

特别关注

# 创新组训模式 打牢战斗力根基

## ——武警第一机动总队某支队科学施策提升军事体育训练质效

张晓东 蓝惟东

熟知新修订军事体育训练大纲，熟练军事体育训练组织实施方法，熟用身体拉伸放松及避免训练伤技巧……连日来，武警第一机动总队某支队组织军事体育标准化集训，按照“演示观摩立标准、集智攻关解难题”的思路，系统梳理当前军事体育训练中存在的问题，破解军事体育训练瓶颈，规范训练组织与实施流程，推动部队基础训练水平提升。

### 专业化任教 提升组训能力

讲授基础训练组训方法、观摩重难点课目示范作业、集思广益开展训法创新……在该支队训练场上，他们邀请在比武赛场上多次摘金夺银的官兵结合自身训练实践，分享军事体育训练技巧和辅助提高方法，促进教练员教学水平提升。

“这是我们全面推开‘专业化任教’模式，落实集约施训带来的新变化。”该支队领导介绍，他们围绕训练计划制订与执行、模块化体能训练、常见运动伤预防与处理、训练后的恢复等内容集中培训。除部分授课外，大量时间用于示范观摩、成果交流、互动研讨，通过自主式、启发式、争鸣式、研讨式学习，凝聚深化官兵共识，寻找破解组训难题方法。

“厘清军事体育怎么教、官兵怎么练的思路认知，

既是支队抓好教学组训的重要举措，也是提升官兵备战打仗能力的有效手段。”该支队教导队队长杨金龙介绍，自去年以来，他们遴选39名军事体育专业能力强的官兵，从理论到实践进行全面系统培训，并由资深军事体育教练员面对面指导帮带，解决部队军事体育训练中遇到的难点问题，推动训练水平提升。

### 科学化培养 夯实训练基础

“过硬体能是官兵遂行作战任务的基础。”该支队领导介绍，以往军事体育训练中，存在粗训蛮训、训前不热身、以跑代训、超负荷训等现象，不仅降低了军体训练质量，还容易导致训练伤。

基于此，该支队打出一套“组合拳”，着力提高班长科学组训能力。他们注重通过网络自媒体和手机客户端学习健身知识，借助“精武讲堂”让班长骨干谈科学组训的体会，让科学训练的理念真正入脑入心；采取授课辅导、集中培训、实践体验等方式，邀请军内外优秀体能教练来支队授课，为大家讲授科学训练、防止伤病知识，做到训前有热身、训后有拉伸，不断提高军事训练科学化水平。

该支队领导介绍，为提高带兵人科学施训水平，他们结合军事体育集训时机，集智攻关探索符合基层实际的科学训练方法，形成《组训方法手册》《常见问题答疑手册》《军事体育训练周期指导手册》，并在

全支队推广；将“施训不科学、组训不合理”列入机关督导检查清单，深化官兵“科学施训、依法治训”的思想认同。

### 精准化施训 补齐训练短板

量身定制训练套餐，针对个体差异精准施训，有利于提升训练效益。该支队考虑到官兵训练水平不一、掌握能力差异等因素，根据官兵体能底数，建立体能训练数据库，根据每名官兵的体能基础量身定制阶段性训练目标，采取过关升级方式科学组训，使官兵训练成绩明显提升。

在日常训练中，该支队摒弃“齐步走”“一锅煮”的做法，实行“不整齐训练法”，按照“同一场地、不同课目，同一课目、不同内容，同一内容、不同标准”的要求因人施训，精准把握训练进度，梯次设置训练内容，官兵完成上一课目后，立即转入下一训练内容，让接受能力强的官兵尽快达到尖子水平，给体能基础弱的官兵留足“打基础”周期，解决“训练基础好的吃不饱、训练基础弱的吃不消”的问题。

列兵吴浩浩入伍前是体校学生，对他而言，按部就班、齐头并进的训练模式，往往导致简单课目空耗课时太多、重难点课目训练课时不够，“不整齐训练法”让他很快通过多个基础课目，迈入能力提升的快车道。

军营传真

武警甘肃总队平凉支队

比武考核强技能



本报讯 连日来，武警甘肃总队平凉支队组织分队指挥员开展“周期过关制”比武考核。此次比武围绕军事体育、战术计算、装备操作与使用等课目展开，全面检验分队指挥员军事素养、专业技能和指挥谋略水平，为下一步抓好分队指挥员训练奠定了基础。（王治国）

沙场点兵

单杠卷身训练有技巧

一名列兵由“菜鸟”变行家

张红旭 罗骏皓

“起跳、抓杠、卷腹……吕有鸿，好样的！”近日，在武警山东总队聊城支队训练场上，列兵吕有鸿单杠卷身上动作一气呵成，成功突破该课目优秀水平，赢得战友们纷纷点赞。

看着眼前精干自信的吕有鸿，谁也不会想到他曾是单杠卷身上不及格的“菜鸟”。新兵下连时，单杠卷身上成为每个新兵必须掌握的课目。作为引体向上的加强版，单杠卷身上不仅需要臂力，还需要一定的技巧，因为一直无法领会正确的动作要领，卷身上成为他军事体育训练中的第一个“拦路虎”。引体向上能拉18个，单杠卷身上却一直是零，屡屡受挫一度让他怀疑：“难道自己真的不行？”

短暂的怀疑过后，要强的吕有鸿跟自己较上了劲——从哪里跌倒，就从哪里爬起来！从此以后，饭前饭后器械场上总会出现他的身影，但体能训练既靠刻苦努力，也得讲究科学方法。吕有鸿一有机会就向中队训练尖子冯恩熊请教，通过认真分析判断，现在手臂力量已达到要求，但腰部力量和身体的协调性及发力的时机还有所欠缺。

找到了问题，冯恩熊每天带着吕有鸿在器械训练场加练，通过辅助练习、分解练习、连贯练习，依次感受发力动作要领。同时，利用力量馆针对性地进行腰腹核心力量训练，使其逐步掌握上杠技巧。

慢慢地，吕有鸿的名字从每次测试的成绩表下端逐渐前移，成功上升到优秀水平，他用实力证明了自己一定能行！

**课目介绍：**单杠卷身上是《军事体育训练》大纲中的基础体能训练，目的是增强上肢、腰腹部肌群力量，提高身体协调能力。

考核标准主要是按照规定动作要领完成动作，做动作时身体未经过直臂悬垂，该次动作不计数；身体在杠上停留超过3秒，脚触及地面或者立柱时，结束考核。24岁以下人员（含24岁）有效完成6次为及格、7次为良好、9次为优秀。

**经验分享：**单杠卷身上动作由预备姿势、屈腿上举和向下成直臂悬垂三部分动作构成。准备动作：两手正握杠，双手间距比肩稍宽，两臂伸直。屈腿上举成直臂支撑：屈臂向上引体，同时含胸、收腹、屈腿上举大腿，上体后倒，在臀部拉杠的配合下，腿向后上方伸出过杠，使腹部贴杠，身体绕单杠转动成杠上直臂支撑动作。

在训练中可采用仰卧两头起、单杠悬垂收腹举腿、负重练习等方法辅助受训者掌握动作要领。同时要加强对辅助力量训练，采取平板支撑和握力器相结合的方式，在发展上肢和躯干基础力量同时，提高上肢与躯干部位的协调力量。

在完成动作中，还应该注意避免过早抬头和后倒、手臂放松过早等现象。上体后倒时，一定要继续拉杠引体，充分利用杠杆原理。最后旋转时，需要转动手腕和手掌，旋转手掌时同时旋转手腕，当完成一个动作后借着身体向下的惯性进行下一个卷身上。



吕有鸿进行单杠卷身上课目考核。

罗骏皓摄

图片报道



近日，驻扎在海拔4000多米雪域高原的新疆军区某工兵团开展军体格斗、攀登等专业课目训练，从难从严从实战出发，磨炼战斗力。图为官兵进行擒拿格斗课目训练。李江摄影报道

军营明星

# 初心不改的体能尖兵

## ——记第78集团军某旅一连战士章洪波

秦张杰 王思宇 刘杰

“身体稍向左倾斜，顺着离心力的方向加速，右臂要尽量加大摆动幅度，左臂要减小摆动幅度……”在第78集团军某旅训练场上，新下连的列兵正在进行军事体育训练。训练开始前，该旅一连战士、军体教员章洪波一边为战友们示范400米跑的动作要领，一边耐心讲解过弯技巧。

“体能素质好、专业技能过硬、热爱钻研学习……”提起这名老兵，连队官兵赞不绝口。

### 二次入伍续军旅情

“3000米跑11分10秒，优秀！”从武警战士到陆战尖兵，章洪波第一次参加体能考核就把其他战友甩了一大截。正是源于章洪波第一次入伍刻苦训练打下的基础，二次入伍后不论是专业还是体能，他总能在同年度士兵中脱颖而出，频频登上训练之星的榜首。

“争当尖兵一直是我多年的梦想，更是我入伍的

初心。”2015年，怀着对军营生活的无限憧憬与向往，刚毕业的章洪波就报名踏上了通往军营的专列，成为武警某部的一员。平时，章洪波肯吃苦、不服输，训练成绩名列前茅，由于编制限制，他只能遗憾脱下军装，但他的军旅梦依旧在延续。

“离开部队后，我还会经常梦到那个地方，有时半夜醒来还以为自己在部队。”章洪波对部队的怀念非但没有随着时间推移而淡化，反而愈发强烈。2018年9月，一腔热忱的章洪波再次背上行囊、步入军营，成为一名驰骋疆场的通信尖兵。

### 永不服输锤炼真功夫

“永远做那个跑在第一的人。”章洪波的笔记本扉页上写有这样一句话。作为二次入伍的他，刚入军营便把目光放在了军体运动会上，时刻在为比赛做准备。然而，正当他要在比赛场上大放光彩时，却被现实浇了个透心凉，在军体运动会预选赛中败下阵来。

“章洪波，双杠曲臂伸43个，第四名！”预选赛结

束后，听到成绩章洪波不禁感慨，身边战友真是卧虎藏龙。从那以后，他就跟自己较上了劲。每天起床号响前，他已背起背囊在跑道上挥洒汗水；晚上熄灯后，他还在利用器械强化基础，一次又一次地挑战自己的极限。

“81、82、83，加油，坚持住……”功夫不负有心人，在章洪波的不努力下，他又一次站在了军体运动会的赛场上，并在单杠卷身上和双杠曲臂伸两个比赛项目中分别取得第一和第二，赢得了战友们的称赞。

### 言传身教当好“引路人”

“快、快、快！还有100米，加速冲刺……”训练场上，呐喊声一浪压过一浪，新下连的列兵正在进行首次3公里武装越野考核，旁边的章洪波一边讲解动作要领，一边跟跑加油打气，带领大家提高训练成绩。

一人强不算强，整体硬才算硬。考核过后，章洪波没有丝毫懈怠，拉着新兵复盘总结，梳理在考核中发现的问题与不足。他把自己总结的体能训练方法倾囊相授，并利用现有训练场地和器材优化训练方法，针对各自的具体情况制定训练套餐，以专业、系统的组训方法激发大家兴趣，提高训练效益，减少训练带来的损伤困扰。

在此基础上，章洪波还向老班长和体能骨干取经请教，结合军事体育特点，摸索出军体训练“四步法”“六大技巧”，让新兵训练成绩再上新台阶。在近期开展的群众性体能考核中，他带领的列兵训练场成绩优良率上升了20%。