

特别关注

“泳”往直前 锻造水上硬功夫

——第78集团军某旅科学开展游泳训练纪实

杨海涛 秦张杰

三月初的北疆仍然寒气逼人。在第78集团军某旅游泳馆内，却是一片热火朝天的景象，官兵们身着泳装，在教练员的指导下，或练习换气，或进行蛙泳动作分解训练，水花飞溅中，一幅练兵备战的生动画面跃然眼前。

年初以来，该旅紧盯实战需求，将游泳训练作为提升官兵综合素质的重要抓手，从场地设置、教练员培养、训练计划制定等方面入手，科学统筹、精准施策，推动游泳训练质效不断提升，为部队遂行多样化任务打下了坚实基础。

科学设置 因地制宜打造训练环境

走进该旅游泳训练场，映入眼帘的是一座标准的50米泳道游泳池。池水清澈见底，池边设有防滑垫和安全护栏，四周还配备了救生圈、救生杆等安全设施。看着这座现代化的游泳池，该旅作训科负责人深有感触地说：“以前想训练只能找天然水域，受天气、水温等条件限制较大，训练效果也难以保证。”

为解决这一难题，该旅党委多次调研论证，决定因地制宜建设游泳训练场。他们充分利用营区空地，科学规划、合理布局，建成了这座集训练、考核、救生

于一体的标准化游泳馆。下一步，该旅还会根据官兵游泳水平的不同，将训练场划分为浅水区、深水区，并设置技能提升、模拟实战区，模拟浪花模拟装置和水下障碍物，帮助官兵在复杂环境下锤炼实战能力。

“足不出营就能水上畅游，部队的训练设施真是太完善了！”某营战士宋怀超告诉笔者：“现在训练更加系统化，我们的游泳水平也提升很快。”

精心培育 专业力量助力技能提升

“手臂划水时要用均匀，腿部蹬夹要协调一致……”在游泳池一侧，教练员王鑫正耐心地给几名“旱鸭子”讲解蛙泳动作要领。作为旅里首批通过专业认证的兼职游泳教练员，王鑫不仅技术过硬，还善于因人施教，不少战友都向他取经。

教练员队伍的专业化水平直接关系到训练质量。为此，该旅采取“请进来、送出去”的方式，大力加强教练员队伍建设。通过邀请专业教练来队指导、开通云上课堂、选派骨干参加集训等方式，培养了一批懂理论会实践的兼职教员。

“以前我们大多是‘土法上马’，教学方式单一，效果也不理想。”兼职教练员靖满坦言：“经过专业培训后，我掌握了更多科学的教学方法，能够根据不同官兵的特点制定个性化的训练方案。”目前，该旅已

培养出20余名兼职游泳教练员，基本覆盖所属营连。这些教练员不仅承担日常教学任务，还积极参与训练计划的制定和优化，为提升训练质量提供了有力支撑。

周密计划 循序渐进提升训练质效

笔者翻阅某营游泳训练计划，看到其中明确了游泳基础和任务需求，将训练分为熟悉水性、技能提升、实战应用三个阶段，每个阶段都制定了详细的训练内容和考核标准。

营长向笔者介绍，为确保训练效果，他们建立了“一人一档”训练档案，实时记录官兵的训练进度和考核成绩，并根据实际情况动态调整训练计划。同时，他们定期组织游泳技能比赛和救生演练，以赛促训、以练促战，激发官兵的训练热情。说话间，一名战士钻出水面兴奋地说道：“系统训练后，我不仅不怕水，还能一口气游上两百米，我现在游泳水平提升了，信心也更足了。”

“泳”往直前，锻造水上硬功夫。该旅通过一系列科学有效的举措，不断助推游泳训练质效的提升。如今，越来越多的官兵从“旱鸭子”变成了“浪里白条”，部队的整体战斗力也随之水涨船高。下一步，该旅还将继续以实战为牵引，不断创新训练方法，为遂行多样化任务提供坚强保障。

军营传真

武警安徽总队铜陵支队

强化训练砺精兵



本报讯 连日来，武警安徽总队铜陵支队在训练场上掀起了一股实战化训练热潮。为了全面提升官兵的军事素质和实战能力，支队精心组织了一系列针对性极强的强化训练课目。训练内容涵盖了攀登、战术、综合体能等多个领域，旨在锤炼官兵在复杂环境下的作战技能和身体素质。图为官兵进行翻轮胎训练。（王亮）

沙场点兵

单杠引体向上这么练——

尖子生找准方法超越自己

陈少琳 刘鑫 丁雷

大漠戈壁，寒风阵阵。但新疆军区某综合训练基地练兵场上却一派火热。在阵阵欢呼声和呐喊声中，二级上士景永强轻盈地落地，终于刷新以往成绩，实现“杠上超越”。

景永强是该基地的一名班长，入伍以来，在领导眼中，他是值得培养的训战尖子；在战友眼中，他是勤勤恳恳的金牌班长；在新兵眼中，他是以身示范的好大哥。然而，就是这样一名优秀的战士，也会出现迷茫的时候。

前不久一次考核，景永强发现自己单杠引体向上考核成绩一直是50个。虽然这个成绩已经很优异，但不服输的景永强还是决定挑战自己。于是，景永强决定每天加练，可无论怎么努力，成绩还是止步不前。

“为啥这么努力，取得的成绩总是不尽人意？”那天，景永强带着疑惑找到教研部军体教员张泽宇。

“并不是力量不够，也不是你不够努力，而是训练的方式不对！”了解原委后，张泽宇一语道破问题，并建议景永强每次训练时采取间歇训练的练习方式，设定一个总量，第一组训练到力竭，间歇30秒，第二组再到力竭，休息25秒，以此类推，直到完成总量。

思路一变天地宽，后来的一段时间，景永强每天来到单杠前进行训练。起初，景永强觉得很简单，可到最后几组时，明显感觉力竭。这时，张泽宇的鼓励让他重拾信心。训练结束后，张泽宇还指导景永强拉伸紧绷的肌肉。最终功夫不负有心人，景永强在不到两周的时间，单杠引体向上成绩就达到57个，实现“杠上超越”。

经验分享：提高引体向上训练成绩的四个动作：

1. 绳索直臂下压：该动作通过使用绳索把手进行，保持双脚分开与肩同宽，身体微微前倾，双手紧握把手，手掌掌根搭杆，握距与肩宽相近。在动作执行过程中，背阔肌发力带动手臂将绳索向下压至小腹或大腿前方，同时保持手臂微屈，以避免肘关节完全锁死。

2. 宽距高位下拉：通过坐在高位下拉机上，握住把手，利用背部肌肉的收缩和肩胛的移动来完成动作，强调保持背阔肌张力和控制，避免身体过度后仰，同时提醒注意屁股不要离开坐垫。

3. 俯身哑铃飞鸟：两脚分开站立同肩宽，两手掌心相对，手持哑铃，屈髋，使上体向前屈体至与地面平行，两腿稍屈。双手持铃向两侧举起，直至上臂与背部平行（或略为超过），稍停，然后放下哑铃还原。重复动作。

4. 俯身T划船：在训练过程中，保持挺胸和挺直背部的姿态，使用肘关节驱动靠近身体向后方拉过来再落下来，注意不要过度打开肘关节。呼吸方式是在准备动作时吸气，拉起来时呼气，向下时吸气。

课题简介：新版《军事体育训练大纲》中，单杠引体向上是为增强上肢肌力和肩背肌群力量，提高克服自身重力能力，分为优秀、良好、及格、不及格四级评定，是军人的必考内容之一。

考核有单个或分组考核，按照规定要完成课目，出现下列情况，该次动作不计数：①引体时下颌低于杠面；②身体借助摆动；③悬垂时双肘关节未伸直。出现下列情况，结束考核，只记录此前次数：①脚触及地面或立柱；②借助双手以外身体部位支撑发力。



景永强进行单杠引体向上训练。

赖嘉豪摄

图片报道

雪地对抗

近日，新疆军区某团立足风雪严寒条件，强化官兵战斗体能储备，锤炼部队过硬战斗作风。图为战士在雪地中进行雪地刺杀训练。

李飞龙摄影报道



康译中 罗小刚 杜强

军营明星

拼搏铸就荣耀 奋斗书写华章

——记77集团军某旅二级上士程勇

“身姿挺拔，目光坚毅，行动果敢利落。”近日，在第77集团军某旅的训练场上，二级上士程勇正全神贯注地指导战士们训练。他的指令清晰，动作娴熟，队员们的目光紧紧追随着他，不时响起赞叹声。然而，这位备受尊敬的二级上士，其荣耀背后却藏着无数不为人知的艰辛。

初露锋芒 奋斗中磨意志

时光回溯到2015年，来自贵州福泉的程勇，怀着对军旅生活的向往，毅然选择投身军营。然而，初至新兵连时，他却倍感不适。心肺不强，跑步时常掉队；力量不足，攀登总是上不去；技能不精，射击也时常脱靶。“新兵蛋子”程勇也陷入了军旅生涯的“谷底”。

但他毫不气馁，尽管许多考核成绩不及格，程勇始终保持着积极乐观的心态，加倍磨练体能。每日晨跑、每晚睡前小练兵成为他的“必修课”。10公斤的沙背心总是他雷打不动的“标配”，攀登、器械训练中，他的手掌被一次又一次地磨破；跑步、障碍训练也一次又一次让他精疲力尽。在汗水与坚

持中，“新兵肉蛋”的稚嫩逐渐褪去，训练成绩显著提升。

2017年，该旅组织创纪录比武活动，程勇首次夺得手枪射击第三名。年底，他被抽选参加轻武器射击教练员集训，并被评为“优秀教练员”。

砥砺前行 挫折中求突破

2018年，特战小队比武的号角吹响。作为集训队里兵龄最短、经验最少的队员，程勇深知自己面临巨大的挑战。但他坚信，拼搏才是唯一的出路。他强忍集训带来的伤痛，拼命练体能、强技能，在一次次考核淘汰赛中，程勇凭借顽强的毅力脱颖而出，最终作为正式队员参赛，担任小队专业手。最终，程勇个人取得全优的成绩，小队总评也取得第三名的好成绩。

可这次比武的成功并没有让程

勇骄傲自满，他深知，军旅之路需要不断拼搏。程勇一如既往地在每日的训练中锤炼自己，砥砺前行！

2021年，在该旅组织的军事体育运动会上，程勇主动报名参赛。在赛场上，他奋勇拼搏，夺得负重组合练习、实装通过200米障碍等多个项目的名次。

勇攀高峰 汗水里铸辉煌

2024年，陆军组织特战小队比武集训。此时的程勇已是二级上士，年龄偏大，伤病积身。回顾2018年小队总评第三名的成绩，他心有不甘，为了荣誉，他决定再拼一次。

5月的红岭，酷热难耐，集训中，程勇带领小队白天利用点滴时间加练，夜晚伴着星光加班研。身上的痱子如附骨之蛆刺痛难耐，40公里夜间渗透、穿越障碍、全装泅渡等课目，一

次又一次挑战着他的身心极限，但为了荣誉，他选择了坚持！

功夫不负有心人，最终，程勇带领小队拼出了优异的成绩，小队被评为“金牌小队”，个人获评“银牌副小队长”。

入伍九年来，程勇数次在旅军事体育运动会上夺得名次，从特战小队“总评第三名”再到获评“金牌小队”，从普通战士成长为“银牌副小队长”。他先后荣立三等功1次，获评“四有”优秀士兵2次，“优秀教练员”2次，所带小队荣立“集体三等功”2次。这一系列的荣誉，是对他多年付出的最好肯定。

回顾自己的军旅生涯，程勇感慨万千：“作为军人，就要为荣誉而战，不断拼搏进取。面对困难与挫折，唯有勇往直前，方能铸就辉煌。要坚信，成功源自不懈的奋斗与坚持。”他用自己的实际行动诠释了军人的担当与使命。