

部队速度轮滑平衡训练教学对提高士兵应急反应能力的研究

金 花

中央军委训练管理部军事体育训练中心二大队, 北京 100000

[摘要] 面对各种突发情况和意外事件, 士兵需要能够迅速做出正确的决策和行动, 以确保任务的顺利完成和部队的安全。因此, 提高士兵的应急反应能力已经成为军事训练中的重要课题之一。探讨部队速度轮滑平衡训练对提高士兵应急反应能力的研究, 通过对训练概述、应急反应能力定义及评估指标、士兵应急反应能力的重要性以及训练过程中可能存在的影响因素进行分析和论述, 旨在为提高士兵的应急反应能力提供有效的对策和建议。

[关键词] 轮滑平衡训练; 应急反应能力; 提高

DOI: 10.33142/fme.v5i1.12235

中图分类号: G862.8

文献标识码: A

Research on the Teaching of Speed Roller Skating Balance Training in Troops to Improve Soldiers' Emergency Response Ability

JIN Hua

Military Sports Training Center Second Brigade of the Training and Management Department of the Central Military Commission, Beijing, 100000, China

Abstract: In the face of various emergencies and unexpected events, soldiers need to be able to quickly make correct decisions and actions to ensure the smooth completion of tasks and the safety of the troops. Therefore, improving the emergency response ability of soldiers has become one of the important topics in military training. This study explores the effect of speed roller skating balance training on improving the emergency response ability of soldiers. Through analyzing and discussing the training overview, definition and evaluation indicators of emergency response ability, the importance of emergency response ability of soldiers, and possible influencing factors during the training process, the aim is to provide effective countermeasures and suggestions for improving the emergency response ability of soldiers.

Keywords: roller skating balance training; emergency response ability; improving

引言

随着科技的不断发展和冲突方式的不断演变, 士兵面临的战场威胁和挑战也越来越多样化和复杂化。传统的军事训练模式已经难以满足现代冲突的需要, 对士兵的应急反应能力提出了更高的要求。基于此, 如何有效地提高士兵的应急反应能力成为军队面临的一项紧迫任务。部队速度轮滑平衡训练作为一种新兴的训练方式, 因其强化士兵平衡能力、灵活性和反应速度的特点, 备受关注。

1 部队速度轮滑平衡训练概述

部队速度轮滑平衡训练是一种旨在提高士兵战斗力和适应能力的特殊训练方法。通过使用轮滑装备, 结合平衡练习和速度训练, 士兵在模拟战场环境下进行各种动作和决策训练。在速度轮滑平衡训练中, 士兵需要穿戴专业轮滑鞋, 并在专门设计的训练场地上进行各种动作的练习, 包括直线加速、急转弯、躲避障碍物等, 要求士兵在高速移动的同时保持身体平衡, 并能够随时做出迅速的应对动作。此外, 训练过程中可能还会模拟各种战场情境, 如突然遭遇敌人、执行紧急撤退等, 从而使士兵在压力下训练应对能力。这种训练模式的特点之一是其高度模拟战场环境, 使士兵能够在接近实战的情境下进行训练。通过在速度轮滑平衡训练中培养士兵的反应速度和应变能力, 可以

增强其在战场上应对突发情况的能力, 提高战斗力和生存能力。此外, 这种训练还有助于提升士兵的协调性和体能水平, 增强其在复杂环境下的适应能力。

2 应急反应能力概念与评估

2.1 应急反应能力定义

应急反应能力是指个体在面临突发情况或紧急事件时, 能够快速、准确地做出有效决策并采取相应行动的能力。这种能力不仅体现在身体上的迅速反应, 还包括对情况的敏感度、分析问题的能力以及有效解决问题的能力。在军事领域中, 应急反应能力是士兵在战场环境中立于不败之地的关键因素之一。因此, 应急反应能力的定义涵盖了对多种战术和非战术情况的迅速适应能力, 以及对局势变化快速做出正确判断并采取有效行动的能力。在现代军事操作中, 应急反应能力的定义也在不断演变, 以适应新型冲突形态和复杂多变的战场环境。

2.2 应急反应能力评估指标

应急反应能力的评估指标涉及多个方面, 以全面、客观地评估个体在面对突发情况时的应对能力。反应速度是其中最关键的指标之一, 它衡量了个体在接收到刺激后做出反应的时间, 速度越快通常意味着应对能力越强。反应的准确性也至关重要, 即个体在应对情况时做出的行动是

否准确、有效，这直接影响到应对事件的成败^[1]。应急反应能力的评估还包括应对突发情况的效果，即个体在应对紧急情况时所取得的结果，包括任务完成情况、人员伤亡情况等。心理素质的评估也是应急反应能力评估的重要内容，包括个体面对压力时的应对能力、冷静程度以及决策的果断性等。同时，个体的团队合作能力也是评估指标之一，因为在多数情况下，突发事件需要团队协作才能更好地应对。总之，应急反应能力的评估指标应该从反应速度、准确性、应对效果、心理素质以及团队合作能力等多个方面综合考量，以全面地了解个体在应急情况下的应对能力。

2.3 评估方法介绍

评估应急反应能力的方法多种多样，通过模拟真实场景或虚拟环境，让个体在受到各种不同情况刺激下进行应对，以观察其反应速度、准确性以及应对效果。组织实地演练活动，让个体在真实的环境中面对实际情况进行应对，以考察其在实战环境中的应对能力。此种方法具有真实性强、情境复杂的特点，能够更真实地反映个体的应急反应能力^[2]。通过心理测试、问卷调查等方式，了解个体在面对紧急情况时的心理状态、应对方式以及心理素质等，从而评估其应急反应能力。总之，评估应急反应能力的方法包括模拟任务、实地演练和心理测量等多种方式，每种方法都有其独特的优势，可以相互补充和协调，以全面地评估个体的应急反应能力。

3 士兵应急反应能力的重要性

3.1 在战场环境下的重要性

战场是一个充满危险和变数的地方，敌人的袭击、意外的地雷爆炸、突发的自然灾害等各种突发情况随时可能发生。在这种极端复杂的环境中，士兵必须能够迅速做出反应，以保障自己和战友的生命安全，并有效地执行任务。应急反应能力强的士兵能够更快速地察觉到危险信号，并做出及时的、正确的决策，以最大限度地降低伤亡风险。在战场上，士兵能否迅速做出应对决策，往往直接决定了任务的完成效率和成功率。具备良好应急反应能力的士兵能够更快速地适应环境的变化，及时调整战术和策略，确保任务能够顺利完成。因此，在战场环境下，士兵的应急反应能力直接关系到任务的成功与否，关系到生存和胜利的可能性，因此应该受到高度重视和充分培养。

3.2 对任务执行的影响

在军事行动中，任务的成功与否往往取决于士兵是否能够在关键时刻快速、准确地做出反应，采取有效的行动应对突发情况。在战场环境中，时刻都可能发生各种意外情况，例如敌方的突然袭击、设施的损毁或其他不可预见的状况。面对这些突发情况，士兵必须能够迅速做出反应，并迅速采取行动以保护自己和战友的生命安全。应急反应能力强的士兵能够更快速地应对这些突发情况，提高了应对突发情况的效率，从而增加了任务完成的可能性。在军事任务中，时间往往是紧迫的，而士兵能否迅速做出正确的反应，决定了任务是否能够按计划完成。具备良好的应急反应能力的士兵能够更快速地适应环境变化，迅速调整战术和策略，确保任务能够成功完成。指挥官需要依赖士

兵在战场上快速、准确地执行指令，以应对战场上的变化和和挑战。一个拥有出色应急反应能力的士兵能够更快速地执行指挥官的命令，从而提高整个部队的作战效率和战斗力。

3.3 与士兵安全的关联

士兵的应急反应能力与其安全密切相关，士兵在战场上面临着各种潜在的威胁和危险，例如敌方的袭击、炸弹爆炸、意外伤害等。在这种情况下，士兵的应急反应能力直接影响着他们对危险情况的应对能力。具备良好的应急反应能力的士兵能够在危急时刻迅速做出正确的决策，并采取有效的行动以保护自己和战友的生命安全。他们能够快速察觉到危险信号并作出适当的反应，从而最大程度地减少受伤或避免不必要的损失。在执行任务过程中，士兵可能会遭遇各种突发情况，例如敌人的突然袭击、意外的火灾或爆炸等。在这种情况下，士兵能否迅速做出反应、采取有效措施，直接决定了他们的安全状况。具备较强应急反应能力的士兵能够更快速地做出应对决策，有效地应对危险情况，从而降低受伤或伤亡的风险。在极端的战场环境下，能否及时做出正确的决策和行动可能会直接影响士兵的生存。具备较强应急反应能力的士兵能够更好地应对各种突发情况，提高自身的生存能力，从而在战场上更长时间地生存并完成任务。

4 训练过程中可能存在的影响因素分析

4.1 训练环境因素

在训练环境因素的考量中，需要结合部队速度轮滑平衡训练的特点，设置适合平衡训练的多样化的地形和障碍，如在训练场地中设置专门的平衡板区域，模拟战场中的不稳定地形，让士兵在速度轮滑的同时，面对平衡板上的挑战，锻炼其平衡能力和反应速度。一个仿真逼真、临场感强的训练环境可以更好地激发士兵的紧张感和应激反应，从而提高其在战场环境下的应对能力。训练场地应具备多样化的地形和障碍，模拟真实战场的复杂环境，能够使士兵在训练中面临各种不同情境，从而更好地培养其应对复杂情况的能力。训练环境应具备一定的安全保障措施，确保士兵在训练过程中不会受到意外伤害，适当的安全氛围能够降低士兵的紧张程度，使其更好地专注于训练任务。通过使用先进的仿真技术和设备，可以创造出更真实的战场场景，使士兵能够更加直观地感受到战场的紧张氛围和压力，从而更好地适应战场环境。

4.2 个体差异因素

个体差异因素在士兵应急反应能力训练中起着至关重要的作用，这些差异包括身体素质、心理素质、认知能力等方面。一些士兵可能具有较高的身体耐力和运动能力，能够更好地适应训练强度较大的环境，而另一些士兵可能在身体素质方面稍显不足，需要更多的时间和精力来适应训练。一些士兵可能具有较强的心理承受能力和应对压力的能力，能够在面对紧急情况时保持镇定，并做出正确的决策和行动。然而，另一些士兵可能在面对压力时表现较差，容易产生焦虑和恐慌，导致应对能力不足。一些士兵可能具有较强的观察能力和分析能力，能够迅速理解训练内容并做出正确的反应，而另一些士兵可能需要更多的时

间和精力来理解和掌握训练内容。因此,在制定训练计划时,需要考虑到个体差异,采取差异化的培训方法和策略,以满足不同士兵的需求。同时,通过针对个体差异的培训和辅导,可以帮助士兵克服困难,提高训练效果。

4.3 训练计划和指导因素

训练计划和指导因素在士兵应急反应能力培训中具有至关重要的作用,尤其是在结合部队速度轮滑平衡训练的情况下。科学合理的训练计划应当考虑到平衡训练的特点,并结合多个阶段的训练,从基础训练到逐步增加难度的高级训练,确保士兵能够全面提升应对紧急情况的能力,特别是在平衡能力方面的提升。训练计划应考虑到士兵的实际情况和需求,根据其个体差异制定差异化的训练内容和进度,以最大程度地发挥每个士兵的潜力。训练指导人员应具备丰富的经验和专业知识,能够有效地引导士兵进行训练,帮助他们克服困难,提高训练效果。在训练过程中,指导人员应采用多种教学方法,如示范演示、模拟训练、实战演练等,以便士兵能够更直观、更深入地理解和掌握训练内容。此外,指导人员还应鼓励士兵之间相互学习和交流经验,促进士兵之间的团队合作和共同进步。及时收集士兵的反馈意见,了解他们在训练中的感受和困难,对训练计划和指导进行调整和改进,以更好地满足士兵的需求。同时,定期对士兵进行综合评估,评估其在训练中的表现和进步情况,为训练计划和指导提供科学依据,确保训练的有效性和可持续性^[3]。总之,训练计划和指导因素是影响士兵应急反应能力培训的关键因素,科学合理的训练计划和优质的训练指导能够有效地提高士兵的训练效果,增强其在战场环境下的应对能力,为军队的战斗力提升奠定坚实基础。

5 针对性对策建议

5.1 优化训练环境

训练场地中设置适当的轮滑路线和障碍物,以模拟战场上不同地形和障碍对士兵的挑战,能够更真实地模拟实际战场环境,让士兵在训练中面临更加复杂的情境,从而更好地培养其平衡能力和应对复杂情况的能力。在部队速度轮滑平衡训练中,必须定期检查轮滑设备和训练场地的安全状况,为士兵提供充足的安全装备和保护措施,如头盔、护膝、护肘等,以减少意外伤害的发生。利用先进的仿真技术和设备,如虚拟现实技术和仿真训练系统,创造更真实的战场场景,能够帮助士兵更直观地感受到战场的紧张氛围和压力,有助于激发士兵的训练热情和紧张感,提高其训练的效果和效率^[4]。总之,优化训练环境不仅需要考虑到地形和障碍的多样性,还需要结合部队速度轮滑平衡训练的特点,确保训练环境的安全性和仿真度,为士兵提供更好的训练条件和体验,从而有效地提高其应急反应能力。

5.2 差异化训练方案制定

针对不同士兵的身体素质、心理素质,以及在速度轮滑平衡训练中的表现,制定针对性的训练计划。对于那些身体素质较强、在平衡训练中表现突出的士兵,可以增加训练的强度和难度,进一步提高其平衡能力和反应速度;而对于那些心理素质相对薄弱的士兵,则需要通过心理训练和辅导,

帮助其增强应对压力和紧张情绪的能力,从而更好地适应训练环境和提高应急反应能力^[5]。在训练过程中,及时收集士兵的训练效果和反馈情况,根据其表现调整和优化训练方案,确保其科学合理和有效性。总之,差异化的训练方案制定需要综合考虑士兵的个体差异、训练阶段和实际战场需求,结合部队速度轮滑平衡训练的特点,以确保训练的针对性和有效性,为士兵提供更好的训练效果和应对能力。

5.3 提供个性化指导和辅助手段

设置挑战性较高的轮滑路线和障碍,引导士兵在克服障碍的过程中锻炼其心理坚韧性和自信心。对于认知能力较弱的士兵,可以通过更直观、更简单的教学方法,结合速度轮滑平衡训练中的视觉和动作反馈,帮助其更好地理解 and 掌握训练内容。在辅助手段方面,除了利用虚拟仿真训练系统、智能监测设备等技术手段外,还可以针对速度轮滑平衡训练的特点,提供个性化的辅助工具和设备。例如,根据士兵的身体特征和训练需求,定制化轮滑鞋和保护装备,利用轮滑平衡训练中的实时数据监测和反馈功能,及时发现士兵训练中存在的问题和困难,并针对性地提供指导和辅助,帮助其克服困难,提高训练效果和效率^[6]。总之,个性化指导和辅助手段的提供需要充分考虑士兵的个体差异和训练需求,结合部队速度轮滑平衡训练的特点进行定制,以确保其科学合理和有效性,为士兵提供更好的训练效果和应对能力。

6 结语

平衡训练作为一种新兴的训练方式,在部队训练体系中具有重要地位,通过提高士兵的平衡能力、灵活性和反应速度,为应对各种突发情况提供了有效的训练手段,能够培养士兵在高速移动和复杂环境下的平衡能力和应变能力,从而提高其在战场上的生存能力和作战效能。在部队训练体系中,通过将平衡训练融入到部队的日常训练中,可以全面提升士兵的身体素质、心理素质和应急反应能力,为应对各种复杂情况和挑战提供更为充分的准备。因此,在今后的部队训练规划中,应充分重视平衡训练的地位和作用,将其纳入到整体训练体系中,以确保士兵能够在现代战争中胜任各种任务,维护国家安全和利益。

【参考文献】

- [1]方泽茜,吴晓莉,江晓曼.指挥控制系统界面态势信息呈现方式研究[J].人类工效学,2022,28(4):68-73.
 - [2]张昭,郭玉杰,赵晓宁,等.军事元宇宙当议与展望[J].系统仿真学报,2023,35(7):1421-1437.
 - [3]胡永昌,赵云,镇晓悦,等.第十届中国指挥控制大会论文集(上册)[C].北京:兵器工业出版社,2022.
 - [4]张文红.浅谈速度滑冰与速度轮滑的技术差异性对比[J].冰雪体育创新研究,2023(19):4-6.
 - [5]唐佳梁.速度轮滑运动员下肢支撑能力的训练方法[J].文体用品与科技,2021(24):93-94.
 - [6]陈涛.2021教育理论与实践研讨会论文集[C].新疆:新疆乌鲁木齐县教育局,2021.
- 作者简介:金花(1972—),女,朝鲜族,吉林长春人,副高职,毕业于吉林体育学院,研究方向为体能训练。