深入推进实战化军事训练
《军事体育训练大纲》施训新看点

开栏的话

战场上的较量，是从训练场开始的。2025年2月，我军新版《军事体育训练大纲》正式施行。新大纲聚焦备战打仗需求，旨在推动全军军事体育训练转型升级，实现由以基础体能为主向以战斗体能为主转变。近几个月，全军各部队按照新大纲要求，强化基础体能、战斗体能和实用技能等训练，座座军营不断掀起训练热潮。

从今日起，本版推出“深入推进实战化军事训练·《军事体育训练大纲》施训新看点”专栏，反映各部队按新大纲施训的新气象、新成果，同时邀请训练一线官兵畅谈贯彻落实新大纲过程中的感悟，期望能够发微探幽，启迪思考。

第83集团军某旅严格按照新版《军事体育训练大纲》施训——

400米障碍，机关干部营连战士同台竞技

■闫帅印　本报记者　康子湛　朱柏妍

施训看点

●400米障碍成为通用战斗体能必考课目

●机关基层、军官士兵共用一个考核标准

攀上壕沟、通过跨桩、冲刺最后100米……通用400米障碍训练场上，冲过终点线，听到考官报时后，第83集团军某旅机关的黄参谋因喜悦而放声欢呼。

“两个多月的努力没有白费！”黄参谋兴奋地说，在本季度通用400米障碍课目考核中，他的成绩达到良好水平。

在黄参谋身后，又一组旅机关的干部站上了起跑线。他们身穿作训服、脚蹬作战靴、腰扎武装带，同基层营连官兵在同一个训练场上，尽展矫健身姿。

通用400米障碍训练场不再是营连官兵“专场”，变化源自今年2月新版《军事体育训练大纲》的施行。

“通用400米障碍变成了我们的必考课目，且不按照人员类别和年龄区分考核标准，39岁以下的男性机关干部和营连官兵都要参考……”两个多月前，该旅组织宣讲会，讲解新版《军事体育训练大纲》时，引发机关干部们议论。

“通用400米障碍不同于其他训练课目，对个人综合体能素质要求较高。”黄参谋告诉记者，“宁跑5000米、不跑400障”的顺口溜在部队流传已久，以往通用400米障碍是选考课目，障碍训练场上鲜见机关干部的身影。

从选考到必考，一些机关干部产生了畏难情绪。为此，该旅机关统一部署，建立考勤登记制度，强制落实机关干部工作日每天体能训练1小时制度。他们还从营连请来专项教员，为训练基础薄弱的机关干部开展专项补差训练。

两个多月时间里，训练器材成了黄参谋宿舍和办公室里的必备用品。临睡前、值班休息间隙，他都要练上几组。为了提升训练成绩，黄参谋还专程跑到基层连队，向军体教员请教技巧方法，为自己制订针对性训练方案。

在训练场上和战友们并肩飞奔，黄参谋仿佛找回在基层连队当兵的感觉。

考核场上，39岁的机关干部庞健伟在参考人员中年龄最大。他上一次参加400米障碍考核，还是10多年前在基层连队担任主官的时候。

考核前的两个多月，庞健伟一有时间就往训练场跑，练得格外认真。有战友问：“按规定，你明年就不用参加通用400米障碍课目考核了，有必要这么逼自己吗？”

“当然有必要！训练场上不过关，就不是合格的战斗员。”由于前几年落下的功课太多，庞健伟一开始明显跟不上训练节奏。然而，强化训练开始以来，庞健伟咬紧牙关，自我加压加大训练强度。他还与基层连队的几名班长结成训练对子，在训练场上比学赶帮超。最终，在此次季度考核中，庞健伟成绩提升显著，顺利过关。

400米障碍训练场上机关干部龙腾虎跃，激发了全旅官兵的训练热情。谈起训练场上的可喜变化，该旅领导颇有感触：此次季度考核中，机关干部优良率大幅提升。机关干部和营连战士平时练在一起，按照一个标准考核，官兵相互比拼、同台竞技，训练场上迸发出虎虎生气。

上图：该旅通用400米障碍考核现场。　季　鹏摄

扫描二维码　浏览更多内容

参训笔记　■第83集团军某旅机关干部　庞健伟

永葆战斗员本色

扎上武装带，蹬上作战靴，站在通用400米障碍训练场的起跑线前，我仿佛回到当连队主官的那段岁月。

想当年，为了能在连队立起威信，我时常和老班长们在400米障碍训练场上比着练。然而，随着工作岗位调整和大纲要求变化，到机关工作后这个课目我几乎没再练过，曾经的优势课目与我渐行渐远。

新版《军事体育训练大纲》中，把400米障碍调整为通用战斗体能必考课目。得知39岁及以下军官和士兵考核标准统一时，机关像我一样年龄较大的干部们，纷纷为自己捏了把汗。

“上了战场，没有机关基层之分，更不问年龄大小。”重新投入训练后，每当力不从心、想要放弃的时候，我都这样告诉自己。

为了能更科学地提升训练成绩，我为自己制订计划，逐步增强训练强度，还同基层官兵一起训、比着训。功夫不负有心人，一段时间的强化训练下来，我的成绩从勉强及格，提高到接近优秀。

新版《军事体育训练大纲》对训练课目的调整，不仅让机关干部们认识到了体能差距，更引发了大家的思想转变——无论身在机关还是基层，都要永葆战斗员本色，不断提升体能素质，为随时走上战场做好准备。

观训小议　■康子湛

体能是胜战“入场券”

军队是一个战斗集体，军人无论在什么岗位、从事什么工作，第一身份都是战斗员。机关是决策执行的中枢，机关参谋、干事、助理员们要想高效履职尽责，同样离不开强健的体魄、充沛的体能。

过去，一些机关干部认为自己“坐着能写、站着能说”就行，体能素质好不好无关紧要，有的以“工作在身”为由，不重视体能训练。新版《军事体育训练大纲》立起实战化考核风向标，创新战斗体能，提高训练课目含战量，旨在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。重新走上400米障碍训练场，对于久坐办公室的机关干部们来说，不仅增强了身体素质，更帮助他们对标大纲认清自身不足，逼着自己走出舒适区、走上训练场，进一步擦亮战斗员本色。

体能是胜战“入场券”。官兵过硬的体能素质，既是战斗力的根基，也是应对未来战争复杂挑战的基础。战场是血与火的较量，子弹不会区别对待机关干部与基层官兵。平时训练中，只有一级抓一级、一级带一级，练好基础体能、练强战斗体能、练精实用技能，才能不断提高部队完成多样化任务的能力，为能打仗、打胜仗提供有力支撑。

强军论坛　中国新闻名专栏

坚定理想信念是终身课题

■徐爽于洋

在中国共产党历史展览馆广场上，矗立着一座名为《信仰》的雕塑，展现的是71位不同时代、不同身份、不同年龄的中国共产党党员庄严宣誓的场景，充盈着信仰的力量。一代代中国共产党人正是凝聚在信仰的旗帜下，为理想信念前赴后继、接续奋斗。

中国共产党人坚定的理想信念，建立在马克思主义科学真理的基础之上，建立在马克思主义揭示的人类社会发展规律的基础之上，建立在为最广大人民谋利益的崇高价值的基础之上。我们坚定，是因为我们追求的是真理。我们坚定，是因为我们遵循的是规律。我们坚定，是因为我们代表的是最广大人民根本利益。理想信念是中国共产党人的精神支柱和政治灵魂，也是保持党的团结统一的思想基础。正如习主席所指出的：“坚定理想信念，坚守共产党人精神追求，始终是共产党人安身立命的根本。对马克思主义的信仰，对社会主义和共产主义的信念，是共产党人的政治灵魂，是共产党人经受住任何考验的精神支柱。”

理想信念动摇是最危险的动摇，理想信念滑坡是最危险的滑坡。理想信念是中国共产党人精神上的“钙”。一名共产党员如果没有坚定的理想信念，就会在乱云飞渡的复杂环境中迷失方向、在泰山压顶的巨大压力下退缩逃避、在糖衣炮弹的轮番轰炸下缴械投降。理想信念不可能凭空产生，也不可能轻而易举坚守。要炼就“金刚不坏之身”，保持对理想信念的激情和执着，就必须把理想信念作为终身课题常抓不懈，一辈子学习进步，一辈子改造提高。

理想信念的坚定，来自思想理论的坚定。学习和掌握马克思主义及其中国化创新理论，是共产党人的看家本领，是坚定理想信念的根本保证。新时代，加强科学理论武装，最重要、最根本的任务就是深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，突出学好习近平强军思想，坚持学而信、学而思、学而行，把学习成果转化为不可撼动的理想信念，转化为正确的世界观、人生观、价值观，用理想之光照亮奋斗之路，用信仰之力开创美好未来。

红色血脉是我党政治本色的集中体现，是新时代共产党人淬炼理想信念的火热熔炉、坚定初心使命的力量源泉。党员干部应从红色基因中汲取强大的信仰力量，任何时候都不要忘记我们是革命者，任何时候都不要丧失理想信念。各级应常态化长效化开展党史学习教育，加强军史学习教育，坚持学传统、爱传统、讲传统，把红色资源利用好、把红色传统发扬好、把红色基因传承好。

对党员干部而言，理想信念不是拿来说、拿来唱的，更不是用来装点门面的，只有见诸行动才有说服力。应以刀口向内的勇气和自觉，时常叩问和守护初心，及时修剪枝叶、补钙壮骨，主动打扫政治灰尘，纠正行为偏差。对于党员干部而言，面对各种诱惑、围猎，要多想一想我们党为之奋斗的革命理想，想一想无数抛头颅、洒热血的革命先辈，想一想党和人民在自己心中的分量，想一想贪污腐败的后果和危害，想一想世界马克思主义政党的不同命运，真正把理想信念这个精神支柱牢固立起来。

（作者单位：联勤保障部队某中心）

沙场影像

4月下旬，陆军某旅炮兵分队开展实弹射击训练。

本报特约通讯员　张　毛摄

火箭军某部深入开展调研走访活动

扎进“兵堆”摸实情解难题

本报讯　**刘媛媛**、特约记者**任增荣**报道：初夏高原，一个阳光明媚的早晨，火箭军某部军士小任拿着钥匙打开设施设备齐全的公寓房，心里暖融融的。

去年，小任不幸患病，经过系统治疗后，身体状况有所好转。出院时，医生叮嘱他清淡饮食、安静休养。当时恰逢单位住房非常紧张，这让即将返营的他忧心忡忡。

没想到，这件事被该部一位正在基层调研走访的党委常委意外得知。回到机关后，这名常委第一时间和多个科室对接，仔细研究有关规定，专门腾出一套可以单独做饭的公寓房供小任安心养病。

据了解，该部是新调整组建单位，所属人员从不同部队转隶而来。为了迅速打开工作局面，增强官兵归属感，该部深入开展调研走访活动，党委常委常态化进班排、上阵地，与基层官兵同吃一桌饭，同站一班岗，在面对面交流中了解官兵想法、掌握基层实际。在部党委常委的示范带动下，机关干部扎进“兵堆”摸实情、解难题，很多基层官兵急难愁盼问题得到解决。

记者在该部机关某业务部门看到，一份份详细记录官兵急难愁盼问题的台账，被分门别类摆放在醒目位置，每份台账不仅明确了责任人和时间节点，还标注着解决进度和难点。针对一些涉及部门多、解决难度大的问题，他们建立“一人一策”解难机制，指定一名机关干部担任牵头人专门跟进。据了解，调研走访活动开展以来，该部已为基层官兵解决了数十个问题。

解难成效怎么样，基层官兵最有发言权。记者了解到，该部常态组织“机关基层双向讲评会”“士兵恳谈会”等活动，针对已经解决的基层建设难题、官兵急难问题，做好跟踪问效。同时，通过定期定向回访，接受官兵监督、听取官兵意见。

合编合力更合心，练兵备战添动力。前不久，该部组织一场全流程战备拉动，官兵密切配合，各编组行动衔接紧密、环环相扣，出色完成训练任务。