

奋斗强军

军体训练助推战斗力生成

系列报道⑥

编者按

体育承载着国盛兵强、民族复兴的梦想。对于我军官兵来说,军事体育不仅是强身健体、锤炼体能的有效手段,也是提升军事综合素质和军事技能的重要途径。

各级积极举办的一场比赛精彩纷呈、战味十足的军事体育运动会和军事体育项目比武竞赛,不仅让更多官兵感受到赛场的火热氛围,更进一步激发了他们参加军事体育训练的热情和挑战自我的勇气。

在赛场上树立向战为战的鲜明导向,能激励官兵精武强能,让军事体育进一步成为战斗力生成的倍增器。

走进军营,我们欣喜地发现,与该旅一样,很多单位的军事体育运动会多了起来。与原先的体育运动会不同,冠有“军事”二字的体育运动会并不只是在名称上加上“军事”二字。向训练聚焦设置体育竞赛项目,已成为军营运动会的新风尚。

在武警黑龙江总队某支队军事体育运动会现场,除了武装泅渡、实装通过300米障碍、战斗着装5公里武装越野、实用攀登及手榴弹投掷等课目外,刺杀对抗、擒敌对抗、自由搏击等实战管用的对抗比拼,也成为竞赛比武场上必不可少的“压轴戏”。

“把实战应用性强的比赛项目,融入到军事体育运动会中,不仅能激发官兵强身健体的参与热情,还有效促进了官兵军事训练水平的提升。”军体专家林建康介绍说。

以空军部队为例,2023年组织军事体育运动会超过了400场,赛会除了田径、球类等传统的竞赛项目外,刺杀、格斗、搏击、越野、水上救生等充满战味的项目逐步成为重点,强化了比赛的军事属性。

直拳、摆拳、侧踹、接腿摔……在武警特种警察学院“搏击王”比赛活动现场,来自5个学员大队的148名参赛选手经过层层角逐,向9个级别的“搏击王”发起冲击。擂台上,出拳虎虎生风,出腿迅疾有力;擂台下,呐喊声、助威声此起彼伏。作为集体能、技能、智能和心理为一体的对抗性比赛活动,“搏击王”比赛已经成为学员们心中颇具含金量的群众性体育活动之一。

“在武装抓捕和近身格斗过程中,搏击技能通常是最有效的制敌手段,能达到一招制敌的作战效果。”该院军体教员崔同庆介绍开展这项群体活动的初衷,“比赛磨炼了学员的心理素质和战术思维,也锻造了‘敢打硬仗、善打恶仗、能打胜仗’的警营精神。”

作为军体活动的热情参与者,部队院校的莘莘学子,也在实践中不断拓展军事体育的广度和深度。

在国防科技大学,跆拳道等具有实战属性的体育活动成为必修课。学校还成立了定向越野、器械体操、水上运动、超越障碍等军事技能俱乐部,组建了武术、搏击等军事体育运动队,并积极打造了“猛虎杯”等具有军事特色的校园品牌体育赛事。

“勇士杯”健美比赛、“战神杯”比武竞赛、“砺剑杯”军体运动会……如今,各部队院校的群众性体育竞赛活动推陈出新,不断打造军事“亮点”,促进学员们实用军事技能不断提高。

2023年年底,全军院校“强军杯”定向越野比赛在南昌举行,比赛增设了带战术背景和任务需求的竞赛项目。“我们用任务打卡的方式,提升选手机动作战能力和意识。”军事训练专家赵东升说,“主要想通过这种全军性的比赛活动,树立起‘以赛促练、一切向战’的军事体育导向。”

短短3年多的时间,从基层部队热火朝天的训练场,到各院校生机勃勃的“第二课堂”,再到全军性的系列体育竞赛,军事体育活动的参与者们,都亲身感受到从“赛场运动员”到“战场运动员”的悄然转变;军体活动以赛促训,给部队军事训练带来新的激情和动力。

以体育人,在竞赛中实现体能、技能、心理融合发展

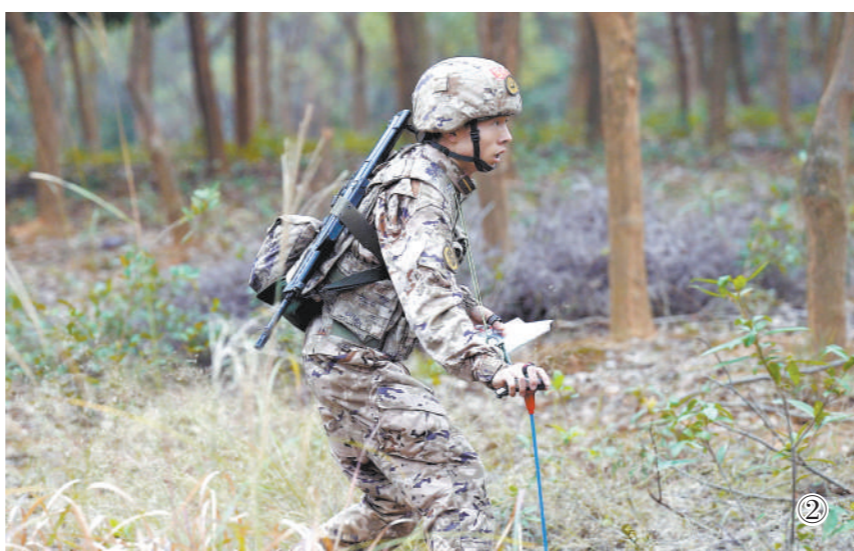
防守、断球、快攻、妙传、扣篮!2023年八一建军节当天的南昌八一体育馆座无虚席,全军院校“强军杯”篮球赛决赛正在此举行。场上,对阵双方攻势猛烈,每一次篮球叩击篮筐的清脆声响,都紧紧牵动着现场观众的心,赛场气氛随着交替上扬的比分不断升温。

随着终场哨声响起,陆军炮兵防空兵学院代表队捧起了金灿灿的冠军奖杯。海军航空兵学院、国防科技大学军政基础教育学院分获亚、季军。

不仅仅是篮球赛,从校内循环赛到军兵种院校间选拔赛,再到全军院校集



①



②

中交流赛,全军各院校自上而下组织开展了1000余场次“强军杯”篮球、足球、乒乓球等项目的比赛,推动形成全员运动热潮。各院校普遍反映,“强军杯”系列比赛不仅强健了官兵的体魄,更锻炼和提高了广大学员自信、抗压、担当,以及沉着冷静、团结协作、恪守规则的意识,是内容丰富的实践课,也是由赛向战的训练场。

以群众基础厚实、官兵喜闻乐见、便于组织的传统球类项目为突破口,自上而下贯穿全年组织比赛,可以带动全军广泛开展军事特色群众性体育竞赛。军事体育训练中心篮球教练员王治军说:“篮球等球类比赛看似‘军事属性’不强,但在凝聚军心士气、培塑血性胆气、增进身心健康、强化团结协作等方面,有着极其重要的作用。”

近几年,各院校和师旅部队举办军事体育运动会已成常态,区域性跨军种业余篮球、足球比赛活动正蓬勃开展。因地制宜组织的田径、游泳、球类、障碍、投弹等项目比赛,营造出团结紧张、严肃活泼的军体活动氛围。

在战略支援部队某部,“拼搏杯”篮球、羽毛球、乒乓球等比赛,让官兵竞相走上运动场和训练场。在激烈的比拼对抗中,营区热闹了,战备执勤带来的压力缓解了,体能和身心健康水平也在比赛中提升了。

军体专家张年华具有多年的群众性体育活动组织经验。在他看来,开展各类形式多样的体育比赛,“比”不是目的,“用”才是目的。“所谓的‘用’,就是要赛有所用,赛出精气神,注重在竞技比武中锤炼广大官兵团结协作的团队意识、敢打必胜的战斗精神、自信昂扬的心态,做到强身健体和强健心理的双丰收。”

群众性体育竞赛活动,说到底,是在提高群众参与度上多做文章。随着时代的发展和变迁,“90后”“00后”成为官兵的主体,对军体活动的创新提出了更高要求。怎样创新举措、拓展项目,吸引更多官兵参与,不断发展符合部队实际、具有我军特色的群众性体育运动,成为新时代军体工作的创新点和突破点。

在战略支援部队某大队,一场精彩纷呈的固定翼航模、多旋翼无人机飞行操纵竞赛正在进行。在比赛选手的操控下,航模和无人机一会儿在空中八字飞行,一会儿又进行高难度的眼镜蛇机动,撞击气球、彩带表演等特技类比拼更是把现场气氛带向了高潮。

无人机比赛是该单位立足于专业岗位开展的军事体育活动之一。与该大队一样,许多基层部队贯彻赛场竞技理念,打破体能比拼单一思维,开展了一系列趣味性比武、竞赛,进一步激发了官兵专业训练热情,丰富了军营文化生活。

3年来,我们可以看到,“雪域冰壶”比赛、“海峡勇士”舢板比赛,“赛道式”

体能训练等体育活动军事特色鲜明,机器人、航模、军事游戏等高技术含量体育竞赛推陈出新,棋牌、登山、健走等大众挑战赛受到欢迎,“健美达人”挑战赛、引体向上和俯卧撑破纪录、健身打卡等活动有效激发了官兵的军体训练热情。

“军事体育竞赛活动,能够在比赛中促进体能、技能、心理融合发展。”军事训练专家孙永富介绍说。全军各部队在形式多样的军体活动和比赛中,让强身健体与强健心理并重,收获了一批官兵参与度高、推广性强的实践成果,发挥了体育综合育人、促进部队全面建设的作用。

紧盯打赢,各具特色的军体活动有效对接战场

波涛汹涌的海面上,云飞浪卷,战舰驰骋。海军某舰、海南舰正劈波斩浪,执行战备巡航任务。在任务间隙,官兵自发走向舰甲板,具有海军元素的背景音乐和解说口令响起,大家聚气敛神打出一套别具风格的“水兵太极拳”。伴随着战舰有节奏的摇晃,官兵



③

们闪转腾挪,攻守相接,既有行云流水的柔美之力,也有瞬时爆发的强击之劲。

南部战区海军针对水面舰艇空间有限、长时间海上工作生活的实际,编排了一套符合军体训练需要、更加适于海上练习的“水兵太极拳”。这项极具特色的军体活动深受官兵欢迎,为走向深蓝大洋的舰员提供了独具特色的体能训练方式。

“不搞一锅煮、一刀切,而是提倡根据军兵种各自特点和使命任务的要求,依据典型的战场环境和实战背景,积极开展军体活动。”军事训练专家张爱军介绍说。与海军“水兵太极拳”相媲美的是火箭军官兵的“赛道式”军体训练法。在400米跑道或者营区平坦的道路上,参训人员全程着防护服或者轻装戴面具通过一道道充满趣味挑战的关卡。这种“赛道式”体能训练法,为实战行动打下良好的体能基础。

近年来,在军委训练管理部的指导下,基于军兵种自身要求的不同,各部队相继推出了具有专业特色的军体训练方法手段。

针对舰艇小空间、长航时的实际,海军某舰艇结合岗位环境和专业特点,创新举办甲板军体运动会,设置班组拖拉“机”、弹药协同转运、损管救援、负载接

力系留索等45个竞赛项目,既满足官兵海上体能训练需求,又促进岗位业务能力提升。

为帮助官兵逐步适应高原环境,火箭军某部则推出了高原习服“体能训练套餐”,并设立了“纪录牌”“龙虎榜”,成为该部最受欢迎“打卡挑战”的比武项目。官兵在你争我赶中不断提升体能水平,为圆满完成高原训练任务打下良好的体能基础。

早在抗日战争时期,八路军第120师“战斗篮球队”就享誉全军,球队所秉承的“体育为抗战服务”思想影响深远。如今,军队体育建设不断转型发展,但支持服务战斗力建设的底色始终如一。军委训练管理部工作人员表示,下一步,全军将紧贴实战和使命任务,持续开展军事特色群众性体育竞赛活动,推动军体训练由基础性向实用性、操演化向实战化的跨越,加强军事体育与战场需求的无缝对接,打牢部队能打仗、打胜仗的体能基础。

图①:2023年8月1日,全军院校“强军杯”篮球赛决赛现场。
图②:全军院校“强军杯”定向越野比赛现场。
图③:全军院校“强军杯”乒乓球比赛现场。
军委训练管理部军事体育处供图

健身以筑基 强体为打赢

军事特色群众性体育竞赛活动面面观

■郭文森 范江怀 本报记者 李琳

伴随全军实战化练兵不断掀起新的热潮,军队体育工作也按下了改革转型的“加速键”,向使命任务聚焦、向练兵备战靠拢、向未来战场拓展的新时代军事体育训练登上了舞台。

回眸3年多来全军军事体育训练,向战指向不断增强,竞赛活动不断拓展,官兵热情不断高涨,呈现出健康体能向战斗体能、基础体能向特色体能、促进体能发展向体能技能心理融合发展的3大可喜转变,有效发挥了军事体育服务备战打仗、强健官兵体魄、培塑血性胆气、凝聚军心士气的独特作用。今天,就让我们走进军营、走进训练场、走进战备执勤一线,一睹广大官兵军事体育训练的风采。

以赛促训,“军味”体育竞赛掀起军事训练热潮

在第82集团军某旅军事体育运动会现场,“十项全能”“打连旗接力”“战场救护”等“军味”十足的竞赛活动正在激烈进行。参赛官兵摩拳擦掌,先后有13个项目打破旅纪录。该旅已连续5年举办军事体育运动会,一年比一年有战味。

跑出军事体育的“加速度”

■李振琦 吴旭

军体论坛

军人与体育有着天然联系,军事体育能够强健官兵体魄、凝聚军心士气、展示军人形象、促进军队交往。

近年来,新时代军队体育建设转型全面启动,根本指向是服务部队、支撑战斗力建设,基本原则是突出军事特色,强化基础性、广泛性、实用性,努力提高军事体育对部队战斗力的贡献率。

体育与德育、智育、美育等教育手段一样,肩负着塑造人、培养人的重任。体育与部队有着紧密的关系,也是军事训练中必不可少的基础训练内容,是提高部队战斗力的有效途径和手段。我军从建军那天起,就十分重视体育工作,叫响了“锻炼工农阶级铁的筋骨,战胜一切敌人”的口号。无论在战争年代,还是和平时期,体育运动为人民军队赢得军事斗

争的胜利和不断加强自身建设,发挥了积极作用。

在国防和军队改革的大潮中,军队专业体育力量进行了重塑和转型,军事体育也步入了一个全新的发展时期。向使命任务聚焦、向作战部队靠拢、向未来战场拓展的军事体育训练,对部队战斗力建设的贡献率不断提高。随着战斗体能训练理论研究不断深化,战斗体能训练方法手段不断更新迭代。当前,军事体育仍要在以下几个方面付出努力。

不断提高参与度。不论是进行军事体育训练,还是开展丰富多彩、形式多样的群众性竞赛比武活动,没有广度也就不会有深度。只有人人参与,提高参与度,让每一名官兵积极参与进来,才能避免体能短板,全面夯实部队体能基础,切实为遂行各项战备执勤任务提供有力的体能支撑。

注重拓展教育功能。提高官兵的耐力、爆发力、速度、协调性、耐寒、抗眩晕、

抗高反等能力,是组织军事体育训练的硬性指标。同时,官兵的团队意识、战斗精神、意志品质、健康心态等软指标,也需要通过军体训练和各具特色的体育活动来磨砺。不断拓展开展体育活动的实用、实战功能,并在其中获得“硬实力”和“软实力”的双丰收,才能全方位地提高为战斗力服务的贡献率。

更加深化军事属性。不管是组织军事体育训练,还是开展形式多样的群众性竞赛活动,终极目的就是能打仗、打胜仗,赢得未来战争。跑5公里武装越野拥有“含战量”,打篮球也有“战斗性”,所有与体育有关的实践活动,只要能达到服务备战打仗、强健官兵体魄、凝聚军心士气的目的,都具有军事属性,值得提倡和推广。

健身以筑基,强体为打赢。实现建军一百年奋斗目标号角已经吹响,军事体育应该跑出自己的“加速度”,跃上时代的新台阶,为强军兴军的伟大事业贡献自己应有的力量。

