

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下——新时代新作为新篇章

专业教练员量身订制新兵训练卡

张雅东 郑岳明 张 龙

“双手与肩同宽，弯曲肘部，向地面尽可能放低身体……”做完最后一组背后臂屈伸练习，新兵陈金荣意犹未尽。谁能想到，眼前这个“体能训练迷”在入伍前曾是连家门都懒得出的“宅男”。

在中部战区陆军某师新兵团，因体能训练获益的不只陈金荣一个。体型偏胖的新兵李凯泽，采用实心球坐位体转、阻力索抗阻爬行等训练方法，成功瘦身20斤；走路有些弯腰的新兵谭少亮，经过器械组合练习，越来越有军人挺拔的模样。

新战士体能训练如何获得高效益？笔者翻阅该团军事训练方案发现，一套名为“践型者”的体能训练计划赫然在列。

何为“践型者”？新训班长杜晋鹏解释说，这是新训协作单位、地方某健身学院提供的一套体能训练计划，运用科学的体能训练方法展开立体多维训练，强调目标性和个性化，形成了一条从兴趣培养到训练达标的完整运动链。

杜晋鹏多次带教新兵，对新的体能训练模式之利感受最直接：“过去体能训练大多是跑圈、俯卧撑等老几样，简单枯燥，别说新兵不喜欢，老兵也觉得沉闷。如今推行‘践型者’计划，情况大为改观，大家从心里喜欢上了体能训练。”

他介绍，按照“践型者”计划，新兵入营后要先接受身体基础运动能力评估，依据“体能金字塔模型”建立新兵体能档案，再结合新兵个人兴趣和体能水

平，合理设计每天的训练内容。笔者打开陈金荣的训练计划，上面显示曾经的“宅男”上肢肌肉力量薄弱，由此在接下来的训练中，他每天进行的背后臂屈伸训练比其他人多做两组。

“新兵身体素质强弱不一，体能训练内容必须因材施教。”说话间，杜晋鹏拿出一摞体能训练卡，依据专业健身教练的指导，将每名新兵的身体数据、训练成绩集于一卡，并实时绘成运动曲线，调整训练安排。

“从兴趣到达标，帮助新兵转变了态度，找到了方向。”前不久，该新兵团组织新兵体能考核，3000米跑合格率大幅上升，俯卧撑和仰卧起坐合格率达到99%，训练受伤人数较往年大幅减少。

八项规定体现的是一种精神

杨前卫

强军论坛

6年前的12月4日，中共中央政治局审议通过了关于改进工作作风、密切联系群众的八项规定。今天，八项规定已成为我们党作风建设的代名词，成为全面从严治党亮丽名片，成为再塑我们党自身形象的“第一行动”。

中央八项规定带来的不仅是一次直面现实的“问题清扫”，也是一次回归传统的“思想整风”，更是一次党内政治生态的“集中净化”，开启了一场正风肃纪、激浊扬清、刷新吏治的作风之变，党心民心军心为之大振。党的十八大以来，全军严格落实中央八项规定精神、军委十项规定及其实施细则，坚持领导带头、以上率下，坚持严字当头、刀刃向内，坚持破立并举、标本兼治，坚持步步深入、久久为功，解决了许多过去认为不可能解

决的问题，刹住了许多过去看来不可能刹住的歪风。大家普遍反映，现在出台的规矩越来越细，制度的笼子越扎越密，干什么事情都有硬杠杠，再也打不了擦边球。

习主席指出：“我们抓中央八项规定贯彻落实，看起来是小事，但体现的是一种精神。”作风问题对我党我军来说，从来就不是小事，不仅关系我党我军的良好形象，而且关系到我党我军的创造力凝聚力和战斗力。作风优良塑造英雄部队，作风松散搞垮常胜之师。如果我们不坚决纠正不良作风，任其发展下去，就会像一座无形的墙把我党我军同人民群众隔开，我党我军就会失去根基、失去血脉、失去力量。只有从政治上认识和对待作风问题，不断增强贯彻落实中央八项规定精神、军委十项规定精神的自觉性和坚定性，持续发力加压，严肃执纪问责，才能巩固和拓展作风建设的成果。

作风建设永远在路上。当前，“四风”问题虽然得到有效遏制，但不良作风树倒根还在，新的隐形变异问题时时有发

生，反弹回潮的隐忧和压力犹在。“不敢”的问题已初步解决，“不想”“不愿”的内在自觉尚未普遍形成。与享乐主义、奢靡之风相比，形式主义、官僚主义问题更为顽固复杂、更为根深蒂固，整治难度更大、任务更艰巨。“事报者无功，耕者无获。”无论什么时候，我们都不能有松劲歇脚的想法，见好就收的心态和骄傲自满的情绪。

日日有继必有所获，久久为功必有所成。各单位应深入开展纪律教育，用铁的纪律推动全面从严治党、全面从严治军，引导党员干部敬畏、存戒惧、守底线。对照军委纪委下发的纠正形式主义、官僚主义问题清单，深入查摆表现，推动精准纠治、精细落实。加快转变治军方式，依法定职责权限履职用权，及时破除“五多”现象。坚持无禁区、全覆盖、零容忍，坚持重遏制、强高压、长震慑，用好监督执纪“四种形态”，自觉做到抓早抓小，防微杜渐，努力使八项规定深入人心，做到持之以恒。

(作者单位：69240部队)

训练伤专家科学指导新兵体能课

高斌 李青凌 本报特约记者 王均波

“15分29秒，优秀……”11月16日，郑州联勤保障中心某新兵教导队组织体能考核，新兵赵媛的3000米跑成绩不及格跨入优秀，成为进步最快的一名新兵。

“以前跑步总是不舒服，班长帮着纠正一些动作，但成绩还是上不去。按照训练伤防治专家的指导，我进行了下肢力量训练，改变了跑步姿势，现在跑起来轻松很多。”赵媛激动地道出了“秘密”。

原来，新训工作开展后，郑州联勤保障中心卫勤处组织第989医院、某疾病预防控制中心等单位的军事训练伤防治专家，分组深入各新训机构，为新兵和新训骨干提供技术讲解和卫勤

服务。新兵朱正阳训练时经常踝关节疼痛，虽然不红不肿，但长时间体能训练很难坚持。专家建议他“减少长跑耐力训练，增加下肢肌肉力量及拉伸锻炼”，一段时间后，他的病痛明显缓解，体能水平进步很快。在最近一次考核中，他的3000米跑、单杠、双杠3个项目的训练成绩均大幅提升。

针对大纲训练课目增多和新兵体质偏弱的实际，专家提倡在日常训练中融合功能性训练模式，提高动作能力、身体稳定性及功能性力量。“很多战士上肢力量差，稳定性不好，如果直接进行手榴弹投掷、引体向上等训练，不仅容易受伤，还难以

提升成绩。只有科学组训，才能稳步提升。”专家重点提醒前来听课的新训骨干。

专家组通过训练伤零期诊断技术、功能动作评估技术以及训练伤风险评估技术，帮助各新训机构制定针对性干预措施和纠正训练方案，并采取现场观摩演示和个体训练指导相结合的方式，组织官兵学习体能训练技巧。

该中心卫勤处处长王玉平告诉记者，组织专家组到新训机构授课，不仅提升了新训效果，更为今后开展全面介入指导、全程监控处置积累了宝贵经验，有利于实现提高体能训练成绩和降低训练伤发生率的双赢效果。



近日，西藏军区某炮兵旅机动至海拔4600米的演训场展开检验性实弹考核，在检验全年训练成果的同时，充实装备高

短评

找到那根“撬动”训练转变的杠杆

魏兵

“为什么受伤的总是我？”客观上讲，新兵训练是战斗力形成的基础环节，也是训练伤多发的敏感阶段。这一现象，固然与受训者身体素质、要领把握等因素有关，但更应问一问我们的组训施教是否科学。

都说梅花香自苦寒来，训练需要苦练，那么是不是越苦越好、越累越

好？人的体能与精力是有限的，如果忽视了科学方法，即使早晨“闻鸡起舞”，晚上“挑灯夜战”，也可能“欲速则不达”。

上述两个单位的新战友是幸运的，一个军民融合，一个医教结合，训练形势焕然一新。然而专家不常来、教练不常在，从旅营到连排，各个层次

的组训者都应该主动想一想科学组训、创新施教的问题。

推进军事训练转变，一方面靠训练内容的量变，另一方面靠训练思想的质变，需要“两个轮子”同时转动。但千万不要忘记，训练思想是训练内容的先导。只有保持训练思想的先进性，才能握住“撬动地球的杠杆”。

武警温州支队挖掘战斗故事增强主题教育感召力

典型示范激发建功豪情

本报讯 邵建国、王滔报道：“这是惊心动魄的3秒，也是生死考验的3秒。突击队员果断破门而入，成功击毙犯罪分子、解救人质……”12月2日，武警温州支队代理中队长陈衍森在“瓯江卫士”讲坛上，为新兵讲述自己和战友成功处置劫持事件的故事，赢得阵阵掌声。今年以来，该支队用好用活身边教育资源，搭建主题教育的生动课堂。

“通过先进引领、典型带动，更有利于促进官兵的情感认同和实践自觉。”主题教育中，该支队党委一班人通过调研

感到，一个典型树起一面旗帜，一个榜样带来一份力量，典型不仅可以推动主题教育往深里走、往实里落，而且能为官兵树起标杆、指明方向。

净源引渠水自来。该支队采取海量征集、单位推荐、网上公示、官兵投票、综合评分等方式，认真收集驻地红色故事、官兵战斗经历，将其梳理成6类50个故事。并灵活运用漫画、图解等形式，将抽象的理论转化为通俗的语言。组建“红色故事会”宣讲小组深入基层，通过巡回演讲、体会交流、讨论辨析等

方式，引导官兵坚定强军信念、树牢报国理想，激发练兵备战、岗位建功的血性胆气。

随着教育的深入，先进典型身上展现出的血性力量、打赢豪气，给官兵带来强烈的心灵震撼。9月底，总队特战队员参加武警部队“巅峰”特战比武竞赛，夺得团体第一名。载誉归来后，特战队员纷纷登台向官兵讲述自己赛场奋战的精彩故事。一场场理论盛宴、一次次思想交锋、一个个鲜活事例，有效激发了官兵学典型、争先进的动力。

空军理论服务基层小组深入新训单位传经送宝

送课上门烙上忠诚底色

本报讯 郭洪波、记者李建安报道：西北戈壁、东北边关、沿海一线……连日来，空军组织理论服务走基层活动，深入新兵、新学员、新直招士官培训部队，开展送课上门“菜单式”理论服务，把习近平强军思想播撒进官兵心田，在“兵之初”扣好第一粒扣子、烙上忠诚底色。

强军先强心，强心先强魂。“这次活动采取理论辅导、微课解读、互动交流、理论骨干传帮带等方式进行。”空军机关一名干部介绍，理论服务基层小组成员

“梯次搭配、结构互补”，既有部队领导干部、也有院校专家，既有人伍多年的老班长、也有参军不久的新面孔。

读懂兵心才能打动兵心。围绕官兵对空军新装备的热议，空军航空大学闫国光、空军军医大学张立等专家教授从“新时代、新装备、新贡献”切入，对习近平强军思想特别是关于空军建设发展要求进行了生动解读。“理论服务既要告诉官兵‘是什么’‘为什么’，更要‘教方法’‘指路子’。”空军某场站副政委徐寿辉、空军地导某旅宣传科科长李

文亮等小组成员，运用案例式要点剖析、座谈会答疑解惑等方法，围绕“理论书怎么读、理论课怎么讲、理论骨干怎么当”等问题，对部队理论骨干进行面对面传帮带。

连日来，理论服务基层小组行程万里，深入空军数十个新训单位，了解官兵理论学习所思所想所盼，收集整理近百个官兵普遍关心的理论问题，通过现身说法、互动交流等方式帮助官兵找准知与行的结合点，从源头上激发官兵理论学习动力。

第76集团军某合成旅挑战装备极限增加打赢底气——

消灭敌人，先要突破脑子里的“射界”

江本晖 陈善锋 本报记者 郭丰宽



“方向不变，表尺再加……”然而此时已经超出了教材规定的有效射程，再加距离是否有风险？凛冽寒风中，旅长朱永黎的一道命令，让射手们额头沁出一层细汗，也让第76集团军某合成旅的这场实弹射击变得不同寻常。

为什么要这样打？朱永黎记忆犹新：去年他们参加一场红蓝对抗演习，最后进攻阶段，当他们准备向蓝军发起致命一击时，其后方隐藏的炮兵群突然开火。

蓝军摸透了他们的装备性能，刻意将这个炮兵群隐藏在旅各类火器

的有效射程之外——后方炮群距离太远，前方坦克火力也够不着，一时间只能被动挨打。眼看到手的胜利“溜走了”，此事成了朱永黎的心结。

“不去触摸极限，怎么知道打伏潜能？”旅党委议训会上，朱永黎提出以此为实战化训练课题，破一破和平积弊。

武器超过规定射程来打击目标，难度可想而知。超出性能临界点之后，很可能存在未知风险。为此，该旅成立攻关小组，一步步摸索进行实弹检验。

然而无论怎么努力，坦克的直射距离始终徘徊在理论最大射程边缘，且很难做到精确打击。正当大家一筹莫展时，炮兵专业的四级军士长张俊宇提出大胆设想：“能不能试试采用间接射击？”

让直瞄的坦克变成间接的火炮，这个“脑洞”让许多坦克兵都愣了神。攻关小组和邀请来的院校专家经过认

真讨论分析，认为可行。

这样一来，只练习过直瞄射击的坦克兵成了观摩者，抽调来的炮兵骨干“反客为主”，测定射击诸元，计算表尺方向。炮弹曳火出膛，呼啸而去，落在目标附近。经过一轮简单修正，终于命中目标。

“可行！目标延后，再加表尺。”每一个目标都在规定射程之外，每一发炮弹都是超远射击，射击距离在不断延伸，竟出现了飞行弹道上的空炸现象。

“炮弹飞行时间超过了引信的时间，换弹种。”攻关小组再试一次，弹丸呈抛物线落在靶区，目标命中！一天下来，弹越打越多，目标越来越远。眺望阵地，朱永黎心生感慨：“战场没有标准答案，战斗力不能局限在条条框框里。消灭敌人，首先要突破自己脑子里的‘射界’。这场实弹射击，改变的不仅仅是武器的射程……”



11月29日，南部战区海军某基地护卫舰支队为退役士兵隆重举行向军旗告别仪式，并邀请官兵亲属来到营区，共同见证这值得纪念的一刻。图为一名退役士官的妻子为丈夫佩戴红花，鼓励他身披荣光再出发。张彬摄