

火箭军战斗体能训练模式研究

邵 威¹ 魏际英² 任奕飞²

1 火箭军工程大学研究生学院, 陕西 西安 710025

2 火箭军工程大学初级指挥系, 陕西 西安 710025

[摘要] 首先围绕火箭军常规导弹部队作战行动和作战环境, 分析论证战斗体能训练的特殊需求, 以实战牵引, 分析战斗体能训练课目。其次, 通过分析传统训练模式存在的弊端, 探索解决传统训练模式突出矛盾和问题解决的方式方法, 创新火箭军战斗体能训练模式, 以期进一步提升火箭军战斗体能训练的科学化、实战化及专业化水平。

[关键词] 战斗体能; 训练模式; 分级分类

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5727

中图分类号: G807.0

文献标识码: A

Research on Combat Physical Training Mode of Rocket Army

SHAO Wei¹ WEI Jiying² REN Yifei²

1 Graduate School of Rocket Force Engineering University, Xi'an, Shaanxi, 710025, China

2 Junior Command Department of Rocket Force Engineering University, Xi'an, Shaanxi, 710025, China

Abstract: Firstly, focusing on the combat action and combat environment of the conventional missile force of the rocket army, this paper analyzes and demonstrates the special needs of combat physical fitness training, and analyzes the combat physical fitness training subjects with the traction of actual combat. Secondly, by analyzing the disadvantages of the traditional training mode, explore ways and methods to solve the prominent contradictions and problems of the traditional training mode, and innovate the rocket army combat physical training mode, in order to further improve the scientific, practical and professional level of rocket army combat physical training.

Keywords: combat physical fitness; training mode; hierarchical classification

引言

军事体育训练转型升级已成趋势, 火箭军战斗体能是火箭军军事体育训练在新的起点上的转型升级。在目标上, 火箭军战斗体能要紧紧围绕军事斗争准备任务需要, 基于作战行动、武器装备、战场环境对官兵身体能力的特殊需求。在内容标准上, 火箭军战斗体能要立足部队探索实践基础, 创新构建符合实战需要、体现火箭军特色。我们要借鉴世界强国军队的经验做法, 更要结合自身实际情况, 使我们的军事体育训练适应新时期的时代特征, 全面提升军事体育训练科学化、实战化及专业化水平。为此, 文章对火箭军战斗体能训练模式提出以下几个方面的思考。

1 实战牵引, 科学设计训练课目

当前全军试训的 2018 年试行版《军事体育训练大纲》进一步细化了实用技能、岗位能力和综合应用项目, 但从专项体能的角度来看, 仅对担负部分专业和特定作战任务的部分军兵种体能标准进行了明确, 对于结合火箭军特有作战任务的相应体能训练内容和标准尚未明确。火箭军战斗体能训练内容要提高针对性, 必须首先要了解部队的作战行动和作战环境。以此为主线, 把部队作战行动、作战环境和训练课目的内在联系研究透彻。一方面, 围绕典型作战行动分析论证训练需求, 以火箭军常导部队为例, 针对常导部队导弹升级测试、隐蔽待机、火力突击、波次转

换等 4 项作战行动应具备的作战素质进行分析, 梳理出对官兵体能素质要求较高的关键动作, 通过分析每项行动的动作模式、发力特点、供能方式和关键能力素质, 得出官兵在力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏性等方面应具备的体能素质, 再按照动作模式相近、供能方式相同、发力特点相似、力量适度冗余的原则, 对应设计出战斗体能训练课目及方法; 另一方面, 围绕特定作战环境分析论证训练需求, 针对常导部队作战行动中 4 个阶段作战环境带来的不利因素, 分别从人体昼夜节律、神经系统、骨骼肌肉系统、人体内分泌、心血管系统、消化系统等方面, 分析对任务官兵身心可能造成的不良影响, 围绕消除这些不良影响, 对应设计出提高官兵战场环境适应能力的体能训练课目。

2 强化统筹, 打造专业管理组训团队

目前, 火箭军在军事体育训练上, 各级机关和基层部队只有兼职的管理组训参谋, 其训练管理水平不高, 且缺乏专业性。部队日常军体训练组训者大多为士官班长, 组训方法上个人经验占主导, 训练手段和方法也比较简单, 缺乏针对性。相比于基础体能, 战斗体能的组织训练更需要管理组训者具备专业的理论基础和丰富的实践经验做支撑, 要靠科学的训练理论做指导和掌握学科理论的专业人才去指导。因此, 要加强军事体育管理组训人才队伍建设。一是设置军体专项岗位, 完善体能训练制度。从《军

事体育训练大纲》施行开始,火箭军每年都会依托火箭军工程大学组织军事体育训练骨干培训,但存在“训非所用”和“公差培训”的现象,只是为了完成参训任务。战斗体能训练作为军事体育训练新的起点上的转型升级,需要扎实的基础体能打基础,更需要专业的知识体系和科学的训练理论对组训工作做支撑。面对战斗体能训练中的突出矛盾和问题,打造专业军体管理组训团队是破解难题的重要突破口,不仅加快推进专职军体参谋制度,还要加快专职军体士官制度落地。在教练员对象选定方面,针对体能训练专业性强、对教练员素质要求高的实际,从每个营连选拔身体素质好、有体育爱好兴趣、能够长期任教的年轻大学生士官,任职各单位体能训练教练员。在专职教练员队伍规模数量确定方面,立足满足实用、预备有份,确保部队体能训练不因休假、外学等缺少专业指导。二是完善军事体育管理组训人员培训制度。在依托院校组织培训过程中,要从制度上限制“训非所用”和“公差培训”现象的出现,严格参训人员从事岗位,不培训不对口人员。其次培训承办单位在培训内容上下功夫,不仅要满足培养管理组训人员会讲、会示范、会教学、会组训的基本能力素质,应该增设培训班次等级制度,建立培训的常态化机制,进阶式的提高参训人员知识储备和组训能力,更好的胜任部队战斗体能训练管理组训工作^[4]。三是完善军事体育管理组训人才培养体系。一是以院校培训为核心,重点依托火箭军工程大学,开展管理组训骨干岗位核心能力强化和任职资格认证。二是以基地训练团为支撑,重点依托军体教研室开展管理组训人员会讲、会示范、会教学、会组训的基本能力素质培养和丰富组训施训经验。三是以旅(团)教导队为基础,依托地方体育高校,开展管理组训骨干运动基础理论知识培训。通过以上途径,为加快军事体育管理组训的人才培养,推进《军事体育训练与考核大纲》施行提供人才支撑^[1]。

3 科学施训,探索创新组训模式

3.1 分析传统组训方式存在弊端

火箭军军事体能训练传统组训方法存在弊端,是影响训练效果的突出矛盾和问题。一是军事体育训练缺乏层次性。军事体育训练集体模式化的训练没有考虑参训人员个别特殊情况,也无法满足精英人群的提高需求。刚入伍的新兵,体能素质较差,跟不上集体组训时大部队的训练节奏,解决方式往往是采用饭后加练,睡前加练等错误方式。单一的训练强度和单一的训练内容也会让有伤病的老班长们以伤病为借口脱离集体,甚至不参训。同时也无法满足“创优”人群的高目标需求。二是军事体育训练缺乏系统性。组训方式的单一,训练内容的单一,训练强度的单一,导致训练效果长期在一个层次上徘徊。参训人员的训练积极性也会因为长期的训练成绩停滞,成就感减少而降低,甚至产生心理疲劳。三是军事体育训练缺乏科学性。主要表现在组训人员在组训过程中经验化,不注重理论知

识的学习积累,即使对训练场上出现伤病情况的人员,盲目自我判断,采取“只要练不死,就往死里练”的粗暴处置方式,往往导致伤病人员训后短时间无法再次参训,甚至出现不可逆性损伤和极端性事故。训练的有效性,必定来源于理论与实践的结合,组训者的组训过程也应该是相关知识体系的一个传递过程,对于受训者来说,如果训练中只是机械的重复组训者的动作口令,不知其所云,是永远也无法实现正确的自主训练。

3.2 牢牢把握分级分类训练方案制定原则

3.2.1 训练目标方面

训练目标是一个单位和个人成长进步规划的体现,科学的训练目标对单位是一种凝聚力,对个人是一种前进的动力。目标的设定不仅要结合年度考核要求,还要考虑军事任务强度,同时不可跨度过大,难度太高。目标的设定应在满足基本的考核标准下,尽可能的提高完成军事任务所需要的身体能力素质。首先,目标设定要具体。目前大多数单位年度体能训练目标围绕军事体育大纲年度考核成绩标准进行设定,目标单一不具体,并且缺乏阶段性,往往只是在年度训练计划中体现出及格率和优秀率,目标空泛不具体且没有阶段性,一年下来,组训者施训毫无依据,参训者训练毫无目的,让体能训练计划成为了应付上级检查的书面材料。目标的设定要高度具备可实施性,年度训练要达到的目标应结合季度和月体能测试,合理的将年度训练目标细化到每季度每月,同时运用数据软件对个人和单位考核测试成绩分析形成数据图,具体的展现出个人和单位达到年度训练目标的情况,让目标可视化和量化,逐步实现集体和个人的军事体育训练成长曲线,做到对总体目标有步骤有阶段的步步为营。目标数据化不仅可以看到个人差距,也可以在单位与单位之间形成横向对比,让管理者能更好的掌握单位官兵体能训练情况,能更好的调控和激发官兵的荣誉感和战斗精神,以此做到让目标倒逼训练,让训练推进目标。其次目标设定要融合,要处理好集体目标与个人目标的关系,把单位年度军事体能训练目标与个人体能训练目标有效融合。目标的设定要做到具体问题具体分析,把握实现年度目标的关键环节,尤其是单位中的后进人群和成绩突出人群,由于这两类人群在单位中所占比例少,该人群的体能训练弱点和需求很容易在训练实施过程中被忽视,只有在逼近考核关头时才得到重点关注,导致后进人员进步成绩缓慢,临考压力大,成绩突出人群训练消极,未能充分激发其潜力的普遍现象。训练目标是施训者和参训人员的行动指针,科学设定训练目标是有效施行训练计划的基础,军事体能训练过程是以提高官兵身体素质和完成军事任务能力为目标,这些特征与完成不同的训练任务紧密相关,包括全面身体发展、专项身体发展、技术能力、战术能力、心理因素、健康管理、伤病预防以及相关理论知识。要想获得上述能力,需要根据官兵的年龄、基础和天赋,运用个性化、适宜的方法和手段来达到目标。

3.2.2 训练强度方面

训练强度是参训人员完成高质量训练的一个重要因素,是与功率输出(即单位时间做的功或能量消耗)、对抗力量或发展速度有关的训练要素。强度与神经激活息息相关,训练的强度越大(如更大的外部负荷,更大的功率输出)需要更多的神经肌肉被激活。神经肌肉激活模式影响因素有以下四个:运动速度、外部负荷、疲劳程度及训练类型。训练强度的设定是分级分类训练方案的关键因素,在年度训练计划的各个不同阶段中应包括不同的训练强度,尤其是季度和月训练计划。首先训练强度设定要合理,训练强度的设定太小,起不到良好的应激效果;训练强度的设定过大,容易造成人员的训练伤。要分析采集参训人员的信息,从参训人员的身体素质、年龄分布、伤病情况、训练目标等方面进行分析,以此建立军事体育训练分级分组训练人员信息库,要重点准确收集体能素质薄弱人员、伤病人员、“冲优”人员信息,使得训练方案具备层次性,满足参训人员个性化需求^[2]。同时,组训人员对参训者身体状况更全面的把握,能有效降低训练安全风险。其次训练强度要量化,在体能训练中可以采用多种方法来量化和确定体能训练强度。比如,无氧力量训练或高速度训练的训练强度可用训练后心率作为评判标准,用最大心率的百分比或不同心率区间来量化。该方法认为最大心率意味着最大训练强度,如果参训人员在训练中超出了最大心率,其训练强度则被视为超最大强度。其次,随着现代技术的体能训练产品在部队的普及,比如功率自行车,在训练过程中可以根据功率的输出来量化训练强度。其前提是在基于功率的训练计划时,参训人员需要先确定其功能阈值。除了上述的训练强度量化方式,还有根据运动中应用的能量供应系统来设定。这些都需要施训人员具备相关的运动理论知识来支撑。

3.2.3 训练内容方面

为了提高官兵更好的完成作战行动和适应作战环境所需的体能素质,一方面分级分类训练方案内容应以适应作战环境所需相关体能素质为核心,在训练动作上的设计上提高针对性。比如加强官兵适应热环境,人体要具备适应高温高湿环境的核心温度,有较好的耐力素质,减少心脏血管适应性压力。而高温环境下,任何形式的体能训练都能加快人体对高温环境的适应,每天训练2-4个小时,5-7天可基本上适应,10天可以完全适应(根据高温训练风险等级划分,当温度高于35℃,相对湿度大于60%时,不宜进行体能训练,或谨慎训练)^[3]。适应寒冷环境,应该从血液循环改善,血管扩张、血流量增加、皮温升高,增强机体对寒冷环境的耐受性着手。耐潮湿环境,应该从加快官兵对潮湿环境的适应,并提高对各类病菌免疫能力,和官兵心脏负荷能力,以及增强心血管耐力着手,能够使官兵在寒冷环境中维持核心温度,保持运动能力。适应风雨环境,应培养能够提高官兵在湿滑地面上快速运动能力,

减少风雨对工作精准度和速度的影响。另一方面,要结合火箭军常规导弹部队作战环境,做好体能素质、训练动作、训练场地之间的融合,以此设计出便于在坑道等密闭狭小空间施展的训练动作。

3.2.4 训练环境方面

训练环境要向实战化靠拢,军事体能训练为的就是让官兵更好的适应战场环境,完成参加战斗任务的身体准备。可借助年度运动会设计有军种特色的比赛项目,不要局限于场地,可扩展至野外甚至阵地等实战环境,做好视频采集的保密工作,让全体官兵真切切感受到体能训练在作战任务中重要性。同时,加大军事定向等体能技能结合的比赛项目频率,克服因训练中消极保安全的思想,加强体能技能在实战中的应用能力。训练环境实战化要重点围绕促进官兵感知战场环境和实战氛围,强化对当兵打仗的认识,对战场残酷、激烈本质的理解,锤炼官兵的意志和血性杀气来进行设定。以此提高基础训练的训练效益^[4]。

3.2.5 训练方法方面

结合军事体育训练经常性特征,组训者要围绕训练动力、训练趣味、训练效果采用多样的训练手段,组训单位要完善相关配套设施,让参训人员身体和心理得到双重锻炼。比如为满足坑道等密闭狭小空间可将多个训练动作组合,并按照规定的顺序进行循环训练,练习时借助可拆装组合器械实施,对场地要求低,并且能一次满足一个班组人员以上同时开展训练。还可借助现代体能训练手段,“TRX”是Total Resistance Exercise的缩写,即“全身抗阻训练”,练习时只需要利用悬吊带克服自身重量就可以达到克阻训练的目的,该器材操作简单、易于存放及携带,悬吊方式多样,场地需求2m²即可随时随地展开训练。

4 结语

传统军事体育训练模式中存在的矛盾和问题,也是火箭军战斗体能训练模式需要着手解决的。在解决现有矛盾和问题的基础上,火箭军战斗体能训练更需要注入新时代创新活力,才能适应成为体能训练发展专业化的趋势。

【参考文献】

- [1]林建棣.新形势下加强军事体育管理组训人才培养的思考[J].军事体育学报,2017,36(1):1-3.
- [2]蒋宏伟,张健.职业化背景下推进运动训练模式转变的研究[J].南京体育学院学报,2017,16(2):70-72.
- [3]沈丹丹,朱能.热习服训练对高温工作场所员工环境适应性的影响[J].中国安全科学学报,2015,25(8).
- [4]李波涛.部队实战化体能训练现状与对策[J].军事体育学报,2015,34(4):33-35.

作者简介:邵威(1992-)男,火箭军工程大学研究生院,研究方向:军事指挥;魏际英(1972-)女,火箭军工程大学初级指挥系军事共同基础教研室,研究方向:军事体育、军人体能;任奕飞(1985-)男,火箭军工程大学初级指挥系军事共同基础教研室,研究方向:军事体育。