

西部战区空军某雷达站官兵畅谈体能训练——

“组团瘦身”带来的感悟

■陈成亚 本报记者 杨明月

1年前,西部战区空军某雷达站的几名官兵怎么也不会想到,瘦身还能为他们赢得荣誉。

虎年春节刚过,该雷达站举行了一场特别的表彰活动。指导员刘昊鹏等5名官兵被评为站里的“减脂之星”。20公斤、15公斤、10公斤……奖状上的数字,证明着这5名官兵获奖实至名归。

发起这项评选活动的,是站长周毅路。2019年3月,周毅路从西藏高海拔地区来到该雷达站担任站长。营区海拔降了3000多米,周毅路明显感觉代谢变慢,体能下降。同样的工作、生活节奏,几个月间,他胖了好几圈。2020年底,身高一米八的周毅路,体重达到90公斤。

由于工作需要,雷达兵长时间久坐,加之雷达站地处山顶,没有长时间开展室外运动的条件。周毅路发现,站里一些官兵有着和他一样的烦恼。

去年春节过后,周毅路决定把2021年定为该雷达站的“瘦身年”,召集需要瘦身的战友一起锻炼。

为了帮助大家瘦身,周毅路和刘昊鹏煞费苦心,为官兵量身定制锻炼计划,设计瘦身打卡表。他们精心制作了一份海报摆放在食堂门口,上面标记着“瘦身团”成员的名字、体重以及减重目标,还印着“连体重都控制不了,怎么控制人生”等标语。

2020年底,该雷达站功能齐全的新型健身房投入使用,挥洒汗水的身影越来越多,工作间隙进行锻炼的官兵比比皆是。日子在苦练中一天天流淌,体重秤上的数字越来越小,“瘦身团”成员的体型越来越好。

“感谢站里成立‘瘦身团’,感谢战友的督促和鼓励。”手捧奖状,瘦身10公斤的姚永安喜笑颜开。

“这份荣誉,让我感觉1年的努力没白费。”10公斤对于炊事员宋兴涛而言,减得更艰难。繁忙的工作让宋兴涛很难挤出足够的锻炼时间,食堂门前的单杠就成了他最便利的训练器材。虽然没能达到预定减重目标,但站里还是授予他“进步之星”。

“只要肯挥洒汗水,就能遇见更好的自己。”正在休假的周毅路也喜滋滋地收到了奖状。去年年底,该雷达站军事体能考核取得全旅第3名的好成绩。

■该雷达站官兵正在进行体能训练。王挺摄(制图:唐硕)



一年里瘦了40斤,而且保持得特别好。只有经历过减肥的人,才明白这需要多大毅力。

作为司务长,我还肩负着“瘦身团”成员饮食调节的重任。为此,我想了很多办法:督促炊事班做菜少放油,多准备些黄瓜、西红柿,在网上学习减肥食谱,就餐前提醒大家控制饮食。

新的一年,我和“瘦身团”成员相约继续努力,争取早日达成我的预期目标。——司务长 张扬玉

战友齐心 成就彼此

长期在后勤岗位工作,体育锻炼少,我的体重一直“稳定”在90公斤左右。站里成立“瘦身团”后,我第一时间报了名。然而,理想很丰满,现实很骨感。特别是瘦身的第一个月,我感觉自己差点就要放弃了。每天繁忙的工作之余,还要打起精神进行大运动量锻炼,实在很困难。多亏有战友的督促和鼓励,总是拉着我去跑步。如今,我的体重越来越轻,体型越来越好。以前和家人通话,他们总担心我的健康。现在瘦下来了,家人也放心了。最让我受到激励的,是我们的指导员。以前,指导员比我还胖一些,但他

名战友明快跑不动了还在坚持,差点从跑步机上摔下来。虽然他嘴上不说,但我们都知道,大家谁都不愿认输,不愿轻言放弃。体重减轻,体型达标,我们同时也收获了健康。雷达站24小时值班战备值班任务,我和许多战友都有腰椎间盘突出等疾。以前值班时,坐上一两个小时腰部就开始疼痛。现在经过锻炼,我们不仅瘦了下来,身体状况也改善不少,明显感觉腰部好了,久坐也没有问题。——雷达操纵员 姚永安

不畏失败 不言放弃

我们的驻地在山顶,训练条件有限。近两年胖起来以后,我试过各种瘦身方法,在走廊做俯卧撑、在宿舍练哑铃,但都收效甚微。

军事体能考核时,我没通过引体向上课目考核,影响了单位的整体成绩。我的心里很不是滋味,当时就有了减肥的想法。后来站里成立“瘦身团”,我立刻加入进来。

2020年12月,站里的新型健身房投入使用,加上“瘦身团”成立,大家运动热情高涨,参加锻炼的人越来越多。有时我们还会开展俯卧撑、跑步等比赛,激发大家的锻炼热情。起初,我们不仅瘦了下来,身体状况也改善不少,明显感觉腰部好了,久坐也没有问题。

我的目标更高,想办法增肌,让体型更有型。去年10月,大家在休息时一起交流,不管是减肥还是增肌,吃什么都很关键。当时我就想,如果我在炊事班,就可以用自己所学知识做些减脂餐、增肌餐。没想到过了几天,站长问我愿不愿意去炊事班,我当即同意。几个月来,我努力提高炊事技能,希望大家做出更有营养的美食,让战友们练得科学、吃得健康。——炊事员 罗斌

练得科学 吃得健康

其实,我的身材原本一直保持得不错。去年2月休假回家,一时的“海吃海喝”,让我在20余天假期里胖了五六公斤,差1公斤就超重了。我意识到必须减肥了。

我的性格比较活泼,瘦身积极性很高。站长因此交给我一项重任——组织大家一起运动。我专门在手机上下载了运动软件,利用晚上的休息时间带大家一起健身。有时,因为工作忙我也想偷偷偷懒,可想到自己是组织者,就找不到偷懒的理由了。

习惯成自然。坚持了一两个月后,每天进行锻炼就成为大家的习惯,不健身反而感觉少了点什么。我还经常在网上自学健身知识,瘦到标准体重后,我的目标更高,想办法增肌,让体型更有型。

去年10月,大家在休息时一起交流,不管是减肥还是增肌,吃什么都很关键。当时我就想,如果我在炊事班,就可以用自己所学知识做些减脂餐、增肌餐。没想到过了几天,站长问我愿不愿意去炊事班,我当即同意。几个月来,我努力提高炊事技能,希望大家做出更有营养的美食,让战友们练得科学、吃得健康。

现在,站里参加锻炼的人越来越多,官兵的精神状态都不一样了,个个都很有活力。作为一名雷达兵,虽然我们的战斗岗位大多在屏幕前,但只要保持良好的体能水平,才能在快速转进中迅速进入战斗状态。减重不是我们积极瘦身的最终目标,“练好体能,为打胜仗”,我们要当好祖国长空的“千里眼”。——指导员 刘昊鹏

练好体能 为打胜仗

2019年3月,我从高原驻地来到雷达站担任指导员,身材渐渐“走样”。2020年,妻子生小孩,我休假在家照顾她。沾妻子“月子餐”的光,我胖了10斤,被身为老兵的父亲教育,说我都快没有军人的样子了。

此后我也断断续续进行锻炼,但因为各种原因没坚持下来。2021年春节休假后,我又胖了几斤,达到体重的最高点。痛定思痛,当年3月站里成立“瘦身团”,我下决心减肥,跑步、跳绳、上器械,晚上只吃黄瓜和西红柿。

作为指导员,日常工作比较多,晚上还经常加班加点工作。有时,战友看我工作太晚,劝我吃些东西。可一想到自己立下的瘦身目标,我都一次次拒绝。3个月后,我减掉了10公斤。在去年7月份进行的年中军事体能考核中,

下矿好几天回不了家,大多数时间是我陪伴着你俩。这么多年,你们一直很懂事,学习成绩也很好。2020年9月,你们考上理想的大学,第一次离开家乡。为你们感到骄傲之余,我心中更多的是不舍。

2021年春节,你们郑重地“通知”我和爸爸,说要一起去当兵。爸爸听后非常高兴,说你们长大了,还专门买酒庆祝。我的心里却是五味杂陈:从小你们就没吃过苦,去部队能适应吗?当晚,我和爸爸商量,要不只送一个孩子去当兵。爸爸却说,你们俩从小总在一起,要是一个人去参军,另一个人没去,肯定会失落的。

去年3月,你们胸前戴红花,奔赴部队。临别前,你们安慰我:“妈,放心吧。好男儿不出远门没长见识,不锻炼就不能成才。”你们穿上帅气的军装,妈妈才发现,两个儿子变成大人了。到了部队,你们每个周末都会和我们视频通话。慧儿总问:“妈,我是不是变壮了?我和我哥谁更壮?”智儿心更细,总打听弟弟怎么样,还嘱咐我别担心他,多关心弟弟。

视频聊天时,你们看起来白白净净。有一次,中队干部给我们发来你们训练的视频,我才看见你们晒得黝黑,心疼得不得了。后来我才知道,为了不让我俩操心,视频时你们特意开了美颜,“报喜不报忧”。

今年是你们第一次没有在家过春节。你们说想吃我做的刀削面。我多想亲手给你们做一碗面,看着你们津津有味地吃完。

你们还像小时候一样懂事,新兵第一个月的津贴舍不得花,都打到我的银行卡里。上个周末,你们说要努力学习,一起考军校。看到你们这么努力,我和爸爸很是欣慰。

智儿、慧儿,你们在部队接受锻炼,我和爸爸都很放心。你们一定要踏踏实实,一步一个脚印往前走,不要取得一点点成绩就骄傲自满。好好听班长的话,在部队茁壮成长。

妈妈 左上图:2021年5月,韩尚智(左)、韩尚慧新兵授衔留影。武存虎摄

智儿、慧儿:想到你们今年没能回家过年,提笔不禁一阵心酸。昨天,和智儿视频时,他说弟弟春节前给他写了封信,感觉弟弟有些想家。我要来了信,一字一句看完了。今天,妈妈也给你们写封信,说说心里话。

从小,你们的爸爸在矿上工作,有时

位,指导员和排长对我都非常关心,战友们来自天南地北,相处十分融洽,我也完全适应了严格、规律的作息生活,闲暇时丰富多彩的文体活动更让我乐在其中。

听老兵说站岗放哨的警卫任务很辛苦。最近降温,天气越来越冷,上岗时你一定多穿些衣服,照顾好自己。

我相信,离别是为了更好的重逢。祝愿我俩共同进步,一起当精兵、双双立功,在部队这个大熔炉、大家庭中实现保家卫国、磨砺自我的愿望。

弟 慧 智儿、慧儿:想到你们今年没能回家过年,提笔不禁一阵心酸。昨天,和智儿视频时,他说弟弟春节前给他写了封信,感觉弟弟有些想家。我要来了信,一字一句看完了。今天,妈妈也给你们写封信,说说心里话。

从小,你们的爸爸在矿上工作,有时

军媒视窗

人民陆军 2月17日

抓严每一招 训实每一式

新年度开训伊始,个别战士不重视基础训练,第七十一集团军某旅两位带兵人支招——

新年度开训后,部队训练以共同课目和专业基础训练为主,都属于基础训练。个别战士对基础训练不重视,认为提升备战打仗能力主要靠专业技能、战术协同等高层次训练,基础训练只要能顺利通过考核,差不多就行了。还有的认为基础训练年年搞,课目内容都一样,而且经过多年训练,自己的成绩早就合格甚至达到优秀了,没必要再耗费大量时间和精力……于是,这些战士训练积极性不高,有时会导致全班训练氛围不浓,训练效果不佳。对此,我该怎么办? ——第71集团军某旅班长 卢威

按纲科学组训 走出认识误区

■第71集团军某旅班长 程浩

基础训练是整个军事训练体系的重要组成部分。官兵的基础训练成绩达到及格并不难,但要达到优秀甚至特级,就必须反复训练,常训不懈。个别战士认为只要能通过考核、基本掌握就行,对基础训练的地位作用没有正确的认识,导致训练中热情不高、动力不足。作为班长,要抓在平时、严在平时,通过正规有序的训练,引导战士走出认识误区,正确对待基础训练。

按纲施训正作风。按纲施训、依法治训是班长日常组训的总原则。作为组训者,班长首先要研究大纲、研究标准,做到组训依靠大纲、严于大纲。平时组训时,我会依照大纲要求,制订区分层次和专业的精准训练计划,增加训练目标、考核标准、测试内容,跟踪记录每名战士训练动态。这样,班里有了一份细化到每个人的训练计划,使得大家训有目标、练有标准。

比武竞赛激活力。只有让战士看到差距,才能弥补不足,使自己变得更优秀。现实中,个别战士在取得一些成绩和荣誉后,往往会沾沾自喜。对于这些战士,我通常会直接点破,而是抓住他们思维活、心气足的特点,通过组织一些小比武、小竞赛,激发他们对基础训练的兴趣和拼劲,促使他们在观摩、思考、比拼中总结提高,加快训练成果转化。对于成绩好的战士,通过讲评表扬的形式进行激励。针对那些在训练场上磨时间、成绩差的战士,及时进行批评教育。

科学组训提质效。基础训练课目繁多,对熟练度要求较高,班长作为一线带兵人,要灵活运用各种方法提升训练水平。对于一些基础薄弱、自信心不强的战士,我会组织成立训练小组,让先进帮扶后进,使战士在关心关爱中携手共进。此外,在训练教学中,还可运用军史、战史资源。比如电影《长津湖》热映时,我对电影中伍万里的手榴弹投掷动作进行分析讲解,不仅帮助个别战士纠正了翻腕动作,也有效激发了大家的训练热情。

打牢训练基础 夯实胜战根基

■第71集团军某旅政治工作部主任 郑志江

基础训练对于军人犹如地基之于高楼,至关重要。部队要答好胜战之问、提高胜战之能,必须从思想上高度重视,把基础训练摆在重要位置,从一招一式练起、一人一岗抓起、一枪一炮抓起,打牢训练基础,夯实胜战根基。

提高站位,树立为战导向。班组作为现代战争中最小的作战单元,很多情况下都要独立遂行作战任务。如果全员没有经过扎实而全面的基础训练,班组战斗力将难以发挥,也难以完成作战任务。因此,班长必须坚持按纲施训、依法治训,做到把内容训全、训实、训到位。在开展每一个基础课目训练时,都要让战士明确,这是在为升级训练、实战化训练、联合训练打基础。课目有难易之分,但没有有用和无用之分;不管什么课目,都不能省略,都要认真对待、苦练精训。

崇尚荣誉,营造争先氛围。崇尚荣誉是我军的优良传统,也是我军打胜仗的内在动力。战争年代,一句“不使是主力,打硬仗就得你们上”,可以让一支部队热血沸腾、舍生忘死;和平时期,一面流动红旗,可以让一个连队、一个班奋勇拼搏、团结奋进。班长要善于营造争先氛围,用荣誉激励战士,通过评比表彰、上龙虎榜等形式,激励引导战士奋勇争先,淬炼打赢未来战争的“十八般武艺”,以过硬本领赢得荣誉。

(李仕伟、刘仁浩、高峻峰整理)



刚刚闭幕的北京冬奥会上,中国冬奥健儿奋力拼搏,创造了自1980年参加冬奥会以来的历史最好成绩。新疆军区某红军师官兵以石为纸,精妙构思,创作了展现中国冬奥健儿挑战极限、超越自我的石头画,为他们喝彩。李康摄

家书纸短 家国情长

——推荐武警上海总队新兵韩尚智和韩尚慧的两封家信

读者推荐

刚刚过去的虎年春节,对武警上海总队新兵韩尚智和韩尚慧而言,是一个特殊的春节。

韩尚智和韩尚慧是一对双胞胎。2021年3月,他俩同时入伍来到武警上海总队。兄弟俩从小感情甚笃,虽然在警营中相距不远,却无法经常见面,心里彼此牵挂。春节前夕,韩尚慧带着自己走上军旅路的哥哥写了封信,诉说一年来的军旅蜕变,表达对哥哥的感谢。韩尚智在与母亲张丽萍联系时,将弟弟的信转给远方的母亲。儿子在字里行间道出的成长心得,让张丽萍欣慰不已。她将所思所想转化成文字,鼓励兄弟俩安心服役,建功警营。

经本人同意,向读者推荐这两封家信,感受一家人的家国深情。

(鹿子舟推荐)

哥:

还有4天就过年了。从家到新兵连再到新单位,从形影不离到营区偶遇时寥寥几句的寒暄,11个月的时光如细沙般从指尖飞速流逝,让情感如雪花般堆积在我的心底,落了厚厚一层。

忆及往昔,或许真的是双胞胎之间有种神奇的情感联系,从小我俩之间无需太多的言语交流便会明白各自所思所想。从军至今,我才发现自己早就在处处为我考虑,悄悄扛起了“哥”的那份责任。我却在不知不觉间接受了这些筹划,在“你不就比我早出生3分钟”的调侃中无忧无虑



地成长。

小学时,我俩在学校看了人生中第一部红色电影《闪闪的红星》。“红军战士为什么拼命向前冲?”“因为他们是军人。”“当军人好难啊!”……同学们七嘴八舌的议论中,你却对我说:“我俩长大后一起当兵吧。”“嗯?为什么?”“你不当兵不当,谁来保卫祖国?”也许,我的军旅梦就是在那一刻,伴随着你的一番豪言壮语扎根在心头。

去年3月,我们一同来到武警上海总队。新兵连大队长得知我俩的情况,特意让我们一同参加了授衔仪式。嘹亮的军歌声中,我俩一同授衔,成为在新兵连最难忘的回忆。

每一次视频聊天,你总对我嘘寒问暖。我习惯于你作为一个哥哥的嘱托,疏忽了你也只是个与我一同入伍不久的新兵。此刻回想起来,不免百感交集。我想告诉你,哥哥,弟弟已经长大了,部队为咱家又历练出一个男子汉。在新单

弟 慧

智儿、慧儿:

想到你们今年没能回家过年,提笔不禁一阵心酸。昨天,和智儿视频时,他说弟弟春节前给他写了封信,感觉弟弟有些想家。我要来了信,一字一句看完了。今天,妈妈也给你们写封信,说说心里话。

从小,你们的爸爸在矿上工作,有时