

初冬的湘北，冷风习习。  
武警湖南总队机动支队训练场，特战二中队指导员朱江站在中队排头，准备参加3000米测试。  
“朱江，我跟你比一比。”没等朱江反应过来，身着体能训练服的陈民华已加入了队伍。

陈民华是该支队的支队长。对于他的出现，官兵早已习以为常。他几乎每天都在营院走3万多步，演练场、攀登楼处处都有他的身影。他还时常找官兵比一比，随时检验基层训练进度和质量。  
“指导员12分15秒”“支队长12分30

秒”。输给自己带的兵，46岁的陈民华却备感自豪。此时，33岁的朱江感慨地说：“我能保持现在的水平，多亏支队长当年教我的训练法。”  
朱江一番话，把两人的思绪拉回了从前。

# 品味一位支队长的“练兵之道”

■张宇驰 本报记者 张海华



第629期



## 记者调查

“会训”还得“会吃”，一味猛练、蛮训只会适得其反

当年，刚当上中队的陈民华踌躇满志。除了带头练，他还经常给官兵们“加餐”。早中晚一个5公里，就寝前100个俯卧撑、100个仰卧起坐、100个蹲起，周末抽出一天加练体能……然而，半个月下来，官兵个个累得东倒西歪，成绩没见提高，伤病员却增加不少，就连陈民华也在一次应急棍示范动作中，意外栽倒在地。  
陈民华被送到医院检查：肩关节、腰椎已严重劳损……他备受刺激：下了苦功夫练兵，为啥训练效益没提升，还带来不少伤病？

一个周末，电视转播的田径赛让卧床的陈民华灵光一闪：为什么运动员越练越强，我的兵却越练越差呢？

出院后，陈民华跑到湖南省体育学院求学问道。这一问，他不禁汗颜：“原来体能训练有这么讲究，自己眼界太窄了。”

此后一段日子，陈民华几乎每天跑到体育学院当学生，生理学、营养学、运动学等课程，他统统都不放过。

“‘巧’不是偷懒，而是遵循人体生理机能规律。”陈民华咀嚼消化着这些经验和知识，尝试把训法从“苦练”向“巧练”转变。

方法行不行，实践来检验。朱江，就是陈民华选定的“试验标本”。那时，朱江正为自己训练成绩遇到瓶颈烦恼不已。

“穿件体能训练服就成。”训练开始的第一天，一身装备的朱江被陈民华的一番话惊呆了。不顾朱江瞪大的双眼，陈民华指了指脚边的杠铃说道：“这周，你的任务是扛这家伙。”

“把部队拉到操场一通猛跑、死练，不一定能提高成绩，还没准能把官兵练伤。因为跑步是综合课目，对身体有多方面的要求。”从朱江的训练成绩走势图里陈民华得出结论：肺活量、协调性、柔韧性较好，腿部力量偏弱。“杠铃深蹲是增强腿部力量的训练课目，效果比单纯跑步更好。”

让朱江吃惊的不止这一件事情。第二周，训练课设置的长跑，朱江却被告知：“快跑800米，慢跑400米。”此外，跑步时间也被固定在下午4点到6点。陈民华还“警告”朱江：“训练按照计划走，严禁私自‘加餐’。”

“快跑是训练，慢跑也是一种训练。”陈民华解释，长时间高强度跑步分泌的乳酸会造成肌肉酸痛，降低训练质效，强行坚持只会增加训练伤。中途穿插慢跑，除了能够调节身体负荷、减少乳酸的分泌量，还能够“快-慢-快”的变换模式中提高乳酸阈，“乳酸阈越高，跑起来越轻松，成绩提高越快”；时间选在下午4点到6点，则是因为这段时间，人体各项指标处于最佳状态，训练效果事半功倍。

与此同时，朱江的食谱也有了变化。通常情况下，早餐是燕麦牛奶加鸡蛋、午餐为水煮牛肉加拳头大的米饭、晚餐则以水果和清淡的蔬菜为主。用朱江的话说：“看着挺丰盛，吃得却没味儿。”

“口感好的伙食，不一定有营养。战斗力不单靠练，还得靠吃。”陈民华发现，现在部队伙食有了明显改善，但依据运动量强弱在及时调节上还不够。在给朱江调配食谱时，他力求做到“根据训练课目不同、身体消耗不同，调配既满足身体消耗又不至于堆积脂肪的食谱”。

一个多月后，朱江的成绩有了显著提升。几次考核，有时提升5秒，有时提升10秒。总队训练标兵比武时，朱江名列总队士兵组第二名。

朱江秉承“巧”的练兵思维，越练越有劲，他深信，“练兵是门大学问，一味地猛练、蛮训只会适得其反。”

前不久，该支队党委正研究“补餐”制。“人就像汽车，跑得远就得多



左图：武警湖南总队机动支队五中队组织官兵进行极限体能竞赛。

上图：支队长陈民华组织部队训练。  
张宇驰摄

加油。”陈民华说，官兵新陈代谢较快，在训练强度大的上午10点和下午4点左右，常常感到饥饿。若准备一些小糕点，及时补充官兵所需能量，训练效果会更好。

### 良好的心理素质也是战斗力的组成部分

夜已深，机动二大队机动五中队上等兵孔振宇躺在床上辗转反侧。有件“怪事”一直缠绕着他。

“平日训练成绩突出，一到比武就‘拉稀’。即将参加总队比武的他心理压力很大。由于成绩不稳定，带队领导建议换人。”

陈民华不同意：“人不用换，‘病’我来治。”随后，陈民华了解了孔振宇的情况，决定为他开一剂特殊的“方子”。

一天，5公里武装越野测试前，陈民华把孔振宇叫到一边说：“一会的测试，你觉得自己能行吗？”

这一问的分量，孔振宇清楚：靠豁出命的日夜苦练才争取到的参赛机会，很可能因为成绩不稳定，被调离队伍而失去。

孔振宇不甘心：“支队长，我知道自己成绩不理想，也生怕给单位拖后腿，但是我只想拼命练，肯定能行！您千万别把我从比武班调出去……”孔振宇恳求陈民华。从入伍开始，孔振宇最大的愿望就是参加比武拿名次，为部队争光。

陈民华喜欢这个追求上进的兵，看着一脸渴求的孔振宇，他从兜里掏出一个酒盅大小、没有任何标签的塑料瓶，拧开瓶盖，一脸神秘地递给孔振宇，“不想离队，就把我‘秘制营养品’喝了。”

见他迟疑，陈民华提高嗓门：“喝下去，不许告诉别人！”

“啥味道？”“有些甜——还有点酸。”昂头饮尽的孔振宇有点不明就里。“就这味儿。去吧，保你过关！”

测试结束，孔振宇成绩果真达标，还提升不少。

事情仿佛就这么过去了，孔振宇揣着“营养品”的秘密发奋努力，几次测试均名列前茅。带队领导向陈民华汇报情况时说道：“孔振宇成绩很稳定，不仅越练越起劲，还越练越自信，各项课目都有提高！”

等孔振宇在赛场上夺取佳绩后，陈民华才给他揭开“秘制营养品”的秘密：就是一杯加了糖和醋的白开水。

其实这不是陈民华第一次“骗人”。射击考核前的训练，选手脱靶，他却让报靶员报满环，目的是增强选手的信心，而后再校正动作要领。性子急

的，他故意找茬“磨一磨”，性子慢的，他会火上浇油“激一激”。

果不其然，这“一磨一激”十分奏效。陈民华说：“良好的心理素质也是战斗力的组成部分，培育好了同样可以转化为‘尖兵利器’。”

以往，陈民华通过研究心理学和更有针对性的“军事心理学”，找到了这种现象的“病根”：很多战士荣誉感、自尊心强，自我要求高，总担心训练成绩下降、担心比赛发挥不好。强大的心理压力，自然影响训练与发挥。

良好的心理素质对于一名军人有多重要不言而喻，而心理素质训练，陈民华有自己的“独门绝技”，因人而异、因时而异、因地制宜。

### 经验和实力都是在严抠细训中摸索出来的

当了20多年的军事干部，陈民华有时候觉得自己更像个“书生”。读书、记笔记、写心得……自从提干后，这些习惯他一直保持到现在。

特别是那满满4箱的心得体会笔记本，除了见证陈民华的一路成长，还让他悟出一个道理：“经验和实力都是在严抠细训中摸索出来的。”

前不久，某特战大队官兵遭遇了尴尬的一幕——距离总队比武不到5天，考核组临时增设榴弹发射器操作课目。大队官兵操作新装备进行点射训练，可总有1发弹脱靶。

“射手明明按照教材要求瞄准了中心点，为什么第二发弹还会脱靶？”特战大队大队长王伟眉头拧成一团。虽说是新装备，可10多名经验丰富的射手轮番上阵，动作要领没有错，手指用力也很均匀，按常理说，不该打出这种成绩。

正当王伟焦头烂额时，陈民华来射击场检查训练进度。一番询问后，陈民华默不作声，眼睛却紧盯着趴在地上的射手。

“别急，让我试试。”看了几轮射击后，陈民华若有所思，一个箭步伏身在武器前，手指飞快调试瞄靶镜参数。“嘭、嘭”，2发炮弹命中靶位。

“别照本宣科地训练，要把握和理解教材。”没等众人回过神，陈民华起身拍了拍土，解释起此前脱靶的原因。原来，他观察到榴弹发射器的三脚架比较松，在炮弹连续出膛瞬间，后坐力使炮口向上跳幅过大，导致“射击瞬间的瞄准点远高于瞄靶镜中选定的瞄准点”。

“上靶的方法很简单，将瞄准点向下稍调即可。”陈民华说完又补充道，“把发现的问题记下来，积累越多，经验越丰富。”

多年前，陈民华在训练心得中就记录过类似的情况。他说，带兵人不能光

盯着教材搞训练，要学透吃透理论，更要与实际结合。

这种思路，对某特战大队中队队长郭波影响颇深。那年，陈民华刚当特战中队中队长，郭波还是一名班长。

“为啥射击训练要带笔记本、秒表和笔？”一天，中队组织射击训练，在去靶场的路上，郭波一直没想通，“中队长让带的这些东西，除了把衣服塞得鼓鼓囊囊，还能有啥用？”

然而，训练开始不久，他的想法就改变了。

射击前，陈民华要求射手记录天气情况、训练时间和心理状态。射击完毕后，射手要用秒表测出1分钟内心跳次数并记录弹着点分布情况。

此外，射手就位后，还要随机完成一组训练才能打靶。他们有时要做俯卧撑，有时则需要来一组150米折返跑……

“特战中队官兵射击基础较好，可千篇一律的训法，容易教条化。增设打靶前随机训练，要求射手记录在不同时段、天气、情绪、心率下的弹着点分布，在尽可能逼近实战环境，使射手了解、纠正各种状态下的射击偏差，从而做到训一次有一次的提高。”

不到2周，中队官兵射击成绩突飞猛进，郭波的思维也在这种训练中被激活。在400米障碍课目中，他除了教技能，还细化到通过每段障碍的时间和步数，并且在增强战士弹跳力、耐力方面也下了功夫……在当年的比武中，郭波取得了总队全能比武400米障碍单项课目第一名，班里的田丹辉、袁勇志、王军3名战士也被评为支队训练标兵。

如今，在这个支队，官兵大都养成随时记录的习惯。

### 把训练当打仗就不会有“套路”

今年国庆节前，机动三大队担负长沙南站执勤安保任务。一天，机动八中队中士姜超在客户服务中心附近巡逻，一名擦肩而过的男子引起了他的警觉，“个头不高、眼神乱飘、嘴里一直在嘀咕”。突然，那名男子从包里掏出电烙铁，刺向咽喉。千钧一发之际，姜超闪身折腕，夺下利器，一旁的哨兵顺势将男子按倒在地。

反应迅速，在于平时养成。

“第一组，成前三角队形向前方50米处，散开！”这是姜超组织的一次班（组）战斗动作训练。班内成员动作流畅，配合默契。

“班长同志，刚过去的人，穿什么颜色的衣服？”眼看课目要结束，刚巧路过训练场的陈民华示意队伍停下，突然问

了个问题。

“以往，领导点评课目，一般都从精神面貌、指挥口令、动作标准等方面切入，但这次的问题让人措手不及。”

姜超一下子懵了，脸憋得通红，答不上来。

他心里有话，但没敢出口：“这个问题，与训练课目有关系吗？”

“若那个人是‘嫌疑分子’，你还能再次认出来吗？”陈民华的追问十分尖锐，直指该课目的意义。姜超瞬间意识到，“从没把训练当做打仗，仅为了完成课目课目。”

训练教材规定，班（组）战斗的目的是“夺取战斗胜利”，也明确了战场环境复杂，对抗激烈，指挥员要认真了解战斗特点，掌握战斗主动权。

如何掌握战斗主动权？

“随时随地养成强烈的‘敌情意识’‘实战意识’必不可少。只有把训练中的细节做扎实了，才有可能下好先手棋，打好主动仗。”陈民华说。

从那以后，姜超处处留心：战术训练中，他不仅高标准完成动作，还会环视周围可以隐蔽的地点；耐力跑训练时，除了身先士卒，他还有意识记忆拐了几个弯、过了几栋楼……

类似的事情，也发生在机关干部身上。

“文参谋，支队楼前广场由多少块方砖砌成？”去年，作训参谋文光在陈民华办公室呈签文件时，突如其来的一个问题让他语塞。

“一把95式自动步枪有多重？”见文光不说话，陈民华换了个问题。

“一把装满子弹的弹匣有多重？”这一问，更让文光摸不着头脑了。

办公室内安静了许久，陈民华告诉了文光答案。

“知己知彼，方能百战不殆。战场瞬息万变，熟悉的地形地物随时可能被破坏。若精准知道方砖的块数，那么就能依据每块方砖的面积推算出广场面积，从而判断出该地域能够集结多少兵力；在战场上，官兵摸到什么就得用什么，不但要清楚各种武器的重量，还要能掂起武器就大概知道有多少发子弹，这样才能做出正确的攻守决策。”

把训练当打仗就不会有“套路”，训练要素越全，胜率指数越高。

陈民华曾看到这样一则新闻：我军一批优秀学员到外军院校参加比赛，一路过关斩将，名列前茅。当成完成野外生存考核后，学员却被外军考官出的3道题目考倒了：“某路段标语牌中的人物是谁？”“爬过的倒数第三座山的坡度是多少？”“路过的一条河流有多宽？”

“外军训练如此精细，我们应该怎么办？”陈民华爱学习、爱琢磨，并把这些感悟，充实到平时的训练中。

练兵之要，贵在得法。  
如果把部队战斗力比作参天大树，那么科学训练就是滋养它成长的沃土。

近年来，全军和武警部队深入贯彻习近平强军思想，掀起了大抓练兵备战的热潮，部队战斗力建设有了长足的进步。但应该看到，和平积弊的阴影和一些陈规陋习仍不同程度地制约着战斗力的生成，思维的锈蚀比装备的锈蚀更难清除，这些现象概括起来有以下几种：

——跟着感觉走、凭着“经验”练。“老兵怎么练我的，我就怎么练新兵。”有的带兵人片面地认为“只要肯吃苦，就能出成绩。”不讲科学，不要要领。其结果是，训练成绩没见提高，训练伤病却不断见长。

# 练兵之要，贵在得法

■武警湖南总队机动支队政委 李跃

——训练大而化之、笼而统之。虽然表面上都是按纲施训，但照本宣科多，深化细化少。殊不知，训练大纲只是个框架，原则性要求多，其内涵和要义需要在不断实践中拓展和延伸。

——蛮训盲训、空耗时间。有些单位的训练教案一用好多年，“年年老一套，年年原地走”。卡天数、教次数、走过场，表面轰轰烈烈，实际进展不大，训练刻板教条，战士失去兴趣。

——避难就易、避重就轻。险难课目不教训，复杂课目简单训，该带的课目不带，该打的实弹不打，以牺牲战斗力为代价消极保安全。

明代军事家戚继光在《练兵实纪》中曾讲，“操一日必有一日之效”，说的就是，训练一天，就要有一天的成效。

新时代，新要求。为担任部队“能打仗、打胜仗”这个强军之要，各级带兵人就要像习主席要求的那样“全部心思向打仗聚焦，各项工作向打仗用劲”，我的搭档陈民华做出了好样子。

练兵备战不是一句口号，为训练提质增效，需要各级带兵人一招一式严抠细训，一点一滴深耕细作，研究透彻并把准战斗力的生成规律，才会有新思路、有新办法、有新作为。

目前，我军处于时代变革的大潮，要使编制优势转化为制胜优势，换羽之苦、拔节之痛在所难免。就按纲施训而言，不能僵化地去理解、机械地去落实。实战化训练必须严于大纲并高于大纲。我们常讲“仗怎么打，兵就怎么练”，陈民华的“练兵之道”就是“练为战”的一面镜子。

## 锐视点

版式设计：梁晨