

科学组训强根基 精准施训补短板

——第77集团军某旅提升军体训练质效纪实

纪卫东

“冲刺，最后一圈。”近日，第77集团军某旅二营在海拔3000米的高原驻训地组织干部骨干军事体育考核，高原地区练兵场上热浪奔涌，呈现出一片火热练兵景象。该旅坚持按纲施训、科学组训和精准施训，建立个人军体成绩台账分层补差，实施训练全链条管控。

《《 精准建档 因材施教补短板 》》

“每次训练都跟着连队节奏走，耐力勉强达标，但上肢力量一直拖后腿，单杠成绩连续两个月卡在及格线，怎么练都感觉效果不佳。”该旅上等兵钟子杰坦言。此前连队统一内容、统一强度的“大锅饭”训练模式，完全忽略官兵个体体能差异，造成体能尖兵“吃不饱”、后进战士“吃不消”，不少官兵像钟子杰一样陷入盲目苦练、停滞不前的困境。

为提高训练质效，该旅每季度开展全覆盖体能摸底考核，逐人逐项采集训练数据，为每名官兵建立专属动态体能档案。通过红、绿、黄三色标注强弱课目，绘制个人成绩变化曲线，官兵体能短板、能力临界区间、优势特长全部量化呈现，训练底数一目了然。

同时，该旅摒弃笼统固化的训练方案，为官兵量

身定制“一人一策”补差计划。从5月份开始，该旅各营针对部分人员的小臂力量薄弱、发力姿势变形等核心问题，为他们制定肌群激活、动作定型、高频纠错的专项训练计划。历经一个半月靶向精训，这部分人员彻底攻克长期短板，引体向上成绩均稳步提升。

《《 统筹资源 错峰组训提效率 》》

以往训练中，场地、器械、军体教员配置失衡问题突出。力量器械区经常排队等候，耐力跑道、灵敏训练区却长期闲置。部分单位军体教员长期不在位，后进官兵缺少专业帮带，大量训练时间被无端消耗。

“训练效率低，不是官兵参训不积极，而是训练资源统筹不科学、组训人员缺位。”该旅某连军体教员杨夏涛说。针对训练资源统筹不科学的问题，该旅对训练场重构规划，划分耐力冲刺、力量夯实、障碍实训、灵敏协调等功能区，推行分域错峰、分片轮训制度。各营连按照统一训练计划按时进场、定点实训，实现场地无缝衔接、器械随用随取，彻底杜绝人等器械、场地空耗的现象。

同时，该旅遴选训练尖子、优秀组训骨干，建立跨营连流动帮带机制，实行一对一结对帮扶后进官兵。资源统筹优化和实行一对一结对帮扶后，以往偏训、漏训、弱训等问题得到有效解决。“我以前盲目苦练，越练越吃力，经过军体教员的科学帮带，我近期

3000米跑成绩显著提升。”某连上等兵小王深有感触地说道。

《《 数据复盘 闭环管控促长效 》》

通过军体成绩数据分析，该旅彻底摒弃以往“重参训、轻质量，重过程、轻复盘”的粗放思维，建立周采集、月分析、季度优化的数据复盘机制，把数据监测、动态预警、靶向整改贯穿训练全程，让训练从“凭经验”转向“靠数据”。

每日训练结束后，连队第一时间汇总官兵参训状态、训练成绩、体能负荷等数据，实时更新体能档案。系统对成绩波动下滑、弱项长期停滞的官兵“自动预警”，结合数据逐一分析症结，区分基础薄弱、动作不规范、体能分配不合理等问题，动态微调次日训练强度与内容。近段时间，某连通过数据摸排发现部分官兵上肢力量普遍偏弱的共性问题，及时增设核心力量强化周，引入弹力带、实心球等辅助器材丰富训练手段。

“现在训练有数据、有目标、有方向，短板补得准，进步看得见。”二营苏连长深有感触地说。如今，科学精训、争先强能成为训练场主旋律。精细化、数据化、闭环式的全新组训模式，持续夯实官兵体能根基、筑牢训练安全屏障，官兵军体训练质效稳步提升，单兵综合素质逐步增强。

■ 图片报道



精彩“篮”不住

近日，武警安徽总队“强军杯”群众性体育竞赛在合肥举行。在为期6天的赛程中，各参赛队伍奋勇拼搏、激烈角逐，展现出新时代武警官兵昂扬向上的精神风貌。图为篮球比赛精彩瞬间。 徐伟摄影报道

■ 军营明星

从“追梦人”到“获奖者”

——记武警山东总队德州支队某中队中士于龙

黄瞻 罗骏皓

在武警山东总队德州支队，有一位名叫于龙的战士。面对比武失利，他没有沉沦懈怠，而是把遗憾化作训练动力，先后经历两次比武历练，攻坚克难、淬火砺剑，最终在总队“枪王”比武赛场上斩获佳绩，实现了属于自己的逆袭。

敢于追梦 奔赴军营

入伍前，于龙酷爱体育运动，篮球、田径样样能上手，唯独一提学习就头疼，成绩始终在中下游徘徊。中专那几年，他把大部分精力都倾注在了运动场上。毕业后进了自家的冷库，体力活倒是难不倒他，可每天重复着搬运、码垛、清点的日子，他总觉得心里空落落的——“这不是我想要的生活”。

一个念头越来越清晰：去当兵，实现儿时的理想！话刚说出口，家里就投了反对票。冷库的生意正处在爬坡期，父母盼着这个独子能搭把手，把家业撑起来。“在家好好干不比什么都强？”父亲的语气很重。于龙没再争辩，但也没放弃。那年征兵季，他瞒着家里，一个人跑去报了名。直到政审通知下来，家人才知道，这小子是铁了心要走。

火车开动的那一刻，于龙望着窗外渐渐远去的

家乡，心里憋着一句话：“既然出来了，就不能白来这一趟。”

面对失败 永不服输

得益于入伍前的经历，于龙体能底子比一般人要好，训练也肯吃苦，很快在同批战士中崭露头角。去年，支队选拔队员参加总队“枪王”比武手枪课目集训，于龙凭着扎实的基础一路过关斩将，顺利拿到集训入场券。

那段日子，他像个拼命三郎，出枪、瞄准、击发，一个动作重复成千上万次。可真正到了支队选拔考核那天，意外还是来了。考核场上，钢板风车靶在风中微微晃动。这种靶标对射击节奏和预判能力要求极高，稍有偏差就会脱靶。于龙深吸一口气，握枪、瞄准——风车靶的转速比训练时快了不少，他犹豫了刹那，扣下扳机。

“脱靶。”接下来的几发，他越打越急，越急越不准。最终，成绩定格在淘汰线之外。收拾装具的时候，于龙一句话没说。回到宿舍，他把考核成绩单叠好，压在枕头底下。

可那口气，他始终没咽下去。从那以后，训练场上多了一个“和风车靶较劲”的人。别人练完基础课目收操，他留下来加练移动靶射击；风大的日子，别

人往屋里躲，他偏偏挑这时候去打风车靶，专门练不稳定条件下的据枪稳定性和击发时机。班长问他图什么，他说：“去年栽在这上面，今年就得从这上面站起来，给去年的自己一个交代。”

突破自我 逆袭夺奖

今年的“枪王”比武，手枪课目新增战术背景，参赛队员需先扛弹药箱奔袭100米，到达射击地线后立即出枪射击。实战系数大幅提高，对体能、心理素质和射击精度的综合要求前所未有。

为了加緊适应这个新课目，于龙给自己加了码。每天早操后，他扛着弹药箱在跑道上反复冲刺，一趟、两趟、十趟……右肩的淤青消了再起，起了再消。长时间握枪瞄准，右手虎口和食指内侧磨出了厚厚的老茧。

支队选拔那天，又是风车靶。这一次，于龙的眼神里没有犹豫。弹药箱往地上一放，出枪、上膛、瞄准，动作一气呵成。风车靶转动的节奏，他早已烂熟于心。“砰、砰、砰”——枪声清脆，靶标应声倒地，他通过了！

总队比武场上，高手云集。于龙扛着弹药箱冲过那一百米时，右肩的旧伤隐隐作痛，但他的脚步没有丝毫放慢。射击地线前，他稳稳据枪，每一发子弹都像是憋着去年那口气打出去的，最终夺得第三名的好成绩。

站在领奖台上那一刻，他想起了冷库里那个迷茫的自己，想起了去年风车靶前那个沉默的自己，想起了右肩上的淤青和右手上的老茧。从淘汰出局到站上领奖台，他用了两年。这个曾经“坐不住”的年轻人，终于在军营里找到了自己的位置——而那口气，他还憋着。经过下一次，他想站得更高。

■ 军营传真

甘肃总队临夏支队

比武竞赛砺精兵



近日，武警甘肃总队临夏支队举办第四届军事体育运动会暨群众性比武竞赛。运动会紧贴官兵训练实际，科学设置800米、400米障碍、战场力量组合、爬绳等多个实战化科目，兼顾竞技性与群众性，吸引广大官兵踊跃参与。图为爬绳上比赛现场。

（许新强）

■ 沙场点兵

精研仰卧卷腹训法

连队训练优良率稳步提升

董云杰 彭善宇

“收腹、卷体、触线！”近日，南疆军区某团“红一连”野外驻训场上，一场仰卧卷腹课目强化训练正紧张展开。官兵们整齐列阵，随着考官口令下达，收下颌、卷腹部、触止线、缓还原，动作连贯有力、标准规范。据该连主官介绍，自2025年版《军事体育训练大纲》将基础体能考核课目中的“仰卧起坐”优化调整为“仰卧卷腹”以来，连队通过科学组训、精准施训、分层促训，课目训练优良率较推行初期提升近30个百分点，官兵核心力量 and 身体控制能力显著增强。

仰卧卷腹课目推行初期，部分官兵存在“换汤不换药”的认识误区，仍沿用传统仰卧起坐的发力方式，导致颈部代偿严重、动作标准不高，训练优良率一度不足50%。究其症结：一是对新课目动作要领理解不透，肩胛骨未离地、指尖未触线、肩背部未触垫等问题较为普遍；二是核心力量基础薄弱，腹部肌群发力感不强，难以完成标准卷腹动作；三是组训方法单一，缺乏针对性的分层训练和辅助练习，训练质效难以提升。为此，连队骨干集智攻关，从规范动作标准、强化核心力量、创新组训模式入手，探索形成了一套科学有效的仰卧卷腹训练方法。

课目简介：2025版《军事体育训练大纲》正式施行后，将基础体能考核课目中的仰卧起坐优化调整为仰卧卷腹。这一调整基于科学训练理念，采用经典卷腹动作，发力感更强、损伤风险更低。通过训练，可有效增强官兵核心力量，提高身体协调与控制能力，是完成战术动作、负重行军、格斗对抗等军事活动的基础体能要素。

经验分享：仰卧卷腹的动作要领可归纳为“稳、准、实、配”四字诀。准备姿势要稳：仰卧于垫面，双腿屈膝并拢（大小腿约90度），双脚踏实地面且全程不得离地；双臂自然伸直置于体侧，掌心向下，双手指尖位于10厘米起点线后方；下颌微收，颈部保持放松。卷腹过程要准：依靠腹部发力带动上体卷起，确保肩胛骨离开地面；双臂保持伸直状态随上体前移，双手指尖同时触及前方10厘米止线即算一次有效动作。回落还原要实：上体后仰还原时，肩背部必须触及垫面，且双手指尖需恢复至起点线后方，方可进行下一次动作。呼吸节奏要配：卷腹发力时呼气（收紧腹部），后仰还原时吸气（保持核心张力），全程避免憋气。

针对不同体能基础的官兵，连队采取“退阶打基础、进阶破瓶颈”的分层训练策略，确保人人有进步、个个有提升。基础薄弱者着重进行仰卧卷腹手触膝练习以建立发力感，即双手贴于大腿前侧，卷腹时沿大腿前侧上移至膝盖，回落时手滑回原位，重点体会腹部卷曲发力，减少颈部代偿；巩固提升者着重训练V字静力收腹以强化耐力，即坐姿抬腿约45度，上身后倾45度，双手前伸保持静止，每次30至60秒，增强核心深层肌群稳定性；成绩拔尖者着重训练负重卷腹以增加负荷，于胸前环抱5至10公斤杠铃片进行训练，重点控制下放速度（离心收缩维持3秒），大幅增加肌肉刺激深度。每次训练结束后，组织官兵进行腹部拉伸（如俯卧，双手撑地推起上体，拉伸腹直肌），有效缓解肌肉酸痛，预防训练伤发生。



南疆军区某团一连一级上士苗伐进行仰卧卷腹示范。 马迎翔摄