

科学施训激发练兵热情

■刘阳 张霞

军体观察

弓步蹲、俯卧举腿、仰卧拱桥、直立单腿撑……初夏时节，武警兵团总队执勤第四支队官兵在戈壁深处的训练场上练得火热。正在基层巡回指导的军体教员朱登一边讲解动作要领，一边做示范。战士们纷纷对着学、比着练，你追我赶的热情一浪高过一浪。

“通过分析训练档案发现，该中队官兵的下肢力量训练内容单一，战士们普遍爆发力不够。”朱登说，“为了培养官兵的短程冲刺能力，借鉴时下流行的健身训练方式，在提升官兵训练热情的同时，加强下肢肌群力量的训练。”

“爆发力不够”还能通过训练档案看出来？翻开该中队官兵的训练档案，让人眼前一亮：大到中队的一日军事体

育训练计划，小到具体哪个战士一天参加了哪些课目，做了多长时间训练，达到什么效果，一一清晰可见。

该支队所属各个中队广泛分布在戈壁滩上，点位高度分散，相互交流受限，可利用资源少。在此之前，军体训练方法简单，样式单一，“大锅煮”“眉毛胡子一把抓”的情况不少。每次一声哨响，就是集体五公里、八公里、十公里，或者是俯卧撑、仰卧起坐、单双杠无止境的循环往复……如此训练枯燥且难有乐趣，真是想想就头疼。

“要打破简单性组训、粗放式施训的僵局，改进思维理念和方式方法，着力盘活基层中队的军事体能训练。”年初，党委议训会上，支队领导认为官兵执勤处任务多、压力大、责任重，必须要有过硬的体能素质作支撑。

找到问题的症结所在，自然就要找

到解决的办法。首先，理论是实践的基础，该支队从驻地石河子大学体育学院请来专业教练，为官兵讲解科学训练的理念和方法。其次，坚持因材施教的个性化训练方式，该支队为每名官兵量体裁衣建立军体训练档案，综合以往各课目的训练成绩，制定针对性的训练安排。最后，通过量化评估保证训练效果，该支队实时跟踪官兵每日的训练，及时调整改进训练计划。

一本小小的军体训练档案，成为了各级开展训练的有力指导。

通过军体训练档案，战士能随时清楚自己的优势和弱点，中队能精准掌控每名官兵训练底数和动态变化。对症下药开展训练，提高训练的针对性和科学性，定期总结讲评，也提高了官兵的训练热情。

“引体向上45个，杠端臂屈伸88个，杠端悬空第一！”“以前是跑得

快，现在单杠又拉得多，妥妥的军体小王子呀……”机动中队的军体训练龙虎榜前，大家对上等兵赵梓亨赞不绝口。以前，又瘦又高的赵梓亨是队里公认的“飞毛腿”，长跑成绩很好的他上肢力量却相对薄弱。在一次扛举弹药箱训练中，他还因为盲目加大训练量，造成大臂肌肉拉伤，这甚至一度让他对军体训练产生阴影。

“军体训练档案建立后，中队专门安排了军体骨干帮助我恢复训练，增强信心。还特别为我‘私人订制’针对上肢的训练计划，这让我又重新燃起了训练的热情。”谈及自己的转变，赵梓亨难掩内心的激动。

精武强能，守土卫疆。一股火热的群众性军事体育训练大练兵热潮正在座座营盘掀起。为了心中共同的目标，他们苦练本领，奏响戈壁深处响亮的强军号角。



奋力向前

近日，空降兵某训练基地组织开展军事体育运动会，展现官兵敢打硬拼、永争第一的精神。图为武装五公里越野比赛中，官兵奋勇拼搏向前冲。

帅少鹏摄

勇攀高峰 展现风采

■刘阔 张大禹

初夏的江城武汉细雨绵绵，刚刚结束军事基础毕业联考的卢津全身被雨水和汗水浸透。2分09秒，创造了个人400米障碍最好成绩的他对着天空比出一个胜利的手势。然而就在几个月前，他的成绩还只能在及格线上下徘徊。

在此次空军预警学院的军事基础毕业联考中，还有不少像卢津一样的体能困难户实现了逆袭。成绩的提高得益于科学的训练计划和严格落实的体能训练。

三年准备，三天考核，只有拼过才知其中滋味。在备战军事基础毕业联考的过程中，该院根据学员身体素质、承受能力的不同，将学员编成冲优组、保良组、及格保底组等若干小组，在不同阶段设置相适应的训练课目，循序渐进地安排训练内容、强度和节奏，逐步推进体能训练的有效落实。

军队院校因打仗而生、为打仗而

建，只有严格落实大纲要求规定的训练内容，按照实战要求从严从难组织体能训练，才能提高打仗本领。

“通过单个障碍时，动作还要更加流畅。”陆军学员李冠淳曾在400米障碍中跑出了1分42秒的好成绩，但他仍然对自己有着更高的要求。

除此以外，该院还增加了武装越野、战斗运动、野外拉伸等实战化训练课目，“只有平时体能过硬，战时才能打赢”已成为学员间的流行语。

军事基础毕业联考虽然已经结束，但该院学员们并没有沉浸在高合格率的喜悦之中，而是开始探讨如何在联考之后进行更加有效的体能训练。

今年10月，第七届世界军人运动会将在武汉举办，作为空军五项比赛的承办场所，空军预警学院里浓浓的军运氛围更加激励着每一名学员，进一步勇攀高峰、挑战极限。

体谈

体能是什么？

体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等素质表现出来的人体基本的运动能力。广义上讲，体能指的是身体的续航力、耐力。

强健的体魄，良好的体能，是对军人素质的基本要求，也是战斗力生成的重要根基。

古语有云：虑不先定，不可以应卒；兵不闲习，不可以当敌。不论是金戈铁马的冷兵器时代，还是枪林弹雨的热兵器时代，体能都是战场上克敌制胜的重要筹码。

现代战争越来越聚焦于信息化条件下的局部战争，特别是局部小范围的特种作战以及精锐部队的精准打击等高难度行动对官兵体能提出了更高的要求。是否具备超强的体能，影响着官兵的战斗力，也左右着战争的走势。

体能，无疑就是战场的入场券。2018年2月《军事体育训练大纲》在全军颁布施行，是深入贯彻习近平强军思想的重大举措，也对军人体能提出了更高要求。作为当代军人，我们肩负着实现中国梦、强军梦的伟大使命。我军官兵的体能是事关能否打赢未来战争的基础工程。未来战争需要能够适应异常严酷战争环境的体能素质，而这种体能素质只会来自于平时的日积月累、严格训练、自我加压。

军事体能锤炼，绝非一日之功。保障充足稳定的训练时间，安排科学合理的训练计划，形成良好的训练氛围和习惯，是提升体能训练效果的第一步。百炼方成钢，如果没有足够的时间去积累和磨练，官兵的体能素质就难以得到保证。除此之外，端正训练态度，正视体能训练，也是极为重要的一环。未来战争仍是依靠人的战争，这一点不可动摇。“唯武器论”只会重蹈“纸上谈兵”的覆辙。树立训练意识后，严要求、强规范，是更进一步深入贯彻落实大纲要求，提升训练效果的关键。摒弃懒惰无为和投机取巧，培养官兵的使命感担当意识，方能更好地激发官兵潜能，练出成绩、练出效果。

军事实力，是一个国家兴旺强盛的底气；体能训练，则是提升军

体能，战场的入场券

■刘东华

事实力的重要基石。只有每一名官兵都具备良好的体能素质，才能确保我军整体战斗力不断跃升。在实战化军事训练的热潮中，我们必须强化体能训练，使广大官兵从力量、速度、耐力素质到灵敏、协调、柔韧素质，都达到一个新的高度，确保官兵在未来战场上，都能拿到一张合格的入场券！

不忘初心 牢记使命

古田会议永放光芒



设计创作 翰风