

《运动处方新型活页式教材》在军事体育中的应用策略

李浩 王小平

陆军兵种大学郑州校区, 河南 郑州 450000

[摘要] 聚焦于新型活页教材——运动处方在军事体育中的应用展开论述, 对新型活页教材的特点以及运动处方的概念和作用给予阐述, 剖析军事体育的现状以及二者相结合的必要性, 深入且细致地论述运动处方在军事体育中的应用方式, 归纳总结两者结合所有的优势, 提出具体的实施建议, 为军事体育训练给予科学、有效且个性化的指导, 推动军事体育训练朝着科学化方向发展。

[关键词] 新型活页教材; 运动处方; 军事体育

DOI: 10.33142/jscs.v6i1.18536

中图分类号: G873

文献标识码: A

The Application Strategy of the New Loose Leaf Textbook of Exercise Prescription in Military Sports

LI Hao, WANG Xiaoping

Zhengzhou Campus of Army Services University, Zhengzhou, He'nan, 450000, China

Abstract: Focusing on the application of the new loose leaf textbook — exercise prescription in military sports, this article elaborates on the characteristics of the new loose leaf textbook, the concept and role of exercise prescription, analyzes the current situation of military sports and the necessity of combining them, deeply and meticulously discusses the application of exercise prescription in military sports, summarizes all the advantages of combining the two, and puts forward specific implementation suggestions, providing scientific, effective and personalized guidance for military sports training, and promoting the scientific development of military sports training.

Keywords: new type of loose leaf textbook; exercise prescription; military sports

引言

随着军事技术持续发展以及作战任务变得日益复杂, 对官兵的体能和心理素质提出了更高水准的要求, 传统军事体育训练教材存有内容更新不及时、形式单一且缺乏针对性等状况, 难以契合现代军事体育训练的需求。新型活页教材凭借其灵活性、可调整性以及丰富多样的内容呈现形式, 为军事体育训练教材的创新给予了新的思路, 运动处方作为一种科学且个性化的训练方式, 可依据个体的身体状况、运动能力以及训练目标制订合理的训练计划, 在军事体育训练中有关键的应用价值, 把新型活页教材与运动处方相结合并应用于日常军事体育训练, 对于提升军事体育训练的科学性、有效性以及针对性有关键的现实意义。

1 相关理论概述

1.1 新型活页教材的特点

新型活页教材有不少突出特点, 它拥有很强的可调整性以及可替换性, 可依据岗位需求和课程内容的变动, 随时给予调整和更新, 在军事体育范畴, 随着军事技术的进步和作战任务的转变, 训练内容和要求也应当相应作出调整, 新型活页教材可灵活调整以适应这些变化, 保证官兵学到最新的知识与技能。其设计大多时候以具体岗位或者作战任务作为依据, 着重培养官兵的实际操作能力与解决问题的能力, 在军事体育里, 不同岗位对官兵的体能和技能要求不一样, 新型活页教材可以按照岗位需求展开针对

性设计, 帮官兵适应岗位要求, 新型活页教材一般包含丰富的实践案例与实际操作内容, 强调“在做中学”的理念, 有利于官兵把理论知识和实践结合起来, 提升训练效果。它还配备了丰富的信息化资源, 像视频、案例、模拟软件等, 为官兵的学习提供多种学习路径和工具。

1.2 运动处方的概念与作用

运动处方是由康复医师或体疗师, 对从事体育锻炼者或病人, 根据医学检查资料(包括运动试验和体力测验), 按其健康、体力以及心血管功能状况, 用处方的形式规定运动种类、运动强度、运动时间及运动频率, 提出运动中的注意事项。运动处方具有针对性、目的性和可控性等特点, 与普通的体育锻炼和一般的治疗方法不同。在军事体育中, 运动处方的作用主要体现在以下几个方面: 一是针对性强, 它可以根据不同岗位需求、不同体能基础、不同训练场景来进行设计, 针对性的解决官兵体能训练需求; 二是能有效降低运动损伤风险, 通过收集各岗位以及各个训练阶段常出现的运动损伤风险点, 针对性提出解决方案和预防措施, 大大降低非战斗减员; 三是有效提高训练质效, 通过针对性训练, 使官兵在训练时少走弯路, 快速突破训练瓶颈期, 提高训练质效。

2 二者结合的必要性核心优势

2.1 军事体育训练现状痛点

当前军事体育训练存在一些问题。其一, 训练内容

固化、更新不及时，难以跟上军事技术发展和作战任务变化的步伐。一些传统的训练项目可能已经不能满足现代战争对官兵综合体能和技能的要求，“以跑代训”的训练问题在基层仍然存在。其二，训练方法缺乏个性化，不能充分考虑官兵的个体差异，以“量”换“效”的训练方法仍比较突出，导致部分官兵训练效果不佳，甚至出现运动损伤^[1]。其三，训练教材的形式单一，以纸质统编教材为主，内容呈现方式不够生动，常见的错误动作和纠正方法又不能与时俱进，缺乏代表性，难以激发官兵的学习兴趣。

2.2 二者结合的核心优势

将运动处方与新型活页教材结合应用于军事体育具有多方面的优势。其一，适配个性化需求，每个官兵的身体状况、运动能力和训练目标都存在差异，运动处方能够根据个体差异制定专属训练计划，而新型活页教材的灵活性、可调整性，都能及时更新内容以适应不同官兵的需求^[2]。其二，提升训练科学性，运动处方遵循科学原理，新型活页教材可将运动处方的理论知识与实践操作相结合，以图文并茂、案例分析等形式呈现，使官兵更容易理解和掌握。新型活页教材的灵活性便于及时融入最新的运动科学研究成果和训练方法，使运动处方始终保持科学性和先进性。其三，增强训练趣味性和吸引力，传统军事体育训练教材内容单一、形式枯燥，新型活页教材可以设计成图文并茂、生动有趣的形式，增加图片、视频、动画等多媒体元素，激发官兵的训练积极性。

3 应用场景与实施方式

3.1 核心应用场景

3.1.1 日常体能训练

官兵可依据自身身体状况以及训练目标，从新型活页教材里挑选契合自己的运动处方训练计划来开展日常训练，比如说，每日依照教材中的训练计划开展力量训练、耐力训练或者有氧运动等，循序渐进地提升自身的体能素质，教员可依据官兵的训练表现以及反馈，及时对活页教材中的运动处方内容做出调整，以此保证训练有科学性与有效性。

3.1.2 专项体能训练

在军事体育的各类专项训练里像射击、刺杀以及驾驶等项目中，可把运动处方同新型活页教材相结合，制定出有针对性的训练计划，就拿射击训练来说，依据官兵身体协调性与稳定性的情况，去制定对应的力量训练以及平衡训练运动处方，并且借助活页教材详细阐述训练方法以及注意事项。活页教材可给出专项训练的技术要点以及战术分析，帮助官兵提升专项技能与战术素养。

3.1.3 伤病康复训练

对于那些受伤或者生病的官兵而言，运动处方以及新型活页教材可起到关键的康复功效，依据官兵的伤病状况

以及康复目标，来制定有个性化特点的康复训练运动处方，并且借助活页教材去指导官兵开展康复训练，活页教材可给出康复训练的注意要点以及安全提示，以此保障康复训练的安全与有效。

3.2 具体实施方式

3.2.1 内容编排设计

基础理论方面：于新型活页教材里安排特定章节来讲述运动处方的基本概念、原理、制定方法以及注意事项等理论内容，借助简洁易懂的语言以及生动的案例，使官兵知晓运动处方的意义与科学性，比如说，阐述运动强度、运动时间、运动频度等要素的确定办法，以及怎样依据自身身体状况来制定个性化的运动处方。

训练计划部分会依据不一样的训练目标以及官兵群体来制订多种类型的运动处方训练计划，这些计划会以活页的形式呈现出来，像短期训练计划，时间设定为一周或者一个月，以及长期训练计划，时间跨度为一个季度或者一年，另外以及针对不同体能问题的训练计划，比如涉及力量、速度、耐力、协调以及灵敏度等方面素质的训练计划。每一个训练计划都会把训练内容、训练强度、训练时间以及训练频次等详细罗列出来，方便官兵去参考以及执行。

案例分析环节：针对国内外军事体育训练里成功运用运动处方的案例展开收集与整理工作，随后以活页的形式给予分析及讲解，借助实际案例，促使官兵知晓运动处方于实际训练中的应用成效与方法，强化他们对运动处方的认识及理解，比如剖析某部队借助运动处方训练提升士兵体能素质的成功经验，归纳其中的关键要素以及值得借鉴的地方。

个人体会方面：在每一个训练计划结束之后，特意留出空白页面，方便官兵去书写自身的训练心得，教材的制作人员需要定期对训练心得活页进行收集整理，以此掌握官兵的训练状况，并且适时针对活页教材中的部分活页做出调整与优化，让运动处方活页式教材可契合官兵在不同阶段的训练需求。

3.2.2 多元呈现形式

纸质活页教材会把运动处方的相关内容编写成纸质活页形式的教材，方便官兵在任何时候都可进行查阅以及学习，这种教材可以运用彩色印刷的方式，增加图片以及图表的使用量，让内容变得更加直观且容易理解，预留一定数量的空白页，用来供官兵记录自身的训练情况以及心得体会^[3]。

借助现代信息技术开发电子活页教材，把军事体育训练的运动处方内容以数字化方式呈现出来，该电子活页教材能涉及文字、图片、视频以及音频等诸多媒体元素，提供更为丰富多样的学习资源，官兵借助手机、平板电脑这类移动设备，可在任何时间、任何地点展开学习，同时还

可以进行在线测试以及互动交流。

4 保障措施与推广建议

4.1 强化师资与组训骨干能力建设

军体教员在运动处方与新型活页教材相结合给予实施的过程中起着关键作用,对于基层一线指挥员以及体能组训骨干,要强化培训工作,提升他们在运动处方制定与应用方面的能力,以及新型活页教材使用和编写的能力,应当定期组织基层体能组训骨干参与专业培训以及学术交流,邀请运动科学领域的专家前来授课,分享最新的研究成果与实践经验。

4.2 完善教材质量保障机制

院校组织军体教员前往基层部队展开调研工作,紧密结合军事体育训练的实际需求,持续完善新型活页教材的内容,要保障教材内容有科学性、实用性,且针对性强,同时运动处方也要合理有效,需建立严格的教材审核机制,针对教材内容展开多轮审核,邀请军事体育专家以及运动医学专家等参与其中,以此保证教材质量。还可设立专门的教材审核小组,对教材实施初审、复审以及终审,在审核过程中广泛征求基层官兵的意见与建议,保证教材契合实际训练需求。

4.3 构建多元化推广与反馈体系

采用线上线下相结合的办法,大力推广运动处方与新型活页教材相结合的应用模式,借助军事职业教育平台以及社交媒体等线上途径,宣传新型活页教材的优势与应用案例,在线下,组织教材展示会和经验交流会等活动,

以使更多部队可了解并使用该教材,构建反馈机制,及时收集部队官兵的使用意见与建议,持续改进和优化教材。例如在军事职业教育平台上开设专题板块,定期发布新型活页教材的使用教程以及成功案例,每季度举办一次经验交流会,邀请使用效果良好的部队代表来分享经验。

4.4 加强实践应用指导

借助基层体能训练骨干的力量,于部队里设置专门的实践应用指导岗位,安排院校军体教员针对官兵运用新型活页教材以及运动处方开展现场指导工作,帮官兵准确理解教材内容,熟练掌握运动处方的实施办法,及时处理官兵在训练期间碰到的问题,并且定时对官兵的训练效果给予评估,依据评估得出的结果对运动处方以及教材内容做出调整。

[参考文献]

[1]何凯,周东波.军事体育训练现状调查分析及几点建议——以军体组训骨干培训学员为例[J].军事体育学报,2019,38(4):4-8.

[2]杨浩,付艳芳,方娟,等.职业教育新型活页式教材的时代内涵及开发模式[J].中国职业技术教育,2023(14):30-37.

[3]黄河,杨明鄂,旷庆祥.职业教育“新型活页式教材”的内涵及建设路径[J].教育与职业,2021(2):1004-3985.

作者简介:李浩(1994—)男,回族,河南周口人,硕士研究生,讲师,陆军兵种大学郑州校区,研究方向:军事体育训练;王小平(1982—)女,汉族,硕士研究生,教授,陆军兵种大学郑州校区,研究方向:部队管理。