

武警官兵体能实战化训练的核心问题及完善策略

前言

在中央军委要求全军加强实战化训练的背景下，对武警官兵体能实战化训练的核心问题进行研究，并在此基础上提出完善策略具有重要意义。研究指出：（1）实战状态下，武警官兵在身体上，多处于非稳定的状态；心理上，焦虑水平可能会发生较为明显的改变，此外，灵敏性素质在各项任务瞬息万变的情况下，显得至关重要。（2）进一步完善武警官兵体能实战化训练，需从加强其身体控制力、强化心理训练以及灵敏性训练等方面着手进行。

关键词

武警官兵；体能训练；实战化；身体控制；心理训练；灵敏训练

2016年11月，经习近平主席批准，中央军委印发《加强实战化军事训练暂行规定》，《规定》指出，实战化军事训练是推进训练与实战达到一体化的重要保障，全军必须把实战化贯穿渗透于军事训练全过程、各领域。作为各类军事活动以及军事技能、战术的重要保障，体能起到的是最为基础的作用，因此，无论在各单位的训练中，还是相关的工作中，体能的实战化训练均被提升到新的高度，专家学者也从变革训练体制、依靠科学化监控、借鉴外军训练方法、引入新兴训练理念等角度，对我军体能的实战化训练展开思考，并提出一系列富有见解的观点。纵观当前的研究成果及其在训练中的应用，均在不同程度上存在着理论和实践中的缺陷，究其本质在于它们都没有能够直面体能实战化训练的核心问题，即：与一般的体能训练或者体育活动中的体能训练相比，实战化的训练有怎样的不同或特征？明晰了这一核心问题便能够探本溯源，完善相应的训练策略，为进一步加强武警官兵体能实战化训练提供有益参考。

1 武警官兵体能实战化训练的核心问题

实战，从《辞海》的解释结合字面意思来看，是指真实的人与人之间的打斗，或者国与国之间的战争、战斗。在各类

体育、竞技比赛甚至游戏中，人们也常说战斗、打斗等等，但相比于军队、部队的战斗而言，其缺少的是一个“实”字，也就是说，它们只是一种虚拟的或者观念中的战斗。因此，人与人之间的对抗的激烈程度，相比于军队、武警实战中的对抗要低很多。这也是武警体能实战化训练中的核心和本质问题，即真实情景下的对抗。体能训练以人为主体的，在真实情景的对抗下，任何人都会出现两方面的变化，一方面来自身体，另一方面来自心理，而身体和心理的变化，和当前训练方式下的身体、心理状态是完全不同的。

1.1 从训练体质上看

当前采用的一些速度、耐力、力量训练手段如短跑、长跑、引体向上、攀爬、障碍等等，是完全没有对抗的训练，即便为了模拟真实的环境，加入一些装备、军事器械或者极端天气以及恶劣环境的元素，只不过是增加了训练的难度，远未达到实战中人与人激烈对抗甚至以命相搏的程度，这种状态下，抛开心理因素不谈，人的身体是怎样的状态？是当前我们训练中身体在绝大多数情况下的稳定状态，还是一种非稳定、非平衡甚至受到外界力量左右而失衡的状态？答案显然是后者。因此，在这种状态下，如果要做出正常的技、战术动作，官兵对身体的控制必须满足两方面的要求：

一是有能力对抗外部力量的干扰,让身体处于相对稳定的状态;二是在这一相对稳定的状态下还有能够继续完成动作的能力。从这一角度看,总体上,当前的训练手段和方式是比较缺乏第一种能力的训练的,尤其是在面对未知风险或者环境的时候,根本没有办法预想敌人的力量有多么强大,来自哪个方向,运用的是何种方式,也无法准确得知所处的环境究竟有多么复杂,而在实战中,绝大多数时候可能都是这样的情况。那么,当前在平地状态下大量运用的跑、跳、投以及速度、耐力、力量训练,其作用可能就是有限的,或者说,它们起到的只是基础性作用。因而,在这种基础体能训练之上,还要大幅度提高对抗状态或者非平衡状态下的训练强度和难度。

1.2 从训练心理上看

当前的体能训练缺乏和心理结合的相关内容,官兵们大量的训练都处于预先有计划的、平顺的状态之下。但实战中的情况却并非如此,在激烈的对抗、压力较大以及存在未知风险的情况下,官兵的心理状态会发生明显的改变,并且根据“格式塔心理学”的相关理论,在对某些内容未知的情况下,人们会根据已有的经验“脑补”出那些未知的内容,而通常这部分被“脑补”的内容都具有较强的消极性。因此,在实战对抗的情境下,心理状态的变化会直接作用在身体动作中,尤其在较为紧张的时刻,身体会出现反应力差、呼吸急促甚至肠胃痉挛等状态,此时,无论是体能还是技能,都难以达到平常训练的水平,而这种瞬间的失常状态,可能导致任务的失败。这种情况,在高水平的体育比赛中也时常出现,被称为“克拉克现象”。在心理学的研究中,学者们也发现,人们的运动表现和焦虑状态高度相关,绝大多数时候,在压力较大,焦虑程度较高的情况下,人们的运动状态会出现明显的下滑。以此检视当前的训练,显然和实战下的心理压力无法比拟,可能造成的后果是,训练水平较高,但在实战过程中却难以表现出来。

1.3 从训练灵敏性上看

灵敏性训练的缺失也是当前武警官兵体能实战化训练存在的一大问题。事实上,在体能的构成要素中,力量、耐力、速度、柔韧、灵敏五大素质缺一不可,但由于长期的固化思维方式,灵敏性训练在当前的训练中并没有得到充分的重视,和其他几项素质不同的是,它并非一种需要大负荷、高强度的“体力类”素质,而是一种神经反应性素质。因此,它的训练,具有一定的特殊性,可能并不需要使用轮胎、圆木、杠铃、哑铃以及力量训练器械来完成,也不需要付出太

多的体力和汗水,从而容易被误解为“花架子”或者不实用。但在实战中,灵敏性素质具有相当重要的作用,实战中的环境瞬息万变,一瞬间往往可能就会决定个人甚至小组的安危,这时候不需要跑得多快,耐力多强,力量多大,而是大脑在接收到信号以后,神经能够在最短时间内调动身体做出合理反应的能力。事实上,教员在组训的过程中,对此也有直观的体会,如时常可以感觉到一些官兵比较灵活,但一些官兵相对迟缓或者总比他人“慢半拍”,决定这一差异的,就是灵敏性素质。

综上所述,当前武警官兵身体控制力、心理素质以及灵敏性素质的训练在大多数时候是相对缺乏的。

2 实战化体能训练的改进策略

通过综合分析,当前武警官兵体能实战化训练的主要问题在于没有将非平衡状态下的身体训练、心理训练以及灵敏性训练和一般性跑、跳、投等体能训练放在等同的地位,造成当前的训练和实战化的要求存在一定的距离,因此,需要进行一定的改进和完善。

2.1 注重加强官兵身体控制力的训练

随着近年来体育领域新兴训练理念的涌入,诸如核心训练、功能性训练、高强度间歇训练(HIIT)中的多种训练方法如平板支撑、战绳训练、TRX训练、壶铃训练等等均在各级单位得到了不同程度的运用,但其具体作用并没有得到大量样本的支撑说明其效果究竟如何,并且其训练依然是在身体稳定的状态下进行。因此,未来的训练,应强化非平衡状态下的训练,并逐渐增加训练的难度。比如,第一级,可以让官兵站立在半圆球上完成普通的训练动作;第二级,加大难度,让官兵在心率较高或者疲劳的状态再在站半圆球上,完成普通的训练动作;第三级,进一步加大难度,让官兵在半圆球上,承受其他方向受力的情况下如充气棒的击打、弹力带的负重,完成日常的训练动作,以此来训练官兵在复杂环境以及对抗状态下的身体控制能力,从而更好地适应实战。其规律正如前文所述,既要完成非稳定状态下的身体控制,还要在此基础上做出有效动作。

2.2 注重心理方面的训练

这种训练,并非传统意义中的训练,更多的是在常规体能训练中环境或者氛围的营造。通过环境的改变或者氛围的营造,在训练中提供给官兵一种加压的状态。一般有两种主要方式,一种是不通知官兵,在他们没有思想准备下的情况,在训练、考核中突然创设的情境,或者临时更改标准以

及具体内容、对手等等。第二种是可以通知官兵,让他们有思想准备的情况,比如演习、竞赛等等,这也是比较常用的一种方式。当然,对体能训练实战化而言,第一种方式效果更好,指挥员和教员可以直观清晰地感受到官兵的心理素质,对于建立战斗小组,分配任务都具有重要的参考价值。比如,教员可以通过语言刺激的方式,影响甚至左右官兵的情绪,在此种情况下,观察官兵的体能水平、技能水平等等是否能够达到训练时的均值。

2.3 注重灵敏素质的训练

值得注意的是,灵敏性训练并非一般意义上需要耗费大量体力的训练,而是旨在加快神经系统反应速度的训练,将其纳入体能训练的范畴,是因为它决定了其他素质的释放速率。明确了这一点可以发现,它的训练方法是不同于其他素质的训练的。其重点在于,不需要太多的所谓量、强度,而是短时间内身体的快速协调、调动及动作反应,包含两方面的要素:一是神经反应的快慢;二是神经反应后身体做出决策以及动作的快慢,因而,其关键在于大脑与身体的协调配合程度。所以,在训练中,类似于反向口令以及在此基础之上的加难练习,不规则弹力球、速度球等、徒手接住下落

球的练习,均可采用,还可以将其与一般体能训练穿插、结合在一起进行,当然,这一训练要取得好的效果,不应让官兵有预判或者事先有心理上的准备。

最后有两点问题需要特别指出,一是强调上述内容并非否定一般性的体能训练,它们是基础和进一步发展的关系,希望二者能够做到有机结合,形成相辅相成的联动。二是上述三种训练并非对立,而是有机的统一。比如通过某种压力情境的设置,让官兵站立于平衡球上,在外界干扰的情况下进行反应性训练或者随机目标的技能训练,对抗状态下的身体控制力、心理能力以及灵敏素质等三方面的内容结合在一起,就会更贴合实战需要。

3 结语

武警官兵的体能训练,在多年的理论和实践工作中,积累了大量的经验,也取得了很多的成绩,但同时,依然存在诸多问题。在中央军委要求全面全军加强实战化训练的背景下,理解实战化的核心问题并以此为指导进一步完善训练体系,应当是未来的工作重点。希望本文能起到抛砖引玉的作用,为武警官兵体能的实战化训练工作提供一些参考。

文/王雄飞,赵胜(中国人民武装警察部队工程大学乌鲁木齐校区,新疆乌鲁木齐 830049)

作者简介:王雄飞,男,河北保定人,中国人民武装警察部队工程大学讲师,研究方向:军事体育、运动训练;赵胜,男,甘肃通渭人,中国人民武装警察部队工程大学副教授,研究方向:军事教育训练。

参考文献:

- [1] 陈南生,刘莉,盛莉,等.我军特种部队实战化体能训练体制变革的基本思想研究[J].中国体育科技,2019,55(8):9-19.
- [2] 林建棣.我军体能训练的实战化研究[J].军事体育学报,2014,33(1):20-22+34.
- [3] 郑杨慧,牛晓莉.推进体能训练实战化的几点思考[J].军事体育学报,2014,33(3):126-128.
- [4] 黄为根.实战化视域下军事体育训练的发展策略[J].军事体育学报,2015,34(1):40-43.
- [5] 单萌,耿伟强.实战化背景下军人体能训练发展策略[J].军事体育学报,2017,36(4):18-21.