深入推进实战化军事训练

《军事体育训练大纲》施训新看点

第82集团军某旅依据官兵健康档案数据精准施训——

体脂偏低，列兵暂停跑3000米

■李卓煜 曾亮凯

施训看点

●基础体能将体型（体重）要求改为体型控制课目，明确减重、增重的训练方法与要求，进一步强化军队人员合理控制体重、支撑军事生活、树立良好形象的训练意识与行为自觉

●高度关注基层官兵体能训练“以跑练跑”“以杠练杠”等问题，引入现代运动学理念，引导官兵加强力量、耐力、爆发力等身体素质的全面发展，达到科学训练、护体防伤效果

前段时间，第82集团军某旅新一阶段个人训练计划表下发后，列兵小许意外发现：自己的3000米跑训练被“取消”了！

“你的体脂率不达标，要先集中精力增脂增肌，所以暂不安排长跑等有氧训练课目。”面对小许的疑问，军体教员解释。原来，小许身体偏瘦、体脂率偏低，每次考核前，他都要特意“增重”并进行突击训练。尽管如此，他的各项体能课目成绩一直在及格线徘徊。为了提高训练效率，军体教员依照现代运动学理念，为他制订了一套科学有效的专属训练方案。

与小许不同，上等兵小王翻看个人训练计划时发现，他的3000米跑课目被调整为5000米跑。军体教员表示，数据显示，小王的心肺水平和肌肉耐力都较弱，并且体脂率偏高。为此，军体教员针对其身体机能特点，及时为他调整了训练内容。

“一人一档”科学施训，源于新版《军事体育训练大纲》将基础体能中“体型（体重）要求”单独设置为“体型控制课目”。为了提高组训科学性和实效性，该旅为每名官兵建立专属健康管理档案，除体能成绩外，还详细记录体脂率、BMI等身体数据。

军体教员分析小许健康档案里的数据发现，他不仅体脂率不达标，肌肉量也低于标准水平，这是导致体能成绩进步缓慢的主要原因。于是，军体教员及时调整小许的个人训练计划：一方面加大无氧训练强度，通过力量训练让他快速增肌；另一方面暂停3000米跑等有氧训练，减少对体脂的消耗，让他能够集中精力进行专项强训。

杠铃卧推、哑铃举重、弹力带弯举……经过一段时间的强化训练，小许身体肌群明显增强、肌肉爆发力有效提高，不仅体型稳定在合格线以上，而且体能课目成绩大幅提升。近期，3000米跑课目重新列入他的训练计划表中。

与此同时，小王经过一段时间的长跑训练，心肺功能与肌肉耐力得到有效强化，不仅3000米跑成绩达到良好水平，体脂率也稳定在最优区间。

“只有读懂数据的门道、掌握科学组训方法，才能帮助官兵高效率完成训练任务。”该旅领导介绍，他们为官兵建立健康管理档案，根据指标数据验证训练效果，不仅助力官兵科学控制体型、提高训练成绩，推动军事体育训练质效全面提升，更有效激发了官兵训练热情。在最近一次阶段性训练考核中，官兵基础体能课目整体优良率进一步提高。

上图：该旅官兵展开体能训练。 **焦 川**摄

参训笔记 ■第82集团军某旅干部 童 欢

科学组训要借助数据

以往，体能训练大多由连队组织，同一课目往往共用一套训练方案。然而，官兵体能素质参差不齐，这种粗放式训练模式既影响体能尖子寻求突破的积极性，也不利于存在体能短板的官兵针对性补差，难以实现训练效益最大化。

新版《军事体育训练大纲》施行后，我们逐步建立起以数据为支撑的科学训练体系，建立“一人一档”健康管理档案，根据官兵体脂率、BMI等身体数据，针对性制订训练方案，提升科学组训、精准施训水平。

某连下士小李的单杠成绩长期在及格线徘徊，单纯加练并没有带来预期效果。通过分析他的身体数据，我们为他增加悬垂举腿和握力训练，并辅以动作矫正。几个月下来，小李的单杠成绩有了明显进步。作为单位军事体育训练负责人，我深刻地认识到，组训施训应在深入分析数据的基础上找准症结、因人施策。

从“大锅饭”到“定制餐”，从“跟着感觉走”到“靠数据说话”，科学组训必须建立在精准的数据分析基础上。如今，我们结合智能监测设备将官兵科学编组，组织大家开展分层训练。战友们也开始主动关注自己的训练数据变化，有的还自发组成训练互助小组，分析彼此弱项，相互交流经验。这种从“要我练”到“我要练”的转变，正是科学组训带来的可喜成果。

观训小议 ■杨 悦

跳出“无效努力”的循环

一位管理学家曾说过这样一句话：“做正确的事比正确地做事更重要。”如果方向错误，哪怕消耗再多时间与精力，也只会与目标背道而驰，这样的努力便成了无效努力。

一些部队的传统组训理念中，官兵体能成绩不佳，往往被归结为训练时长不够。在一些带兵人看来，只要跑得够多、练得够勤、训得够狠，迟早能从量变产生质变。但事实告诉我们，如果不找准制约成绩提升的症结，一味盲目蛮干，很可能事倍功半，甚至适得其反。

体脂率偏低，列兵暂停跑3000米；体脂率偏高，战士改练5000米，第82集团军某旅根据新版《军事体育训练大纲》，“一人一档”科学施训，取得了明显成效。他们的实践证明，军事体育训练是一门科学，组训人员必须秉持科学训练理念，找准科学组训的方法，不仅要助力官兵提升训练成绩，更要帮助他们养成科学训练的习惯。

科学组训的本质，是要善于引导官兵用正确的方法做正确的事。军事体育训练会产生大量指标数据，每项数据之间都有内在逻辑关联，客观反映人体机能和训练条件。只有跳出“无效努力”的循环，带着数据思维找准“病灶”对症下药，才能用最少的时间精力，取得最优的训练成果，让基础体能训练从“事倍功半”变为“事半功倍”。

陆军工程大学指挥控制工程学院

榜样力量激发奋斗动力

本报讯 **钱博、**特约记者**雷彬**报道：“即使风浪再大、条件再苦，我们也要像海防前哨的灯塔一样坚守到底！”6月中旬，陆军工程大学指挥控制工程学院组织一场“奋斗者说”分享交流会，“时代楷模”“最美奋斗者”王仕花深情讲述自己与丈夫王继才坚守开山岛32年的感人故事，激励毕业学员到祖国最需要的地方去建功立业。

“毕业季是学员成长发展的重要节点，必须深化教育引导。”该学院领导介绍，今年毕业季，他们精心组织“奋斗者说”分享交流会，邀请王仕花、张常宁等6名军地优秀代表走进教育课堂，讲述奋斗经历、共话使命担当，引导毕业学员坚定建功军营的信心决心。

该学院2009届校友、“高原戍边模范营”干部陈祖元，结合亲身经历讲述边防官兵卫国戍边的故事，激励大家到边防去、到祖国最需要的地方去；奥运冠军张常宁讲述自己对女排精神的理解，深情回顾“祖国至上、不畏强敌，每一刻都要拼尽全力”的赛场经历……军地优秀代表们的事迹和发言，赢得毕业学员们阵阵掌声，有效激发大家的奋斗动力和报国热情。

典型树立标杆，榜样传递力量。学员周浩田在校期间先后获得全军军事建模竞赛特等奖、全国大学生电子设计大赛一等奖等10余项荣誉。分享交流会后，他第一时间向党组织递交戍边申请书：“我要把个人理想融入强军实践，在党和人民需要的地方书写忠诚答卷！”

空军工程大学航空机务士官学校

综合训练打牢履职基础

本报讯 **陈一达、**特约通讯员**杨帆**报道：“西北方向，两架‘敌’无人机抵近侦察”……近日，空军工程大学航空机务士官学校组织毕业学员开展综合训练。该校领导介绍，此次训练，他们组织学员轮流走上指挥席位，在激烈攻防中练筹划、练指挥、练协同，着力夯实毕业学员履职能力基础。

装备训练场上，参训学员依次进行预先机务准备、战斗值班等级转进、多机紧急出动机务保障等10余个课目训练。飞机战伤抢修专业训练现场，学员陈冰以排长身份拟制抢修预案。裁判员根据陈冰的训练表现，详细记录紧急抢修、组织指挥、临机处置等方面数据。

专项任务航空机务保障课目训练中，导调组没有明确航空机务保障配置信息。“考虑到某专项任务的特殊需求，建议增加航空弹药配置……”参训学员结合敌情、我情、飞机状态等要素自主研判、自主决策，航空机务保障筹划能力得到锤炼。

学员李龙辉以模拟机务中队长身份独立指挥航空机务保障训练。训练结束，刚走下阵地的他便收到“弹药配比不合理”“航空装备质量控制不精准”等问题反馈。谈及训练收获，他深有感触地说：“这是我第一次以指挥员身份组织训练。虽然暴露出不少短板弱项，但我的综合素养得到进一步锤炼，为下一步到部队任职打下了坚实基础。”

武警工程大学乌鲁木齐校区

戍边申请彰显使命担当

本报讯 **杨学权、张洪江**报道：“我志愿到艰苦边远地区、到练兵备战一线部队拼搏奋斗，把青春融入祖国山河边关……”初夏，武警工程大学乌鲁木齐校区毕业学员梁正浩主动向党组织递交戍边申请书，申请到艰苦边远地区建功立业。

今年毕业季，该校区通过谈话了解、问卷调查等形式，摸排毕业学员任职意向，建立动态跟踪档案。在此基础上，他们制订“三到一服从”教育计划，系统开展政策宣讲、专题辅导等活动，引导毕业学员深刻理解“到艰苦边远地区去、到练兵备战一线部队去、到党和人民最需要的地方去”的重要意义，坚定他们扎根基层一线、矢志奋斗强军的理想信念。

日前，该校区某学员队开展“边关心语·青春抉择”活动，通过视频连线、书信交流等形式，组织毕业学员与戍边官兵进行对话。活动中，毕业学员们集体阅读了驻守在喀喇昆仑的某边防团官兵的来信，被戍边官兵滚烫的爱国情怀深深打动，纷纷表示要到艰苦边远地区去锻炼成长。“边防是淬炼忠诚品格的大熔炉、磨砺作风意志的大学校，我要到祖国边防线上建功立业，用青春热血守护万家灯火。”毕业学员苏畅畅说。

该校区领导介绍，连日来，他们通过典型事迹展播、签名宣誓仪式、荣誉墙展示等方式，营造“学典型、当先锋、作贡献”浓厚氛围，激励毕业学员锚定奋斗方向、建功边疆海岛。

入夜，联勤保障部队第960医院急救警报响起——

“这次不是演练”

■张 斌 本报特约记者 汪学潮

“突发交通事故导致多名群众受伤，伤员即将送至医院，立即做好救治准备！”初夏夜晚，联勤保障部队第960医院战创伤救治中心值班电话突然响起。接到伤情通报，值班员立即在应急响应系统发布三级响应信号。

“这次不是演练！”该院战创伤救治中心医生陈刚听到移动终端响起的急救警报声时，正在家中吃饭。起初，他以为是单位临机组织急救演练，打开移动终端才发现是批量伤员紧急救治任务。伤情就是命令，陈刚立即放下饭碗赶往医院。

赶到医院后，陈刚与骨科、胸外科、重症医学科等科室的多名医护人员按照野战急救编组迅速投入准备工作，很快各急救小组进入救护状态。

“1人颅脑外伤，2人胸骨骨折，1人肋骨骨折……”夜色中，多名伤员陆续被送至医院，分类处置小组对伤员展开检伤，前接救治小组进行清创缝合、止血包扎等救治，一名伤员出现伤势恶化迹象，重伤救治小组、急诊手术小组立即进行抢救。

时间就是生命。考虑到伤员多、伤情重、救治难度大，该院战创伤救治中心将分级救治等级从三级提升至一级。来自医院多个科室的备勤医护人员接到最高救治等级警报后，连夜赶回医院，投入救治工作。

该院领导介绍，此次救治任务中，医护人员展现出较强的专业技能和心理素质，伤员全部得到妥善救治，战创伤救治中心的建设成效得到有效检验。

平时保健康，战时保打赢。据了解，该院瞄准战场救治要求，按照平战一体原则组建战创伤救治中心，模拟野战后方医院运行模式和野战救治链路，让医护人员利用平时紧急救护实践锤炼战时救治技能。

“平时练就过硬救治技能，战时才能上得去、救得下、治得好。”该院领导介绍，下一步，他们将继续优化战创伤救治中心运行机制，组织医院医护人员分期分批轮换经受锻炼，全面提升医院平时急救效率和战场救治水平。

近日，海军某部开展海上飞行训练。 **常永健**摄