

特别关注

循龄施训有度 砺体强能有方

——陆军兵种大学某士官学校抓好军体训练分层组训

张海华

夏初，陆军兵种大学某士官学校综合训练场上秩序井然，活力四射。新《大纲》施行后，他们告别以往“全员一套内容、统一一种强度”的固化模式，采取更加贴合年龄特点、适配岗位实际、契合身体规律的分层组训新模式，让军体训练摆脱粗放式练兵弊端。如今，“30岁以下青年官兵全力突破极限，31岁到44岁中坚骨干精准补短提质，45岁以上年长教员温和固本强身”的训练理念已在训练场上蔚然成风，实现练兵质效与官兵健康双向提升。

青年砺锋芒 强能满负荷

该校相关负责人介绍，30岁以下青年官兵和学员体能储备充足、可塑性强、提升空间大。以往“一刀切”训练模式下，年轻官兵普遍“吃不饱”，长期停留在维持式训练阶段，难以突破体能瓶颈，实战化体能素养提升缓慢。

针对这一问题，该校紧贴实战标准，为青年群体设置饱满充实、上限可控的训练体系，重点锤炼爆发力、耐力与战场综合体能，在严守科学训练底线、杜绝盲目透支的前提下，最大限度挖掘体能潜力，锤炼敢打必胜的血性底气。

2024级学员姜涛曾是体能“偏科生”，耐力课目成绩优秀，爆发力、障碍协同等实战课目却短板突出。分层组训推行后，训练骨干根据其身体素质特

点，为他定制专项提升计划，针对性地加入百米冲刺、低姿匍匐、障碍跨越等综合内容，精准补齐薄弱环节。

“以前跟着队列被动训练，没有重点，没有目标。现在精准对标弱项，每一次流汗都有实实在在的进步。”经过阶段性精训，姜涛体能短板快速补齐，整体成绩稳步跃升。

中坚提质效 精准补短板

31至44岁的教学管理骨干，是军校为战育人、教研保障的中坚力量。42岁的教研室副主任屠超说，他长期身兼教学训练、科研项目、单位管理等多重任务，日常事务繁杂，业余时间碎片化，身体一直处于亚健康状态。过去“一刀切”的训练安排，让他和同年龄段的中坚力量陷入两难困境：全力参训容易身体透支，引发腰肌劳损、关节疲劳等问题；放松参训又难以达标，还会拉低整体训练成绩。

鉴于此，该校结合中坚骨干的体能特点与岗位实际，摒弃“唯速度、唯分数、唯强度”的片面考核思维，推行增量可控、节奏科学、劳逸结合的精准组训模式。他们为中坚骨干优化了训练清单，减少了高冲击、超负荷内容，以节奏跑、核心稳定训练、腰背功能修复练习为主，循序渐近补齐体能短板。

科学适配的训练节奏，让屠超逐步摆脱体能焦虑。坚持训练一个季度后，他的身体状态明显好转，亚健康状态有效缓解，体能考核稳步达标，实现履职

能力与体能素质双过硬。

年长护根基 固本不伤身

45岁以上的资深教员，是军校育人兴教、传帮带教的宝贵资源。但由于年龄较大，加之长期伏案教研，他们的耐受度远低于青年官兵。该校训练部门分析数据后得出结论：传统高负荷、高冲击的训练模式，极易给他们造成训练伤。

为彻底扭转这一局面，该校坚持“安全第一、固本为主、不耗不伤”的原则，依据新《大纲》对该年龄段的要求，以健步走、有氧单车、游泳、温和的核心拉伸等低冲击内容为主，重点维持年长群体的体能基础和心肺机能，严格守住不追速度、不拼极限的训练底线。

48岁的副教授常明从事教学工作20余年，因膝盖半月板有损伤，转入年长群体专项训练组后，舒缓适度、科学长效的训练节奏让他彻底卸下心理包袱。如今他参训态度积极，训练状态稳定，精神面貌焕然一新。

“军体训练的目的在于强健体魄、支撑履职，不是透支身体。贴合年龄、尊重规律的训练模式，让大家练得安心，练得持久。”该校相关负责人介绍，分层施训新模式有效解决了青年难突破、中年难兼顾、年长难适应的训练痛点。官兵参训主动性显著增强，训练伤病率大幅下降，考核优良率持续攀升，军体训练质效稳步提档升级。

图片报道

锤炼擒敌硬功

近日，武警贵州总队黔西南支队围绕擒敌拳、擒敌对抗、应用技法等内容，组织开展擒敌术训练，锤炼实战制敌本领。官兵两两结对，互为搭档反复练习，从基础姿势定型到拳脚配合，再到近距离对抗，每个动作都精准到位，每一次对抗都紧贴实战。图为擒敌教员进行动作示范。

李阳刚摄影报道

军营明星

炊事员的双阵地冲锋

——记第77集团军某旅下士李腾

薛俊 邓泽龙 左刘伟

“115！”李腾松下双臂稳稳落杠，周围的战友发出欢呼。这位入伍三年的战士，不仅是炊事班班长，还是旅里小有名气的“单杠王”。2023年9月，正在读大二的他携笔从戎，一头扎进火热军营。从下连当炊事员，到第三年扛起炊事班班长的担子，他在守着三尺灶台的同时，还向着比武赛场不断冲锋，在烟火与汗水里走出了一条属于自己的强军路。

初入军营 携笔从戎砺锋芒

刚入伍时，李腾和所有新兵一样，带着青涩与冲劲。新兵连里，他训练认真、作风扎实，凭借过硬的体能成绩被评为优秀新兵。

下连后，李腾走上炊事岗位。短短两年时间，他从切菜、配菜到掌勺、蒸饭，把锅碗瓢盆当成自己的武器。刚接触炊事专业时，他每天中午放弃休息，闷在操作间练刀工、练颠锅。手腕酸了甩一甩，胳膊僵了歇一歇，菜刀越握越稳，颠锅越来越熟。听着战友们一句句“今天的菜真香”，李腾觉得，这就是对他最好的肯定。

有人私下跟他说：“炊事班虽然安稳，可是磨人性子，难免会懈怠训练。”李腾把这句话听进耳里，记在心里，暗下决心：不仅要做一个会做饭的兵，更要能做能打仗、敢争先的兵。“炊事岗位也要干出彩，比武场上更要争荣光”，他把这句话当成信条，把碎片时间全部用在了训练上。

淬火攻坚 赛场破纪录展硬功

每天清晨和傍晚，单杠下总有李腾的身影。从新兵连17个的起点，他一点点往上冲，每天以200个引体向上打底，两年风雨无阻，累计完成25000多个。手掌磨出厚茧，破皮、结痂反复多次，他从没叫苦。外训时手受了伤，简单处理后他照样上杠，忍痛完成训练量；战友们餐后休息了，他才奔向单杠，一练就是几十分钟。指导员每次路过单杠训练场时的一声“加油”，李腾一直记在心里。

日复一日的坚守，换来了实打实的改变。如今，已是下士第一年的李腾，在允许吊杠休息3次的前提下，完成115个单杠一练习。在2024年旅创破纪录比武中，他主动报名战术课目，凭着扎实功底和顽强意志，一举打破旅纪录。在2025年旅创破纪录比武中，

他再次刷新单杠纪录。同年的军体运动会上，李腾夺得携枪100米跑和400米障碍两个项目全旅第二，用成绩证明：炊事兵照样能在赛场摘金夺银。

更难得的是，他的基础体能总分突破440分，达到特三级标准，正朝着特二级稳步迈进。从17个到115个，李腾用了两年。这串数字背后，是一名炊事新兵无数个日夜的咬牙坚持，更是破纪录尖兵在伤痛和艰难中永不言弃精神的生动写照。

矢志冲锋 备战比武向巅峰

下士第一年，李腾接任炊事班班长，从此把战友的一日三餐当成了心头事。每天天不亮就起床备早餐，午餐、晚餐准时开饭，变着花样调剂口味，让大家吃得香、练得动、有干劲。忙完灶台工作，他换上作训服直奔训练场，灶台与单杠，成了他军旅最踏实的两个阵地。他常跟班里战士说：“岗位不分轻重，本事才是底气。不管在哪，都要干到最好、练到最强。”

如今，李腾正在全力备战9月份的上级单位比武。在灶台工作之余，他依旧保持高强度加练，单杠、障碍、战术、体能逐项精训。他说：“比武不是为了名气，而是要证明自己、为单位争光。”

从在校大学生到合格军人，从炊事新兵到破纪录尖兵，李腾用三年军旅经历证明：平凡岗位一样能书写不凡，烟火灶台旁照样能练就赛场尖兵。他以灶台为战位、以赛场为目标，用坚持战胜伤病，用汗水刷新纪录，用实干诠释忠诚。踏上强军新征程，这位炊事班长正一步一个脚印，向着更高、更快、更强的目标奋力冲刺。

军营传真

新疆军区某团

精武强能展风采



连日来，在天山脚下，新疆军区某团举办群众性军体运动会。赛场上，官兵们在3000米跑、武装5公里越野、平板支撑、400米接力、100米短跑等多个课目中展开激烈角逐。此次运动会全面检验军事体育训练水平，磨砺官兵血性胆气，激发练兵备战热情。图为一名官兵正在进行平板支撑比赛。

(王 晨)

沙场点兵

踩绳巧练强技能

掌握核心要领突破训练瓶颈

董云杰 彭善宇

近日，在新疆军区某团军体运动会爬绳课目比武现场，上等兵李江龙手脚协同，动作迅猛，仅用14秒就完成10米爬绳，一举夺得该课目第二名。谁能想到，三个月前他还是该课目的“困难户”，只会靠手臂蛮力硬拉，爬到3米就体力透支，浑身发抖，成绩始终徘徊在及格线以下。

二级上士、爬绳课目教练员王国飞精准把脉，从“收、剪、踩、蹬、换”五字核心要领入手，先组织仰卧模拟练习体会手脚配合，再通过单杠固定绳进行分解练习，打磨踩绳支撑技巧，最后开展完整攀登训练，同步开展上肢与核心力量专项练习。

经过科学系统训练，李江龙的成绩实现跨越式提升，还带动全班战士爬绳课目成绩达到全优。

前不久，该团组织建制单位考核，该连爬绳课目优良率达到98%。

课目简介：爬绳作为军事体育实用技能课目之一，是单杠引体向上能力在实战中的具体应用，也是攀登训练的基础。其中，手脚配合攀登法，简称“踩绳上”，强调上下肢协同发力，相对省力、安全、快速，应用场景广泛。训练时，受训者两手上下抓握吊绳，两臂引体的同时收腹收腿，两膝外旋使攀登绳位于两腿之间，随即两腿左右交错，右脚从左脚下方向踩绳索，置于左脚背内侧，然后两腿向下蹬伸，使身体重心升高后，两手顺势沿绳向上完成换握。按此要领，手脚协同配合，依次向上完成攀登。通过训练，官兵可增强上肢及躯干力量，提升悬垂拉力能力与悬空平衡技能，提高手脚协同能力及攀爬能力。在实战条件下，该技术可有效提升单兵和班组的战场机动能力。

经验分享：爬绳是典型的“技术+力量”项目，其中，踩绳技术是课目的技术难点，踩绳技术要领可归纳为：收、剪、踩、蹬、换。收是指在引体向上的同时迅速收腹收腿，目的是提高重心高度，增大身体运动幅度；剪是指两小腿及双脚呈剪刀状，将主绳控制在两腿之间，目的是防止主绳左右晃动，脱离身体控制；踩是指将主绳控制在双脚之间，目的是防止身体下滑，为后续的蹬腿提供支撑点；蹬是指利用双腿的蹬力，将身体向上伸展，并减少手臂的负荷；换是指在双腿蹬绳伸展的同时，两手迅速依次向上抓绳，以利于下一个动作的完成。

踩绳技术的练习方法主要有两种：一是模拟练习法，受训者可仰卧地面，两名配合者在其上方牵拉绳索，协助其体会手脚协同配合的动作要领；二是分解与完整练习法，可在单杠上固定攀登绳，受训者两手悬垂于单杠上，两脚踩住攀登绳，重点体会与练习收、剪、踩、蹬的动作要领，待掌握动作要领后，再过渡到攀登绳上进行手脚协同配合的完整练习。同时，爬绳是对身体拉引和蹬伸能力的综合运用，因此，也应同步加强基础力量的练习。



李江龙进行10米爬绳训练。

马迎翔摄