

记者探营

基层建设新气象新风貌

军营刮起“健身风”

■张光轩 程程 本报记者 宋子洵

前不久,在第78集团军某旅七营举办的迎新晚会上,二级上士占湧给新战友来了个劲爆的“肌肉秀”。清晰的人鱼线、充满力量感的表演燃爆全场,台下赞叹声、欢呼声不断。

然而,新战友们不知道的是,眼前身材壮硕的“肌肉男”,曾是大家眼中的“小胖墩”。

入伍之初,个头不高的占湧体重超标,且不爱运动。经过新兵连的磨炼和战友们的帮助,他的体重才逐渐减下来。可好景不长,随着各项考核达到合格标准,他渐渐放松了自我要求,饭量增了、运动少了不说,还经常找机会逃避体能训练。不知不觉间,占湧又一点点胖了回来。

“其实自己也不是真的不爱动,只是觉得体能训练有些乏味。”回忆起那段时光,占湧有些难为情。他坦言,过去由于场地条件限制,体能训练课目单一,想到自己反正成不了“尖子”,索性开始追求“60分万岁”。“五公里越野、单杠杠好比饭桌上的主食,虽然不可或缺,可如果每顿饭都只吃米饭馒头,也会感觉噁得慌。虽然两者都是打牢体能基础的好方法,但练得多了也会产生厌烦情绪。”

与占湧相比,大学生士兵丛庆逃避体能训练的理由是“爱惜身体”。大学期间,丛庆热爱健身,是学校健身队的一员。对健身颇有研究的他,独有自己一套训练理念。

“一味重复高强度的体能训练,不仅不易于成绩提升,还容易造成训练

伤。”丛庆说,那时候没有专业训练器材的辅助,提高体能训练成绩多是靠加量加压,经常早上下午各跑一个五公里,到了夜晚睡前,俯卧撑、仰卧起坐、深蹲各做100个,周末和节假日有时还要“开小灶”。

“白天跑、晚上跑,刮风跑、下雨也跑,五公里越野就像家常便饭,早晚天天见……”担心自己受伤,丛庆也开始选择逃避。

官兵有所呼,机关有所应。在相关政策和上级支持下,该旅下大力改善官兵训练生活环境,为每个连队建设文体活动室,购置下发一大批哑铃、卧推器、腹肌轮、臂力棒等健身器材。同时,拿出专项经费建成多功能中心健身房,区分长跑耐力、核心力量等功能训练区,配备专业体能训练设施,用来满足官兵日益增长的文体生活需求。

丛庆至今忘不了,自己第一次走进多功能中心健身房那兴奋的感觉。“跑步机、划船机、动感单车……各类健身器材一应俱全,简直可以与地方健身房媲美!”

打那以后,丛庆一有机会便拉着占湧训练健身。渐渐地,占湧也开始爱上训练,经常在体能训练后到健身房加练。两人还在连里组建了健身队,研究健身方法、安排训练计划,约战友一同到健身房“撸铁”。如今,健身队从起初的两个人,发展到40多人。“设施环境好了,越来越多的人爱上体能、爱上训练,军营里刮起

“健身风”。

不仅训练设施环境升级换挡,官兵们的训练理念也在不断更新。记者采访时看到,在五公里越野跑处,官兵必做开合跳、冲刺跑等充分热身;在动感单车区,官兵在激昂的音乐下踩动踏板;在组合器械区,官兵三人一组、一人卧推两人保护;在礼堂前广场上,官兵在军体教员的带领下,欢快跳起了健身操……体能训练时间,组训施训更加科学合理,官兵们脸上洋溢着笑容。

| 微议录

让专业设施助力训练

■杨钊

五公里越野、单杠杠、俯卧撑、仰卧起坐等,是部队打牢官兵体能素质基础的传统训练课目。但随着时代的发展,新生代官兵在生活训练、文体娱乐方面的需求更加多样,需要各级在继续发挥“老传统”作用的同时,积极改善训练条件、树立科学理念、丰富训练方式,进一步调动激发官兵的训练热情。

这些年来,各级坚持基层至上、士兵第一的理念,想方设法为基层解难纾困,不仅文体活动设施更新

换代,训练环境条件配套设施也在加速推进,各种基础训练中心、各型专业训练模拟器等陆续走进官兵训练生活,训练保障愈加科学高效、聚焦实战。

有了“神兵利器”,不代表就能练成“绝世武功”。各级要树立科学理念,着眼提升全周期、精细化训练管理水平,科学制订训练计划,优化资源调配,提高训练保障质效,以时代眼光、创新方法助推专业设施为训练服务。



连日来,东部战区海军某登陆舰支队舰艇编队开展实战化训练,检验部队实战能力。图为升信号旗。李昊摄

带伤训练不提倡

■新疆军区某炮兵旅车载二营一连战士 陈星星



最近,连队正在备战阶段性基础课目考核,训练强度较以往提高不少,班里的战士杜举辉还因此患上了骨膜炎。看着他愁眉苦脸的样子,我觉得似曾相识,主动走上前去,同他分享了一段自己的难忘经历。

记得还是当新兵那会儿,由于入伍前经常运动,到了部队后,我的体能成绩很快便在同批新兵中脱颖而出。可不巧的是,在一次新兵连组织的3000米跑考核中,我一心求快,不小心崴了脚。经过军医诊断,我的左脚踝软组织中度损伤,需要静养1至2周。

就这样,我从新兵连小有名气的训练尖子成了整日无所事事的病号,成天在班里唉声叹气。好在战友们对我关心有加,不仅帮我整理内务、打扫卫生,还为我准备了营养可口的病号饭,就连平日里不苟言笑的新兵班长杨春茂也对我嘘寒问暖……

尽管大家体贴入微,可我的内心却很受煎熬。尤其是每次训练结束后,听着其他人兴奋地讨论那些陌生的训练课目,我便感到十分焦急。可急归急,伤却恢复得很慢,虽然我也曾尝试过下地行走,但左脚刚落地便感到钻心的疼。

不仅如此,见我的伤迟迟未愈,班长也开始着急上火,频繁地问我恢复得怎么样,有时还在我面前提起跟我同期受

伤的新兵已经恢复训练了。渐渐地,班里其他新兵对我的态度也有了变化,甚至还有个别人对我指指点点,说我故意“泡病号”……

相比于身上的伤痛,我更受不了心理上的落差与周围异样的眼光。再三犹豫之下,我主动找到班长,谎称自己的伤已经痊愈,可以参加训练。

其他训练还好,可一到跑步时,我的左脚脚便疼痛难忍。无奈之下,我只得调整跑步姿势,改用右脚重点发力。久而久之,跑步动作竟发生了严重变形。尽管班长也曾尝试帮我纠正,但始终没有奏效。

我的异常表现很快被排长李长辉注意到。一次体能训练时间,排长叫住了我,询问动作变形的原因。本想继续隐瞒带伤训练的事,可耐不住他的再三追问,我只得和盘托出。听完我的讲述,排长先是对我带伤训练的行为提出了批评,接着他告诉我,出现伤病不可怕,但带伤训练不提倡,只有养好了伤才能更好地训练。

当天点名,排长重点强调了伤病号问题,要求所有人受伤后第一时间报告,切不可硬撑着参加训练。此外,他还特意嘱咐大家,不能戴着有色眼镜看待伤病号。

排长的话让我如释重负。接下来的日子里,我在安心养伤的同时,不忘锻炼上肢力量。那天,新兵排组织单杠小比武,我主动报名参加,一举夺得全排第三的好成绩。听我讲完,杜举辉皱起的眉头明显舒展开来……

(杨凯博、古东贤整理)

小咖秀

第74集团军某旅下士银墨然——

转型路上绽芳华

■本报记者 陈典宏 通讯员 郑焯 刘倅平

空中战机呼啸,地上雷达飞转,一场高强度陆空对抗演练激战正酣。第74集团军某旅某导弹连雷达方舱内,雷达主操作手、下士银墨然紧盯方寸荧屏,迅速捕捉目标。

“遭‘敌’强干扰压制,目标消失!”不料,狡猾的“敌机”突然施放强电磁干扰,雷达显示屏上瞬间一片“雪花”,目标随之消失。

紧急关头,银墨然快速判别电磁干扰种类,运指如飞调整各项参数,重新锁定目标。

“报告!干扰消除,雷达恢复正常!目标信号跟踪正常!”“导弹发射!”随着指挥员一声令下,导弹精准命中来

袭“敌机”。

“这个战士不简单,眼中永远有股不服输的劲!”演练结束,营长曾祥彬这样评价道。

那年,该导弹连雷达主操作手岗位出现空缺,时任导弹装填号手的银墨然第一个报了名。然而,年龄小、个子不高的她,起初并不被大家看好。银墨然暗自下定决心:不管转型路上遭遇多少“拦路虎”,都要勇敢前行。

隔行如隔山。翻开雷达专业理论教材,复杂的专业术语晦涩难懂,一连串技术参数让她眼花缭乱,深奥的专业理论知识无疑给这个“00后”士兵带来很大挑战。

“扎实的理论基础是用好武器装备的前提,再难也要翻越这座山!”憋着一股子劲儿,银墨然从零基础起步、迎难而上。白天,她广泛查阅理论书籍,虚心向兄弟单位战友学习取经;夜幕降临,她在自习室里挑灯夜战研究理论、背记专业要点,装备说明书被她翻了一遍又一遍,一本本厚厚的专业教材被她记满了注解……就这样,仅用了几个月时间,她便是做到了每个装备部件构造、功能原理及各项性能参数“心中清”。

为了练就快速捕捉目标的能力,她扎进雷达方舱,对着雷达屏幕一盯就是半天,经常眼睛红肿,眼泪直流;为了探寻导弹最佳射击角度,她在纸

上一遍遍演算弹道路径,直至烂熟于心。一次次重复枯燥的训练,让她最终摸清雷达的“脾气秉性”,练出一双“火眼金睛”,成长为一名优秀的雷达主操作手。

“打中了!打中了!”夕阳西下,硝烟散尽,雷达方舱内的战士沸腾了。一次次不言放弃、一回回拼搏进取,让银墨然尽情绽放青春,成为该旅战斗力生成画卷中的一抹亮丽风景。

一句话颁奖辞:巾帼不让须眉。转型路上,你在如花的年纪,用奋斗的汗水书写军旅诗行,用打赢的追求绽放青春芳华。



近日,武警安徽总队机动支队组织多课目训练,锤炼官兵军事技能。图为官兵进行刺杀训练。

马守显摄

基层暖新闻

火箭军某团维护基层官兵合法权益——

落实休假计划 官兵应休尽休

■段得成 本报特约记者 张新凯

开开心心归队来,风风火火练兵去。春节过后,火箭军某团防化一连中士马本驰休完年假,便以饱满的状态投入新年度工作之中。据悉,该团按照去年年初个人上报的休假计划,休假率达到100%。

“母子平安,今后更要努力工作。”前不久,该团勤务连连长李开放在微信朋友圈公布了这一好消息,连队官兵纷纷点赞。在那之前,李开放妻子即将临产,可他考虑到驻地疫情形势和任务需要,便悄悄收起了自己的休假申请表。

“你赶紧把连里的工作交接一下,安心回家陪产。”教导员汤鹏了解情况后,第一时间向机关反映,李开放当天就踏上了返乡的列车。“当时真没想到自己能顺利休假,真的特别感谢组织的关心厚爱。”目前正在负责该团新兵岗前集训的李开放,说起团党委的暖心举措,言语中满是感动。

为了保障官兵能够休好假,该团及时掌握官兵休假底数,细致梳理未休满假人员及天数,结合工作任务制

订详细休假计划。对两地分居和家属患病的官兵优先安排休假,合理安排人员岗位轮换交接;对关键核心岗位人员,在保证人员在位率和值班任务不断线的情况下,实行分批休假和错峰休假;对各单位休假情况进行讲评通报,将“不得擅自更改休假计划”“严禁随意召回休假官兵”等列为硬杠杠,确保官兵应休尽休,安心休假、休满假。

在此基础上,他们还针对家庭出现重大变故的官兵,开设“一小时批假”通道,确保“特事特办、急事急办”;对涉及官兵福利待遇和优抚政策的事项,压减优化工作流程,及时发放官兵搬家补助、配偶荣誉金、父母赡养费、军人两地分居费等,将组织的温暖第一时间送到官兵心坎上。

“不等官兵开口,组织想在前头。”该团某队教导员敬凯感慨地说,一系列暖心惠兵举措的落实,有效激发官兵思打仗、谋打赢的训练热情。连日来,全团上下以昂扬奋进的姿态投入练兵备战,一批技术骨干脱颖而出。

请话想说,给我E-mail

投稿请登录强军网
解放军报投稿平台