

聚焦练兵备战新景观·一线调查



第81集团军某旅官兵正在健身房训练。

教练员立下“军令状”

冯浩 刘盾

“3个月,我一定把体重减掉15公斤!”第81集团军某旅合成一营党委会上,教练员赖族伟立下“军令状”。

话说出去了,但减重并非易事。赖族伟也明白,加班熬夜、工作任务重,在这些体重“加分项”面前,想要看到效果,就要比旁人付出更多努力。

食,后期得加强锻炼。”在赖族伟心中,减肥就是打仗——只许胜不许败,“军令状”都立了,一定得给战友们做出个样子。

一个人的“军令状”带动了一群人的健身热潮。如今,越来越多的战友加入了“减重增肌”的队伍。看到自己的健身成果在战友中有了回响,赖族伟决定再添一把火。

新闻样本

战友,你今天健身了吗

冯浩 本报特约通讯员 江雨春 通讯员 王鹏

一线调查

塞北冬寒,第81集团军某旅的训练场却一派火热景象。“战友,你今天健身了吗?”趁着太阳还未落山,官兵们纷纷拥向了跑道、单杠场。

“战友,你今天健身了吗?”室内健身房也格外热闹。跑步机、器械区几乎站满了人,稍微来晚一步就只能开展“徒手练习”……

“坚持训练、挑战极限、突破自我。”一条条充满力量感的健身标语鲜艳醒目。目光越过这个旅,投向更多军营,笔者感受到,军营正在刮起健身热潮。

当健身成为一种潮流

刚刚休假归队,中士樊瑞鹏就成了“重点关注对象”。

休假期间,一个月的深居简出,让樊瑞鹏体重迅速上涨。当樊瑞鹏拎着行李到连部报到时,连长徐壮直呼“一眼没认出来”。

为了督促自己尽快恢复体能,樊瑞鹏报名了健体大赛。看到其他参赛战友的“巧克力腹肌线条”后,他终于意识到:想要收获好的形体,必须要先闯过“减重关”。

随后的日子里,樊瑞鹏给自己定了“老三样”训练计划:每天3个三公里跑、300个仰卧起坐、300个俯卧撑。简单3项内容。在樊瑞鹏看来,减重就得加练、猛练,光减重不增肌、强能还是白练。

为了减重达到事半功倍的效果,樊瑞鹏专门拜访了军体教员,请他给自己和战友们制订科学训练计划。许多以前没有接触过的训练技巧,让樊瑞鹏迅速看到了效果。

不久后,健体大赛如期举行。樊瑞鹏自信上台,展示着雕塑般的肌肉,获得了台下战友们的喝彩。塑形成功后,樊瑞鹏报名参加了营里组织的军人体能比武。下一步,他将继续训练,积极备战。

樊瑞鹏的故事,是军营健身热潮的一个缩影。

这段时间里,第81集团军某旅涌现出了不少健身轶事:新兵张固栋经过数月苦练,成为连队的“训练新星”;下士陈瑞在排长一对一帮带下,硬是摘掉了“胖墩”的绰号;随着年龄增加,技师崔皓军事体能素质不减反增……

纵观这一年,该旅围绕强化军人体型体能动作视频:邀请专业运动员来旅指导训练、筹办健体大赛、组织军事体育运动会……由此带来的改变立竿见影,许多官兵的体能成绩突飞猛进,健身热情一浪高过一浪。

“将健身运动与军事体育相结合,注重培养官兵身体素质,积极创新方式方法,将官兵喜闻乐见的健身活动引入军营,才能不断提高群众性练兵热情。”该旅领导说。

不仅如此,第81集团军内的许多单位还专门整合训练资源,成立“健身集训队”“燃脂突击队”,借助高效的管理机制、科学的训练方式,帮助官兵成功摆脱“训练成绩不达标”的困扰。



图①:第81集团军某旅开展的“饭前小练兵”,深受官兵喜爱;图②:即将参加健体大赛,第81集团军某旅战士积极备赛;图③:有了专业仪器,官兵掌握了更多训练数据。



“健身热”告诉我们什么

桑林峰

锐视点

前不久,陆军某旅举办军事体育运动会。下士杨想连做2111个俯卧撑,夺得冠军并荣立三等功。消息一出,迅速“引爆”微信朋友圈。

事实上,在军营,像杨想这样的运动健将、健身达人比比皆是。

“每天卡路里燃烧一点点,加速跑步勇往直前……”奋进新时代,燃烧自己的卡路里,把自己打造成钢铁战士,成为官兵的自觉追求,也成为军营最炫

“时尚风”。

“炫腹”争霸赛、军体达人秀、军营健身操、器械训练大比拼……一浪高过一浪的健身热潮激荡军营、澎湃青春。

现在很多人提倡,远离多巴胺,靠近内啡肽。如果说刷短视频可以获得多巴胺,那只是一种瞬时快乐;强身健体则可以获得内啡肽,那是一种长久美好,是幸福源泉。

追求什么,决定生活品质 and 层次,彰显人的理想、情怀、价值和抱负。广大官兵投身健身热潮,不仅是追求形体美、健康美,更是追求职业美,追求对战斗力贡献率。

可以说,军营“健身热”的背后是“练兵热”。

新时代军人最讲样子。这个样子里是里子和面子的结合体,既要作风形象好,又要打赢能力强,而健身正是塑造军人样子的良方。

军人的核心职责是能打仗、打胜仗,主责主业是练兵备战,最高奉献是在健身中注重实用性,“不仅有利于提高军事训练成绩,更为遂行作战任务打好身体基础。”

健身出意志力、出战斗力。健身之于军人,有着更加重要和深远的意义。今天军营的工作导向、用人导向、价值导向、荣誉导向都指向一个,那就是对

战斗力的贡献值。如果体型体能不能过关、备战打仗能力弱,只能是“一票否决”。

强军须健身,健身为打赢。无论战争形态如何变化,强身健体都是军事训练的基础、部队战斗力的根基。现代战争对官兵体能的要求不是降低了,而是更专业更系统更高级了。“练好体能,为打胜仗”,必须成为官兵健身的内在动力和奋斗目标。

古希腊有句格言说得对:“如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”对革命军人来说,如果你想胜利,那就“跑步”吧!

科学健身成为主流。从“胖了再减”到“日常健身”“每日一练”,在基层官兵眼中,健身不仅仅意味着减脂或是增肌,更是一种目标。数据显示,科学健身正在成为提高训练成绩的内生动力。一位连长建议,在军事体能训练计划中,增加科学健身、高效燃脂的训练方案。

一纸问卷话健身。种种迹象表明:强健体魄正在从“强制项”向“需求项”转变,健身不再是部分人的“专属项目”,而是人人积极参与的青春态度。

健体强能改变了什么

军士选晋工作就要开始了。上等

兵吴超凡向连里表达了留队意愿,连长忍不住泼了一盆凉水:“从你现在的军事体能成绩来看,留队机会不大。”

在战友眼中,吴超凡认真踏实。民主评议中,大家不约而同地为他投下了赞成票。然而,吴超凡的军事体能成绩,一直徘徊在基准线边缘……

吴超凡不由得想起了去年退伍的老兵郭建忠。

郭建忠专业技能过硬,一心想要继续服役,可就是由于体型不达标未能通过选晋。当时,连长和指导员一度为此事向营里说明情况,可营党委态度坚决:体能不能过关,就是不能留。

有了前车之鉴,吴超凡不能重蹈覆辙。经过一段时间的刻苦训练,他的军事体能成绩终于过关,成功选晋为军士。

在军事训练大纲中,体型是为数不多的二级制训练课目。“及格”与“不及格”的一字之差,也成为官兵选拔晋升、立功受奖时的分水岭。

“官兵们渐渐认识到,体型关系体系能优劣,这也恰恰是部队战斗力提升的应有之义。”曾一度在该旅负责“减脂增肌”系列活动的作训科科长张海宁,对此深有感触。

如今,很多营都选择“下放”一些体型不合格的司务长、炊事班长。上士苏利东就是其中之一。作为营司务长,他将营里事务掌管得井井有条。可在军人大会上,营长的话没留任何情面:“体重超标,军事训练就是不合格。”

苏利东下连时的体重,连他自己都难以接受。

作为曾经的步兵班长,他可以推着班里的新兵跑五公里;跑400米障碍时,下独木桥从不超过3步。“最后一公里,全都靠步兵!”谈及专业,苏利东总是满脸骄傲。

担任司务长后,业务事情多了,他慢慢疏忽了军事体能训练。为了勉励自己,苏利东把“自律”二字贴在床头。“没有人监督,才更需要坚持不懈。”那以后,苏利东开始了如同回炉般的“转型之路”。

初春,塞北的凌晨冷得让人伸不出手,苏利东裹着雨衣,围着营区跑步。盛夏,连队组织强行军,他也一直冲在排头……年底,苏利东成功减重15公斤。

不久前,营里组织战术综合演练。在己方装甲车辆失去战斗力后,苏利东带领着车组队员向对手发起冲击、攻夺目标。

“最后一公里,全都靠步兵。”苏利东又找回了自豪的感觉。

