特别关注·聚焦新版《军事体育训练大纲》

日前，中央军委训练管理部印发了新编修的《军事体育训练大纲》（以下简称《大纲》）。军事体育训练是军事训练的基础，覆盖全军所有军人和文职人员，事关战斗力建设和军队人员身心健康，事关个人评先评优等事项，因此《大纲》修订颁发受到各级普遍关注。为了帮助广大战友理解改革、读懂《大纲》，促进按纲施训落实，记者就大家关心的问题采访了军事体育专家林建棣。

军事体育专家解读新版《军事体育训练大纲》——

军体训练：由健康体能向战斗体能转变

■杨 磊 本报记者 李 琳 特约记者 吴 旭

专家访谈

武警广西总队梧州支队开展军事体育训练。图为体能比拼。 柯江涛摄

军体训练的形势任务和内外环境都发生了很大变化，必须与时俱进做出调整改革

问：这次编修军体《大纲》的战略考量是什么？

答：军事体育发挥着强健官兵体魄、凝聚军心士气、支撑备战打仗的重要作用，受到世界各国军队的普遍重视。人民军队自成立之日起就认识到过硬体能是进入战场的“入场券”，对军事体育训练始终坚持常抓不懈，从难从严从实战出发，夯实官兵体能基础。我军上一版军体大纲于2018年颁发，推出“通用体能+军兵种专项体能”训考模式，推行体能、体型“双达标”考核要求，有力推动我军军体训练整体水平大幅提升，为部队开展练兵备战、遂行急难险重任务提供了有力保证。

进入新阶段，作战任务多样、战场空间多维带来能力需求多元，对军体训练的实战性实用性提出更高要求；部队编成调整、武器装备更新带来岗位战位拓展，对军体训练的体系化专业化提出更高要求。同时，兵员素质现状、训练伤病难题带来组训变革需求，科技手段发展等带来环境条件改善，对军体训练的创新性科学化要求也更高。军体训练的形势任务和内外环境都发生了很大变化，必须与时俱进做出调整改革，才能更好满足备战打仗需求。基于此，按照军委关于构建新型军事训练体系总体布局，2021年军委训练管理部部署明确深化军体训练内容改革任务，拉开了新《大纲》编修的序幕。

建立现代化军体训练模式，推动军体训练由以健康体能为主向以战斗体能为主转变

问：《大纲》编修是一项持续4年的长线工程，这次编修的目标思路和基本原则是什么？

答：军事体育训练是军事训练的组成部分，军事体育训练既具有军事训练的一般规律，又具有军事体育的特殊规律。同时，编修《大纲》将牵动训练方法、管理和保障的变化，不能就体育说体育，也不能就训练说训练，这是编修《大纲》需要认清的第一个问题。编修《大纲》实质是进行训练内容改革，训练内容的变化又带动着训练方法、管理和保障的变化，这是编修《大纲》需要认清的第二个问题。基于这些认知，军委机关组织专家对《大纲》编修目标思路、基本原则、方法步骤等进行充分论证，形成体系化、能落地的可行性方案。

此次编修的根本目的是，建立现代化军体训练模式，推动军体训练由以健康体能为主向以战斗体能为主转变，提高对部队战斗力的贡献率。基本思路是，遵循体育规律，强化实战牵引，坚持问题导向，注重科技赋能，以新理念新方法新手段促进军体训练高质量发展。实践抓手是，以创新战斗体能训练为重点和突破口，首先解决“训什么”问题，然后跟进解决“怎么训、怎么保、如何管”等问题，构建新型军体训练体系。阶段目标是，利用3至4年时间，构建紧贴实战需求、具有我军特色、科学简便实用的军体训练内容标准体系，走开“科学方法+科技手段”的组训路子，配套法规教材、训练器材、骨干人才等保障条件，确保军体训练转型从设计落到实践。

编修期间重点把握4个方面原则。一是强化向战为战。把握强化服务部队、支撑战斗力建设的根本指向，紧盯科技之变、战争之变、对手之变，创新战斗体能训练，强化实用技能训练，提高课目含战量，树立实战化考核风向标，适应部队遂行多样化任务需要。二是坚持体系优化。突出问题导向、发展指向，细化落实基础训练集约专修要求，调整内容架构、完善课目要素、重塑考评体系、优化组织管理，促进军队人员体能素质均衡发展，提高官兵技战术水平和战场环境适应能力。三是注重创新驱动。把准军体训练目标任务和历史方位，学习国内外体育训练先进理念方法，借鉴外军有益经验，吸纳提炼基层官兵实践探索成果，提升军体训练生命力时代感。四是力求简明实用。坚持大纲是用来训的、课目是官兵练的，内容架构界面清晰、课目设置聚焦能力、语言表述精准通俗、文本呈现简洁易懂，确保大纲实用管用。

新《大纲》在继承优长基础上，对军体训练考核内容进行了整体性优化重塑

问：《大纲》对军体训练内容和标准体系进行了整体性重塑，其体系框架主要涵盖哪些重要板块？

答：上一版军体大纲训练内容由基本知识、基础体能、实用技能、岗位能力、综合应用、体育活动6个部分构成，为部队开展军体训练提供了指导和遵循。新《大纲》在继承优长基础上，区分基本知识、基础体能、战斗体能、实用技能4部分，对军体训练考核内容进行了整体性优化重塑，其中核心的体能类课目按“1+1+X”体系（基础体能、通用战斗体能、军兵种专项战斗体能）进行架构。

基础知识，主要是体育训练、运动人体科学、训练伤预防等方面的知识和技能，目的是普及体育训练常识和人体运动机理、提高科学训练素养。基础体能，主要是促进身体力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等基本素质均衡发展、守护官兵身心健康的训练内容，区分军官和士兵、文职人员、新入伍人员、高原部队人员设置课目，是成为合格军队人员的体能“门槛”。通用战斗体能，主要是强化军人在战场上跳、跨、举、抬、钻、爬等共性体能素质的训练内容，目的是锻炼具备支撑作战的基本体能素质。军兵种专项战斗体能，主要是针对典型兵种（专业）部队和特殊战斗环境的训练内容，根据部队作战任务、武器装备和战场环境特点，以军兵种为主设置训练与考核课目，目的是提高遂行特定作战任务的特需体能、增强特殊战场环境身体支撑能力。实用技能，主要是拓展丰富官兵的体育运动技巧与本领，为官兵执行相关作战和非战争军事行动任务提供必要的体育运动技能支撑，部队可根据任务实际“照方抓药”按需训练。

按此调整后，军体训练内容体系的功能界面更加简洁清晰、目标指向更加精准聚焦、内容设置更加衔接有序，有利于部队按需选择科学组训、提升军体训练质效。

问：《大纲》是深化军体训练内容改革的重要成果，这次《大纲》编修有哪些主要创新点？

答：这一轮军体训练改革较好地贯彻了创新发展的理念，梳理一下主要有以下几个方面：

一是强化战训耦合，紧紧围绕强化服务部队、支撑战斗力建设根本指向，聚焦备战打仗需求，基础体能对标健康标准管用够用，战斗体能对标战场要求训强练精，实用技能对标任务需要多多益善，锻造全面发展的战斗员，而不是培养单项突出的运动员，姓军为战本质属性更加凸显。

二是创新训练理念，落实基础训练集约专修要求，总体考虑“基础体能按人训、战斗体能按岗训、实用技能按需训”，创设“单课目训+综合性考”“辅助练习+功能训练”“训练场地+房前屋后”等组训方式，更加符合能力生成规律、人体运动机理和部队实际情况。

三是突出军兵种特色，针对典型兵种（专业）部队和特殊战斗环境优化设计训练考核课目，创设陆军特战、海军舰艇、火箭军导弹发射等战斗体能，优化飞行员体能训练内容，填补高原体能训练标准，更好满足军种个性。

四是遵循运动规律，高度关注基层官兵体能训练“以跑练跑”“以杠练杠”等问题，引入现代运动学理念，引导官兵加强力量、耐力、爆发力等身体素质的全面发展，达到科学训练、护体防伤效果。

在保持原大纲体系总体稳定基础上，新《大纲》重点是改进动作、优化标准、更新课目

问：新《大纲》与上一版《大纲》的训练考核课目相比，有哪些主要变化？

答：在保持原大纲体系总体稳定基础上，新《大纲》重点是改进动作、优化标准、更新课目。

关于基础体能，将体型（体重）要求改为体型控制课目，明确减重、增重的训练方法与要求，进一步强化军队人员合理控制体重、支撑军事生活、树立良好形象的训练意识与行为自觉；考虑原“仰卧起坐”课目易造成腰部损伤、官兵反映问题较多的实际，优化动作模式，调整为“仰卧卷腹”，更加聚焦腹部发力、强化躯干力量，并且针对该课目“易训难评”的情况，进一步规范动作要求“双肩不沉不耸臂伸直、手指远端指尖要触线”；围绕高原体能内容“平原化”、标准不科学、海拔高度覆盖不全等问题，充分试验调整现行课目标准，创新六边形跳跃、踏阶等替代课目；针对部队“以考代训”“以跑练跑”等粗放组训问题，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。

关于战斗体能，包含通用战斗体能、军兵种专项战斗体能和特殊环境战斗体能3类，取代2020版大纲的军兵种专项课目组，区分设置训练、考核课目。训练课目重点强化单项体能素质，设置合格标准但不作硬性考核要求，考核课目重点检验综合体能素质，通常连贯组织实施。

具体来讲，通用战斗体能设置“通用400米障碍”和“组合400米障碍”2种考核课目，二者运动距离相同、运动模式相当，检验攀爬、跳跃、钻跨的速度与力量能力。这部分内容适用于目前还没有设置军兵种专项战斗体能的部队官兵，对军级以上机关、院校、医疗科研机构等三类人员不作要求。通用400米障碍主要适用于陆军部队男军人，组合400米障碍主要适用于陆军部队女军人和其他军兵种部（分）队。

军兵种专项战斗体能紧贴军兵种实际研究创设，对接专项体能需求更加紧密，保障典型部队体能训练更具针对性，支撑作战行动更直接有效。

特殊环境战斗体能，主要聚焦特定复杂战场环境，为部队遂行特定任务提供适应性训练解决方案。

关于实用技能，新增障碍游泳、水上自救互救等课目，提高官兵遂行涉水涉海多样化军事任务能力；增加格斗类课目，研究创设徒手格斗、持械格斗等7个实战性强的格斗内容，提高官兵近战能力和血性胆气，同时将该课目定性评价转变为定量评价，考核更具可操作性；优化器械体操评判标准，由专业运动员评判向官兵实际运用转变，成套动作能独立完成为及格，连贯完成为良好，流畅完成为优秀。

按此调整，新修订的《大纲》更加有利于部队按需选择、科学组训，具体到部队和不同岗位人员，军体训练任务量变化不大，主要是提高科学性、针对性。

问：《大纲》在训练伤预防方面有哪些具体要求？

答：为有效控制训练伤发生，维护官兵身心健康，支撑部队战斗力建设，《大纲》重点在5个方面予以加强和明确：

一是针对基层官兵体育医学专业知识掌握较少，不了解人体生理结构和运动机理等问题，在基本知识部分增加“军事体育训练伤病预防与康复”课目，规范基层单位张挂使用人体肌肉图、骨骼图标准，引导官兵学习掌握相关内容，普及训练伤病预防知识。

二是针对关节功能弱化等问题，在基础体能部分设置足踝、膝、腰髋等部位功能训练课目，练强关节护体防伤。

三是针对存在的训练理念和技术落后，训练科学性、规范性不高等问题，明确规范“热身—训练—放松”闭合训练流程，创新技术方法，培养良好运动习惯。

四是针对部分战斗体能和实用技能课目技术难度大等特点，明确相关课目保护措施和护具使用要求，取消400米障碍中易致伤的“水平梯”和越野滑雪“绕杆”等内容，从训练组织层面减少训练伤发生。

五是分年龄、分性别阶梯式设置考核标准，细化完善缓考、补考、免考流程标准，进一步精细组训管理、预防训练伤发生。

各级应严格按纲施训，把改革设计转化为官兵的自觉行动、转变为过硬的体能素质

问：《大纲》有很多新理念、新变化、新要求，您认为基层单位对于《大纲》组训考核应该怎样把握？

答：这次《大纲》编修在组训考核方面有很多变化，需要基层单位准确理解把握：

一是关于训练考核，《大纲》对考核问题进行了较大的改进，明确以基层单位为主，组织基础体能和战斗体能考核，团级以上单位根据任务需要确定实用技能训考内容，解决原大纲基础体能考核占比偏大、军兵种专项内容落实不全面等问题；规范细化了缓考、补考、免考申请组织的标准，更便于基层操作执行；明确参加教育培训人员纳入院校、训练机构统一考核的条件，解决了相关人员体能考核“挂空挡”问题。

二是关于成绩评定，总体上保持七级制评定体系不变，基础体能由现行百分制、不设上限调整为100分封顶，解决盲目追求单课目高分造成体能不均衡、考风不实、引发伤病等问题；明确一、二类人员军体成绩由基础体能、战斗体能、实用技能成绩构成，突出战斗体能和实用技能的权重，引导官兵将更多精力投入专项体能训练；明确特级考评以符合年龄条件的一、二类人员为主，归正考评导向。

三是关于特殊人群军体训练，确定飞行、潜水等特殊岗位人员战斗体能和实用技能考核由军兵种明确，更加体现精细化管理的理念。

问：《大纲》从颁发施行到转化落地需要一个统筹管理的过程，请谈一谈各级应当如何贯彻执行《大纲》？

答：《大纲》颁发代表着形成了新的训练内容标准体系，各级应严格按纲施训，把改革设计转化为官兵的自觉行动、转变为过硬的体能素质。

一是要加速掀起训练热潮。军事体育训练在新时代背景下，既是传统战斗力的根基，也是应对未来战争复杂挑战的关键支撑，必须进一步提高全军官兵对加强军事体育训练的重要认识，由“要我练”向“我要练”转变，激发全军官兵自觉投身军事体育训练的热情。

二是要加强《大纲》宣讲辅导。组织专家骨干赴部队宣讲调研和帮带指导，对《大纲》改点变化、考核标准等问题进行深入解读，及时发现和解决贯彻落实《大纲》存在的矛盾困难。

三是要加大组训人才培养力度。军事体育训练宣贯落实的核心是依靠人才支撑，各级要广泛组织部队基层军体教练员、军体参谋开展专业化培训，学深悟透《大纲》的精神要领和指导方法，提高科学组训和精细化组训能力，培养一批贯彻落实《大纲》的明白人。

四是加紧配套保障建设。目前，与《大纲》相配套的系列教材已经过多轮修订完善，正面向全军组织试用，可以为官兵提供直观的训练示范，各级要迅速推广学习，为部队按纲施训、按教程组训提供有力支撑。同时，要紧贴部队环境特点，坚持制式器材与非制式简易器材并重，既要按规定配备标准化场地设施器材，又要充分利用轮胎、弹药箱、炮弹壳、组织练习架等移动式简易器材，具体由各单位依据标准自行组织建设。

第1751期