

夯实战斗力之基

——火箭军某基地通过强化军体训练有效促进战斗力提升

■陈小强 岳小琳 胡明欣

军体观察

百余斤的装载工具，一字排开列阵。各种装备车辆依次驶上铁路平板，调整到位，只闻一声哨响，两人一组抬着装载工具飞奔爬上平板，展开、缠绕、紧固……矫健的动作中尽显阳刚之美，若非亲眼所见，很难相信铁路装载场也能成为官兵的体能竞技场。

这一幕火热的训练场景是火箭军某基地通过强化军体训练有效提升战斗力，在强体格、壮筋骨、娱心中夯实战斗力之基的一个缩影。近年来，该基地严格落实军体训练制度，以军体训练促进战斗力提升，以竞技活动助推实战化训练，有效提升了军体训练的综合效益。

去年，该基地所属某工兵连在大山深处进行百日施工大会战。原本计划开展的军体训练却在官兵中引发争议，有人认为完成任务是硬道理，体能少锻炼几次关系不大。有人则认为，磨刀不误砍柴工，军体训练必须按计划落实。

针对官兵的争议，该部组织召开专题议训会，大家一致认为：工期虽紧、任务虽急，但军体训练不能搁浅，必须按照计划进行。随即，该基地根据《军事体育训练大纲》制定训练计划，把体能作为雷打不动的训练必修课，把体能达标作为官兵进步的硬杠杠，让“过硬的体能素质是通往未来战场的入场券”的观念更加深入人心。

军体训练能否落到实处，有没有一套行之有效的刚性机制是关键。

起初，有的官兵抱有观望心态，并未真正动起来。为了根治军体训练“躲猫猫”现象，该基地健全完善首长领跑、机关带头、基层跟进机制，并建立体能训练通报制度，在强军网设立“龙虎榜”表彰先进的同时，增设“黄牌榜”警示那些偷懒耍滑的官兵，毫不留情地通报批评。“强心剂”的注入，让参加军体训练成为广大官兵的自觉行动，



训练“困难户”很快就成了军体训练中的“拼命三郎”。

工程兵分队常年转战南北，面临着种种制约开展军体训练的不利因素，任务紧、时间赶，很难保证官兵体能训练时间。为破解这些难题，该基地结合施工实际，在官兵群体中提出体能训练三步走的新招：在训练方式上，将班组对抗、追逐跑、小比武等融入训练过程，提升官兵参训热情；在训练内容上，推行小范围、增负重等强化肌肉锻炼的内容，积累肌肉能量；定期组织班排5公里对抗跑，激发肌肉内能量转化，达到整体提高目的。

基地所属部队大多位于艰苦边远地

区，官兵时时面临着任务重、训练强度大、作业环境差等现实考验，官兵生活孤独、寂寞、单调。如果官兵压力无法释放，心情得不到愉悦，长此以往势必影响身心健康。

健其体魄，强其内心。该基地通过体育训练释放官兵的压力，从而达到愉悦身心的目的。他们邀请驻地体育学院专家、健身教练等指导开展寓训于乐的体育活动，在每个工区设立了“健康理疗室”“移动健身房”和“心语吧”，让官兵在强健体魄的同时，还可以听着舒缓的音乐尽情享受按摩机、熏蒸桶带来的放松，有效帮助官兵预防心理疾病和缓解训练伤痛。

兴趣是最好的老师。基地机关依托基层分队俱乐部开展丰富多样的文体活动，把体能训练项目纳入其中。如今，在体能训练时间，各单位俱乐部内龙腾虎跃的场景令人热血沸腾。散打小组的综合锐气逼人；威风锣鼓队现场热火朝天……

为战而练、为赢而训。军体训练效益的提高，不仅激发着官兵训练的积极性，也为他们投身强军事业提供了强大动力。随着一个个“拦路虎”被降伏，基地官兵的体质有了大幅提升，遂行多样化军事任务能力也随之“水涨船高”。

上图：该基地官兵正在组织扛圆木训练。唐清盛摄

体谈

“夫兵者，国之卫也，非强悍有力者不胜其任。”军事体育是人人必须过关的硬杠杠，是军人制胜疆场的基石。科学施训助力战场打赢，有效提高军事体育对战斗力的贡献率，是军事体育训练中应该认真思考和实践的问题。

在专业化上下功夫。军事体育训练有着内在的规律，如果不遵循规律，必将会导致训练效益不高，甚至出现伤病增加的情况。因此，我们在组训时要循序渐进，遵循从简单到复杂、从体能到技能、从基础到综合的规律。与此同时，在时间安排上，要制定严格规范的训练作息，贴近实际、符合战斗力提升标准，有效解决常态化落实的问题，让“主动参训”“长期坚持”之风在营管盛行。

在组训模式上动脑筋。随着时代的发展进步，很多新颖科学的训练模式不断涌现，有力促进了训练效益的提高。军营的军事体育训练完全可以借鉴这些训练模式，将移动载体、智能手环、大数据分析、监控系统等科技手段引入军事体育课堂，激发官兵的创新能力，训练热情和参与度，让训练方法更丰富，训练场地更新颖更现代。训练时，还可以根据受训者体能差异，采用“统一练+分组练+自由练”的混合训练方式。统一练主要针对差异性不大或者难度较高的科目；分组练即挑选骨干对不同水平的小组进行针对性训练；自由练就是每个人根据自己的状况进行调节性的训练。这种组训方式不仅可以增强训练的科学性，还能避免“拔苗助长”“强度不够”的问题。

在辅助工作上多关注。军事体育训练的核心自然是训练科目的实施，但对于组训者来说，只有围绕训练做好其他辅助工作，才能更好地提升训练效益。比如，训练前摸清每名官兵的身体健康指数，做好健康统计工作；主动做好预防训练伤病工作，从思想上的教育引导来提高大家的训练安全意识，摒弃“伤重了再治”或“有时间再治”的错误观念，进行“从病后被动治向向前主动防”的转变。再比如，顺应地战季节、训练态势的变化，在训练模式、方法手段等方面遵从训练的客观规律和特点，针对岗位、任务、基础等方面不同的官兵做出不同的计划、方案和目标，进行合理组训、单训，加强先进带动后进的帮带作用。

在器械化上尽其用。用好器械，是提升军事体育训练的重要抓手，现实实

科学施训助力战场打赢

■李进党

践中，不少官兵对正确使用器械训练理解不够深入，有的甚至因为错误使用器械而导致伤病。为此，我们在及时配备更新训练器械，保证器械数量足够、性能精良的同时，还应坚持用好训练器械施训管训，把使用器械的正确方法对广大官兵进行广泛讲解，充分发挥出各种器械在训练中的作用。当然，实践中也应注意协调好使用器械训练与徒手训练间的关系，在做到物尽其用的同时提升训练综合效益。

总之，军人的体能素质是提升战斗力的关键要素，我们应该结合实际，融入时代特色，多做有益探索，将其作为战斗力生成链路的重要环节抓紧抓实，为锻造胜利之师提供坚强支撑。

忠诚扛在肩 革命理想高于天



设计制作：瀚风