助推军体训练转型升级

——全军新版《军事体育训练大纲》集训见闻

■杨　磊　本报记者　仇建辉　特约记者　吴　旭

军体观察

盛夏的羊城，骄阳似火，热浪袭人。在这热情似火的季节里，全军新版《军事体育训练大纲》集训在海军某部举行，来自全军各单位的近200名代表参加集训，共话军事体育训练的新方法、新内容、新模式和新理念。

新版《军事体育训练大纲》（以下简称《大纲》）于2025年2月正式施行，标志着我军军体训练由以健康体能为主向以战斗体能为主转变迈出了坚实一步，对于全面提高军体训练实战化、科学化、专业化水平，具有重要意义和深远影响。

此次《大纲》编修的根本目的，是重塑我军军事体育训练内容和标准体系，建立现代化军体训练模式，突出任务牵引、支撑作战，突出科学训练、控制损伤，突出简明实用、便于组织，提高军体训练对部队战斗力的贡献率。

军委训练管理部组织这次集训，目的是通过学习政策理论、观摩训法演示、交流成果体会等，使参加集训的代表们在理论上深化对《大纲》的理解认识，掌握科学的组训方法，为部队按纲施训提供优秀示范和有力支撑。

基础体能　管用够用

军事体育，姓军为战。

强健的体魄、过硬的体能，是部队连续作战、战胜敌人的保证，即使在信息化战争条件下，军人在战场上的生存能力依然跟单兵的体能水平有着莫大的关联。只有在平时加强体能训练，才能练就过硬本领，在关键时刻拉得出、上得去、打得赢。

人民军队自成立之日起，就对军事体育训练始终常抓不懈，从难从严从实战出发，夯实官兵体能基础。

《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，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。《大纲》针对部队“以考代训”“以跑练跑”等粗放组训问题，对应每个基础体能考核课目设置8～10个辅助练习，为部队组训提供参考方案。

来自海军某旅的干部兰博表示，“《大纲》对基础体能设置了进阶和退阶训练。我们充分利用这些辅助训练手段，经过一段时间的训练后收获颇丰。”

这次集训不仅有专家教授的授课辅导，更有7种训法、10个课目的集中演示，让参加集训的代表们耳目一新。

站点循环组训法，是针对基础体能训练尤其是新兵体能训练推出的训练方法，受到了大家的一致好评。

该训法根据训练目标任务和官兵个体能力差异，设置多个内容不同、功能互补的训练站点，参训人员按照预设顺序和路线，依次循环完成各站点规定练习内容，可有效提高训练效益。

空军某训练基地，近年来在新兵训练时普遍采用该组训法，取得了不错的效果，来自该基地的张祝盛主任介绍道，站点循环组训法可充分发挥集约化组训和专长化任教训练效能，有效缓解参训人员多、场地器材少、组训力量弱的现实矛盾。在开展新兵体能训练时，通过科学规划站点设计、交替刺激不同部位肌群、避免局部负担过重，还可以通过实时监测体征指标，动态调整训练强度，科学把控运动风险，从而提高训练质效、减少训练伤病。

该组训法不仅可以用于新兵体能训练，还适用于小散远单位日常进行体能训练，不管是山顶上的雷达站，还是海岛上的哨所，都可以利用站点循环组训法提升官兵的基础体能。

此前，有的官兵在基础体能训练时过度追求单个课目的创破纪录，花费了极大的精力和时间。对此，《大纲》提出了新的训练理念——基础体能，管用够用。

军体专家林建棣说：“基础体能按人训，是军人健康的基本要求。基础体能管用够用，是为了锻造战场上身体素质全面发展的战斗员，而不是去培养单项能力突出的专业运动员。官兵要全面发展体能素质，才能应对多变的战场态势。”

战斗体能　训强练精

《大纲》树立以战领训、向战为战的鲜明导向。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，提高军事体育训练课目的含战量，目的是锻炼官兵支撑作战需求的体能素质。

军体专家周生军说：“战斗体能按岗训，是因为不同的岗位需要不同的能力专供。战斗体能训强练精，是为了让官兵在战场上增添杀敌制胜的本领。”

由于战斗体能类型多样，难度较大，官兵在训练时可采用分段组合组训法、专项提升组训法等方法循序渐进地学习技术动作。

分段组合组训法，是将技术环节复杂、训练内容多元的课目，划分为若干阶段，分解成多个简单任务，展开递进式训练的组训方法。分段组合组训，要遵循由易到难、由简到繁、由单一到复合的认知规律，实现组训内容由分解到连贯、由基础向应用的平滑过渡，逐步提高技能与体能水平，确保训练的科学性与实效性。

以组合400米障碍为例，可将内容分为跨越类、攀爬类、平衡类等分别进行训练，官兵掌握好每个类别的内容之后，再进行连贯训练。

来自陆军某部的一级上士艾继缘说：“我们的战斗体能训练，不仅时间长难度大，更需要团队协作才能更好地完成，是对体能和战术素养的双重考验。我们通过采用分段组合组训法，大幅提升了训练效果，增添了战斗本领。”

看完战斗体能训练的演示，来自空军航空大学的教员廖建路感触颇深：“这次组训法演示，让我感到焕然一新。新版《大纲》中空军飞行人员的体能训练课目，相较以往有了较大变化，特别强调贴近实战需求，落实‘练为战’理念。集训之后，我们将学习各兄弟单位的训练经验，努力提升训练质效，切实提高飞行战斗力。”

实用技能　多多益善

“实用技能按需训，多掌握一项技能，就多一份战斗力。”军体专家包瀛春说。

实用技能，主要是拓展丰富官兵的军事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运动技能支撑。《大纲》统筹优化，设置了6类40个课目，形成“中药铺”式实用技能内容体系，各单位可根据任务实际“照方抓药”、按需训练。

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。

《大纲》颁布实施以来，来自武警第二机动总队某支队的官兵对格斗类课目的训练热情很高。在军事体育训练中心刘喜臣教练的专业指导下，他们在现场演示了摆拳、正蹬腿、横击肘、前顶膝、抱颈绊腿摔和地面控制等技术动作。一拳一脚，虎虎生风。格斗综合实战对抗演练，也提高了他们的实战能力和战斗精神。

参加集训的二级上士刘书豪说：“格斗类实用技能，提升了我们一招制敌的能力，也增加了我们在战场上保护自我和杀敌的本领。实用技能会得多，面对敌人时的腰杆就硬。”

格斗和攀爬类的课目演示，让来自中央军委机关事务管理总局的参训代表韩志伟印象深刻。他表示，军事体育需要科学训练才能练好练强。《大纲》创新了军事体育训练方法和内容，未来也需要配备更具有科技含量的器材和设备，以实现对官兵体能状态的科学评估，同时提升训练效果。

从健康体能到战斗体能、从水上救生到徒手格斗、从训练方式到组训人才、从科学训练到预防伤病、从聚焦实战到支撑打仗……短短2天半的集训中，教员和专家的讨论不断深入。

军委训练管理部训练局工作人员表示，全面贯彻落实新编修的《军事体育训练大纲》，切实推动全军军体训练转型升级，是今后一个时期军事体育训练领域的重点工作。未来，将继续统筹各单位各领域相关力量，不断深化军体理论研究，加快政策制度配套，聚力推进全军军体训练转型升级，切实提高军事体育训练对战斗力的贡献率。

图①：官兵进行格斗课目演示。
图②：官兵进行基础体能辅助训练。
图③：官兵进行器械体操课目演示。
图④：官兵进行战斗体能训练。

刘　哲、苏栈煌、王子涵摄

版式设计：周永昊

军体擂台

破茧成蝶振翅飞

——器械体操训练现场观察

■钟　欢　本报记者　马　晶

夏日的广州，炎热的空气中总带着潮湿。器械场上，官兵正在认真训练。

头手倒立、前滚翻、后滚翻、跳起转体360°　……官兵额头的汗珠不断滚落，每一滴仿佛都诠释着努力与坚持的分量。

随着新版《军事体育训练大纲》（以下简称《大纲》）正式实施，武警第二机动总队某支队二级上士符美秀和战友一起从“零”起步，根据任务所需的体能素质选训了器械体操类实用技能课目。

器械体操是我军军事体育训练中的经典课目。从抗日战争时期起就是官兵的训练课目之一，在全军广泛开展并传承至今，能够促进官兵力量、柔韧、爆发及协调能力的全面提升。

《大纲》对器械体操类课目进行了优化整合，设计了单杠、双杠等9个训练课目。

近年来，由于动作难度较高、官兵基础较差、教员队伍缺失等原因，面对器械体操类课目，基层官兵普遍存在想练不敢练、敢练不会练的问题，追溯原因是缺少科学有效的组训方法。

为此，分段组合组训法成了官兵进行器械体操类课目安全有效的训练方法。运用“分解—整合—连贯”的训练模式，将技术复杂的成套组合分解成若干动作，并根据训练内容、强度、方式及动作技术进行科学的分段式组合练习，以实现动作技能从单一向复合进阶，重点解决难点动作学不会、练不精、易受伤等问题。

借助《大纲》中的辅助练习内容，官兵从易到难，分阶段学习器械体操类课目的动作要领。双杠课目中的肩手倒立，让一些官兵望而生畏。为了降低心理恐惧，提升动作稳定性，参训的下士邬正港和董文涛先进行原地飞鸟静态训练，加强肩手倒立所需要的肩背部力量，解决肩手倒立时支撑不足的问题。随后，两人通过降阶方式，利用矮垫进行原地辅助倒立练习，逐步掌握倒立发力模式。两人在训练过程中相互保护，相互帮助，一起提升倒立完成质量。

通过仰卧两头起训练单杠上法专项力量，提升腹肌爆发力；利用弹力带增加抗阻，通过仰卧弹力带下压训练提升上肢肌肉耐力；通过仰卧举腿摇小船和悬垂高举腿提升单杠下法稳定性……认真训练一段时间后，参训官兵基本都能够连贯完成成套动作了。

“及格‘跳一跳’就能够得着，想要得到优秀就要用尽全力了。”军体专家林建棣形象地解释《大纲》的考核标准设置。

《大纲》优化了器械体操评判标准，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。能够独立完成之后，不少官兵开始挑战优秀标准。

跳起转体360°　看似简单，做起来却很难保证稳定性。经过反复尝试、观看训练录像和请教军体教员，符美秀发现自己在起跳时力量不足，导致滞空时间短、难以足周就落地。于是，沙袋成了她在训练时的标配。

从2公斤到5公斤，从单侧绑到双腿绑……符美秀和战友们一起绑着沙袋练习原地纵跳，逐步提高起跳高度，保证落地准备充分。为了提高动作完成质量，她们每次训练都要把这个动作重复几十次甚至上百次，还会在休息时间主动加练。

那些在软垫上反复摔倒又爬起的瞬间，那些在单杠上咬牙坚持的时刻，都在无声中培塑着官兵果敢、顽强的心理素质。

器械体操训练风险较高，为了保证训练安全，此次集训过程中，参训官兵根据动作完成及下落位置，将体操垫进行了改造切割，确保能够完全贴合器械底部，在一定程度上降低了训练风险。同时，为了防止长期训练导致的手皮损伤，官兵还采用保护套、手套以及训练后热水泡手等辅助方式预防训练伤。

经过3个多月的训练，官兵在训法演示中高质量地完成了成套动作，赢得参训代表的阵阵掌声。这几个月的集训让参训骨干姜程感受颇深，“通过器械体操的练习，我们提升了身体控制能力和空间定向能力，不仅增强了体能素质，对完成军事训练和日常任务也很有帮助。”

从不敢练到大胆练，从不会练到科学练，官兵在器械场上不断突破自己，破茧成蝶振翅高飞。掌心的厚茧见证了他们的刻苦训练和体能素质的进步。

2025年全军院校“强军杯”比赛第一阶段落幕——

以赛促学展风采

■本报特约通讯员　王　景

近日，2025年全军院校“强军杯”足球、篮球结束第一阶段主、客场赛事。

今年的全军院校“强军杯”比赛共有来自各军兵种、武警部队、国防大学和国防科技大学的15支代表队、500余名官兵参赛。为促进全军院校的交流互动，增进军校学员间的友谊与了解，参赛代表队以抽签方式分为A、B两组，采取小组组内主、客场双循环的赛制进行比赛。第一阶段赛事，分别在北京、郑州、青州、烟台、西安、武汉、长沙、合肥、成都等9个城市展开，为期两个半月。

在第一阶段比赛期间，参赛的军校学员在赛场上激情洋溢、锐不可当，全情投入到每一个技战术配合中。比赛氛围火热，各院校参赛热情高涨，彰显了军校学员团结协作、勇于拼搏的团队精神。

经过奋力的比拼，足球、篮球项目产生了跻身全军院校“强军杯”集中交流赛的队伍。足球项目中，空军工程大学、陆军边海防学院、网络空间部队信息工程大学、武警工程大学代表队成功晋级；篮球项目中，火箭军工程大学、武警警官学院、国防科技大学研究生院、网络空间部队信息工程大学代表队突出重围。

8月，2025年全军院校“强军杯”集中交流赛将在江西南昌举办，包括足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳共6个项目的比赛。

以赛促练，以赛促学。全军院校“强军杯”比赛充分调动各院校的参赛热情，让更多官兵身临现场参与比赛，有效提升部队群众性体育活动的普及度和影响力，进一步扩大军体比赛的综合效益。