



北京卫戍区某团创新组训模式提升军体训练质效——

引体向上：功夫下在单杠外

■张育源 单雷捷



施训看点

新版《军事体育训练大纲》遵循运动规律，高度关注基层官兵体能训练“以考代训”“以跑练跑”“以杠练杠”等问题，引入现代运动学理念，对应每个考核课目设置8—10个辅助练习，为部队组训提供参考方案，达到科学训练、护体防伤效果

近日，北京卫戍区某团新兵阶段考核成绩公布：新兵基础体能考核成绩优良率再创新高。

走下考场，新兵冯硕格外高兴。虽然他的单杠引体向上成绩刚达到及格水平，但比起上一次考核，已有很大进步。更令笔者感到意外的是，在此前的强化训练中，冯硕已有两周时间没练过单杠！

原来，冯硕虽然体格健硕，但单杠引体向上成绩一直不理想。班长分析感到，冯硕的手臂、肩部肌肉发达，但背部肌肉缺乏锻炼，导致一上杠就感觉无

处发力，成绩始终在及格线以下徘徊。

“以前，对冯硕这样单杠拉不上去的兵，我们通常采取的办法是练吊杠。”军体教员孙旭浩说，他当新兵时，单杠引体向上成绩也不理想，为了尽快提高成绩，班长用背包绳把他的手绑在单杠上，一吊就是10分钟。训练结束吃饭时，他的手抖得连筷子都拿不住。

“这种训练手段虽有一定效果，但也容易给身体带来潜在损伤，有的战士还会因此对军事体育训练产生畏难情绪。”孙旭浩告诉笔者，新版《军事体育训练大纲》施行后，基础体能考核课目

增设了辅助练习内容，有效解决了这一难题。

帮助冯硕制订强训计划时，孙旭浩没有像过去一样给他安排加练单杠，而是按照新大纲规定，结合辅助练习中的力量训练课目，利用哑铃、杠铃、握力器等多种辅助器材，针对冯硕的背部肌肉进行强化训练。

整整两周，冯硕一次单杠没练过。再一次来到单杠前，冯硕纵身一跃，双手牢牢抓杠，奋力向上拉。没想到，成绩居然达到了及格标准。

分层、分级、分阶段展开针对性训练，让很多新兵受益匪浅。“过去，一些训练骨干习惯强化吊杠、拉杠、俯卧撑‘老三样’体能训练，容易陷入低效训练状态。”孙旭浩说，“如今，针对新兵身体条件和短板弱项，我们采取个性化培养、精细化补差、差异化编组等方式，帮助他们提升体能素质。”

走进该团体能训练场，只见数十名新兵分成进阶、突破、力量等训练小组，分头开展针对性训练。

“单杠引体向上，主要练习的是大臂、肩部、中上背部肌群、胸部、下背部等肌群很难得到锻炼。因此，提高单杠训练成绩不能只靠拉单杠。”班长左友介绍，新兵孙华辰入营后，单杠引体向上成绩一直在及格线附近徘徊。通过针对性开展进阶训练和突破训练，他的训练成绩也明显进步。

辅助练习强能力，精准施训见成效。前不久，该团组织新兵基础训练课目结业考核，多个课目成绩被刷新。

左上图：新兵们进行力量强化训练。周建雄摄



夏日，空军航空兵某旅开展多课目飞行训练。本报特约通讯员 王鑫伟摄

观训小议

理念是行动的先导。近年来，随着科学训练理念不断深入人心，基层部队在军事体育训练的内容、方法和手段等方面都有不少新探索，一些与科学训练理念不适应的“老套路”正逐渐退出训练场。

科学训练，关键是对训练过程的精确把控。以往“以考代训”“以跑练跑”“以杠练杠”等问题的出现，归根结底是过分注重结果而忽视了过程。实践启示我们，只有遵循科学的运动规律，注意合理负荷、循序渐进、分类施训、均衡发展，才能全面提升官兵体能素质。

科学训练，要求带兵人的组训理念跟着时代走、贴着官兵训、瞄着战场研。只有坚持科学训、精准练，才能真正打牢官兵体能“地基”，夯实部队战斗力根基。

参训笔记

■信息支援部队某部军体教员 孙涌浦

组训贵在方法得当

经过近3个月的分组训练，战友仝鑫展的单杠引体向上成绩终于及格了。这意味着，他将成为连队单杠训练“进阶组”的一员。作为他的军体教员，我深感欣慰。

3个月前，组织单杠训练时，仝鑫展“杠下徘徊”的时间远多于“杠上训练”的时间。每次组织单杠训练，他就悄悄往后躲。变化，源于新版《军事体育训练大纲》的施行。

新大纲施行后，我第一时间认真学习。尤其是基础体能考核课目，官兵们关注多、练得也多。我发现，新大纲增加了考核课目辅助练习，主要针对以往军体训练内容枯燥、方法单一、质效不高等问题，对应每个考核课目设置了8—10个辅助练习，为官兵提供科学的训练方法指导。

我们按照新大纲规定，及时调整组训模式，精准制订训练计划，结合官兵考核成绩进行差异化编组，并建立“小组晋级”机制，明确各小组每天训练任务，让进步“看得见”。

一方面，针对一些官兵的弱项课目，我们“对症下药”，开展对应的辅助练习，狠抓补差训练；另一方面，根据官兵自身水平，我们“因材施教”，安排难度适宜的练习，逐步提升难度。

令人欣喜的是，新的组训模式推行后，战友们的军体训练理念也发生了变化，大家更注重科学训练。随着军体训练的活泼度和吸引力不断增强，官兵的训练热情持续高涨，不少官兵创新辅助训练手段和形式，训练成绩明显提升。

（李大龙、周睿辰整理）



近日，陆军某旅坦克分队组织实弹射击考核。

林蔚鸿摄

海军某大队从难从严组织舰艇编队训练——

练协同并肩携手 练攻防互为对手

■高 杰

“‘敌’在我重要航道布放水雷，立即前出清除雷障，开辟航道。”

近日，由海军某大队多艘舰艇组成的编队，在陌生海域组织一场实战背景下的反水雷训练，锤炼部队遂行任务能力。

接到“敌情”通报，舰艇编队立即加速驶向任务海域。声呐探测过程中，昆山舰声呐兵结合当前海况和海水密度变化等因素，不断变换探测频率和探索方式，加强对水下目标数据的收集研判。

“发现疑似目标……”声呐兵通过多次比对确认，最终判定该目标为“沉底雷”，并立即将目标性质、位置坐标等数据上报。

“猎雷部署。”编队指挥所综合研判目标信息后，下达“投放灭雷具”口令。在猎雷兵的操纵下，灭雷具迅速潜入水中，并向水下目标靠近。

“确认目标。”随着“轰”的一声巨响，水柱冲天而起，水雷被成功清除。

“平时训练只有紧贴战场实际，打起仗来才能有效应对突发情况、高效完成作战任务。”该大队领导介绍，此次训练，

他们围绕以往训练梳理出的不足，紧贴实战、不设脚本，随机导调多种连贯特情，精心设置衔接紧密的训练内容，扎实锤炼各级指挥员应急指挥水平和官兵快速反应能力。

海风呼啸，海浪翻涌。官兵还没来得及喘口气，上级突然下达命令：靖江舰与昆山舰互为对手，随机展开临检拿捕模拟训练。

“目标向我高速逼近！”作战指挥室内，靖江舰指挥员迅速研判态势、下达指令。跟踪监视、小艇出击、临检拿捕……多个实战化训练科目轮番展开，海上弥漫着浓浓的硝烟味。面对“最熟悉的陌生人”，两舰官兵使出浑身解数，灵活运用战术战法，在海天之间斗智斗勇……

“从协同作战到对抗训练，通过模拟真实战场环境、设置复杂战术背景，倒逼官兵在实战实训中提升应急应战能力。”该大队领导介绍，下一步，他们将从训练环境设置、任务海区选择、丰富背景想定等方面入手，不断加大训练难度强度，锤炼部队复杂条件下的协同作战能力。

陆军某旅帮建基层重视找准帮困解难方向——

『云端恳谈会』聚焦『三张清单』

■刘谔宇

本报特约记者 童祖静

“针对部分新装备技术人员紧缺问题，我们积极探索订单式人才培养新路……”日前，陆军某旅依托视频会议系统组织一场“云端恳谈会”，一些官兵关心的问题在集思广益中拿出了解决方案。这是该旅以“云端恳谈会”为抓手，提升帮建基层质效的一个缩影。

“我们狠抓问题清单、解难清单、责任清单‘三张清单’落实工作，切实解决官兵的急难愁盼和制约基层建设的瓶颈问题。”该旅领导介绍，他们结合前期机关蹲连值班、一线调研和各单位上报情况，梳理形成问题清单，为解难帮困找准方向。翻看这份问题清单，记者发现，内容不仅涵盖战备训练、装备保障、日常管理等工作，还涉及官兵权益保障等事关切身利益的“细枝末节”，为机关下一步开展工作明晰了目标。

该旅根据前期梳理出的问题清单，区分个性问题、共性问题和难点问题，分层分类制订解难清单，确保对症下药、精准解难。他们坚持“个性问题具体解决、共性问题集中会诊、难点问题聚力攻关”原则，针对个性问题，由机关给出指导建议，营连立足自身出台措施办法；针对共性问题，由机关统筹协调相关部门，制订具体计划，逐个单位帮带解决；针对难点问题，由机关牵头协调上级联动办公，采取定期磋商、集中攻关等方式，确保得到有效解决。

记者在恳谈会现场看到，多名机关科室负责人轮流登台，围绕问题清单中的具体问题，为官兵代表答疑解惑。针对气象水文、测绘导航等专业教材教范和骨干人才少、组训难等问题，旅作训科负责人现场答复，将协调集团军统筹资源，采取“自训、统训、代训、融训”的方式，对相关专业人员进行系统培训，编订并下发教材教范；协调生产厂家技术人员和院校专家，来队开展技术指导，多措并举抓好专业人才培养。

“只有让问题见底清零，才能进一步提升振官兵干事创业精神状态。”该旅领导介绍，他们按照机关科室权责，区分旅、营、连分级制订责任清单，将整改任务分解落实到人，明确解决措施和完成时限，形成“查摆—整改—提升”闭合回路，健全上下衔接、横向协调、便于落实的责任体系，以钉钉子精神抓好整改举措落地落实。

“一些受损的装备器材，立足自身维修困难，能否报上级后集中维修或申领换新？”记者走进该旅装备维修科看到，责任清单张贴在办公室醒目位置。针对官兵提出的装备器材维修、更换等问题，科室人员第一时间与各营连沟通，梳理出基层立足自身难以解决的问题，及时

协调厂家进行返厂维修，并在责任清单上清晰标注各流程环节的责任人、联系电话和完成时限。同时，他们将部分使用频繁、损耗较大的装备器材列入年度申领计划，指定具体负责人，按规定及时上报申领。

办实事暖民心，解难题添动力。“‘三张清单’成为机关为基层解难帮困的‘金钥匙’，截至目前，清单上大部分问题得到妥善解决，未及时解决的问题也标注了解决进度和完成时限。”该旅领导介绍，他们将在跟踪问效中持续优化解难方案，进一步提升服务基层质效，激发官兵干事创业热情动力。