

军事体育训练现状及发展探究

前言

军事体育训练能够有效提高军人身体素质和作战环境的适应能力，使其更加合理规范地应用武器装备，提高战斗技术技能，同时有助于全面推进实战化军事训练。该训练具有较强的实战性，需要以合理规范的训练内容作为支撑。训练过程要求严格，将强制性、高度的组织性和战斗技能训练进行有机融合，是军事训练中不可缺少的部分。本文主要阐述军事体育训练的重大意义，分析其现状及改革变化的成因、效果，同时探究其新发展路径。

关键词

军事体育训练；现状；发展

我国十分重视军事训练的效果，通过增强军队的实战性，有效促进军事体育训练不断革新和发展。相关人员应详细分析各项训练要求和标准，解决训练中存在的各项问题，结合实际情况和需求实现训练模式、内容和标准等多方面的变革，为该训练发展提供有力的支撑，提高军事体育训练活动开展的有效性。同时，相关人员要积极探索军事体育训练发展新路径，实现强军目标，制定相应对策进一步推动军事体育训练的发展。

1 军事体育训练阐述

1.1 军事体育认知

军事体育是以增强军人体质、提升战斗力为目的的身体训练，是军事训练、体育运动的主要构成部分。军队院校相关人才培养课程按照国家要求选择教材，体现出军事体育、训练、体育运动三者之间的紧密关联，确定军事体育训练目的。军事体育主要包括以下内容：

1.1.1 军事体育训练

军事体育训练在整个军事体育中占据重要地位，包含身体素养、技能等各项训练，同时加强基本理论知识、岗位职责和能力、活动等各方面的训练活动内容。

1.1.2 军事体育教育

军事体育教育属于院校军事基本教育活动的主要内容，传授军人基本知识和技能，提高学员身体素质，帮助他们塑造良好的军人意志和思想道德品质，是有组织、有计划、有

目的的教育过程，全面渗透在军事院校教学活动的整个流程中，对高能力、高素养军事人才的培养具有至关重要的作用^[1]。

1.1.3 军事竞技体育

军事竞技体育主要包含运动竞赛，目的是更好地服务于部队，提高战斗力、取得优秀成绩，保证军事体育活动开展的有效性。人们相对比较熟悉军人体能的概念，但是容易和军事体育训练的概念混淆。体能主要是身体能力，包含力量、耐力、速度、柔韧性等多种身体素质。军人体能训练主要是结合具体标准对军人开展身体素质训练。体能训练属于军事体育训练的其中一部分，和军事体育不同。

1.2 作用

我国中央军委批准和实施的《军事体育训练大纲》对军事体育训练变革和发展具有针对性的指导作用，有助于增强其适应性，提高军队整体战斗水平。另外，通过践行习近平总书记批准、实施的新一代内务条令，严格采用统一体能训练标准，全面落实执行军人体重强制达标规定，进一步体现出军事体育训练和强军目标具有紧密关系，同时使其与军人行为规范有效相连，成为军人的基础要求。

2 军事体育训练现状

面对全力推进实战化军事训练的新形势和要求，要积极改革创新军事体育训练，在发展过程中解决其和军事训练之间存在的问题，同时处理军事体育训练自身存在的现实问题。

2.1 面临形势和困境

军事体育的认知和实践层面之间存在一定偏差,造成军事体育逐渐体能化、教学简单化、学科专业教育水平下降、军体教员人才流失等问题。根据部队的实际情况进行分析,体能训练内容缺乏丰富和创新,方式方法单一,在军事训练不断深入发展的背景下,进一步凸显出军事体育训练存在问题。其一,部分军人体质水平不高,体重超标、亚健康人员增加、疾病抵抗能力低。其二,军人体能素质不均衡,存在耐力素质强,但是力量、速度和协调等素质偏低,同时攀爬、跑跳等基础运动能力较低,难以保质保量完成军事专业训练和军事任务^[2]。其三,部分军人缺乏良好的适应能力,难以迅速适应特殊环境,在高温高湿等特殊环境下,身体运动能力迅速降低,出现严重热损伤等问题;平原部队军人在高原缺氧环境下普遍出现高原反应,战斗力降低。其四,训练损伤发生率较高,普遍存在关节扭伤、拉伤、慢性劳损等现象。同时,军人自身的心理健康需要得到重视,这些问题对部队整体战斗力提升以及部队建设管理、稳定具有较大影响。因此,军事体育训练面临严峻的困境,其现状和军事训练实战化不相符合,也未能更好地适应军事体育自身发展规律。

2.2 问题成因

我国军事体育训练受到多方面因素的影响,产生现实困境和突出问题。从相关调查结果和专家论证分析来看,主要有思想认识存在误区、管理体系不完善、训练内容单一、训练方式方法不合理、相关法律法规制度不完善、条件设备相对落后等问题。

3 军事体育训练改革创新

3.1 改革动因

3.1.1 全面落实习近平总书记强军思想,为实战化军事训练提供基本遵循

军事体育训练属于实战化军事训练的关键部门,为了有效提高军人身体素质,帮助他们保持健康的心理状态,完成多元化军事任务,进行军事体育训练改革创新是践行强军思想、提高部队战斗力的基本要求。

3.1.2 创建世界一流部队军事体育的要求

军事体育训练基本目的就是符合战争需求,这一点已成为世界关键军事强国的普遍认知。世界主要军事强国在军事体育实战训练上制定较多新措施和要求,促进军事体育训练面临着较强的时代要求、现实挑战,是夯实军队战斗力的重要保障。

3.1.3 解决突出问题的迫切需求

我国军事体育在较长一段时间的发展中体能训练简单,以跑代训常态化,同时存在相应的认知误区,造成军事体育训练和实战化军事训练不相符合,出现军人体质低、素质失衡、技能下降、损伤增加等问题,需要不断进行军事体育训练的创新改革,更好地处理各项突出的现实问题。

3.2 主要成效

我国军委巡管部组织专家针对部分部队、院校开展军事体育训练专题调查和研究分析工作,充分表明《军事体育训练大纲》落实执行之后,对军事体育的重视程度大大增加,具有显著的思想理念变化。相关人员针对该大纲实施之后的部队军事训练状况进行调研和分析,发现军人参与训练的主动性明显提高,该部分人群占据92.03%的比例,同时参与训练的人数明显增加。相关人员针对部分部队进行随机抽查检查,97.3%的军人合格,改革取得良好的成效。《大纲》发布实施之后,军事体育训练得到较大进步,但是《大纲》发布之前长时间练兵备战和打仗的思想弱化,依然存在部分问题,造成军事体育训练水平未达到强军目标的整体要求,军人训练积极主动性和科学组训要求不相符合,未充分解决部分矛盾和现实问题,需要相关人员高度关注和重视,不断推进军事体育训练改革和发展,解决各项问题^[3]。

4 军事体育训练发展

新时期军事体育训练正在不断推进变革和发展,对每名军人的训练和考核产生直接影响,也与强军目标密切相连,需要不断往前推进和发展。

4.1 坚持正确训练导向和思路

军事体育训练改革和发展需要更加适应现代战争需求,应将其放在主要地位,当作部队战斗力生成的主要基础。增强军事体育训练要树立正确的训练导向。习近平总书记强调“体育强国梦和中国梦紧密相关”,明确体育、强国和强军的内在联系。在战争形态的变化中要将军事体育训练当作军事训练的基础,全面提高部队战斗力。军事体育训练要树立清晰明确的训练思路。

4.1.1 增强自觉性

军事体育训练的关键在于科学提高部队战斗力,赶超世界强国,全面提升广大军人的自觉性,促使他们积极主动地参与到军事体育训练中^[4]。

4.1.2 提高科学性

科学组训是军事体育训练的重要遵循。部队训练过程

中经常由于科学性把握较差,出现军人伤病率较高的问题,对军事体育训练改革和深入发展造成阻碍。因此要全面提高军事体育训练的科学性,培养更多专门组训人才,保证训练活动开展的合理性和有效性。

4.1.3 提升实效性

军事体育训练需要长久的坚持,不是一蹴而就的,需要创建常态化训练体系,坚持不懈,才能取得良好的训练效果。

4.2 创新训练方式方法

4.2.1 注重专业人才培养

军事体育训练的科学合理性和实战化离不开专业人才的支持和保障。因此要增强军事体育管理组训人才的培养和引进,创建正规的人才培训机构,以更好地适应新形势任务;结合实际情况,不断改进和优化军事体育管理组训岗位任职机制、培训体系,提高整个训练队伍的专业性;不断拓展人才培养渠道,更加注重院校军事体育教育,同时积极培养军官、学院军事体育训练爱好和特长;制定针对性的军事体育单项技能教学能力考核评价,培养更多基层组训人才;借助院校创建军事体育专业,增加相关学科,培养更多高素质、高能力、高层次的专业人才,实现理论研究和创新,为该训练的新发展提供专业和人才支持。

4.2.2 创新丰富军事体育训练内容

树立练军备战的军事体育训练理念,更加重视现代战争的需求,凸显出岗位需求,不断改进和完善训练内容,同时严格实施通用训练课目,增强军兵种专项课目训练,不断创新和探究训练内容和方法,适应新作战形式和训练模式需求。相关人员创建和军兵种岗位需求相符合的军事体育训练课目、组训模式,不断完善动态更新体系,优化训练内容体系^[5]。

4.2.3 增强训练保障

注重训练条件建设是训练的基础和保障,创建训练器材设备保障要求和标准制度,实现训练各项资源共享,发挥资源最大应用价值,创建训练场地设备跨单位同城共用保障

机制,实现训练场地和设备的实用性和规范性,同时不断完善军兵种专项训练场地和设施设备的完善。此外,军事体育训练创新发展需要不断研发和应用演训条件下的各项训练设备器材,增强其野战、移动和便携性,为军人军事任务的执行提高有利的身体条件和适应。

4.2.4 创新训练技术

4.2.4.1 研发应用军事体育训练移动学习平台

在军事体育训练技术的创新发展中,充分发挥现代先进信息和媒体技术,建设网络学习平台,全面整合多项知识和内容,采用图片、视频等多种方式更加直观地向军人展示相关专业理论知识和技能,便于他们在空闲时间随时随地学习,不断提升和完善自我。此外,在创建学习平台的过程中,相关人员要综合考量多种影响因素,如军人数量、岗位多、分布广泛等特点,促进该平台更加符合军人多元化、个性化的需求。在军事体育训练过程中通过该平台整合处理和创新新形势下先进的训练理论、方式方法和技术,便于军人在训练过程中更具专业性地利用相关场景、器材设备和服装。

4.2.4.2 创建完善的监控体系

军事体育训练监控内容主要包含训练、生物和心理学;监控方式包含军人个人、训练队伍和专业人员监控。训练监控缺乏完善的系统构建,需要相关专家不断进行研发。

4.2.4.3 创建训练伤病分类防控系统

该系统可以采用交通信号灯的形式,进行功能动作筛选,针对疼痛、风险、健康分别显示红灯、黄灯和绿灯,做好各项防控措施,减少训练损伤现象。

5 总结

军事体育训练过程中存在一定的冲突和现实问题,需要相关人员不断创新训练内容、方式方法和关键技术等,全面提高训练效果,推进军事体育训练进一步发展。

文/ 潘金海, 王磊, 陶月 (空军工程大学, 陕西西安 710068)

作者简介: 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; 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; 陶月, 女, 浙江湖州人, 空军工程大学讲师, 研究方向: 体育教育训练。

参考文献:

[1] 陈辉, 刘生杰. 武警官兵军事体能训练现状及对策研究[J]. 田径, 2021(11): 3-3.

(下转72页)