

特别关注

第78集团军某旅探索集约化体能组训模式——

统分结合 训练成绩节节升

秦张杰

仲秋时节，笔者走进第78集团军某旅训练场，见到各分队官兵正按照分组有序地开展训练，处处呈现着一派火热的练兵景象。该旅相关负责人介绍，这是他们针对军事体育训练专业类别多、组训保障难等实际情况，科学区分人员素质，分层分级组训，注重在优化训练内容体系、规范各级组训职责、整合训练资源上下功夫，从而提升训练质效采取的新举措。

训练课目“统” 优化内容体系

400米障碍训练场上，多个分队的数百名官兵围在一起，由旅抽组的一名金牌教员集中讲授要点知识。讲授过程中，多名示范员还同步展开分解示范，场下不时响起热烈掌声。许多官兵都感慨，这样的现场教学非常具有针对性，重难点都囊括了，照着就能学，学了就能进步。

“集约化组训，就是低投入高产出的科学配置。”该旅作训科科长介绍，他们在探索集约化组训过程中，不仅区分共同课目和技能型课目，还抽组各课目的优秀教员集中组训、同台比拼、交流经验。原来，以往各单位在组织军事体育训练时均由各分队分散组织，训练场地利用率也不高，现在由旅里统一规划

组织，组训难的情况随之被打破。

此外，该旅还区分专业类别系统梳理训练课目，对内容相近、保障相似的课目进行集中合训，对于通用类的简单课目，则由各分队甚至各班灵活组训。把训练课目“统”起来后，器材集中用、场地不停歇，训练质效自然提高。

分级分类“训” 规范组训职责

同一分队、同一课目，竟被区分成好几波人，这是什么情况？带着疑惑，笔者实地采访了该旅某分队的陈正。他告诉笔者，之所以出现同一训练课目分成多组的情况，是他们不想对待训练搞“一锅煮”，这样不仅水平高的官兵没有上升空间，水平低的官兵也跟不上节奏。

“把训练课目‘统’起来能提升效率不假，但也不能不结合实际盲目地‘统’。”陈正介绍，一个分队虽然人数不多，但兵龄结构却非常多样化，从入伍不到一年的列兵到入伍二十多年的军士长都有。针对这一情况，旅里在“统”的基础上，还注重因材施教，根据受训对象的专业类别、兵龄结构、素质基础等科学确定训练目标、内容和编组，按照“分级分类”训练的思路，区分建制单位和专业类别，缩小不同层级的成绩差异，带动整体水平提高。

现如今，训练计划更细了、资源利用率更高了，组织更加规范了。通过“摸底考核—按绩分组—针对训练”模式，官兵乐训得到了整体提升。

整合资源“保” 集约器材保障

“准备计时开始！”在完成3000米跑、单杠引体向上、30米×2蛇形跑等课后，战士郑传兵接到新的指令。他随即投入到专项体能课目考核过程中，随后，对讲机传来综合成绩优秀的报告声。

“现在的训练节奏越来越紧，强度越来越大，课目越来越多，对应的器材保障要求也会越来越高。”某营军体教员牛原表示，以往一个场地只训一两个课目，现在对训练场地重新规划和人员科学分组后，能够实现场地一场多用和错时轮训，教学效率也明显提升。

据悉，该旅针对部分场地缺器材的实际情况，着眼提高训练资源利用率，按照“新建—完善—统筹”的思路，区分旅营连3个层级，对所属训练场地进行更加合理的规划，实现了“一家建设，多家使用”“集中建设，一场多用”目标。该旅作训科樊参谋介绍，在此基础上他们还在多个营区修建了专门的室内综合训练场、体训馆等训练配套场所，能够满足不同气候、不同节点的练兵需求。

图片报道



齐头并进

近日，武警广西总队北海支队紧贴实战需求，组织特战队员开展战术、攀登、障碍等课目的强化训练，进一步巩固提高特战队员的技战术水平，为今后遂行多样化反恐处突任务奠定坚实的基础。图为该支队两名特战队员进行通过水平悬梯训练。

刘坚摄影报道

军营明星

勇攀高峰 铸就军旅荣光

——记第77集团军某旅中士徐永奇

康译中 罗小刚

“军人以武为贵，身为战士，必当勇攀高峰！”这是第77集团军某旅中士徐永奇自入伍以来始终坚守的信念。在过往的军旅生涯中，他历经失利而气馁，不改初心且善于总结，最终亮剑赛场，打破两项纪录。

初入军营 不甘人后

时光回溯到2018年，徐永奇心中却始终怀揣着一个不平凡梦想——成为一名优秀的军人，保家卫国，在绿色军营中实现自己的人生价值。怀着这份炽热的梦想，徐永奇毅然踏入了军营。

“徐永奇的骨子里有一股不服输的劲，永远紧盯着对手。”徐永奇的战友介绍，在日常训练中，徐永奇总是全身心地投入，谁跑在最前面，他就盯紧谁。一次携枪100米测试中，徐永奇和同年兵展开了激烈的竞争，两人谁也不服谁。考试中，他们你追我赶，互不相让。第一趟徐永奇领先，可同年兵不服气，又跑了

一趟，结果反超了徐永奇。两人就这样较着劲，来来回回跑了好几趟。

苦练基础 蓄力沉淀

2021年，徐永奇第一次参加比武。在赛场上，他看到了其他选手的出色表现，深刻认识到了自身的差距。比赛结束后，他暗下决心，一定要通过刻苦训练提升自己。年底，单位组织体能尖子集训，这对徐永奇来说是一个难得的机会。每天清晨，当大多数人还在睡梦中时，他已经开始了十多公里的长跑。汗水湿透了他的衣衫，呼吸变得急促，但他的脚步从未停歇。长跑结束后，还有一个半小时的场地基础训练在等着他，俯卧撑、仰卧起坐、深蹲……每一个动作他都力求做到标准。一天的训练下来，他常常累得瘫倒在地，但第二天又会精神饱满地出现在训练场上。

2022年，徐永奇满怀信心地第二次参加比武。然而，由于经验不足，他在赛前准备阶段参加了过多科目，导致体力消耗过大。在他最擅长的武装3000米跑

的比赛中，尽管徐永奇已经拼尽了全力，但在最后半圈还是被对手超越，最终仅获得了第三名。

这个结果对徐永奇来说无疑是一个沉重的打击，他感到无比的失落和沮丧。但徐永奇不仅没有被挫折击垮，反而更加坚定了要超越自我的决心，他吸取了之前的教训，调整了训练策略，着重进行负重训练。无论肩上的重量有多重，脚下的道路有多艰难，他都咬牙坚持。每一次的负重奔跑，每一次的力量挑战，都让徐永奇积蓄着自己的力量。

重返赛场 创造辉煌

2023年，徐永奇第三次站在了比武的赛场上。这一次，他的眼神中充满了自信和坚定。发令枪响，他如离弦之箭般冲了出去，步伐稳健，呼吸均匀。之前无数次的刻苦训练在这一刻都化作了前进的动力。在最后的冲刺阶段，徐永奇爆发出了全部的力，紧咬牙关，第一个冲过了终点线。那一刻，全场欢呼，徐永奇以11分7秒的成绩，成功打破了旅武装3000米纪录；同年，他以24秒09的成绩打破了旅尘封已久的携枪100米障碍纪录。

入伍六年来，徐永奇已荣获四有优秀士兵1次，还荣立过三等功2次。2023年，他又被单位表彰为“十大感动人物”，并荣获“猎豹勇士”称号。这一系列的荣誉，是对他多年付出的最好肯定。

如今，凭借着优异的表现，徐永奇即将踏入军校，成为一名未来的军官，在强军征程上继续奋进。

军营传真

第77集团军某旅

刺杀训练砺硬功



本报讯 近日，第77集团军某旅从难从严设置训练课目，优化组训方法专攻精练，锤炼官兵战斗意志和遂行任务能力。图为该旅官兵进行刺杀训练。

(黄腾飞 杨博博)

沙场点兵

400米蛙泳这么练

“旱鸭子”变身“浪里白条”

刘鑫 丁雷 冯佳广

“注意动作顺序——收翻蹬夹，划动手腿不动，收手再收腿……”近日，新疆军区某综合训练基地的游泳训练场上，一名身材健硕的战士在泳池旁，小跑着帮助水中的战友矫正泳姿，汗珠不时地从他的鼻尖滑落。水面波光粼粼，水花不时溅起。看着战友们的400米蛙泳动作由生疏逐渐变得娴熟，何广不由得想起了当初刚学习游泳的自己。

因为家乡地处山区，何广从小就是个“旱鸭子”。第一次训练，不谙水性的何广成绩垫底。于是，他暗下决心：一定要好好训练，啃下这块“硬骨头”。

于是，接下来的时间，何广借助浮板练习基础动作、请教战友解决疑惑、下载教学视频学习技巧、记录日志总结经验……

面对训练瓶颈，何广总是努力寻找突破方向。没有时间去泳池训练时，他就把头埋进脸盆练习闭气，躺在床上练习蹬腿。此外，他还戴上沙袋进行长跑强化耐力，通过哑铃训练增加臂力，通过侧身打腿练习、前交叉练习、单边划水练习等多种训练方式提高自己的游泳技术。

通过日复一日的勤学苦练，何广的身体素质和游泳水平都有了质的飞跃。他的肌肉线条也越发明显，游泳动作变得更加标准，成绩自然也随之一路攀升。

经验分享：第一次下水前，可先在陆地上进行呼吸训练，学习呼吸换气时，身体应保持直立状态，运用腹式呼吸法进行练习。换气技巧为通过划水和抱水动作获得浮力使头部上升，在离开水面前把胸内废气吐尽，在嘴离开水面后大口呼气。

游泳时注意呼吸，蛙泳腰部力量的使用要配合呼吸一起；在出水时，不要突然站立，将劲作用到腰部，胯部用力往下沉。

蛙泳基础姿势为身体几乎水平浮卧在水中，头微微抬起，面部浸入水中；双手向前伸出，表面贴合，手指自然张开；下巴下缩，眼镜贴合眼球并调整准确；双腿自然伸直并紧贴，脚掌打开。划水时应为高肘宽划水，目的是为加长划水路线从而产生更大的推进力；蹬腿时也要晚收腿以减少收腿阻力并增加蹬腿推进力；脚蹼的快速转蹼技术作为蹬水和滑行获得动能的催化剂，也是蛙泳成功的重要因素。

鼻子进水在游泳中是正常现象之一，是难以避免的，可以使用鼻夹或者尝试轻微收紧颧骨来减少鼻子进水的可能性。

课目简介：蛙泳是模仿青蛙游泳的一种泳姿，其省力持久，便于观察和掌握方向，是部队训练的首选姿势。练习游泳能提高战士躯干力量、增强全身肌肉耐力、改善体型；在战斗中可以帮助战士安全渡过河流湖泊，是一种必备的生存能力。

学会蛙泳主要分为四步：一是水中呼吸练习，二是臀部动作练习，三是腿部动作练习，四是完整手腿配合练习。

《军事体育训练大纲》中规定，男军人游泳为优秀、良好、及格、不及格四级制评定，是一、二、三类人员男军人的考核内容之一。从“开始”信号发出至规定时间结束时，受考者按要求完成规定距离所用时间为其考核成绩。



何广进行蛙泳训练。

黄超摄