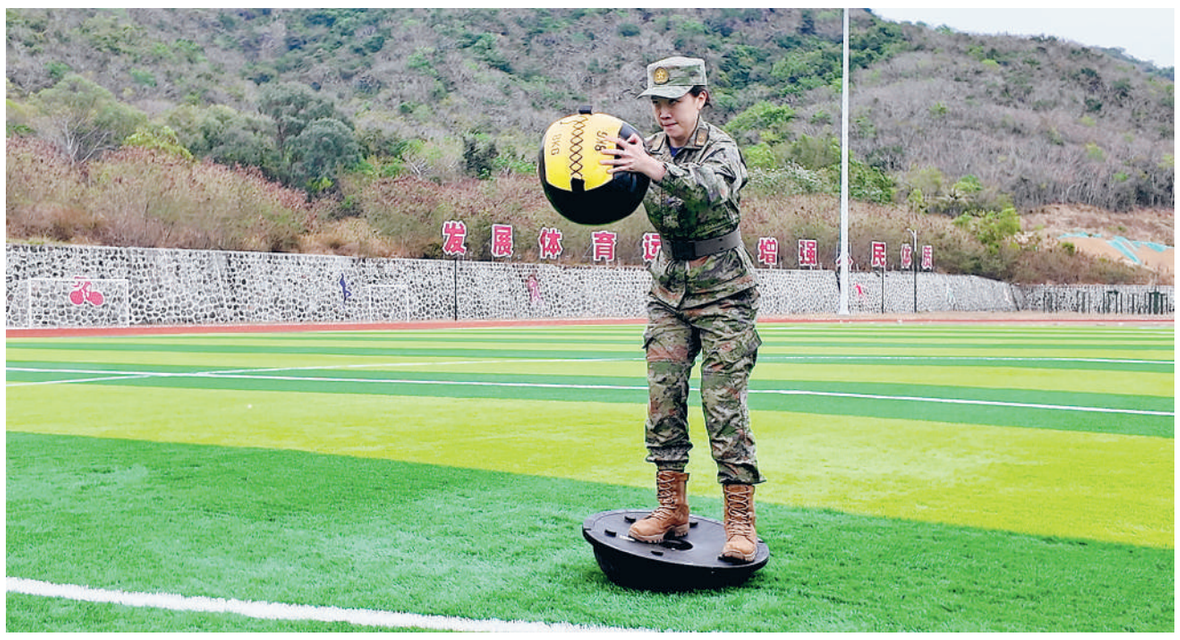
感悟“战斗体能”的真谛

——南部战区海军开展《军事体育训练大纲》宣讲活动见闻

■叶 磊 本报记者 马 晶

军体观察



初春时节，南海之滨，清风拂面。

伴随着海浪的拍打声，一场战斗体能训练在海军某基地的训练场上火热展开。壶铃硬拉、药球前推、负载拉带、六边形跑……官兵向自己的体能极限发起挑战。

前不久，新编修的《军事体育训练大纲》（以下简称《大纲》）正式印发，我军军事体育训练由以健康体能为主向以战斗体能为主转变。《大纲》在继承此前优长的基础上，区分基本知识、基础体能、战斗体能、实用技能4部分，对军体训练考核内容进行了整体性优化重塑，其中核心的体能类课目按“1+1+X”体系（基础体能+通用战斗体能+军兵种专项战斗体能）进行架构。

为了帮助广大战友读懂《军事体育训练大纲》，南部战区海军组织《大纲》宣讲及“训练伤防治科普进军营”系列活动，邀请多名军体训练专家和来自武汉体育学院的运动医学专家团队来到各直属单位，为官兵进行《大纲》宣讲，针对官兵关心的战斗体能课目进行演示，同时开展训练伤防治科普活动。

“针对海军官兵作业空间狭小，长期久坐久站易引发腰背部疼痛等特点，《大纲》有针对性地设计了相应的训练课目，创设海军舰艇部队战斗体能课目。”在海军某基地，来自海军工程大学的严智勇向官兵详细讲解了《大纲》编修动因、主要内容及体能考核内容、训练方法。

面对未来战场上的强劲对手，提高军体训练的“含战量”是练强打赢本领的重要基础。军兵种专项战斗体能紧贴军兵种实际研究创设，对接专项体能需求更加紧密。关于实用技能，新增障碍游泳、水上自救互救等课目，提高官兵遂行涉水涉海多样化军事任务能力。严智勇强调，“新增课目不仅是为了提升官兵体能，更主要的是强化实战技能。”

全新的训练课目，更需要科学、适配的组训方法。针对官兵关心的战斗体能连贯考核课目，几名军体训练专家为官兵演示了连贯考核的标准流程和技巧。通过实操演练，官兵更清楚明晰了战斗体能的实战意义。“仗怎么打，兵就怎么练。”通过战斗体能训练，很多官兵对这句话有了更深刻的理解和认识。

实操演练过后，各单位推选出一名优秀代表，一场小比武在他们之间展开。其中，一名略显瘦弱的女兵引起了大家的注意，她就是来自某舰的二级上士郑娜。她是在战友的鼓励下报名参赛的。

“不错，她的动作很标准！”在第一个壶铃硬拉课目中，郑娜的表现就赢得了军体训练专家的认可。最终，她以4分12秒的成绩结束战斗体能考核。成绩不错，动作也标准，郑娜的表现赢得了专家和战友们的阵阵掌声。

“之前，我自己就喜欢到健身房进行力量训练，已经坚持一年多了。《大纲》中增加了战斗体能的考核课目后，不少战友从田径场转到了健身房，和我一起加练力量，特别是新增的核心力量训练。”走下比武场，郑娜笑着说，“战斗体能作为《大纲》中的新增课目，我们自己大概练了有两周的时间。这次军体训练专家过来，纠正了我们平时组训中一些错误的动作和方式。动作标准了，才能练出效果，也能预防伤病。我跟专家学到了很多，受益匪浅。”

在训练场的另一侧，官兵正在进行战斗体能分解项目强化训练。利用弹力带进行弓箭步前推训练、利用波速球进行单脚稳定训练……强化躯干控制能力与身体稳定性，增强相关肌群力量，可以帮助海军官兵提升不稳定状态下的身体协调能力，是海军官兵在岸港储备训练中的重要一环。

作为旅里的军体训练尖子，一级上士虞振宇对战斗体能训练感触颇深。负载拉带课目让他意识到自己上肢力量不足的短板，在军体训练专家的建议下，他先从轻负载开始训练，逐步增加负载，以提升自己的体能素质。

“战斗体能中的很多课目，此前我们也会组织官兵展开训练，只是没有这么系统。战斗体能的考核标准，帮助我们明确了平时的军体训练要求。我们舰上的官兵在海上执行任务时，也能进行有针对性的训练。”海军某部干部张玉帅表示，“《大纲》里训练方法讲得很细，可操作性也强，不用督促，不少官兵都主动进行体能储备训练。”

“通过本次宣讲活动，我们发现官兵对战斗体能还存在价值认知不足、关键技术欠缺、科学组训尚未走实走深等问题。”来自海军士官学校的张绍勇表示，“接下来，我们将重点从训练内容、训练方法方式、组训管理和条件保障等方面指导官兵展开训练，完成从以健康体能为主向以战斗体能为主的转变。同时，增加军体训练骨干集训等常态化实践活动，形成持续性正向刺激，激发官兵训练热情，提高部队科学组训和精细化组训水平。”

结合《大纲》宣讲，南部战区海军还邀请来自武汉体育学院的杨翼教授开展训练伤防治科普讲座，围绕海军官兵在军事体育训练中常见的下肢伤病，为官兵讲明伤病发生原理及防治措施，旨在提升广大官兵在训练中预防伤病的意识和科学化训练水平，有效降低训练伤发生率。

夕阳斜照在训练场上，官兵挥洒着汗水，正负重疾速奔跑……

上图：某舰二级上士郑娜进行药球前推训练。 **陈 昊**摄

体 谈

从瑞士军人擅长滑雪说起

■仇建辉

在卢塞恩采访期间，我有一个最大的感受：瑞士军人的滑雪水平着实很高。

在卢塞恩举行的第五届冬季世界军人运动会上，所有的裁判员、工作人员都是由瑞士军队官兵来担任。在高山滑雪、滑雪登山等赛场上，时常能看到瑞士军方的工作人员背着沉重的器材，从山顶飞驰而下。有时，他们还会滑到我们跟前表演一个漂亮的“甩尾”。他们的滑行速度与技术动作，一看便知是专业水准。

一问才知，原来瑞士军方不仅有专门的冰川巡逻指挥部，国防部每两年还要在阿尔卑斯山上举办一届滑雪登山比赛，用以检验和考核相关领域官兵的滑雪技术和攀登能力。

滑雪登山比赛比拼的是运动员对高山地形的挑战和对滑雪技术的掌握，对于提高官兵在高海拔地区作战能力具有重要的意义。在冰天雪地里，无论是边境巡逻、敌情侦察，还是快速机动响应，滑雪的行进速度肯定远超于骑马或步行，尤其是在面对陡峭的山坡时，滑雪登山的技术优势便能更好地施展出来。

其实，除了滑雪登山之外，雪地巡逻、越野滑雪、高山滑雪以及冬季两项（滑雪+射击）等其他冬季项目也都跟实战有着密切联系，针对这些项目组织系统训练和比赛，可以有效提升官兵的体能素质和在冰雪环境中的战斗技能。

怪不得在举办第五届冬季世界军人运动会期间，主办方可以实现全部由军队人员来承担竞赛组织的相关工作。因为他们不仅通过训练提高官兵的滑雪水平，还通过举办滑雪登山、高山滑雪、越野滑雪等比赛，积累了丰富的实践经验，储备了专业的办赛和保障人员。

瑞士军队此举告诉我们，结合部队遂行任务开展军事体育训练，能够帮助官兵增强体质、磨炼意志、提升技能，组织体育比赛也成为激发官兵训练热情、提升部队战斗力的有效手段。

2025年2月，新编修的《军事体育训练大纲》颁布施行，对提高军事体育训练实战化水平、增强官兵战斗体能、夯实战斗力根基都具有重要而深远的意义。在这样的背景下，强化基础体能训练，注重通用战斗体能训练，有条不紊地开展各军兵种专项战斗体能训练成了一种迫切的需求。

搭台设擂砺精兵，以赛促训育人才。在训练过程中，适时地组织军体比赛、比武等，不仅能让参训官兵在相互较量中比出虎虎生气，还能帮助官兵在比拼中提高专业技能，更能通过举办比赛培育出一些相关领域的专业人才，为进一步提升军事体育训练水平打下坚实的基础。

晨跑的乐趣

■张明刚

我与体育

日出，铃响；跃身，起床……在晨曦初露的美好时光里，我一如既往，轻松愉快地奔跑在那条十分熟悉的跑道上。自多年前开始，每日清晨一小时的慢跑，已成为我生活中不可或缺的一部分。清晨慢跑，是我的健身强心之道。看似简单的坚持，为我带来了意想不到的收获与改变，也让我对生活和自我有了全新的认知。

起初，我决心清晨慢跑，是想要改善一下日益下降的身体素质。进入不惑之年后，亚健康与繁重的工作任务叠加，令我整天头重脚轻、疲惫不堪。更糟糕的是，我的情绪也变得焦虑起来……我意识到再这样下去要出问题，决心通过运动改变，并当即付诸实践。挑战不言而喻。第一次踏上跑道，我没跑几圈就气喘吁吁，双腿酸痛沉重，真想止步放弃。还有，三九的寒风如刀割、伏天的朝阳似火烧……但是，这些都没有动摇我的决心，我咬紧牙关挺了过去、坚持下来。

很快，我就体会到了晨跑的乐趣。跑步时，体内释放的多巴胺、内啡肽，既为我镇痛，又使我兴奋，一种发自内心的愉悦感油然而生。同时，跑步还能帮我促进血液循环，缓解压力，提升情绪。这种身心的双重滋养，是任何药物都无法给予的。愉快的心情、轻快的步伐，晨风里，伴随着慢跑的节奏，我呼喊着自创的号子……渐渐地我便晨跑上瘾，偶有一日没跑，便觉浑身不舒服、不自在。

最令我欣喜的，还是身体的显著变化。体检时，“三高”不高了，肝上的脂肪不见了，体重稳步下降，腰颈僵硬酸痛逐渐改善，心肺功能也得到显著提升……跑步，仿佛激活了全身的每一个细胞，使我焕发出新的生机与活力，感觉整天精力充沛。到了夜晚，我也不再辗转反侧，而是迅速沉入梦乡，享受深度睡眠带来的身心修复。清晨醒来，神清气爽，跑完步后，同事们见我便夸“红光满面，神采奕奕”。

晨跑中，我发现四季风景也变得更加鲜活可爱。春日的暖阳照耀着路边的鲜花，一路芬芳；夏日的朝阳将跑道染得金红，宛如童话；秋霜凝结的枯草在脚下沙沙作响，体验美妙；冬雪覆盖的城市宛如一幅水墨长卷，诗情画意。记得有一次，当我跑过一片白杨林里的土路时，竟想起鄂北老家的稻田——少年时赤脚踩过田埂的触感，竟与此刻脚掌叩击跑道的节奏重叠……啊，生命之花的绽放，原本就在一路向前的拼搏与坚持中。

节假日里，我还会到郊外晨跑，让自己投入大自然的怀抱。头顶蓝天白云，感受微风拂面，凝望日出东方，在郊外静谧的清晨，我体悟到人与自然和谐共处的美妙，也找回了自己内心的平静。

晨跑是一场自我对话的旅程。在这段时光里，没有外界的干扰，只有自己的呼吸和脚步声。当脚步与呼吸形成稳定节拍，思绪便如解缆之舟，在记忆的深潭里漫游。于我而言，许多文章的构思，都是在晨跑的韵律中诞生。正如古希腊哲人所言：“健壮的身体孕育清醒的灵魂。”

晨跑给了我许多生活启示。感受最深的是，每跑一步、每跑一次，看似微小，但经年累月，坚持下来便能跨越万水千山。这使我明白，在人生的道路上，只有坚持到底——始终保持一颗上进的心，不怕苦、不畏难、不服输，才能书写出属于自己的人生华章。

慢跑还使我懂得了珍惜与感恩。每呼吸一口新鲜空气，每享受一缕温暖阳光……都提醒我珍惜眼前的美好、感恩生活的馈赠，也促使我在文学创作中更加注重人文关怀，更多传递爱与希望。

未来，我将继续坚持晨跑。无论风霜雨雪，无论严寒酷暑，跑道都将见证我的恒心、毅力与坚韧。梦在心中，路在脚下，每跑一步，都是在向美好的明天迈进。

军营运动场

左图：近日，中泰“蓝色突击－2025”海军联合训练间隙，中泰双方参训队员进行足球友谊赛。 **焦泓霖**摄

下图：海军某旅组织官兵开展攀登训练。 **王 凯**摄