

# 实战化军事体育训练阶段理论

## 前言

在我国现代军事教育体系不断完善的背景下,军事体育教学在军事教育中的地位不断提升,为了提高军事体育教学质量,满足士兵与学员的体育学习需求,军事体育教学方法不断创新。同时,为了适应实战化军事训练的需求,提高军事体育训练质量效益,国家相继出台了多项军事体育训练的相关规定,为军事体育训练提供了基本方向。本文简要分析了其他国家的军事体育训练基本方法,总结了适合我国高校教育的军事体育训练阶段理论,以期对相关人员有所帮助。

## 关键词

实战化;军事体育训练;阶段理论;优化措施

2014年,国家相关部门出台了《军事体育训练改革发展纲要》,此后又颁发了《军事体育训练与考核基本纲要》,使我国军事体育训练逐步步入规范化与科学化发展阶段。现阶段,在军事训练中推动军事体育训练实战化成为一项重点教学内容,但由于缺乏实践经验,当前我国相关体系建设尚未成熟,因此需要借鉴其他国家的军事体育训练模式,从中总结值得学习和借鉴的内容,并结合我国军事体育训练的基本需求,将其转化为适合在我国军事训练中应用的方法,对于提高我国军事体育训练具有重要的意义。

## 1 欧美国家军事体育训练阶段划分主要方法分析

欧美地区的一些国家对于军事体育训练阶段的划分已经较为明确,在相关文件中明确规定了以战斗力生成模式为基础的军事体育训练阶段划分方式,强调军事体育训练和战斗力生成之间的相互适应关系。

### 1.1 战斗力生成周期的训练特点分析

首先,部队在执行具体任务之后正式进入休整阶段。在此阶段,军事体育训练主要是恢复与调整的训练,部队休整阶段的训练包括力量训练、耐力训练以及技能训练,对不同训练内容的具体方法做出规定,休整期间的训练总量与军人的体能水平和具体恢复情况密切相关,根据其恢复情况逐渐加强。其次,休整结束后正式进入军事体育训练阶段,此阶段明确规定军事体育训练需要每7天组织至少3次力量训

练、耐力训练以及技能训练,训练内容包括移动、快速跑步、攀爬以及格斗训练等,训练重点为实战演练,军人需要穿着正式的战斗服、防弹衣等装备并携带武器。第三,就绪阶段的军事体育训练重点为支撑部队主要任务的训练,指导军队接到具体任务结束,在军队处于完整的就绪准备状态后,需要采用与具体执行任务相关的训练任务,从而使军事体育训练的实战性突出。最后,军队处于部署状态时,需要保持持续的体育训练,以此方式保持军人身体和心理的最佳状态<sup>[1]</sup>。

### 1.2 军事体育训练阶段划分

为了满足战斗力生成需求,结合具体周期,欧美国家的军事体育训练主要划分为四个不同阶段,即新兵、提升、维持以及恢复等阶段,其中提升阶段和维持阶段为核心阶段,新兵阶段对应基地或驻地的军事体育训练,提升阶段对应部署前军事体育训练,维持阶段对应部署军事体育训练,恢复阶段对应重新部署的军事体育训练,部分任务完成后需要进入恢复阶段。新兵阶段的军事体育训练,主要内容为学习军事体育训练方式,组织在正式服役前或任命前开展;提升阶段的军事体育训练,以提升体能和基础运动技能为主,强调与需要执行任务相关的军事体育训练,比如攀爬与跳跃等,利用循序渐进的训练方式使军人的身体素质逐渐提升;维持阶段的军事体育训练,主要训练目标是提升军人的身体装备状态水平,利用军事体育训练的方式使军人逐渐具有实施作战任务、参与军事演练等相关的体育活动能力,在该阶段中

一般会增加与实战相关的体育训练内容,包括负重长跑以及越野跑等,整体训练强度较高,与将要执行的任务具有密切联系,还会开展单兵作战技术以及伤员搬运等其他训练内容,将其融合在军事体育训练中。

### 1.3 划分阶段执行差异化训练

针对不同的训练对象,欧美国家的军事体育训练主要分为新兵、现役以及后备役三个阶段,不同阶段采用的训练计划不同。新兵阶段的军事体育训练主要包括战斗训练、高级单兵训练以及军官领导力训练等,其中军官领导力训练分为A与B两个不同阶段,A阶段一般采取提升阶段的军事体育训练方法;高级单兵训练一般采用维持阶段的军事体育训练方法,训练计划按照战斗力生成方式规划,制定符合军人身体素质提升以及战斗力提高的训练内容,依据循序渐进的训练方式,使得军人的身体素质水平逐渐提升,并逐渐转向实战化训练,提高军人的实际作战能力<sup>[2]</sup>。

## 2 实战化军事体育训练阶段划分的基本要求分析

欧美国家对于军事体育训练阶段划分的方式遵循战斗力提升的基本规律,并按照循序渐进和对象差异化的方式,在维持阶段的军事体育训练中充分体现了实战要求的思想,值得学习与借鉴。在进行实战体育训练时,需要准确掌握训练内容,依据训练内容和军人的身体素质,进行科学的军事体育训练阶段划分,从而制定科学的训练计划,满足军人实战能力与身体素质提升的需求。

### 2.1 训练内容实战性分析

实战性是军事体育训练的基本要求,需要保持军事体育训练的内容、手段等与实战需求相等,因此实战化军事体育训练必须做好军事任务分析工作,并以此为基础制定相应的阶段划分方式,分析执行军事任务时军人需要完成的身体动作,比如跑、攀爬等,同时分析任务执行过程中对于军人身体的需求,如对于肌肉力量、耐力以及柔韧性的需求等;按照军人的身体素质制定明确的训练内容和方法,如在执行任务过程中,要求军人对直接瞄准的活力快速反应,并通过对军人的动作需求分析,要求其在作出反应时进行跑、跳以及匍匐前进等动作。因此,采用此类训练内容后,再按照身体动作分析军人在任务执行过程中的身体素质需求,在执行其他任务的过程中也需要按照该方法进行分析,构建以军人身体素质需求为前提的针对性军事体育训练方法,使得军事体育训练效果能够得到提升,满足实际战斗中的多项需求。综合来看,军事体育训练的阶段划分,需要明确执行任务的

具体需求,并在掌握军人身体素质需求的基础上,制定科学的训练内容和训练手段,以此方式提高实战化军事体育的训练效果,是军事体育训练阶段划分的首要前提<sup>[3]</sup>。

### 2.2 周期性训练阶段分析

苏联运动训练研究人员曾提出,身体竞技状态具有一定的周期性特征,竞技状态的养成需要经历获取、维持以及消失三个主要阶段,军事体育训练也具有该特征,适应过程具有长期性和阶段性。利用科学的军事体育训练手段,能够使士兵在心理和生理上处于充分准备的状态,在军事实战过程中能够达到最佳的状态和水平。

### 2.3 军事体育训练循序渐进步分析

在进行军事体育训练的过程中,必须按照循序渐进的原则,逐步提高训练强度,不能直接采用高强度的军事体育训练,否则会导致士兵受伤,不利于形成规律性、周期性的身体状态,所以需要依据循序渐进的基本原则划分军事体育训练阶段,确保军事体育训练与实战装备、实战环境以及实战技能等紧密结合。因此,根据从基础到实战、从理论到实战以及从浅到深的基本方式,做好军事体育训练的计划和安排,在训练过程中必须依据设定内容循序渐进,不能将训练流程打乱,否则会严重影响实际训练效果;同时,需要明确不同训练内容之间的联系,确定各个阶段的训练总量和强度,训练需要遵循从简单到困难、从低强度到高强度、从训练区域到野外训练等基本方式,有效促进军事体育训练科学性的提升。按照完善的周期开展训练,能够帮助士兵逐步适应训练强度。在士兵身体素质达到一定水平后,通过提高训练强度的方式,进一步促进士兵身体素质和运动能力提升。

## 3 军事体育训练阶段的具体实施

### 3.1 军事体育训练保持阶段分析

当前我国军队的军事体育训练一般分为适应阶段、提升阶段与维持阶段等三个主要阶段,根据我国军队的训练现状,在以年为时间单位的基础上,军事体育训练可以分为三个不同阶段,即:3~6个月的适应阶段训练;5~6个月的提升阶段训练以及1个月的考核强化训练。采用这种阶段性划分方式,依据考核军事任务的角度进行计划,若从实战准备的角度进行规划,训练周期需要大于1年,并按照士兵的身体素质规律以及适应规律等做好训练内容和训练强度安排,逐步提升训练强度。一般情况下,新兵与新学员的前6个月为适应阶段,该阶段需要以基础训练为主,训练强度不能过高;在进入提升阶段后,一般以6~9个月为一个阶段,

需要开展体能提升以及实战技巧训练;在保持阶段中,需要做好实战军事体育训练工作,开展岗位适应训练和综合能力训练,确保士兵能够保持较高的身体素质水平,使得身体和心理达到准备状态<sup>[4]</sup>。

### 3.2 第二年度以上的士兵训练分析

为了确保军事体育训练能够达到预期效果,在开展实战化训练过程中,主要训练对象为经过一年训练后的士兵、院校的三年级和四年级学员。在第一年度的训练中,主要为一年级、二年级学员与新兵,主要训练内容为基础能力训练,并采用一定的实战适应性训练内容;实战化训练对于士兵的身体素质和军事能力具有较高要求,如果士兵的身体素质不足或军事能力不够专业,则不能开展实战训练,否则很容易导致士兵出现伤病问题;一些军事院校和部队在训练过程中,不注重对训练对象的划分,从而导致对新兵、新学员的训练过于盲目,整体训练负荷较高,部分新兵出现伤病问题。

### 3.3 提高基础体能水平

实战化训练是基础性体能训练提升的前提,在训练过程中需要逐步提升士兵的身体素质。在训练过程中应注意,

军事体育训练需要在夯实士兵身体素质的基础上进行,在明确士兵的基础身体素质后逐步开展训练;基本体能训练一般以单兵轻装训练和徒手训练为基础,在内容制定上需要与实战进行连接,确保经过训练后士兵的基础能力能够提升。体能水平是士兵必须强化的一项重要内容,军事体育训练能够提高士兵的基础身体素质,但是需要做好阶段划分处理,不能盲目训练,而是需要坚持以提升水平为基础、促进实战能力提高为目标的方式,加强与实战课程相关的内容划分,从而满足士兵的多项学习需求,这是提高士兵综合素质的关键所在,需要在军事体育训练阶段划分中体现出来。

## 4 结语

综上所述,本文简要介绍了欧美国家的军事体育训练阶段划分基本方法,并对我国实战化军事体育训练划分提出相应的建议,最后提出军事体育训练阶段划分的具体实施方案,希望能够对军队以及相关军事院校的体育训练教学起到一定的借鉴和帮助作用,不断提升我国军事体育训练水平,促进军人综合素质与能力的提高。

文 / 王磊, 解晓政, 潘金海 (空军工程大学, 陕西西安 710068)

作者简介:王磊,男,陕西渭南人,空军工程大学副教授,研究方向:军事体育教育训练;解晓政,男,陕西咸阳人,空军工程大学副教授,研究方向:军事体育教育训练;潘金海,男,广东英德人,空军工程大学助教,研究方向:体育教育训练。

参考文献:

- [1] 栾世超,毛进红,余诚.实战化视角下体能训练在军队院校的重要性研究[J].当代体育,2020(12):1.
- [2] 唐鸿,刘庆华.军事体育实战化训练模式创新探究——以战斗技能比武为例[J].军事体育学报,2020,39(1):4.
- [3] 栾世超,毛进红,雷育黎.新训阶段军事基础体能教学训练路径探析[J].空军预警学院学报,2020,34(3):4.
- [4] 郭法博,张绍勇,解征凡,等.《军事体育训练教程》训练特征和对我军实战化训练启示——以蛙泳熟悉水性为例[J].军事体育学报,2020,39(1):5.
- [5] 李恩荆,徐海亮,刘瑞峰,等.我国竞技体育训练理论向军事体育训练可迁移性研究[J].海军工程大学学报:综合版,2021,18(2):5.

(上接69页)

- [2] 顾玮玮. 论军事体育训练中的心理动机构建及其效能[J]. 南京体育学院学报, 2020, 19(8): 4.
- [3] 李纪辉, 邵宁宁, 吴国家. 定向培养士官学员军事体育训练损伤成因及预防对策研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(36): 4-4.
- [4] 郭淑彤. 军事体能考核指标体系配套训练方案的实效性研究[D]. 天津: 天津体育学院, 2020.
- [5] 申玉波, 叶伟, 刘洋. 智能化军事体能训练现状与对策分析[J]. 军事体育学报, 2020(2): 4.