严格依据新《大纲》要求，全面落实军人体重控制计划，实行“体型不达标一票否决制”，实现体重强制达标。他们高度重视官兵体型的塑造，通过每月组织军事训练考核，细致掌握官兵基本情况，逐人建立训练档案、制定个人进步方案，并组织体型不合格、不达标者开展针对性训练，区分不同层次，采用不同的训练内容和训练强度，让训练更科学更有效。

与此同时，官兵日常饮食方面，该支队在适当控制总食量的情况下，注重均衡的营养摄入，充分补充维生素和蛋白质，达到降低身体脂肪比率和增加肌肉比率的目的。

“瘦麻杆”忙着增重增肌，“小胖墩”穿上跑鞋开始“管住嘴，迈开腿”。三个月后，朱凯通过大强度的训练将体重减到了75.2公斤，顺利达到合格标准。

“不要虚胖，要强壮。”新的军事体育训练内容和方式完全向实战靠拢，从难从严，实战需要什么，部队就练什么。唯有如此，方能在未来打赢现代战争，履行保家卫国的光荣使命。

轮滑带动健身热

■胡亚军 褚伟江

时而急速飞驰，时而翩翩起舞。7月下旬，在新疆军区某师训练场上，十几名战士在速度轮滑、花样轮滑和自由轮滑中不时变换动作，娴熟、高超的技艺夺人眼球，赢得了在场官兵的阵阵喝彩。

速滑赛道上，一个娇小的身影十分抢眼，只见她用力摆臂，滑行时收脚干净利落，蹬出时短促有力。尽管落后前面的男兵一个身位，但她仍然紧紧咬住不放。

临近弯道，只见她紧贴内道，双腿微弯，身体稍向左倾，滑出一道优美的弧线，利用一个漂亮标准的弯道交叉步，完成了内道超越。终点就在眼前，摆臂、蹬地、冲刺，加速之势如离弦之箭。“超过啦！”女兵们欢呼雀跃。

随着全民健身热潮的持续升温，追求速度与激情的轮滑运动深受部队官兵的喜爱，成为了丰富大家业余文化生活的重要项目。轮滑轻松有趣、愉悦性强，对于增强耐力素质，提高腿部力量和身体平衡能力，具有良好的促进作用。

轮滑看起来刺激、精彩，可对于未曾接触过它的战士们来说，想要真正掌握，难度真不小。前几年，连队里的几名爱好轮滑的战士买来轮滑鞋，利用休息和课余活动时间开始了自己的“惬意生活”。急速的酣畅、激情的释放，一时间，战士们都表现出了很高的积极性，可面对被摔得青一块紫一块的皮肤，也有不少人望而却步。

为帮助战士提高轮滑技巧，连队特意邀请地方体育老师现场授课，连队里技术精湛的战士也当起了小教员。“左脚在前成弓步，右脚向侧蹬出，上身向前微倾斜，两臂平伸与肩同高重心放在左脚上。”战士白统凯是连队有名的倒滑高手。为了练好倒滑，他不仅购买书籍一个一个动作的模仿学习，而且利用休息时间向驻地体育学校的老师请教。就是这样一个愈摔愈勇的人，成功地掌握了轮滑的技巧，还成为了连队轮滑队的“金牌教头”。

如今，尝到了轮滑乐趣的官兵，在业余时间，纷纷穿戴护具，在营区内风驰电掣，转弯急停、蛇形障碍、弯道滑跑……各种技巧轮番上演。

“轮滑动作看似简单，但它能增强官兵的腿部力量、爆发力，还能提升平衡感和协调性，此外对于官兵的心肺功能也有很大的帮助，绝对是强身健体的好帮手。”该师领导表示，传统的体能训练模式陈旧老套，随着时代感十足的轮滑的加入，官兵训练迸发出了新的激情。同时，新《军事体育训练与考核大纲》也将速度轮滑作为一项辅助训练的重要手段，对官兵熟悉训练方法、掌握动作要领、连贯协调完成速度轮滑提出了标准和要求。

新的“打开方式”为军事训练注入了活力，带来了实效。前不久，该师通信连在一次30米×2蛇形跑课目考核中，连队合格率达到了90%以上，让这个连队主官颇为头疼的“老大难”课目，变得不再苦恼。

凌空飞腿

在8月8日“全民健身日”到来之际，火箭军某部组织官兵广泛开展健身操、军体拳、格斗等课目训练，激发训练热情、锤炼战斗精神。图为该部官兵在进行格斗训练。

黄建建摄

体 谈

强健身体谋打赢

■王英涛

8月8日，是我国第十个“全民健身日”。

为了满足广大人民群众日益增长的体育锻炼需求，也为了纪念北京奥运会的成功举办，经国务院批准，从2009年起，每年8月8日为“全民健身日”。

全民健身动起来，为祖国健康工作五十年。

在社会、经济发展到一定程度后，老百姓关于强身健体、健康生活的追求不断提高，于是“全民健身日”应运而生。

这些年，马拉松风起云涌，身边无数的小伙伴开始走出家门，穿上跑鞋，奔跑在田野间、马路上。这些年，广场舞备受推崇，社区里的大爷大妈们有了闲暇，找块空地，放上音乐就舞动起来。这些年，足球、篮球、羽毛球等传统项目，也有了更多的爱好者，体育场内踢球的爱好者不少。这些年，马术、击剑、橄榄球等运动为众多的人所喜爱，很多朋友的孩子在练习击剑，在青少年比赛中拿到名次、奖杯的也不在少数。

体育梦，中国梦。

在祖国的大江南北，全民健身方兴未艾，老百姓对于健康有了新的认识，不再满足仅仅当个观众看比赛，更多的人开始投身其中，付诸行动。

体育梦，强军梦。

全民健身，我军官兵向来走在前列。为强身，为健体，更为战场打赢、保家卫国。

现代战争，瞬息万变，更需要官兵有一个强健的体魄和敏捷的反应，从而有效应对战场不断变化的环境。官兵拥有一个强健的体魄，方能在各种各样的恶劣环境下击败对手，赢得胜利。强身健体，成为了官兵的切实需要，于是，足球、篮球、跑步等项目深受官兵喜爱，训练课上不断磨砺，休息时间主动加练，目标只有一个：强身健体，战场打赢。

全民健身活动，还是增强部队凝聚力和战斗力的一个重要手段。体育运动中所包含的拼搏、向上、团结、永不放弃等精神内涵，与官兵在战场上所需要的意志品质相契合。在祖国大江南北的座座军营中，官兵踊跃参加体育锻炼，将每一天都当成是“全民健身日”，不断夯实打赢基础，为打赢未来战争时刻准备着。

时刻瞄准强健体魄，始终牢记强军目标，2018年初新《军事体育训练与考核大纲》正式颁布施行。在实现中国梦强军梦的大格局中，从世界坐标、强手参照、聚焦打赢、中国特色“四个维度”设计军事体育训练，构建立足前沿、引领发展、弘扬传统、科学规范的法规制度，引领和推动我军军事体育训练在新的历史起点上不断迈上新台阶。

“全民健身日”，是党和政府改善民生、造福群众的重大决策。在过去十年里，“全民健身日”正成为全军将士强身健体、狠抓军事体育训练的一个重要抓手，促进了官兵的全面发展，不断提升了部队战斗力。

全民健身在军营，强身健体为打赢！

连长原来是个“练家子”

■李伟超 孙宗正

个人2次荣获三等功，带领连队多次获得集体三等功……在北部战区海军航空兵某场站，警卫连连长陈伟亮名声在外。

素有“练家子”之称的陈伟亮，在警卫连一待就是15年，这期间斩获众多荣誉，赢得多个项目比武的冠军。然而，这一路走来并不容易，在沉甸甸的荣誉背后，是陈伟亮多年如一日的坚持和努力。

就一个字，“练”。

平时多流汗，战时少流血。苦练、加练、勤练、巧练，多年来一直是陈伟亮的标签。

新兵下连后，他主动申请留在训练强度最大、战备任务最重的警卫连。为了能在连队中站稳脚跟，身材不高的陈伟亮给自己制定了一个“235逆袭计划”：每天200个深蹲、300个俯卧撑、一个5公里越野。一开始，大家都不解，陈伟亮这么练图个啥？

“图啥？啥也不图，就图留在警卫连。”在两周后的一次体能考核上，陈伟亮以3分钟170个俯卧撑的成绩在新兵里拔得头筹，连长晚点名时特意狠狠地夸赞了他一番。

老兵都知道，宁跑1万米，不跑400米障碍。起初训练，最难的就是下深坑，一趟障碍跑下来，下得了深坑却没力气上来，好几次都是在坑里反复“扑腾”，经常满身伤痕。可在陈伟亮眼里却从不这样认为，用他的话说，“不磕不碰，骨头不硬！”

好刀靠磨，好钢靠锻，真功硬功全靠练。2011年，提干后学成归来的陈伟亮再次回到了警卫连。连队还是那个连队，不同的是身份变了，从班长变成排长，陈伟亮对自己的要求也更加严格。那一年，正巧赶上部队战备等级转进，警卫连也新添了装备——防暴盾牌和防暴棍。

“同时学习新装备，看谁练得快！”二班长李建向陈伟亮下起了“战书”，十足的火药味充斥在训练场上。

出盾无力，脚下无根……根据自己的缺点，陈伟亮在自己的左臂上挂起了砖头，两腿绑上了沙袋。一天训练下来，陈伟亮上床下床都十分费劲，但是第二天他又继续挂起了砖头绑上了沙袋。

汗花浇铸，硕果累累。两个月后，陈伟亮练出了一手“迎力而上，顺力加力”的盾技绝活。在一次操课上的小比武中，凭借着自己的绝活让二班长李建彻底服气，也赢得了全连战士的敬佩。

一路走，一路练。如今已经是连长的陈伟亮在训练中依然以身作则、率先垂范。

硝烟未散，枪声四起。过低桩网、穿火障、越堑壕，在密集“炮火”的阻拦下，持枪卧倒、沙地匍匐、迅猛跃冲，在严酷的战术训练中，陈伟亮带领战士们摸爬滚打，势如猛虎……

上图：陈伟亮在400米障碍训练中。

孙宗正摄