



空军航空兵某部科学设计军体训练课目——

飞行员战斗体能单列“手眼配合”

■葛乐晨 本报记者 马嘉隆 特约记者 邓栋之

施训看点

新版《军事体育训练大纲》突出兵种特色，针对典型兵种（专业）部队和特殊战斗环境科学设计训练考核课目，创设陆军特战、海军舰艇、火箭军导弹发射等战斗体能，优化飞行员体能训练内容，更好满足军种个性需求

初夏，记者前往空军航空兵某部采访，走进飞行员宿舍，飞行员张国天正在进行训练“必修课”：双手快速抛接网球。3只网球在张国天的手里轮转跳跃，颇有节奏感。

张国天告诉记者，新版《军事体育训练大纲》施行后，手眼配合训练被单独列为飞行人员的战斗体能课目。“虽然不像单纯的力量训练那么累，但这种训练对手眼协调性和肌肉敏捷性的要求非常高。”张国天说，他足足练了两周，才实现3只网球抛接自如。

手眼配合训练，不止这一种“玩法”。记者在部队体能训练现场看到，飞行员们两人一组，伴随着音乐鼓点，不停变换位置抛接网球。“这种训练，对飞行中快速捕捉目标很有帮助。”张国天说。

着眼飞行训练需要，针对性设计



战斗体能训练内容，是该部飞行人员集体研读新版《军事体育训练大纲》后的共同感受。与以往相比，新大纲增设的飞行人员战斗体能专项训练，不仅保留了传统的身体抗疲劳能力、抗疲劳能力等基础能力训练，还将肢体灵活、手眼配合等能力单列课目纳入训练范围。

“抗疲劳能力就像手机芯片，抗疲劳能力则相当于手机电池，是飞行

员体能素质的基础；肢体灵活、手眼配合等能力，则决定着飞行员完成动作的精细程度。”该部作训科吴科长介绍，他们顺着新大纲的设计思路延伸，为长航时、对地突击、低空飞行等课目制订了更具针对性和可操作性的训练计划。“比如，飞行员下一阶段的训练重点是自由空战，我们就提前两周将肩颈抗疲劳训练加入其体能训练计划。这个课目练得扎实，大载

荷机动时头部就能更加灵活地转动，可以更好地掌握空中态势。”吴科长告诉记者。

从对照“健身圈标准”转变为“战斗力考量”，更好地利用身体驾驶战机，成为飞行员开展战斗体能训练的一个标尺。

该部航空军医朱辰记录了飞行员体能训练的转变：使用大重量固定器械的人少了，自由器械更受飞行员青睐；猛练单一肌群力量的人少了，多目标肌群协同发力的动作设计多了……“与过去注重肌肉爆发力相比，现在飞行员更关注对肌肉的控制力，这也更符合空中实战需求。”朱辰对记者说。

云端之上，一架加油机拖着加油软管平稳飞行。飞行员严建宇驾驶战机缓缓靠近，调整呼吸、集中注意力……很快，加油探头与加油锥套完美对接，战机“满血复活”，重返战斗空域。

在通过高强度间歇性训练提高抗疲劳高精度专注力的基础上，朱辰还向记者介绍了他们自主探索的配套训练“秘密武器”——腕力球。通过旋转腕力球，球芯产生的离心力不仅可化解地面模拟训练带来的腕部酸痛，还能有效锻炼腕力。经过一段时间的专项训练，该部飞行员空中加油所需时间较以往普遍缩短。

左上图：该部飞行员进行抛接网球训练。

袁俊摄

海军某艇员队优化调整体能训练内容——

潜艇兵军体训练模拟“水下战斗”

■强裕功 本报记者 陈典宏 特约记者 邓博宇

炎炎夏日，南海之滨，海风拂过海面，掀起朵朵浪花。

“军体训练，开始！”随着海军某艇员队值更官口令传到各舱室，水下某潜艇内的部署操演告一段落，全艇官兵从紧张的战位值守迅速切换到军体训练状态。除当更艇员外，大家灵活寻找适合自己的训练场地——过道里、舱壁旁、小角落……

“针对潜艇部队工作环境的特殊性，新版《军事体育训练大纲》专门对相关训练课目进行了优化调整。”该艇员队组训负责人黄禄欢介绍，他们结合新大纲相关规定，紧贴水下工作强度高、活动空间小的实际，将训练重点放在体能保持上，规范细化了7

项训练内容。他说：“这些训练项目对场地要求不高，也更符合作战任务需求，大大增强了组训施教的灵活性、可操作性。”

记者翻开该艇员队训练计划看到，他们着眼潜艇部队“周期管艇、轮番出动”的特点，分阶段设置训练课目：岸港期间以强化训练为主，出航期间以状态维持为主，靠岸后则侧重于体能恢复。例如，岸港强化训练阶段，他们针对艇内装卸载、扳闸阀门、狭窄空间行走等场景，集中组织跨跨栏架训练。艇员普遍反映，这些训练课目与日常工作场景紧密结合，使训练更科学、成效更明显。

“以往训练突出基础体能，但脊

柱、颈等部位肌肉没有得到强化，工作中容易出现肌肉劳损等问题。”正在利用弹力带开展训练的艇员王雨杰说，新版《军事体育训练大纲》充分考虑潜艇空间密闭狭窄、物资装载困难等实际，针对性强化部分发力肌群，作战实用性、训练针对性、环境适应性显著增强。

前不久，王雨杰所在班因任务需要紧急调用备品备件，班里3名战士一口气搬挪了十几个沉重的金属备件箱。得益于出航前的专项训练，相关核心肌群得到强化锻炼，如此“费腰”的工作被他们轻松拿下。

训练紧贴战场，一切聚焦实战。该艇员队战斗体能考核方案让人眼前

一亮：他们通过模拟潜艇战斗行动设计考核路线，让考核课目“串珠成链”。从起点到终点一趟下来，艇员要连贯完成物资装载、钻跨栏架、窄距行走和六边形跑等课目。这些课目模拟潜艇出航、航渡展开、部署转换、损害管制、目标打击等战斗场景，深度契合潜艇作战特点。

以纲促训，以训领建。记者了解到，出航期间，该艇员队聚焦新版《军事体育训练大纲》的新课目、新标准、新要求，进一步完善体能训练计划。在返航恢复训练计划中，恢复操、康复练习排在前面，且强度不减、标准不降。艇员们从出航到靠岸，军体训练无缝衔接，身体始终保持良好状态。

参训笔记

■海军某艇员队一级上士 彭勤斌

战场用的，就是平时练的

六角杠硬拉、钻跨栏架……第一次站上战斗体能考核的起点，一整套复杂的考核路线，让我心里有点不托底。没想到，适应性流程体验完毕，身体很快找到了熟悉的感觉——将来战场用的，就是平时练的！

正式考核开始了，我快速回忆艇内工作场景，思考如何将工作中积累的经验技巧应用到考核中。腰背挺直、双臂伸直、平稳呼吸……按照平时习惯的节奏，我流畅地完成了全部战斗体能考核项目。

对比前段时间军体训练考核时，多个课目成绩不佳的无力感，我不由得感慨万千。由于身体伤病等原因，这两年参加训练考核，我发现自己面对高强度体能项目时越来越吃力。

新版《军事体育训练大纲》将考核标准对标战位需求，训练课目、考核内容全部来源于执行水下任务时的各种动作。平时工作所需、战位所练成为训练课目、考核

项目，让我真切感受到变化，增强了信心。

我结合艇上工作特点认真研究后，分阶段制订了详细的训练计划：岸上阶段重在强化体能素质，一点点上强度，一步步强化核心肌群；海上任务期间保持身体机能，科学进行锻炼拉伸；靠岸恢复期间，循序渐进开展训练，快速恢复体能。正是靠着科学训练和长期积累，我的战斗体能考核成绩取得突破。

今天的训练，是为了打赢明天的战争。随着新版《军事体育训练大纲》施行，我欣喜地看到，不光老兵们的体能不断加强，年轻艇员对艇上工作环境的适应性也在提升。我相信，只要严格按照新大纲要求科学训、自觉练，不管面对多么艰难的任务，我们都能始终保持全时待战、随时能战的良好状态。

（本报记者陈典宏、特约记者邓博宇整理）

观训小议

■康子湛

体能概念，随作战而拓宽

“夫兵者，国之卫也，非强悍有力者不胜其任。”体能是战斗力建设的基础。战争年代，革命先辈一次次用“铁脚板”跑赢敌人的“汽车轮”，说明过硬的体能是能打仗的坚强保证。

红军时期，无论战斗多么紧张，各部队仍因地制宜开展爬山等军事体育训练，确保官兵始终保持充沛的体能，以适应艰难险阻的战场环境。

新时代，随着信息化、智能化加速演进，作战任务更加多样、武器装备更加多元、作战环境更加多变，制胜打赢对体能的要求不仅没有降低，反而在科学化、精细化、实战化上有了更细致、更精确的标准。这提醒我们，要打赢未来战争，必须紧盯作战需求拓宽体能的概念，练强战场所需的“综合体能”。

仗怎么打，兵就怎么练；战场需要什么，官兵就练什么。现代战争对官兵

体能素质提出了新的更高要求，岗位战位、战场环境的不同，对力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调等体能指标要求各有侧重，实战实训只有瞄准特定作战需求，在按纲施训基础上推进训练转型，以实战实训推动能力提升，方能真正提高军体训练“供给侧”质量，为作战行动提供有力支撑。

新版《军事体育训练大纲》紧贴军兵种实际，紧密对接专项体能需求，科学设置典型训练场景，精准定制训练课目。同时，按照“聚焦特需、简便易行、模块化训、集约化考”原则，创设“阶段化训+实战化考”内容体系，使训练内容与官兵身体需求相匹配，动作模式与岗位作业特点相契合，训练方法与体能素质要求相衔接，确保官兵始终保持良好战斗状态。

“周鹏，手枪已出库”“苏长全，自动步枪已出库”……

近日，陆军某旅组织一场应急拉动训练。兵器室内，官兵持枪贴近扫描仪，人员姓名、枪械类型、出库时间等信息立即在智能终端上显示出来。

“科技赋能推动基层战备工作提质增效。”该旅领导介绍，他们将智能装备管理系统引入基层营连兵器室，显著提升了装备管理精度和人装出动速度。该系统通过为武器装备嵌入电子芯片，利用高频扫描技术实现“一装一码”精准识别，并将装备型号、保养记录、出入库信息等数据实时上传至智能管理平台，使装备管理实现动态精准监控。

“以往遇到战备拉动、应急处突等紧急情况，要么先请领枪支后补登记，存在管理漏洞；要么一边请领一边登记，容易延误时机。”该旅领导介绍，智能装备管理系统相当于为兵器室装上了“智慧大脑”，不仅能大幅缩短请领装备所需时间，提升部队快速反应能力，还能够实时生成电子台账，确保武器装备管控更加规范有序。

笔者在该旅机关值班室看到，装备管理助理员张聪轻点鼠标，各营连兵器室武器在库率、保养合格率、日常制度落实情况一目了然。张聪介绍，这套智能装备管理系统，可实现需求智能感知、资源动态调配、效能精准评估，具有“数据共享、态势可视”的特点。

该旅领导介绍，除智能装备管理系统外，他们还利用科技手段，积极推进“智能修理车间”等创新项目建设，将科技赋能延伸至训练战备领域，为加快提升部队战斗力提供坚实技术支撑。

营连兵器室引入“智慧大脑”

■周江涵 覃星凤

陆军某旅利用科技手段提升保障能力——



近日，陆军某旅开展冲锋舟驾驶训练。

马海霖摄

东部战区总医院践行勤俭建军要求 多措并举提升医疗资源利用率

本报讯 杨晓丽报道：医学工程科将老旧超声设备重组利用、骨科将老旧器械柜改装成智能耗材管理架、麻醉科将报废显示屏改造为野战教学终端……近日，东部战区总医院又一批医疗设备完成“延寿”改造，为服务患者继续“发挥余热”。该院践行勤俭建军要求，最大限度挖掘设备器材使用潜力，取得扎实成效。

该院领导介绍，他们大力弘扬艰苦奋斗、勤俭节约的优良作风，通过建立“一物一码”电子档案、“一房一卡”管理机制、“一人一表”责任体系等方式，为固定资产建立“数字身份证”，完善网格化管理体系，同时积极开展医疗设备“延寿”改造，着力提升资源使用效益。

为确保“延寿”设备性能达标，他们探索建立医疗设备全流程管理体系，联合临床科室、检测机构制订设备寿命评估细则，从临床需求、性能状态、维修成

本三个方面，严格筛选可“延寿”设备，对符合标准的老旧设备实施“检测—维修—质检”闭环管理；先由医学工程科进行外观、功能及电气安全检测，针对性展开修复或更换配件，维修完成后交由质量控制部门与临床科室试运行，验收合格后重新投入使用。

该院还制订闲置资产调拨、超期设备技术认证等措施，将各个科室的老旧设备纳入统一管理，按照“能用尽用、应修必修”“先用旧、后补新”的原则，提升现有资产利用率。今年以来，该院已有数百件设备器材经过专业维护保养和质量控制监测，重新投入使用。

该院领导介绍，为确保践行勤俭建军要求落到实处，他们将资源利用质效纳入绩效考核体系，党委一班人带头身体力行。下一步，他们还将引入物联网系统，实现设备状态全时全域监控，让每一分经费都服务于卫勤保障能力提升。