经中央军委批准，2018年2月1日，我军颁布施行新一代《军事体育训练大纲》，按照基本知识、基础体能、实用技能、岗位能力、综合应用等5大板块，重构我军军事体育训练内容标准体系，为各级组织实施军体训练提供了基本依据。

《军事体育训练大纲》颁布施行，是深入贯彻习近平强军思想和建设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，是在新的起点引领军事体育训练加快发展的标志性工程，对提高我军军事体育训练实战化水平、增强官兵身心素质、夯实部队战斗力基础具有重要而深远的意义。

新版《军事体育训练大纲》颁布施行三年多来，伴随着全军上下贯彻落实军委开训动员令大抓实战化训练热潮，各级牢固树立为战而练、为战强身的鲜明导向，高度重视军事体育训练，严格按纲施训组训，紧贴实际探索创新，刚性落实体能、体型达标考核。无论是在高山哨所，还是在边防海岛，广大官兵纷纷涌向体能训练场，自觉练力量、练速度、练技能，强健了体魄、磨炼了胆气、培塑了精神，为有效履行岗位职责奠定了坚实的体能基础。

强军须强体 强体为打赢

■本报记者 范江怀 通讯员 李振琦 张治华 董 鑫

伴随着今夏奥运赛场的热潮，广大官兵以中国体育健儿为榜样，更加积极地开展形式多样的群众性体育竞赛活动，更加自觉地落实军事体育训练要求。全军官兵纷纷表示要把向中国体育健儿学习的热情，转化为军事体育训练的具体行动，向着能打仗、打胜仗目标奋勇拼搏。

在第十四届全运会开幕前夕，让我们走进军营、走进驻训场、走进战备巡航执勤一线，一睹广大官兵的训练风采。

习主席强调，我军历来是打精气神的，过去钢少气多，现在钢多了，气要更多，骨头要更硬。

时代在变，战争形态也随之不断改变，但有一条基本规则始终颠扑不破——人是战争胜负的决定因素。一名合格的战士，良好的体能是遂行一切军事行动的基础。

应该看到，不论是在增强身体素质、磨砺意志品质，还是在培育战斗作风方面，军事体育训练都发挥着不可替代的作用。保障官兵身体健康只是军事体育训练的基本要求，能打仗、打胜仗才是军事体育训练的终极目标。

西部战区陆军某旅，在开展军事体育训练过程中，对部队提出了明确要求：军事体育训练虽然有保障官兵身体健康的基本作用，但是军人的体能训练必须与老百姓的健身健美相区别。军事体育训练必须与部队战斗任务相衔接、与官兵岗位专业相适应，不能仅满足于塑形、减肥、健美，还应把着眼点和落脚点放在切实提高部队战斗力上来，让“过硬身体素质是通往未来战场的入场券”的理念深入人心。

在军事体育训练中，火箭军某部官兵也深刻体会到，随着部队机械化程度的提高，对体能的要求不降反升，快节奏、大范围、高强度的战备任务，特殊的作业环境和空间，对官兵体能提出了更高要求。各种精密仪器的操作，离不开快速的反应和判断；长距离机动发射任务，离不开良好的抗疲劳能力；密闭狭小、过载失重等特殊环境，离不开针对性的适应能力；装备的快速展开与撤收，离不开相互间的协作……这些都要通过科学的军事体育训练来实现。

健康仅仅是对一名军人最基本的要求，拥有过硬的身体素质和坚定的意志品质，才能在残酷恶劣、瞬息万变的战场上敏锐观察、快速判断、灵活应变、精准操作……总之，军事体育训练与战斗力紧密相连，也与我们的生命息息相关。对此，海军某特战旅女子特战连小队长蒋淑珍深有体会。

在一次潜水示范训练中，蒋淑珍的脚蹼突然掉了一只，失去了蹬水的力量，眼看瓶中氧气已经逐渐耗尽，紧张窒息的感觉瞬间蔓延到全身。

蒋淑珍憋着气拼命向上蹬水，直到意识开始模糊……当一起下水的战友将她托出水面时，距氧气耗尽已经过去了3分钟。“本来我一直以为自己憋气的极限是2分钟，是长期的体能积累救了我的命。”她不禁感慨，日常扎实的体能训练给了她这多出的1分钟，也给了她第二次生命。

强军须强体，强体为打赢。新版《军事体育训练大纲》不仅依据打仗需要和岗位能力设置训练内容与标准，还对官兵体型有了明确要求。数据显示，近年来，随着体能、体型双达标考核深入推进，全军官兵参加日常军事体育训练的自觉性、紧迫性不断增强，追求“倒三角”“马甲线”成为一种新时尚，中国军人的精气神越来越好。

向基础体能要战斗力，就要扭转以往有的单位“体能训练简单化，以跑代训常态化”的错误倾向。军事体育训练必须对接实战要求来组织，使训练内容更丰富多样，针对性和实效性更强。

新版《军事体育训练大纲》施行以来，全军各部队高度重视，始终把军事体育训练当作提升部队战斗力的基础工程，狠抓全员体能达标考核，鼓励官兵积极参加军体特级考评，推动我军军事体育训练水平整体提升。

在近几年部队的军事体育训练中，给人一个突出的印象就是训练组织更加科学，训练方法手段不断创新发展。军委机关定期组织王治郅、王恋英、贺慈红、卢嫔嫔等知名教练员和运动员，到基层一线开展军体服务指导，依托专业军事体育单位为部队培养组训骨干，引入先进的科技手段推动军体训练模式创新。官兵在掌握军体训练基础理论和专项技能后，创新能力和训练热情显著提升。

军事体育训练的本质属性是身体训练。提升身体素质和体能水平，绝无捷径可走，必须要通过科学训练。

2018年，时任陆军第81集团军某合成旅排长的李沛霖，远赴俄罗斯圣彼得堡参加国际军事比武。在俄式障碍赛上，刚通过前3个障碍，他就甩开旁边的哈萨克斯坦选手近10米；直接“飞跃”高墙的精彩表现，更是引得在场各国选手连声惊呼。

谁能想到，李沛霖在刚进集训队时，俄式障碍对他而言还是“拦路虎”。速度欠缺、爆发力不足，训练场上，他频频亮起“红灯”。再这样下去，初选就可能被淘汰。

想要提高体能素质，必须向科学训练要成效。3组，每组5个，共冲刺15个400米，组内间隔1分钟、组间间隔5分钟，平均完成时间在1分12秒以内……这是集训队的专业体能团队经过精确测算，在不造成伤病的情况下，确定李沛霖每天能够承受的最大也是最科学的训练量。有了科学的加持，训练过程不再全是痛苦，而是痛并快乐着的螺旋式发展过程。

“一遍又一遍地训练，我早已形成了肌肉记忆，每个障碍的通过时间我都可以精确到0.1秒。”李沛霖在千百次的速度耐力训练中提升成绩，也支撑着他创新摸索出障碍迷道内“向前踢腿、提前拉臂”的通过方法，将完成时间缩短近5秒。最终，他代表我军参加该项目比赛，获得男子组俄式障碍第1名、个人综合技能第3名，并荣立二等功。

“耐力、爆发力、速度这样的基础性训练，只有通过量变才能引起质变。”如今，李沛霖已担任连长，更加相信科学训练的威力，坚持把科学组训牢牢根植于连队的基础体能训练中。去年，他所带的连队在年度军体考核中取得优良率100%的好成绩。

苦练，并不是一味强调加大训练强度。李沛霖“苦练”的背后有着详细而科学的体能数据作支撑。然而，在一段时间里，有的官兵因为对军事体育基本理论、训练伤预防知识知之甚少，不切实际地提出“只要练不死，就往死里练”。现在看来，这种理念不够科学，很容易因训练过量导致训练伤增多，造成非战斗减员。

新版《军事体育训练大纲》总则明确，组织军事体育训练必须把握运动人体科学，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。

因此，想要制胜未来战场，我们不仅要加大训练强度，更应该追求科学训练的质量。如今，运动医学和运动训练学等专业技术突飞猛进，训练的科学化水平有了长足进步，我们要敞开心扉拥抱新科技，学会借助科学手段来进行训练。

“我们每个人要精准进行功能性运动测试（FMS），找出短板弱项，有针对性地制订训练计划。”体训场上，原中国赛艇队体能教练孙卫东，为南部战区空军某基地官兵上了一堂生动的体能训练课。

该基地聘请地方运动专家来部队辅导，对照新版《军事体育训练大纲》课目，梳理形成官兵必须掌握的身体能力清单，通过检测官兵基本运动、控制、稳定等方面的表现，找出其运动中的薄弱环节和不平衡点，并生成测试数据报告。

该基地官兵在运动专家的辅导下，进行一段时间“私人订制”的体能训练后，再次组织检测，通过与原始数据比对，再调整训练计划，实现了身体能力提升的“黄金闭环”。

按纲施训、科学组训，孙卫东的想法也是很多军体教员一直坚持的原则。

“惟改革者进，惟创新者强，惟改革创新者胜。”通过“科学方法+科技手段”，提升部队军体训练质效、有效解决训练伤病问题，已成为各级的共识。

近年来，全军军事体育训练呈现良好发展势头，与自己比、与过去比，在重视程度、训练水平、质量效益等方面都有很大的进步。但不可否认，对照未来战场对官兵身体能力的要求，对照世界强国军队军事体育训练的标准，当前我军军事体育训练在实战化、科学化、精准化方面还存在一些现实问题，突出表现在：普遍缺乏军体训练和伤病预防专业人才，训练伤病发生率偏高；跟踪引进前沿运动理论和先进技术手段不及时，训练质量效益不高；军体大纲训练内容标准对接作战需求、体现军种特色不够，距离战斗体能标准还有差距等。

问题是时代的声音，问题也是工作的导向。为有效解决当前全军军事体育训练中存在的突出问题，着力提升军事体育对部队战斗力的贡献率，今年初，结合加快构建新型军事训练体系战略布局，军委部署明确了创新战斗体能训练任务，推动军事体育训练在新起点上转型升级、创新发展。

号令如铁、鼓角催征。军委一声令下，院校专家、部队骨干和专业体育力量很快齐聚一堂，充分调研论证，集智研究攻关，提出按照“基础体能+战斗体能”框架构建新一代《军事体育训练大纲》的总体构想，同步组织保障条件和管理手段建设，创新形成符合作战需要、体现军兵种特色、紧跟时代前沿的新型军事体育训练体系，全面提升科学化、专业化、实战化水平。

在波涛汹涌的大海上，一艘航母横波静卧。突然，一声哨响打破了甲板上的宁静，一场甲板体育运动会拉开帷幕。军体教员刘书利发出“比赛开始”的口令后，各参赛队伍的6名队员瞬间入水，溅起朵朵水花。

这是自救互救项目的比赛，也是具有海军特色的海上战斗体能训练试点和比武。比赛中，队员们采用手挽手集体仰泳姿势游至救生筏，并依次从指定位置登筏。全部登筏后，听从筏内裁判员指令，再从指定位置依次入水，结伴游回岸上。整个比赛，既提升了体能训练的质量，又加强了团队协作能力的培塑。

赛场连着战场，只有把一切工作向战斗力聚焦，让赛场向战场看齐，才能在未来战争中稳操胜券。据悉，海上特色战斗体能训练是水面舰艇部队依托大海模拟实战环境而组织的有益探索。

缺氧、严寒、体力骤降……这一系列高原反应，可以说是许多部队官兵奔赴高原执行演训任务的第一个“拦路虎”。要打掉这只“拦路虎”，一个切实可行的办法，就是通过有针对性的高原环境适应训练来实现。

如何让官兵快速适应？提升心肺功能是关键所在。西藏军区某边防连的驻训点位于海拔4300多米的高原。驻训2个月前，他们就专门设置了憋气比赛、戴防毒面具跑等项目，以此提高官兵的肺活量。

同时，他们还结合驻训地实际，针对性组织抗缺氧、抗严寒、抗高反、强耐力的军事体育训练，并利用小比武、小竞赛等方式来激发官兵的体训热情，把体能训练穿插到高原驻训的全过程，磨砺官兵敢打敢拼的战斗精神。

与西藏军区某边防连一样，第76集团军的官兵在高原执行演训任务时，也找到了高原体能训练的好方法。他们针对高原特点，加强长途行军耐力训练、增强负重时核心力量和腿部力量训练，将新版《军事体育训练大纲》规定的体能课目和执行任务实际有机结合，转化为无氧耐力操、变速竞走、快速登山等项目，并摸索出“抱人深蹲、抱人行走、背人深蹲、背人行走、弓步拉伸、立位体前屈、反握端腹、慢动作俯卧撑、高举抓手”9种高原体能训练方法，有效提升了官兵在高原环境下的体能训练水平，为圆满完成演训任务打下了良好的体能基础。

部队好的适应性训练方法和官兵高原环境身体机能变化数据，成为高原高寒条件下战斗体能训练研究的基本参考。

对飞行员而言，反应迅速、灵敏协调、空间定向、抗载荷、飞行耐力、航空环境适应等6大能力缺一不可。为此，现行《军事体育训练大纲》设置了空勤人员26项训练课目和达标要求，除了锻炼官兵体能之外，还与部队任务相结合培养专业素质，提升战斗力。

积极主动对标新版《军事体育训练大纲》有关要求训练的，还有陆军某空中突击旅的官兵。空中突击旅因其作战模式特殊，需要乘坐运输直升机进行远距离投送。

战时飞行环境日趋复杂，抗眩晕能力训练被提到了显著位置。按照体能服务于战斗力的原则，陆军某空中突击旅将“抗眩晕训练”有针对性地引入到军事体育训练中，作为战斗体能必训内容。他们向空军请教，引入“滚动轮”“浪桥”“旋梯”等器械，像飞行员一样开展抗眩晕训练。经过一段时间训练，该旅突击步兵营基本实现抗眩晕训练预期目标，为未来打赢制胜夯实了基础。

向战而练，成为全军各部队军事体育训练的主旋律，助推了体能训练由基础性向实用性、操场化向实战化的跨越，不断强化体能训练与战场需求的无缝对接，全面提高部队能打仗、打胜仗的能力。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。从大海之滨到深山丛林，从雪域高原到中原腹地，广大官兵在你追我赶中挑战自我、突破极限、不断创新，有力推动全军军事体育训练在新起点上转型升级，成为我军建设世界一流军队征程中一道亮丽的风景线。

本版图片由**张乐、苏能志、贾国梁、李忠举、胡雪峰、李淼、刘支勇、高旭冉、唐乾、赵定林、舒雅楠、靳河新、郭子涵**等提供

版式设计：**贾国梁**