

夯实“兵之初”体能基础

■本报特约通讯员 董云杰 苏建国

军体观察

秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜。10月的高原仿佛已入初冬，但是入营一个多月的新战友正在热火朝天地进行体能训练。

“撑住！坚持！加油……”10月中旬，陆军某合成师训练场上传来阵阵呐喊助威声。随着裁判员、新兵四连指导员田志宝一声哨响，平板支撑比拼结果现场公布，新战士汪文洋以25分24秒获得第一名。“新兵训练开始没多久，就能取得这样的成绩，实属难得。”一旁围观的官兵纷纷感慨。

作为新兵入营后的第一任老师，新训骨干在很大程度上会影响新战士军旅生涯的成长进步。因此，该师在组织新训骨干集训时，邀请专业军体教员来营授课，在训练中进行系统化考核评定，力争为每个连队都培养出能力强、素质强的新训骨干。

经过一个月的集训，新训骨干逐渐摸索出了一套适合新兵的体能训练方法，在训练时，先进行针对不同肌肉群的力量训练，再进行重难点课目的训练。在组训方式上，他们采用集体训练与个人训练相结合的方式，对体能基础较为薄弱的新兵进行一对一针对性辅导。同时，为了提升新兵的体训热情，他们还设计了一系列趣味训练法。



引体向上，是新训骨干训练的难点课目，对官兵臂力和握力的要求较高，多数新战士难以实现快速提升。为此，新训骨干为新兵们制订了引体向上课目的专项训练计划：先利用木棍捆绑砖头增强手掌握力，再利用哑铃扩胸提升肱二头肌肌力，进而通过抖甩粗绳等训练方法加强整体上肢力量。在最初进行引体向上训练时，新战士还可以通过让战友托举腰部、借用橡皮筋弹力等辅助训练方式，增加单次引体向上的数量，增强

克服这一难点训练课目的信心。在专项课目训练之前先进行辅助力量训练，让新兵不再惧怕引体向上课目，实现了事半功倍的效果。

新战士来自五湖四海，身体素质参差不齐，针对一些体能基础较为薄弱的新兵，新训骨干为他们制订了专属的训练计划。针对新兵在力量、速度、耐力、爆发力、柔韧性和协调性等不同方面的欠缺，他们制订了多样化的训练方案。同时，该师每天合理规划训练时间，保证每名新兵在进行体能训练时都能有所收获，训练后有充分的时间来恢复。

获，训练后有充分的时间来恢复。

新兵体能训练，增加趣味性更能调动新兵的训练热情。该师将传统武术、猜拳接力等趣味内容融入体能训练，同时借助小凳、握力棒、腹肌轮、拉力器、拳击沙袋等辅助器材，展开分组小比赛，提升体能训练吸引力。寓训于乐，新战士的训练热情得到了充分调动。

在新训中，新训骨干吴起超发现战士黄波的身体协调性差，30米×2蛇形跑、400米障碍、徒手组合练习及一些对协调性要求高的训练课目成绩提升慢，对于这些课目也缺乏信心。发现这一情况后，吴起超为黄波制订了针对性训练计划，用开展基础组合训练以及进行协调性训练小游戏等方式帮助他提高训练成绩。在完成半个月的训练计划后，黄波不仅各项课目成绩实现了快速提升，身体协调性也提高了不少。更重要的是，他对接下来即将开展的其他训练也充满了信心。

在该师今年的新训中，新训骨干更加注重新科学训练，预防训练伤的发生。在新训训练场上，新战友通过充分热身、训后放松等方式，对不同肌肉群展开有针对性的拉伸放松，在“兵之初”就培养新战士们重视科学训练，减少训练伤的意识。上周，10多名新战士因体能成绩进步明显，获得了“训练之星”胸牌。

左上图：在新训骨干指导下，新战士正在开展引体向上训练。

王东坡摄

训练让新兵们积极性和主动性更高，体能训练的成绩也突飞猛进。随之而来的一个惊喜就是，新兵们的训练伤比往年明显减少。

过硬的单一身体素质是战场打赢的基本条件。体能强，战斗力才能更强，这个道理显而易见。提升新兵的体能水平是一个全方位的过程，不仅包括训练，还包括训练后的恢复、伤病的预防以及营养的补充等。对新训骨干进行强化培训，将训练专家的方法引进训练场，把训练损伤的预防作为一个重要内容，让运动营养学贯穿在新训体能训练的始终……多措并举，才能有效提升新兵们的体能水平。

俗话说，“人不可能一口吃成个胖子。”新兵体能的提升必然需要一个过程，而且是一个相对长期的过程。唯有在汗水和科学的双重作用下，才能厚积薄发。犹如蛙跳一般，我们首先必须学会蹲下身子、积攒力量，方能跳得更远。

“奔向太空”2020半程马拉松举行

■张冰瑛 徐 童

航天城里秋色满，航天健儿显英豪。10月17日，“奔向太空”2020半程马拉松赛在北京航天城成功举办，498名航天科技工作者在金秋美景中畅快奔跑。

“在备战空间站的关键时期，航天人迎来了属于自己的马拉松比赛，大家很高兴能在赛道上尽情挥洒汗水。”航天员刘洋说。

据悉，本次半程马拉松赛是北京航天城首次举办大型群众性体育赛事。比赛设置5公里、10公里和半程马拉松3个项目，参赛选手主要来自航天科研一线，他们中既有年过半百的航天专家，也有刚从院校毕业不久的航天新锐。沐浴着秋日的朝阳，航天人在赛道上挥汗奔跑，观赛人员的加油声、呐喊声不绝于耳，现场氛围热烈。

北京跟踪与通信技术研究所副研究员赵华说：“今年恰好是北斗一号卫

星发射二十周年，其实北斗工程建设也是一场马拉松，一代又一代航天人持续奔跑、接续奋斗，才取得了今天的辉煌成就。”

“从事航天事业近30年，跑步也伴随了我近30年，这是我第36次完成半马。”北京航天飞行控制中心副总工程师汪赛进表示，“跑步不仅仅带来健康身体、充沛精力，还让我工作生活更加规律、性格更加乐观自信。”

神舟十号航天员王亚平、神舟十一号航天员陈冬也报名参赛。“四年前的今天，我坐在腾空而起的神舟十一号飞船里说‘很爽’，今天参加比赛，同样感到很爽！”陈冬告诉记者，“看到许多保障和守护航天员的科技专家在赛道上奋力奔跑，感受到他们饱满的精神状态，我对于圆满完成空间站任务更加充满信心。”

航天人与马拉松

■黄龙福 郑 重

体 谈

航天与马拉松，有什么关系？本没有关系，但10月17日的一场“奔向太空”的航天人马拉松将两者有机地融合在一起。静下心来仔细琢磨，其实航天事业和马拉松还真有很多相通之处。

跑马拉松，需要一个远大的梦想。航天事业，同样如此。

不管是出于什么原因，我们从迈出家门的第一次训练开始，内心始终会有一个温暖的梦，比如训练半年后参加半程马拉松赛，训练一年后参加全程马拉松赛等。

星空浩瀚无比，探索永无止境。航天人的内心，也一直存在一个远大的梦想，正是这种梦想的力量让中国航天人历经60多年的努力，才一步步取得今天的成功。从无人飞行到载人飞行，从舱内实验到太空行走，从单船飞行到组合体稳定运行……如今，中国航天开始迈向空间站时代，触角伸向更远的星际。

跑马拉松，需要持之以恒。航天事业，更是如此。从一个只能跑3公里的“小白”，到成为全马赛事的“大神”，这是唯有经过长年累月的刻苦训练才能实现的梦想。跑步训练是枯燥的，也是孤独的，必须要有耐心，持之以恒，否则终究会竹篮打水一场空。

探索浩瀚宇宙，发展航天事业，建

设航天强国，是中国人民不懈追求的航天梦。在党中央的正确领导下，经过几代航天人的持续奋斗，中国航天事业从无到有、从小到大、从弱到强，创造了“两弹一星”、载人航天、月球探测等为代表的辉煌成就，走出了一条自力更生、自主创新的发展道路。

跑马拉松，需要不断突破、不断超越。航天事业，亦然。

跑步，是一场与自我心灵对话的过程。从8分的配速起步，慢慢进阶到6分的配速，再进阶到5分甚至更快的配速，这是一个不断突破的过程。从开始练习跑步，到完成10公里，再到半程马拉松，直到最后的全程马拉松，你其实一直在超越自我、挑战自我。跑得越远越久，你就会发现跑步带给你的自控力和自信心越强大。跑步是一场修行，在跑步的过程中，你会慢慢重新认识自己。

回望过往，从“东方红”跃然于世到“墨子号”飞向太空，从“两弹一星”横空出世到北斗系统服务全球、“嫦娥四号”传回世界上第一张月背影像图……中国的航天事业留下了一个又一个震撼世界的里程碑。经过一代又一代航天人仰望星空、脚踏实地的努力，在不断的超越和持续的突破中，千百年来中华民族的飞天梦想，正逐渐变为现实。

值得一提的是，跑步本来也是航天员体能训练的一项重要内容。未来，我们也期待中国航天人与马拉松有更多的交集，让跑步成为一种习惯，从而拥有一个更加健康的体魄，将中国航天事业不断推向更大更新的舞台。

厚积薄发 放眼未来

■丁晓楠 罗 健

这个过程必然是一个凤凰涅槃的经历。当然，这也是一个积累的过程，是为走好军旅之路夯实根基的过程。

在新兵营，除了学习部队的条令条例和队列训练外，体能训练也是一项非常重要的内容。体能训练对于多数新战友来说，可能都是充满挑战的。因为要在短时间内将他们的体能大幅度地提升，这自然少不了苦练，苦练，再苦练。

“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”。第一个3000米的“气喘吁吁”、第一次上器械的“望缸生畏”、第一次长时间俯卧式训练的苦不堪言……这些经历

注定是难以忘怀的。

苦练，但绝不等于蛮干。科学训练才能事半功倍，趣味体能训练亦能刺激新兵参与的积极性。多次参加新兵营集训的某部老班长许向涛经验十分丰富，“练”字诀曾被他们掌握得炉火纯青——练，多练，苦练，狠练。但是，今年他一改往年的习惯做法，开始推崇科学训练——摒弃过去简单增加训练量的做法，注重控制好训练强度，训练方法多样化、训练过程增强趣味性、训练后不仅要放松更重视恢复等。经过如此改变，充满趣味又效果明显的体能

短 评

新兵营的经历总是让人刻骨铭心，也会成为未来军旅路上的一笔宝贵财富。

新训，是实现一个新兵从地方青年向合格军人的蜕变过程。众所周知，部队的生活有着非常严格的制度约束，在训练中更是如此。这对于一名刚刚步入迷彩军营的新兵来说，转变的不仅是身份，也包括心理，更包括身体上的变化。



①



②



③

军营运动场

图①：深秋，第77集团军某旅砺兵大漠，从严组织侦察兵体能训练，锤炼打赢硬功。图为官兵在进行倒功训练。

黄腾飞摄

图②：为帮助新战友打牢体能基础，武警天津总队新兵五大队灵活运用多种训练方式，强化新兵体能。图为新战友进行甩大绳训练。

张 鹏摄

图③：为丰富民兵文化生活，近日，一场别开生面的民兵篮球友谊赛在滨海县人武部举行。

陈曙光摄

体能训练有了“草原定制”

■封 昊 本报特约通讯员 慕佩洲

塞北深秋，北部战区陆军某训练基地蓝军营结束了下午的战术训练后，该营某连连长贾永超组织大家因地制宜开展体能训练。“今天的训练课目是越野训练，目标友谊山高地，冲锋！”话音刚落，战士们像离弦的箭一样向高地冲了上去。

作为一支专业蓝军队伍，该营每年都要参与保障数场实兵演习活动，在日常训练中，体能训练时间很容易受到实兵演习活动的冲击与影响。

“按以往的训练模式，我们从演训场编队带回营区，距离较远，换身衣服再带到训练场，一趟流程下来，体能训练还没开始，天就黑了。”一次该营某连的连务会上，战士陈宝成的话让营长房文凯陷入了沉思。

近两年，为了更好地强化官兵体能素质，该营先后在营区内开设了健身房以及田径场等体能训练场地。但是场地建设好了，官兵在营区训练的时间却难以保证。如何在空间与时间上找到平衡点，成了体能训练质效能否提升的关键。

“战术训练的演习场上就有高地和道路，不就是现成的体能训练场吗？为何拘泥于‘拉单杠、绕圈跑’呢？”看着眼前一望无际的草原，房文凯灵机一动，对体能训练有了新的思路。

于是，一场“草原定制”版体能训练，迅速在该营操练起来。每日战术训练后，该营官兵因地制宜、就地取

材，直接转入到体能训练中去，利用每天跟自己摸爬滚打的高地、土坑进行障碍训练；利用场区路组织长跑耐力训练；利用草地、土堆进行越野训练；利用三角锥搬运进行力量训练……

“在草原上练体能比在营区里有意思多了，不仅合理利用了时间，还增加了趣味性，真是一举两得！”某连“军体达人”崔世伟感慨道。从官兵在体能训练时的笑容不难看出，广阔的大草原让官兵有了更好的训练状态，身体里的“小宇宙”得到释放，练得更加劲足了。

大草原的环境固然增加了官兵训练的热情，但在一定程度上增大了训练伤的风险。如何真正做到既让官兵训得到位、练得充分，又能合理避免训练伤是该营在草原上进行体能训练一个亟需解决的难点。

为此，该营以《军事体育训练大纲》为依据，组织了一场“科学合理训练，提高体能成绩”为主题的单项训练课目示范现场会，集结营内的体能尖子为官兵逐一示范讲解每个训练小项的动作要领，并针对草原上的体能训练中可能存在的安全隐患进行重点强调，及时规避训练损伤的风险，为训练保驾护航。

“草原定制”版体能训练，不仅解决了该营官兵在体能训练上的时间难题，还激发了大家的训练热情，强化了实战实训效果，让这支专业蓝军队伍在演习场上更好地发挥“磨刀石”作用。