

# 军事体育聚组体能训练的实践研究

高一凡<sup>1</sup>, 万策<sup>2</sup>, 张彪<sup>1</sup>, 刘盛<sup>1</sup>, 周袁立<sup>1</sup>

1. 空军预警学院, 湖北 武汉 430300

2. 95784部队, 四川 成都 610000

DOI: 10.61369/ETR.2026250028

**摘 要 :** 近些年, 军事训练对体能的要求不断提升, 传统分散体能训练模式已然无法满足训练需求。聚组体能训练摒弃传统训练的碎片化模式, 以作战编组为核心依据组建训练单元, 将学员个体体能提升与团队整体能力塑造深度结合, 兼顾基础体能、专项体能、战场体能与团队素养, 高度适配班组协同作战的需求, 是推动军事体育训练向实战聚焦、向聚力增效转型的重要路径。对此, 本文首先阐述军事体育聚组体能训练的实践意义, 接着提出来一系列行之有效的实践路径, 以期对相关研究者提供一定的参考与借鉴。

**关 键 词 :** 军事体育; 聚组训练; 体能训练; 实践路径

## Practical Research on Grouped Physical Fitness Training in Military Sports

Gao Yifan<sup>1</sup>, Wan Ce<sup>2</sup>, Zhang Biao<sup>1</sup>, Liu Sheng<sup>1</sup>, Zhou Yuanli<sup>1</sup>

1. Air Force Early Warning College, Wuhan, Hubei 430300

2. Unit 95784, Chengdu, Sichuan 610000

**Abstract :** In recent years, the requirements for physical fitness in military training have been continuously raised, and the traditional scattered physical fitness training model can no longer meet the training needs. Abandoning the fragmented model of traditional training, grouped physical fitness training forms training units based on combat organization as the core. It deeply integrates the improvement of individual students' physical fitness with the cultivation of the team's overall capabilities, covering basic physical fitness, special physical fitness, battlefield physical fitness and team literacy. Highly adapting to the needs of team cooperative operations, it is an important path to promote the transformation of military sports training towards actual combat focus and efficiency enhancement. In this regard, this paper first expounds the practical significance of grouped physical fitness training in military sports, and then puts forward a series of effective practical paths, aiming to provide certain reference for relevant researchers.

**Keywords :** military sports; grouped training; physical fitness training; practical paths

## 一、军事体育聚组体能训练的实践意义

### (一) 有利于破解传统体能训练短板

传统的体育体能训练模式存在着标准统一、同质化的现象, 训练内容、训练强度、训练速度都是固定的, 无法适应不同年龄、不同体质的学员需求。体能基础较好的学员长时间处在低强度训练环境中, 能力提升空间被压缩; 体能基础不理想的学员难以紧跟整个训练进程, 长此以往容易产生畏训、厌训等心理, 学员之间的体能差距越来越大, 整体训练水平不均衡。聚组体能训练是以小组为单位, 根据组内学员体能状况和能力差距进行有差别、相互补充的训练, 采取强弱搭配、互相帮助的方式, 弥补个体的不足, 发挥团队整体优势, 较好地克服了传统训练所存在的两极分化问题, 使学员的基础体能素质得到全面提升<sup>[1]</sup>。

### (二) 有利于培育团队协作精神

体育体能训练不但是身体素质的锤炼过程, 也是意志、作风

纪律、协作精神的培养过程。传统的体能训练是以个人完成训练任务为标准, 导致学员在训练过程中独立性强、集体归属感弱, 不能很好地培养出协同担当、互助共进的优良作风。聚组体能训练是以集体荣誉为导向, 把所有的训练任务都看作是小组共同完成进行评价, 迫使学员在高强度、高负荷的训练中互相鼓励、互相帮助、互相支持, 共同克服训练中的困难, 突破体能极限。长时间的聚组训练之后, 可以有效地培育学员之间同荣辱、团结一致、顽强拼搏、不抛弃不放弃的坚韧品格与优良作风, 从而培养出一大批优秀人才<sup>[2]</sup>。

## 二、军事体育聚组体能训练的实践策略

### (一) 科学统筹编组, 搭建精准训练单元

科学准确的聚组编组是保证体能训练提质增效的前提, 直接影响后面训练的针对性、均衡性、协同性。不同于传统训练随机

编组、固定建制简单编组的粗放模式，聚组体能训练遵循精神意志适配、优势互补、强弱均衡、动态适配的核心编组逻辑，以小组协作为依托，根据学员个体体能差异、身体素质结构、岗位专业特点、心理素质短板进行精细化统筹搭配，有效避免编组失衡、强弱分化、特长浪费等问题。在阶段性聚组训练开展前，教员要提前做好学员体能摸底排查工作，全面掌握每位学员的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等基本体能指标，精准定位学员个人训练的薄弱环节和优势之处，整理汇总学员伤病状况以及心理承受能力，创建完善的学员个人体能动态档案，给科学编组赋予精确的数据支撑。根据摸底结果，打破原有的班排固定界限，灵活调整组内人员结构，严格执行体能尖子和薄弱人员搭配、力量特长型和耐力特长型学员搭配等编组原则，保证每个训练小组的体能基线基本一致，个体优势互补，短板互相弥补，从根本上杜绝强弱分层、小组两极分化等训练乱象<sup>[9]</sup>。另外，教员结合小组内各个成员具体岗位和职责做出规定，形成分工清楚、各负其责、相互配合的组训制度，设立训练组长、安全监督员、技能指导员、训练记录员等固定职务。训练组长负责每日训练计划执行情况、训练节奏把控、组内人员协调、训练任务推进；安全监督员对训练场地展开全方位排查，对学员的动作是否合宜进行引导纠正，掌控训练强度，防范运动损伤的发生；技能指导员对体能较弱的学员实行一对一的技术指导、讲解，弥补训练不足；训练记录员每天会如实记录观察到的情况。以精细化编组、岗位化分工为基础，每个训练小组成为独立运转、闭环控制、精准施训的标准训练单元，给系统化、常态化聚组训练奠定了良好的基础<sup>[10]</sup>。

## （二）重构训练内容，贴合实际优化训练体系

第一，基础体能聚组训练是学员通用身体素质提高的基础，也是聚组体能训练的根基，主要从核心力量、全身耐力、爆发速度、身体柔韧、灵敏协调五个方面开展集体同步训练。以小组为单位统一开展集体队列体能、同步深蹲、集体平板支撑、组合力量循环、同步长跑等基础课目，统一动作标准、统一训练节奏、统一负荷强度，逐步缩小组内官兵个体体能差距，统一小组整体体能节奏，夯实全员通用体能基础，避免个体短板拖累整体战力。同时，教员根据站点循环组训模式设置若干个基础体能训练站点，各小组轮换做不同的力量、耐力训练项目，以此提高基础体能训练的多样性、有效性<sup>[9]</sup>。第二，专项体能聚组训练要以学员岗位属性为依据，坚持岗位适配、因岗施训的原则，有效解决同质化问题。例如，负重奔袭、障碍翻越、长途机动等耐力和爆发相结合的专项训练；抗眩晕、核心稳定、负重俯仰等专项体能训练；上肢力量、物资搬运、持续作业体能训练，使聚组训练与学员岗位需求精准对接，进而保障学员后续能够快速适应自己所要从事的岗位。第三，协同体能训练是聚组体能训练的主体部分，也是区别于传统个体训练的关键之处。训练全程以班组协同完成任务需求为出发点，主要进行小组协同机动、集体负重协同推进、双人协同拖拽救援、小组合力攻坚、协同障碍跨越等体能训练项目，严格要求全员动作同步、发力同向、节奏一致，在反复磨合中培养学员的协同配合意识、相互支撑习惯等，解决学员体能达标但是团队协同能力不理想的问题<sup>[6]</sup>。

## （三）创新训练模式，丰富聚组训练实施形式

第一，竞赛驱动体能训练。教员以小组集体荣誉为引领，常态开展班组体能对抗赛，设置集体武装五公里、协同400米障碍、合力负重搬运、小组耐力循环等团体竞赛课目，改变传统单兵比拼的评价方式，把小组整体完成质量、协同默契度、全员达标率作为评判的主要标准。通过常态化的对抗比赛来调动小组全体成员参训的积极性，迫使官兵抛弃个人主义的懒惰思想，互相督促、互相支持、互相配合，在比学赶超的训练环境中提高自身的体能素质和团队凝聚力。第二，情境模拟式体能训练。深度对接真实的实践场景，打破操场化、套路化的训练局限，将体能训练和战术任务、实践环境深度融合，高度还原复杂的地形机动、伤员救助、突发情况应对、极限疲劳攻坚等情境，使小组在高压、高强度、接近真实环境下完成聚组体能任务。同时，教员借助沉浸式情境训练锻炼学员在高压状态下体能分配、协同处置和心理承受等能力，并且保障常规训练与实际情况需要相一致，从而实现训练成果的完美转化。第三，分层递进式的训练。考虑组内学员体能存在差异，不能采用一刀切的训练方式，根据学员体能基础的不同，将他们分为基础达标组、能力提高组和极限突破组，并确定出不同的训练负荷、训练内容、训练目标。体能薄弱的学员重在基础动作规范、基础耐力的累积，稳步弥补短板；中等水平的学员重在加强训练强度、改善体能结构，逐步前进；体能优越的学员重在极限负荷、专项突破、协同引领，带动骨干队伍前进，在统一的聚组训练框架下精准施训、分层提质，保证全员不掉队、全员有提高<sup>[7]</sup>。

## （四）完善训后复盘，实现训练闭环提升

训后复盘属于聚组体能训练查漏补缺、提质增效、突破瓶颈的重要环节，也是创建科学化、系统化训练体系的有力保障。缺少复盘总结的训练很容易陷入盲目重复、原地踏步的境地，不能使体能水平不断上升<sup>[8]</sup>。因此，聚组体能训练要遵循“训后必复盘、问题必整改、短板必补强”的原则，持续完善训后复盘，确保学员每次训练都有收获、短板都能补齐、能力持续进步。聚组训练结束以后，教员留出专门的复盘时间，以训练小组为单位召开集中复盘会议。教员主要对本次训练整体完成状况、协同配合衔接情况、训练节奏掌控情形加以整理，对其中显现的共同之处和个体薄弱环节开展深入剖析，如小组协同节奏不统一、动作衔接不顺畅、学员体能调配失衡、个别人员动作不妥当、薄弱人员跟踪不到位、基础能力不够扎实等状况<sup>[9]</sup>。针对已有问题，教员与学员共同分析问题产生的原因，将问题分为能力不足、方法错误、协同不到位等原因，并针对不同原因分别制定具体、个性化的整改措施，确定后续聚组体能训练的重点、时间、责任分工。同时，教员要常态化开展聚组训练复盘总结，创建“训练实施—问题查摆—整改改良—巩固提升”的闭环训练体系。每次训练结束后以小组为单位展开集中复盘，组长会组织大家就本次聚组训练的情况作出相应总结，如将本次训练期间协同配合不够、体能节奏不齐、某个小组存在短板、某部分的动作走偏等问题加以汇总整理<sup>[10]</sup>。

### 三、结语

总而言之，军事体育聚组体能训练既能够针对性补齐个体体能短板，又能在协同训练中强化团队的配合意识与协作能力，满足实际任务中对集体体能协同的要求。对此，可以从科学统筹编组，搭建精准训练单元；重构训练内容，贴合实际优化训练体

系；创新训练模式，丰富聚组训练实施形式；完善训后复盘，实现训练闭环提升等路径着手。这样，能够有效推动军事体育聚组体能训练规范化、科学化开展，既激活了体能训练的整体效能，又能助力参训学员在集体协同训练中实现个人能力与团队协作能力的同步提升，为更好完成各项任务打下坚实的体能协同基础。

### 参考文献

[1] 张建峰,任昱昊,魏际英.军事体育聚组体能训练的实践研究[J].当代体育科技,2025,15(23):14-16.

[2] 王润达,刘俊一.国外军事体能训练研究热点的演进特征[C]中国体育科学学会体能训练分会,武汉体育学院.2023年第十届中国体能高峰论坛论文摘要集.[出版者不详],2023:277.

[3] 焦裕菁,董超.军事体能训练人才培养困境与对策研究[C]中国体育科学学会体能训练分会,武汉体育学院.2023年第十届中国体能高峰论坛论文摘要集.2023:242.

[4] 白刘瑜.军事体育体能训练人才队伍的建设问题研究[C]香港新世纪文化出版社.2023年第六届智慧教育与人工智能发展国际学术会议论文集(第二卷).2023:490-491.

[5] 黄志斌,余霞.功能性训练在军事体能训练中的应用研究[J].体育视野,2023,(7):110-112.

[6] 冯续阳.军事体能训练人才培养的研究[C]中国体育科学学会体能训练分会.2022年首届“一带一路”国际体能高峰论坛交流大会论文摘要集.2022:100-101.

[7] 马丁,全亚雯.智能化对军事体能训练的影响与对策分析[J].信息系统工程,2022,(7):125-128.

[8] 金哲宇.核心力量训练对陆军新兵军事训练伤风险和体能训练成绩影响的实验研究[D].扬州大学,2022.

[9] 沈柏霖,魏宏文.知识图谱视角下同期训练在军事体能训练中的应用[C]中国体育科学学会.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(体能训练分会).2022:185-186.

[10] 李春雷,吴俊麒.机器学习在军事体能训练功能障碍筛查中的应用研究[C]中国体育科学学会.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(体能训练分会).2022:165-167.