

特别关注·聚焦《军事体育训练大纲》

开启新时代军事体育训练新征程

■张春山

《军事体育训练大纲》(以下简称《大纲》)发布全军施行,是深入贯彻习近平强军思想和体育强国重要论述的重大举措,是普及推广军事体育训练改革创新成果的实际步骤,是引领新时代军事体育训练加快发展的标志性工程。《大纲》的发布施行,对提高我军军事体育训练实战化水平、增强官兵身心素质、夯实战斗力根基具有重要而深远的意义。

习主席高度重视体育工作,对体育内涵、体育价值、体育创新等作出一系列重要论述,指出“体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强,国运兴则体育兴”,强调“体

育强国梦与中国梦息息相关”,这些为军队体育工作发展指明了方向,提供了遵循。

“夫兵者,国之卫也,非强悍有力者不胜其任。”军事体育训练作为军队战斗力建设的重要组成部分,具有强健体魄、砥砺意志的功能作用。放眼世界军事强国,都把军事体育训练作为作战准备的基本要素,坚持为战而练。随着世界军事变革的推进,许多国家采取一系列新举措新办法,军事体育训练实战化、科学化、专业化日趋明显。

此次编修《大纲》,深刻把握体育强国中国强的时代内涵,在强国梦强军梦的大格局中,从世界坐标、强手参照、聚焦打赢、中国特色“四个维度”设计军事体育训练,构建立足前沿、引领发展、弘扬传统、科学规范的法规制度,必将引领和推动我军军事体育训练在新的历史起点上走开新步伐、迈上新台阶。

《军事体育训练大纲》图解

《军事体育训练大纲》是适应我军使命任务、适应实战化军事训练,为实现建设世界一流军队夯实战斗力根基的军事体育训练基本依据。

一、编修动因
贯彻落实习近平强军思想的重要举措
建设世界一流军队军事体育的必然要求
解决现实矛盾问题的迫切需要

二、指导思想
以习近平强军思想和体育强国系列重要论述为指导



着力打造与世界一流军队、能打仗打胜仗相适应的军事体育训练法规。



四、框架结构
总则
训练时间与训练考核内容
训练科目
相关附录

五、适用范围
★全军60岁以下官兵
★武警部队和军队文职人员参照执行

六、人员类别与训练内容
人员依据岗位特点与任务遂行需要分为三类。训练内容设置三类:
★通用训练—必训必考
★专项训练—必训抽考
★选训科目—选择训练

七、个人成绩评定
七级制
特一 特二 特三 不及格 及格 优秀 良好
单位成绩评定
优秀 良好 及格 不及格

八、考核标准
聚焦一流 从难从严
本版制图:梁晨

特种兵的“加油站”

——某特战旅试训《军事体育训练大纲》微观察

■邹飞 吕远

贾奥男放下壶铃,擦拭额头的汗水,移步来到绳梯旁,准备进行身体协调性训练。在一旁指导的第80集团军某特战旅特战二连二小队队长聂枫枫指着满健身房器材说:“这里可是特种兵的‘加油站’。”

聂枫枫的话没错。自从旅里担负《军事体育训练大纲》试训任务以来,官兵感受到许多新变化:健身设施不断优化、训练方法日益科学、康复水平逐步提升,科学规范让军事体育焕发新的生机活力。

“《大纲》对训练保障标准进行了明确,配套完善训练条件有了法规依据。”旅政委仲良说,以往认为有块平整场地就能练的思维已经过去,基础设施的好坏在一定程度上影响着训练水平提升。

贾奥男就是试训的受益者。军队改革期间,驾驶专业的他由外单位调入该旅特战二营,他的驾驶技术数一数二,可体能比起特种兵来就差了一大截。为了尽快适应岗位要求,贾奥男准备加练,可无奈缺项太多无从下手。苦恼之际,聂枫枫带贾奥男来到旅健身房。“我以为来到地方健身房了,专业的不像话啊!”看着配套齐全的设施,贾奥男直呼没想到。

从力量训练的壶铃、哑铃,到灵敏性训练的绳梯、网格,再到练核心耐力的攀爬机……6大类、30余种专业健身器材应有尽有。

“科学施训不是纸上谈兵,而是要有实际举措。”为了让体能训练更加科学,旅党委按照《大纲》的要求引入俄罗斯特种部队壶铃训练,借鉴创新地方跑酷、瑜伽训练,组织木马1-3练习,还编排了2套特种兵瑜伽通身术。

“接触的面越宽,就觉得差距越大。”面对新理念带来的冲击,特战一连军体教员彦培春感慨地说,必须把科学组训的理念根植在脑子里,带领官兵瞄着一流训、遵循科学训、融入趣味训,否则随时会掉队。

作为全训任务部队,训练伤曾经困扰不少官兵。卫生连军医尚红亮告诉笔者,近年来旅党委按照“预防在先、康复跟进”的原则,建起了集心理康复、运动治疗等功能于一体的综合性专业康复中心,可同时为70名官兵提供康复服务。

特战九连战士林锦超以前训练成绩拔尖,但几个月前因半月板损伤做了手术后,训练成绩大不如前。为了尽快重返训练场,林锦超参加了旅里组织的“身体功能与康复训练”。在教练的指导下,林锦超运用筋膜按摩手法对膝盖进行按压。前段时间连深蹲都困难的他再次做深蹲,膝盖能弯曲超过90度,“神了!”林锦超惊叹不已。

随着康复手段逐步完善,该旅训练伤比例下降2.4%,官兵体能总体水平提升5%。训练伤减少,战斗力提升。一减一增,折射的正是在《大纲》的科学规范下,军事体育训练呈现出的新气象。



强军须强体 强体为打赢

——军事体育专家解读《军事体育训练大纲》

■本报记者 扶满 特约记者 吴旭

日前,《军事体育训练大纲》(以下简称《大纲》)发布全军施行。记者就《大纲》中官兵普遍关心的问题采访了军事体育专家。

问:新年伊始,发布《大纲》有何意涵和现实意义?

答:今年的开训动员上,习主席号召全军官兵全面加强实战化军事训练,全面提高打赢能力。军事体育训练作为军事训练的组成部分,在实现强军目标中起着固本强基的重要作用。基础不牢,地动山摇。在新年开训动员之后,即发布《大纲》,目的在于夯实战斗力根基、打牢军事训练基础,也意味着我军军事体育训练有了基本依据。此前,我军军事体育训练主要依据2006年原总参谋部颁发的《军人体能标准》开展,此标准已颁发10余年,与新时代新要求已不相适应。《大纲》的制定发布,一是贯彻落实习近平强军思想的重要举措,二是建设世界一流军队军事体育的必然要求,三是解决现实矛盾问题的迫切需要。

问:《大纲》编修的基本原则是什么?

答:一是坚持实战牵引。依据打仗需求和岗位能力设置训练内容与标准,使训练更加贴近实战。二是遵循科学规律。组织军体训练,须把握运动人体规律,注重合理负荷、循序渐进、分类施训、均衡发展,全面提升官兵遂行多样化军事任务的身心素质。三是注重传承创新。弘扬体育练兵传统、吸纳前沿发展成果,积极创新军事体育训练内容、方法、管理、保障,增强训练的生机活力。四是突出简便适用。统筹兼顾不同兵种、不同岗位、不同地域环境的训练对象,通用内容统一规范,专项内容分类设置,选训内容丰富多彩。

问:通过前期试训,《大纲》呈

现出哪些特点?

答:综合部队试训反映和各级机关反馈意见,《大纲》具有“新、全、严”三大特点。

新。一是理念新。《大纲》充分体现了“强军须强体、强体为打赢”和“体育强则国家强,军体强则军队强”的新理念。二是结构新。《大纲》在实战牵引下,重组人员类别、重构训练内容、重塑训练模式。三是内容新。不仅新增了适应不同军兵种的专项训练科目,还引进了一些新课题,通过试训论证大数据分析,制定了各类人员的通用训练、专项训练和高原训练考核新标准。

全。一是人员全。《大纲》对全军60岁以下所有人员的训练标准进行了规范,实现了人员全覆盖。二是要素全。《大纲》集组织管理、方法程序、训练保障、奖惩激励等制度规定于一体,已从训练规章上升为训练法规。三是课目全。《大纲》构建了全新的基础训练内容体系,包括基本知识、基础体能、实用技能、岗位技能、综合应用和体育活动。

严。一是要求严。《大纲》明确作战主体的、二类人员不仅要进行通用课目训练与考核,还须进行军兵种专项课目训练与考核。二是标准严。总体上讲,较之原体能标准有了较大幅度的提高。三是领导严。从从严治训,先严领导。《大纲》将单位成绩评定与单位军政主官个人成绩捆绑在一起,这对部队带兵人来说是一个挑战。

问:《大纲》与原《军人体能标准》相比,主要有哪些变化?

答:一是拓展了职能定位。按照综合集成、系统配套要求,规范了军体训练领导管理、组织运行、人才培养、奖惩激励、训练保障等内容,全面提升了《大纲》的法规效力。

二是规范了人员分类。依据岗位特点和遂行任务需要,规范了三个类别人员区分,为实现分类施训提供了依据。

三是丰富了训练内容。将训练课目划分为全军通用训练、军兵种专项训练和选训三大类。通用训练,着眼打牢身体素质基础,突出力量、速度、耐力和灵敏训练;专项训练,着眼强化实战运动技能,突出攀爬、跳跃、抗荷等训练;选训内容,突出寓训于乐的群众练兵活动,由团以上单位选择训练。

四是改进了考核评价。着眼充分发挥考评的激励导向作用,明确不同类别人员的考核课目、计分标准,把实战标准转化为军事体育训练具体指标。除考核课目外,一类、二类人员按照“4+1”模式考核,“4”为通用课目,“1”为抽考的专项课目,其他人员考核通用课目。个人成绩采用七级制评定,鼓励冒尖,单位成绩评定采用四级制。

五是细化了保障标准。不仅在《大纲》总则中提出要求,同时附有《全军旅团级作战部队军事体育训练场(馆)保障标准》《全军作战部队连(营)分队和舰艇部队军事体育训练器材保障标准》,为配套完善训练条件提供了法规依据。

问:当前部队体育训练内容丰富多彩,遴选确定《大纲》的训练课目有什么考虑?为什么恢复一些传统课目训练?

答:遴选把握的基本原则是与作战的行动相近、功能作用综合、岗位任务需要、便于训练考核,注重现实战性、创新性、适用性、融合性和趣味性。《大纲》恢复了单双杠和木马等器械体操训练,主要考虑:一是器械体操是我军传统练兵项目,二是器械体操能够对力量素质、身体协调性特别是核心力量进行综合训练。此外,格斗、刺杀等具有凝聚官兵士气、锤炼血性胆气、培育战

斗精神作用的传统课目列入选训内容。

问:如何推进《大纲》落地见效?

答:一分部署,九分落实。《大纲》发布后,最重要的工作就是贯彻落实。一是要总体规划。推进《大纲》贯彻落实,将训练改革成果转化为战斗力,要下大力气抓,围绕“2018年人人练起来,2019年人人强起来,2020年人人优起来”三年三步走谋篇布局。

二是要提高自觉。军事体育训练的本质属性是身体训练,身体素质要提高,体质水平要增强,须通过训练才能获得。军事体育训练有“三个不一样”:练与不练不一样,练多练少不一样,科学练与不科学练不一样。

三是要抓好开局。2018年是《大纲》全面施行的开局之年,开好局、起好步,事关重大,要围绕“一个重心”,抓住“两个基本点”,开展“三项工作”。“一个重心”:军事体育训练以推进《大纲》落地见效为重心,在全军和武警部队叫响“新大纲,我能行,人人练起来”的口号,组织专家下部队宣讲辅导,深化官兵对《大纲》的认识和理解。

“两个基本点”:以群众性和科学性为基本点,既要下力气让全军官兵都要按纲施训动起来,也要科学组训、讲科学地练起来。

“三项工作”:一是人才培养,应组织管理层面的人员和基层军体教员、军体参谋培训,培养贯彻落实《大纲》的明白人;二是教材建设,要完成与《大纲》配套的教材编修,为全军的军体训练按纲施训、按教程组训提供支撑;三是以点促面,以赛促训,在全军和武警部队广泛开展以《大纲》课目为主体的练兵比武活动,营造训练氛围,激发训练热情。

(接受采访的军事体育专家有林建棣、包瀛春、张锦贤、汪雄等)



扫描二维码 阅读更精彩

