

特别关注·聚焦《军事体育训练大纲》

《军事体育训练大纲》图解

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意义。

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。

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。 《大纲》充分体现“强军须强体、强体为打赢”理念,坚持实战牵引、问题导向,坚持遵循规律、继承创新,坚持综合集成、分类指导,坚持统放结合、简便适用。《大纲》集全军智慧,经反复验证,在原《军人体能标准》基础上,着眼刚性需求拓展功能定位,适应岗位特点划分人员类别,对接打仗需

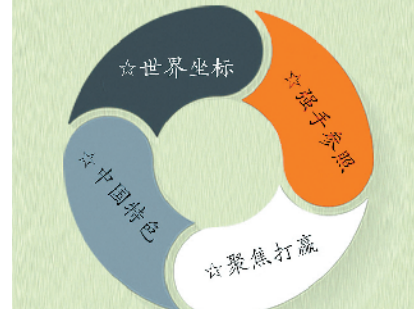
要优化内容设置,坚持从严改进考核评价标准,针对训练需求规范保障条件。《大纲》旨在重塑军事体育训练内容体系、课目体系、标准体系,具有鲜明的实战性、创新性、适用性、融合性、规范性和趣味性,对当前和今后一个时期军事体育训练发展具有重要的指导和规范作用。 新的法规制度进入训练实践、向战斗力转化,学习理解是前提,实践运用是根本。全军官兵要把贯彻落实《大纲》作为践行习近平强军思想、建设世界一流军队的实际行动,提高思想站位,掌握精神实质,把握落实要求,强化行动自觉;要严格按纲施

训,从严治训,科学组训,广泛开展群众性比武练兵,有效防控训练伤病;要选配配强军事体育训练管理组训骨干,强化职业能力素质培养;要压紧压实各级责任,坚持领导带头、以上率下,加强训练监察,严格训练奖惩,完善训练保障,持续兴起大抓军事体育训练热潮。 “惟改革者进,惟创新者强,惟改革创新者胜。”《大纲》的发布,给军事体育训练改革创新打开了新路子、注入了新动能、增添了新砝码。在全军各级的高度重视下,一股强体为打赢的训练热潮正在袭来,军事体育训练新征程的大幕正徐徐开启。

《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 训练课目 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 *选训课目—选择训练

七、个人成绩评定 七级制 不及格 及格 优秀 良好

八、考核标准 单位成绩评定 优秀 良好 及格 不及格 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年原总参颁布的《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。三是注重继承创新。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兵种的专项训练课目,还引进了一些新课目,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

