

美军体能教练员对我军军体士官培养的启示

邵守鹏 魏际英

火箭军工程大学研究生院火箭军工程大学军事共同基础教研室, 陕西 西安 710025

[摘要] 美军对体能训练非常重视, 并拥有一支由军体士官教员组成的较高水平的教练员队伍, 随着军改提出的由文职教员、士官教员和营连分队配备军体军士长组织军事体育训练制度的落地, 从先进的美军部队, 长期以来都是配备专业的体能教练员来实施的视角出发, 探索研究我军军事体育士官教员的发展规律和生成路径, 对提升军体训练质量与效益、打造教学型士官教员队伍具有现实意义。

[关键词] 美国军队; 军事体育教练员; 士官教员

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5480

中图分类号: G726

文献标识码: A

Enlightenment of American Physical Fitness Coaches to the Training of Military Non Commissioned Officers

SHAO Shoupeng, WEI Jiyong

Graduate School of Rocket Military Engineering University, Department of Military Common Foundation, Rocket Military Engineering University, Xi'an, Shaanxi, 710025, China

Abstract: The U.S. military attaches great importance to physical training and has a high-level coach team composed of military non commissioned officers and teachers. With the implementation of the military reform proposed that civilian teachers, non commissioned officers and battalion and company units are equipped with military non commissioned officers to organize military physical training, from the advanced U.S. forces. From the perspective of equipping professional physical coaches for implementation for a long time, exploring and studying the development law and generation path of military sports non commissioned officers and teachers has practical significance for improving the quality and efficiency of military sports training and building a teaching non commissioned officers and teachers team.

Keywords: American army; military sports coaches; sergeant teacher

引言

2014 年军委训练管理部在研究世界强军尤其是美军军事体育和战斗体能训练现状和发展趋势后, 果断决定将全军各军兵种的军事体育训练从《共同基础训练大纲》中剥离出来单列成纲, 全新的《军事体育训练大纲》中, 首次提出了军体参谋、军体教练员、军体士官的称谓, 无论是机关作训岗位还是营团连分队, 都要求设置专职或兼职军体军士长职务, 其主要职能是主抓主管军事体育训练。同时要求全军院校增设军体士官教员岗位, 构造了以现役为主体、以文职为辅助、以士官为辅训的层次清晰的教学训练管理体系。回看美军体能训练, 其各层级训练管理水平一直处于世界强军之首, 关于此方面的野战条例就多达 29 部之多, 其体育训练除满足体质和身心健康需求, 终极目标都是围绕“以战领训、以战领教”的宗旨展开, 各层级军事体育训练组织与实施均由专职军体参谋在专业军体教员的指导筹划, 由专业军体士官教员组训, 军体士官基本要求是个人综合体能过硬、具备一至两项特长, 具有专业体育院校学历或培训经历, 美军形成了完备的军事

体育管理-教学-训练体系^[1]。因此, 全面深入的剖析美军在此方面的优秀做法并加以学习运用, 将为我军新生的军体士官师资队伍建设提供依据与思路。

1 美军体士官教员岗位设置的基本特点

美军始终把“体能是战场入场券”作为体能训练的最高指导思想, 一切围绕提升运动能力的体能训练其终极目标都必须满足作战任务的需要^[2]。作为具有战斗能力的合格军人, 军体训练的要求是强制执行并强制达标, 为实现这一目标, 军体训练相关制度作为战争行动规范列入《野战条例》执行, 从管理部门、组织架构、专职军体参谋、专职军体士官各个岗位都有明确的编制、职责、权利, 要求所有官兵、职能部门、基层部队和作战机构都必须严格落实体能训练^[3]。军体教练员作为军体训练的直接参与者和指导者, 他们的能力素质直接影响着美军的体能水平。因此, 美军对军体教练员从编制、职能、培养上都有明确的制度和要求。鲜明特点有四个: 首先有明确固定的岗位编制。该岗位指定的性质就是从事军体训练的专职体能训练师、体能士官或体能教练员。其次岗位职能明晰。全面

负责官兵个人和部队整体体能训练计划的制定、组教施训、考核评价与评估,并结合不同环境中的不同作战任务需求,给上级管理部门提供合理科学有针对性的训练方案,并负责方案的落实,从而实现身体训练目标,同时指导其他的教练员合理、安全地进行身体训练^[4]。第三个特点是有完备的培训体系。美军体能教练员在担任教练之前,必须进行适应的相应岗位培训,在成为专职军体教员之前,必须进行岗位培训,强制要求接受为期四周的现役部队执行的军体训练条例内容的学习,然后进入预备役部队完成两周相应课程学习,最后根据现役与预备役的职责需求再次回归体育院校,进行有选择性有针对性的满足职责需求的体育理论与实践知识的再深造。在学习期间必须了解士兵的身体机能,掌握体能训练的知识并熟练制定个人和部队的训练方案和计划。第四个特点是美军体能士官入伍前有较高体育素养。美国拥有较完备的学校体育教育,非常重视中小学体育教育,学生的体育知识和运动能力较高^[5]。

2 我国各军兵种军事体育训练现状与分析

2.1 尚未形成职责明晰的军体士官制度,军体训练水平低层次徘徊

当前,全军虽然启用了新版大纲,但在训练质量与管理效益上仍表现为管训体系薄弱、职能定位不准、组教施训低效、科学创新无力的局面,军体参谋和军体士官的岗位定位以及人员配备均未达到专业化职业化程度,军体士官游走在兵与教练员之间,位置尴尬,再加上没有配套的培训制度,缺编严重,日常训练都是临时由士官班长组织,大多训练管理的水平普遍不高,组训管理能力较弱,方法比较简单,传统的“经验式、模仿式”组训模式占据主角,认认真真走过场现象严重,训练方法和手段上也比较单一,计划性和针对性不强,体能训练过程中出现的一些问题不能很好的解决。在计划安排上基本没有长期训练的方案,主要是进行短期突击训练,在训练的负荷和强度把握上基本采用大运动量和大强度训练,在训练方法上基本没有变化,这种突击训练,造成士兵身体负荷过大,出现心理疲劳,训练情绪不高,而且往往容易产生训练伤病,给体能训练管理带来许多负面影响。

2.2 无军体士官培养体系,体能训练知识比较匮乏

目前,基层部队体能训练上通常的做法是通过上级提要求和迎接各种体能考核,很少考虑如何培养体能训练管理方面的骨干,缺乏军体士官培训体系,导致士官班长体能训练知识匮乏,训练比较粗犷。大多数士官班长不了解人体结构、运动生理学、运动训练学等方面的知识,不会制定合理的训练计划,训练负荷(练习次数、时间、强度、密度)在实际操作时把握不准,不懂得如何进行自我医务监督和训练效果评价,士兵在体能训练过程中出现的一些

运动损伤和心理问题不知如何处理与疏导,对组织训练时使用的组训方法概念不清或使用不当,常常出现的是只会自己练,不会给士兵讲和教。甚至一些士官班长根本就没有听说过体育训练学,也不懂得体育活动的竞赛规则和裁判法,不能有效组织和开展基层连队体育文化活动。因此,班长不了解掌握这些知识,在体能训练中就带有盲目性,连队看似天天在“练体能”,但是效果不明显,而且战士运动伤病较多,且无系统的康复训练,导致非战斗教员频发高发,严重制约着其他战斗任务的有效完成。

2.3 针对性指向性训练内容匮乏,体能服务战场功能较差

我军体能训练大多围绕“1+4”通用科目展开,具有各军兵种色特点、覆盖各等级作战人员、围绕各种复杂地域环境、充分反映岗位任务特点、紧密结合战斗技能的训练内容体系没有建立起来。当前,士官班长在组织体能训练时,大多是依据总参谋部制定颁发的《军人体能标准》进行训练,但由于军标的内容比较宽泛,没有根据具体到各部队的训练条件、兵种、地域等条件的不同而设定相对应的体能训练,士官班长在组织体能训练时大多只涉及基础体能训练科目,注重考核内容训练和一些表演性训练,没有帮助本单位军事主官共同制定具有针对性和实战性强的教案和运动处方,对于各军兵种作战任务对体能素质需求分析不够深入透彻,导致军体训练始终浮在身体运动表现形式上,没有生成作战体能。

3 美军军体士官制度对我军培养路径反思

3.1 明确岗位职能,构建合理管训层级

要想从基础体能有效转换成战斗体能,完善完备合理科学的层级管理体系必不可少。要形成从作训机关——训练终端——教学科研由上至下的管理体系,配套由军体参谋——军体教员——军体士官教学训练体系,才能实现“训战一致、教训一体”。

管理层面,军体参谋负责军体训练筹划与部署,要根据长期年度作战任务,宏观规划筹划与作战方向和任务一致的体能训练指导思想与目标;军体教员从理论和科研把关,重点分析本军兵种作战特点,研发设计与之配套的战斗力训练体系;军体士官从示范实施入手,重点解决训练终端的落实。在这些军体岗位专业化职业化人才缺乏的背景下,初级阶段可以作训参谋兼职军体参谋、体能之星兼职军体士官的并行发展道路,先解决有和无的问题,再解决专业化问题。先走开军体士官职业化道路,稳步有序的构建层级合理的管理和教训体系

3.2 制定能力指标,优化完善培训体系

全军军体士官来源渠道繁多,大部分是因为个人运动

能力突出而主观指定的,随着大学生入伍政策的向好,有的体育院校学生也相继入伍,成为想象中或者意识中的军体尖兵,前者缺少系统的理论知识,后者缺少组训的亲身实践,且没有长期有计划的培训,能力素质提升缓慢,训练中缺乏有效有用管用的方法和手段,训练效果较差。借鉴美军体能教练员培训模式,依托院校有利资源,对士官班长进行半年到一年的培训,培训内容应系统的学习相关理论知识,如运动解剖学、运动生理学、运动训练学、运动医学、运动心理学、体育管理学等知识。培训期间应掌握如何制定单位和单兵体能多年、年度、阶段训练计划,并具备及时反馈、修订和调整各种形式的训练计划的能力,及对运动训练过程及其各项活动实施最佳控制;具备掌控训练节奏、调控训练强度的技巧,确保体能快速提升;善于把握士兵的心态,掌握并运用相应的激励艺术,充分调动士兵的积极性,发挥士兵的主观能动性,保质保量地完成各项训练任务;要树立“体医融合”理念,掌握运动功能康复技巧,保证伤病群体与常训群体齐头并进的训练模式。

3.3 坚持以战领训,聚焦战斗体能

美国之所以成为强军,其优势就是不断总结提高与更新,在总结近几场局部战争经验的基础上,不断提升军人体能训练的地位,并修改完善体能训练规划,使体能训练规划更好的指导训练,做到“训战合一”。美军《野战条

例》强调,体能的宗旨是服务战场,体能训练始终围绕战争需要和战场环境而开展,以战争需要为出发点和最终归宿。而我军体能训练基本还停留在基础体能训练上,对体能训练水平的高低,是新式武器发挥最大威力的先决条件的重要性认识不足。我军体能训练方法单一,“以跑代训”常态化,考前突击训练、平时激情训练,训练内容绝大多数围绕通用基础体能展开,与战场环境和实战背景结合差,体能训练聚焦战场服务战斗职能不明显。军体士官作为未来军事体育组训的中坚力量,要以未来战争对体能的需求为己任,在借鉴国外强军优秀做法的基础上深刻反思,为全军战斗体能提升努力贡献。

【参考文献】

- [1]陈立.外军瞭望:说说美军怎么练体能[J].解放军报,2009,11(2):5.
- [2]李之文等.美国陆军体能训练[M].北京:军事谊文出版社,2000.
- [3]牛长征,梁莉.浅谈美军体能训练的主要特点[J].华南军事教育,2010(3):51.
- [4]王百万,杜维涛,徐琤.美军体能训练研究及启示[J].西安陆军学院学报,2009,33(6):93.
- [5]黄为根.美国陆军身体准备训练概况[J].军事体育进修学院报,2010,29(4):70-73.

作者简介:邵守鹏(1991-)男,火箭军工程大学研究生院,军事指挥。