

奋斗强军

军体训练助推战斗力生成

系列报道③

编者按

体能,是战场的“入场券”,也是打胜仗的基石。对于军人来说,过硬的体能既是作战必须具备的重要素质,也是保证其他素质得以正常发挥一个不可或缺的基础性条件。

在信息化战争条件下,紧盯科技之变、战争之变、对手之变,从健康体能向战斗体能转变、从统一课目向分类定制转变、从常规手段向智慧训练转变……我军正坚定迈开深化军体训练内容改革的步伐。

向战而练 为战强身

■ 本报记者 李琳 特约记者 吴旭 通讯员 张治华

全军深化军体训练内容改革——

春寒料峭,燕赵大地草木萌发新芽,田野里一片忙碌的景象。日前,全军深化军体训练内容改革集训在这播种希望的季节中展开。

集训中,来自各战区、各军兵种、武警部队、军委机关有关部门的代表和北京体育大学、清华大学、解放军总医院的运动训练、运动康复专家集聚一堂,深入学习贯彻习近平强军思想,贯彻落实军委关于军队体育建设转型的决策部署,主动适应备战打仗对官兵体能需求的发展变化,深化体医结合、军地联合、跨域整合,赓续红色体育传统,借鉴外军有益做法,系统推进军体训练内容标准创新和组训方式革新。

军委训练管理部有关领导介绍,这是军体训练工作更新理念、转变思路、加快转型的彰显,更是一次部队基础体能训练发挥科技驱动力、增大内容“含战量”、探索组训新模式的生动实践。综观本次集训,诸多新变化都指向一个鲜明主题——向战而练,为战强身。

锚定改革定位——

从健康体能向战斗体能转变

“战斗体能考核开始!”随着一声哨响,参训代表与试训官兵一起,沉浸式体验全新设置的战斗体能“赛道”。

“特战队员完成200米障碍和3公里武装越野后,将进行300米快速突破组合,主要针对破袭作战、夺控要害目标、营救捕歼等典型作战行动,提升作



战中负重、越障、越野、快速突击、搬运伤员等综合能力……”

组训者讲解的语速和特战队员奔跑的脚步一致,急促且密集。紧接而来的“负重冲击”和“推拉重物”课目,则是对下肢爆发力和肌肉耐力的考验。特战队员扛着弹药箱在负重情况下快速通过狭窄通道,然后来回推拉50公斤重的雪橇。刚放下雪橇,“接敌搏击”课目又迎面而来。

置身现场,队员们粗重的喘息声清晰可闻,涨红的脖子上青筋暴起。体能监测屏幕上,不少队员的心率已呈现橙色预警。

而此时,考核仍未结束。特战小队协同搬运假人,1500米赛道在沉重的步履中向前延伸……

新形势下,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。

“训什么、怎么训?”这是必须要面对的关键问题。

“军体训练要把基点从‘健康’调整到‘打仗’上、从‘操场’调整到‘战场’上,全面强化备战打仗意识。”

集训中,大家从一个个创新内容的展示中强烈感到,全军军体训练内容改革的目的十分明确——

“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,从而提高对战斗力的贡献率。”

体能,是战场的“入场券”。环顾世界,开展战斗体能训练是不少外军的通行做法,也是提高体能与实战耦合度的重要方式。“紧盯科技之变、战争之变、对手之变”,悬挂在集训现场的大幅标语,已成为200多名集训队员的共识。

“军体训练绝非仅是跑步和力量,我军现行《军事体育训练大纲》虽然考虑了作战需求,但具有战斗特质的课目设置还较散、贴合实战还不紧、支撑关键能力还不够。”集训代表的发言简明扼要,直指问题。

这次改革,把创新战斗体能训练作为重点,按照“主战先行、急用先编”的思路,探索形成了各军兵种和武警部队战斗体能训练与考核课目1.0版。

“瞄准战斗力需求练体能,课目设置的脉络特别清晰明了!”一位试训部队的组训者,根据所在单位担负的作战任务,系统分析官兵操作武器装备、遂行作战行动对人体供能系统、动作模式、承力关节、发力肌群等方面的特殊要求,形成综合体能需求,设置与遂行任务相对应的战斗体能训练课目,这样创设出来的课目,既管用,也更加贴近实战。

在陆军特战分队战斗体能训练场,官兵正在进行绳梯和杠铃深蹲等课目训练,这些训练突出了机降投送、负重渗透等关键能力。而在一旁的海军陆战队训练场上,两栖机动、综合越障等特需能力则是他们的训练要点,水袋折返跑、Z字爬行、弹药箱搬运、登山攀爬等课目或交替进行、或连贯实施。空军飞行员训练考核场上,参训人员要在4分钟内连续完成围绕臂、腿、颈、肩、胸、背以及爆发力设置的课目组合训练,全面锤炼飞行员持续载荷后的身体和手眼配合能力,以及长航时抗载荷所需要的肌肉力量。

带着向战聚焦的标准去观察,更大更深的变化扑面而来:火箭军导弹发射部队的战斗体能训练突出了密闭、核化生等极限环境,战略支援部队官兵的战斗体能训练则突出了久坐、久视、久听、久思的战斗特点,联勤保障部队输油管线专业战斗体能课目突出了搬运、协作等任务特性,武警部队战斗体能训练突出了近身、对抗等实战要求……

不久的将来,全新军体训练内容将按基本知识、基础体能、战斗体能、专项体能和实用技能5个部分的架构,为全军官兵展示这样一张蓝图——基础体能只是成为合格军人的体能“门槛”;聚焦主战兵种专业和典型战场环境的战斗体能,将是部队遂行任务的体能“专供”。正如集训代表驻地的标语所写,“强健体魄练出军人好样子,军体转型提升部队战斗力”。



融入战场环境——

从统一课目向分类定制转变

随着战争形态不断演变、我军使命任务不断拓展,军事斗争准备和军事训练转型的形势任务、时空领域、内外因素发生深刻变化,军体训练面临诸多“变”与“不变”,必须准确识变、科学应变、主动求变。

这是两幅饶有趣味又意味深长的训练图景。

广袤的亚丁湾、索马里海域,云飞浪卷,战舰驰骋。海军第43批护航编队南宁舰正劈波斩浪遂行任务。在体能训练时间,数十名官兵齐聚战舰甲板,伴随着具有海军元素的背景音乐和解说口令,大家聚气凝神打出一套别具风格的“水兵太极拳”。攻守之间、动静之间,官兵闪转腾挪、流畅衔接,既有行云流水的柔美之力,也有瞬时爆发的强击之劲。

在雪域高原进行密闭生存训练的火箭军某旅官兵,置身于大山深处的地下“龙宫”,利用脚手架制作简易单杠、用器材箱搭建简易场地、用电子屏投放运动视频……

没有场地怎么办?没有器材怎么办?

近年来,火箭军部队探索研究数据分析训练法、超越极限训练法、目标牵引训练法等多种体能训练方法,军事体育训练成绩优秀率屡创新高,不仅提高了官兵战斗体能,还促进了军事能力跃升。

这次军体训练内容改革,把改进高温高湿、海上眩晕、高原高寒等环境下体能训练突出出来,目的就是着力解决特殊环境下体能训练陆地化、平原化等问题,最大限度提高未来作战可能面临的特殊环境下军体训练质量。

军体训练带上战术背景和战场需求,融入作战行动典型场景,使军体训练级极大提升了对战斗力建设的贡献率。以高原高寒环境下体能训练为例。自2021年以来,在军委后勤保障部、训练管理部、科技委和国家体育总局的支持指导下,陆军部队牵头对高原高寒环境下体能训练有关问题进行研究攻关,系统分析特殊环境下人体机能和运动能力的特殊规律,提出优化基础体能训练内容标准,调整军体训练考核海拔划分、加强高原适应习服训练和伤病预警等措施。他们还创设高原环境下战斗体能训练课目,探索构设简便实用的增氧呼吸类、耐寒类、神经反应类训练课目,全面提升官兵机体摄氧、适应寒冷、快速反应等能力。

通过两年的试训探索,如今已形成6类战斗体能课目,下一步还将继续完善战斗体能类别体系,成熟一个、试训一个、推广一个。未来,面向不同领域战场的官兵,都将有量身定制的体能训练课目。

军体训练内容改革是一项创新性工作,只有把体能训练的科学原理、未来作战的制胜机理结合起来研究,才能真正找准军体训练对接技术训练的“结合部”,为部队提供更科学的训练内容、更便捷的训练指导。

实现科技赋能——

从常规手段向智慧训练转变

“200多人的新兵营,在上级进行考核时有20多人因训练伤病不能参加考

核,伤病率达到10%以上。”来自陆军的集训代表讲述的这个多年前的真实案例,引发了试训官兵对科学训练的深入讨论。

大学生士兵比例逐年提高,“网生代”官兵走进军营,军体训练传统组训方式难以为继,科学组训抓手在哪?怎样避免以考代训、以跑代训?基层单位工作千头万绪,体能训练时间和标准难落实的矛盾如何解决?边海防、小散远单位专业训练场地无法满足体能训练需求怎么办?

这些新老问题,在空军某部的智慧体能训练场迎刃而解。

近年来,全军军事训练领域紧盯练兵之需,积极探索“科技+”“智能训练模式,推动军体训练换挡提速、创新发展。该单位积极进行智慧军体训练场建设,训练“科技+”成效明显。

这是一套与清华大学联合打造、基于新兵体能的智能组训系统,包括“评估-干预-恢复”区、基础体能训练区、战术训练区、战斗体能训练区等7个功能区。在军委机关统筹推动下,科研团队还聚力研发手机APP教练系统、Pad智训平台等。

在“评估-干预-恢复”区,科研团队系统运用体适能评估和体态检测等设备,实现对官兵身体活动度、稳定性、对称性三大运动风险指数精准把脉,对速度、力量、耐力、灵敏、柔韧五大运动能力指标数字呈现,训练计划“对症下药”、因人施教,团队训练动态编组、分层轮转,有效解决训练不精准的问题。

“我的评估数据每天都在数据库里更新,精准提示我重点要练身体的哪个部位,恢复放松哪些肌群。在这里,练体能一点也不枯燥,而且很有成就感。”刘心宇是2022年秋季入伍的新兵,他表示有了“黑科技”的“助攻”,战友们的训练突飞猛进,他的体重也刚从入伍的180斤降到150斤。“我们连有的战友引体向上从9个提升到20多个,有的战友3000米跑成绩提高了7分钟。”

新训时间从三个月缩短到两个月后,使用这套智能组训系统,训练质效不降反增,还大幅降低了伤病率。该单位2022年秋季入伍新兵,入伍训练结业考核合格率为100%,训练伤发生率控制在1%以内。

新时代新征程,我军军体训练又迎来了一个深化发展的机遇期。深化军体训练内容改革,将推动军体训练由粗放式向精准化转变、由支撑传统作战向适应现代战争转变。

天南海北座座军营的训练场上,将迎来军体训练内容、方法、手段等多方面的全新变革。这个看似平常的春日,也许将在我军军体训练发展史上留下浓墨重彩的一笔。

上图:全军深化军体训练内容改革集训场景。

作者供图

军体论坛

遵循运动训练规律,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

提升军体训练“含战量”

■李振琦

体能是战斗力建设的基石。回顾历史,过硬的体能一直是人民军队能打胜仗的“传家宝”。

习主席强调“军人与体育有着天然联系”,指出“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,受到世界各国普遍重视”。习主席的重要论述,深刻阐明了军事体育在军事训练中的地位作用,反映了世界各国军队建设的客观规律。

2021年2月,中央军委印发《关于构建新型军事训练体系的决定》,明确提出创新战斗体能训练,全军迈开了深化军体训练内容改革的坚定步伐。

适应备战打仗要求对官兵体能需求的发展变化,最重要的是准确识变、科学应变、主动求变。

一是战争要求变了,高科技战争、智能战争绝不是不需要体能的战争,而是要解决好体能的融入方式问题;二是官兵素质变了,军体训练“靠蛮力”的组训方式难以维系;三是武器装备变了,人与武器装备结合过程中,对官兵的体能素质要求更全面;四是发展环境变了,我军整体性革命性重塑、加快建设体育强国等为军体训练创新发展提供了更多的驱动力;五是任务牵引变了,军体训练必须围绕实现建军百年奋斗目标,抓紧补齐短板弱项。与此同时,保持强健体魄的基本要求没有变,服务练兵备战的指向要求没有变,适应恶劣环境的能力要求没有变……面对这些“变”与“不变”,迫切需要在军体训练内容上来一场“供给侧”改革,用新理念新方法去调结构、优配置,提高训练内容供给对部队需求变化的适应性、灵活性。

本次深化军体训练内容改革,旨在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,提高对部队战斗力建

设的贡献率;基本思路是遵循运动训练规律,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;努力构建紧贴实战需求、具有我军特色、科学简便实用的新型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,提升配套法规教材、训练器材、骨干人才等保障条件。

深化军体训练内容改革是一项系统工程,需要统筹推进、协调发力。要聚焦科学精准调整内容体系架构,使军体训练内容体系的功能界面更加清晰、目标指向更加聚焦、内容设置更加有序,更利于部队按需选择、科学组训。要遵循运动训练机理优化基础体能训练,针对以考代训多、损伤风险大等情况,着眼基本需求精设军体训练考核课目。要对接实战需求创新战斗体能训练,围绕军事斗争准备任务需要,基于作战行动、武器装备、战场环境对官兵身体能力的特殊需求,创新构建符合实战需要、体现军兵种特色的军体训练内容标准。要适应岗位特性完善实用军体技能训练,聚焦登陆、城市、山地作战等,进一步强化格斗类课目、充实游泳类课目、增加攀爬类课目、完善越野类课目,形成“中药铺”式的实用技能训练内容体系,供不同部队不同岗位根据需要“照方抓药”。要着眼广域战场改进特殊环境下的体能训练,突出改进高温高湿、海上眩晕、高原高寒这三类环境下体能训练,着力解决特殊环境下体能训练陆地化、平原化等问题,提升官兵对特殊战场环境的适应能力。

体能能力瞄准战斗力,速度强度聚焦耦合度。深化军体训练内容改革的关键是提升军体训练“含战量”,让官兵练出强壮、练出健康、练出勇敢、练出团结,为全面建成世界一流军队贡献强劲的体育力量。

2023年全军军体组训骨干培训班举行

本报讯 刘怡汝、王景报道:日前,由中央军委训练管理部军事体育训练中心主办的2023年第一期全军军事体能技能组训骨干培训,在该中心某营区展开。在为期一个月的培训中,100名参训骨干将围绕军事体育训练基本知识、基础体能实操教学、运动损伤预防与功能训练、体育活动的组织方法等内容,以多模块的形式展开培训。

据悉,此次培训在安排上按照一

步向使命任务聚焦、向作战部队靠拢、向未来战场拓展的要求,邀请军内15名相关专家,采取理论宣讲与实操演练融合授课的方式,使参训骨干清晰认识到军体训练的“变”与“不变”,真正做到准确识变、科学应变、主动求变。本次培训融入最新修订的训练课目,以“服务部队、支撑战斗力建设”为目标,着眼有效履行新职能新使命,紧贴新型军体训练内容标准体系,聚焦当前部队军事体育训练

短板弱项,用好“科学方法+科技手段”的组训路子,聚力实现军体训练由以健康体能为主向以战斗体能为主转变。

本次培训是贯彻中央军委关于军队体育建设转型决策部署的具体举措,是积极响应全军深化军体训练内容改革集训的实际抓手。扎实培训军体骨干,将促进部队组织军事体育训练更规范,持续推动全军深化军体训练内容改革走深走实。

