

● 军体理论与应用

我军体能训练的实战化研究

林建棣

(特种作战学院 军事体育理论教研室, 广东 广州 510500)

摘要: 我军体能训练是军事体育的重要表达方式, 也是军事训练的重要组成部分。为适应军事训练实战化的新形势, 我军体能训练的实战化, 已是我们必须面对的重大命题。为此提出推进我军体能训练实战化的基本认识和实现我军体能训练实战化的若干思考。

关键词: 军事体育; 军事训练; 体能训练; 实战化

中图分类号: G873 文献标识码: A 文章编号: 1671-1300 (2014) 01-0020-04

围绕党在新形势下的强军目标, 以军事斗争准备的使命任务为牵引, 大力加强实战化军事训练, 已经成为新形势下我军军事训练的主旋律。作为军事训练重要组成部分的体能训练, 既是军事斗争准备的重要基础, 也是部队战斗力的基本构成, 如何因应形势变化和现实要求, 推进和实现我军体能训练的实战化, 需要我们引以高度重视和深入思考。

1 新形势下我军体能训练的重大命题

我军体能训练是军事体育的重要表达方式, 也是军事训练的重要组成部分。体能训练有其悠久的历史和传承, 在遵循和践行军事体育“为提高战斗力, 为赢得战争服务的根本要义”^[1]上发挥了重要作用。可以说, 体能训练服从于战争, 服务于打仗是由来已久的^[2]。但是, 随着信息时代的来临, 传统的战争形态和作战样式发生了根本性的变化, 战斗力生成模式已经转变, 军人体能已逐步从战斗力的直接因素中分离, 不再是构成战斗力的决定性因素之一^[3]。人们更多关注的是武器平台建设与体系对抗。由此而来, 部分官兵对军事斗争的身体准备认识不足, 针对准备打仗的体能训练自觉性不够; 体能训练经常受制于达标或应对考核, 以考核为轴心的应试式体能训练成为了部分单位的常态; 这是我们不能不正视的客观现实。

党的十八大以来, 习主席从实现中华民族伟大复兴中国梦的战略高度, 鲜明地提出建设一支听党指挥、能打胜仗, 作风优良的人民军队这一新形势下党的强军目标, 军委总部也明确指出“能打仗, 打胜仗”是强军之要, 也是军事斗争准备的根本出发点 and 落脚点, 强调了“必须强化打仗思想, 做好打仗准备, 提高打仗能力, 坚持打仗标准”^[4]。可见, 大力加强实战化军事训练成了时代的号角。虽然, 军人体能已由过去战斗力的直接构成因素向充分发挥战斗力的载体转移, 但是体能训练的本质功能并没有发生质的改变^[3]。军人体能是我军实现强军目标、有效履行我军使命任务的重要基础与保证。面对军事训练实战化的新形势新要求, 体能训练“向打赢聚集, 向实战靠拢”已十分紧迫而现实地摆在我们面前, 体能训练实战化已成为新形势下我们必须面对的重大命题。

2 推进体能训练实战化的基本认识

2.1 要更新训练观念

训练观念对训练过程有主导作用。近些年来, 人们对体能训练的认识比较粗放, 注意力比较多地放在基础体能上, 表现出训练内容、训练手段和组训方法的简单化。以至于基层部队的体能训练等同于耐力跑或者简化为俯卧撑、引体向上加 5 km 跑

收稿日期: 2014-01-10

作者简介: 林建棣 (1957-), 男, 福建莆田人, 教授。研究方向: 军事体育教育。

的“老三样”。反映了对体能训练认识的狭隘,也表明了需要更新训练观念。由此,要有“体能就是战斗力”的认识,强化以战争为导向、以任务为牵引的体能训练新观念。

不同军兵种、不同战区和遂行不同任务,对军人体能的要求是不一样的。仗怎么打,兵就怎么练,既是新形势下军事训练的总体要求,也是体能训练实战化的重要体现。在应对我周边安全威胁的军事斗争过程中,我军官兵既涉及海上眩晕适应,也涉及岛屿湿热环境习服;既有高原抗缺氧,也有雪域抗严寒。可以说,不同部队担负着不同的任务,不同战区的环境适应是客观存在的,也是体能训练实战化必须面对的现实要求。由此,体能训练实战化的一个重要思想,就是要突出打仗准备,强化任务牵引,训练内容应当与遂行任务相适应。

2.2 要推进训练内容和方法转变

要推进体能训练的实战化,需要确立体能训练服务于实战的认识,要努力实现体能训练由一般性体育锻炼向专业性军事训练的转变。不能就体能训练而训练,不能停留在完成几个俯卧撑,拉几个引体向上或多少分钟跑完5 km上。应当清晰地认识到,俯卧撑也好,5 km也好,都只是训练手段,体能标准是体能考核有代表性和可操作性的项目选择,不是体能训练的全部。体能训练不能局限于体能达标,更不能满足于考核标准和项目设置上。要真正实现体能训练由一般性体育锻炼向专业性军事训练的转变,需要重视体能训练的内容多样化和手段的多元化。据《解放军报》报道:陆军第26集团军特种作战部队的体育运动会中,仰卧起坐穿上潜水服比;百米赛跑拖着3个轮胎跑……寻常的体育项目,在他们这里强度更大,难度更高。而射弩、劈砖、攀登、散打……不仅是他们的竞赛项目,更是平日磨砺的战斗技巧。以至于军报名记刘化迪撰文呼吁:“军营体育,应该像他们一样多些火药味!”多些火药味,就是要有准备打仗的自觉。如果只有“强身健体”的意识而没有“为了打赢”的自觉,那么我们的体育活动和寻常百姓的体育活动又有什么区别^[5]?军人体能训练如若与大众体育无异,体能训练就失去了它应有的意义和作用。

2.3 要发展体技能训练的一体化

要推进体能训练的实战化,应当充分把握军兵种专业特点和岗位需求,开展有针对性的体能训练,实现体能训练与技能训练的一体化发展。体能

训练要与专业训练相融合,要与掌握武器装备的技术训练相结合,才能实现其提高战斗力的目标^[6]。

应当认识到,体能是技能的载体,技能的实现需要体能的支撑,二者相辅相成,不能人为地割裂开来。可以说,单纯的体能训练与体育锻炼和体育健身无异,只有体技能的有机融合,实现体能实战化训练才有军事训练的意义;只有体能与军事技能的融合训练,才能有效地服务于实战,才能真正彰显其军事价值和作用。正如军事科学院原军制研究部部长雷渊深将军曾引用毛泽东同志的两句名言,对体育与军事体育的形象概括:“发展体育运动,增强人民体质”,这是体育的本质;“保存自己,消灭敌人”,这是军事体育的核心要义。不能简单地就体能而练体能,体能训练的实战化,需要体技能训练的一体化发展。

3 实现体能训练实战化的若干思考

3.1 要加强理论研究

体能训练的本质是身体训练,身体训练必须遵循运动人体规律和特点。体能训练实战化是一个重要而富有挑战的时代命题,必须加强理论研究。本文认为,从目前讲应着重加强三个方面的研究。

3.1.1 训练适应理论

体能训练的直接效应是身体机能水平的提高,本质是身体平衡的打破与重建。对于体能实战化而言,突出训练的实战应用,突出对不同战场环境下的身体机能变化与适应,积极探究不同任务的身体要求与适应(新型武器装备人一机环境的适应;不同训法战法的身体适应;军兵种训练适应;以及非战争军事行动的身体适应)。在这些方面,我们面对大量的未知问题,需要从理论上加以揭示。

3.1.2 周期训练理论

毫无疑问,军人体能不可能始终处于最佳水平,最佳身体水平的保持是有限性的。体能状态形成、保持和消失三个阶段的周期性是客观存在的,不是你要不要的问题,而是必须面对的现实。美军以战斗行为的身体需求和以战斗任务为牵引的训练周期设置,提出体能训练与作战准备周期相融合理论。“训练—就绪—部署”,强调体能训练应与战斗准备同步,确保军人保持最佳体能状态以完成作战任务^[7]。这种体能训练与战斗力生成相适应的训练理论,值得我们学习和借鉴。我军体能训练大多是以考核为导向和牵引,考核前的强化训练、突

击训练已是常态,如教学评价中体能考核有“奋战100天,考出好成绩”的目标和要求。基于战斗准备的体能周期训练模式的理论与实践尚未形成。

3.1.3 非常规训练理论

体能训练从实战出发是现实的要求,一些部队也提出从实战出发,挑战极限的训法。如一天几个100(100个俯卧撑、100个投弹、100个蛙跳),一天几个5000m跑,也有的拉进沙漠三天三夜等等。应当说这些训练有违常规,因为连续高强度的训练负荷必然给人体带来高强度的消耗。没有厚实的体能水平、机能基础,没有充分的恢复(包括营养恢复)是难以完成连续的高强度训练。体能训练需要遵循科学的规律,但战争行为是不讲常规的,从实战化出发还需要有非常规的训练。在2009年笔者曾提出非常规训练理论,认为非常规训练必须建立在常规训练的基础上,挑战极限的训练需要有扎实的基础训练作保证。同时,非常规训练也需要遵循循序渐进的训练原则^[8]。但是非常规训练涉及的内容诸多,非常规训练的对象不同,需要我们加强深入研究。

3.2 要勇于实践探索

客观地讲,我们在体能训练上一直以来比较多地是停留在基础训练层面上,以训练手段作为训练内容来开展,满足于具体项目的完成状况。如俯卧撑做了几个,5km跑了多少分钟。实际上是就体能而体能,与实战化的要求差之甚远。

但也应看到,我们在体能训练实战化上也做了许多有益的尝试,如“抗眩晕训练”,“毕业学员综合演练的24h强行军”,“军人战场身心适应力训练”等。但从理论高度总结梳理不够,推广力度不够,许多好的做法和成果缺乏有效的转化。由此,推进体能训练的实战化,要敢于探索,勇于实践;同时,要善于总结,注重转化。

3.3 要重视部队和院校间的交流

院校教育训练向部队靠拢,既要贴近部队,也要高于部队。贴近部队要求我们的教学训练不能脱离部队实际,高于部队表明院校应当走在部队的前列,尤其在训练理论的创新、训练方法的创新上应当引领部队。在体能训练实战化上,也同样应当加强与部队的交流,加强与兄弟院校的交流。

在上世纪70年代,原军体院组织大批教员下部队搞开门办学,为部队培养军体骨干和组训人才

的同时,也从部队基层学到很多很有参考价值的训方练法与实践经验。

2013年11月至12月间,南京军区连续组织两期体能骨干集训,应该说,近年来军区大规模体能骨干培训不多见,以体能训练实战化为主题,更是一个开先河的举措。南京军区首长在体能训练实战化上提出了“徒手训练—着装训练—战术背景训练”三段式思路,这是一个很有创新性的思路,值得我们学习借鉴。

2013年11月初,解放军理工大学组织了学员以班为单位的“精武杯”军事基础科目对抗赛,邀请了6个院校加上外军学员2个班,共30个参赛班,在24h内完成12个科目,也是体能训练实战化的一个很好尝试^[9]。这个对抗赛突出了串联训练的模式,以“基础性、对抗性、实战性,临机性和信息化”为观念,强化在更加靠拢实战的陌生艰苦环境中,综合检验提升学员军事素质、战术意识和团队能力的目的要求。突显以赛促训、以赛促教的导向功能。

因此,在体能训练实战化上,我们要注重与部队和院校间的交流,要善于发现和借鉴好的经验和做法;要善于从理论上加以梳理,从实践上加以探索。唯有如此,才能在体能训练实战化上积极作为和有所作为。

参考文献:

- [1] 林建棣. 老一辈革命家的体育思想和实践引领我军体育的发展和创 [J]. 中国军事教育, 2011(3): 69-73.
- [2] 杨文彬, 肖文锦. 我军军人体能训练的历史作用、现实意义及特点 [J]. 中国军事教育, 2009(6): 39-40.
- [3] 林建棣. 论信息化条件下军事体育教育训练改革与发展 [J]. 中国军事教育, 2006(1): 19.
- [4] 总参谋部. 牢记能打仗打胜仗是强军之要 [N]. 解放军报, 2013-2-21(1).
- [5] 刘化迪. 军营体育多些火药味 [N]. 解放军报, 2013-11-18(12).
- [6] 周明先. 基于战斗力生成转变的军事体育应用与研究 [J]. 军事体育学报, 2013(3): 39-41.
- [7] 美国陆军司令部. 美国陆军身体准备训练 [M]. 李之文, 编译. 北京: 军事谊文出版社, 2013(6): 40-65.
- [8] 林建棣, 杨文彬. 适应信息化战争的军人体质训练体系研究 [M]. 北京: 军事科学出版社, 2009: 15-19.
- [9] 马胜伟, 张科进. 我军首次军校军事项目校际对抗赛举行 [N]. 解放军报, 2013-11-4(1).

(下转第34页)

度举办的全国攀岩教练员培训班,不断完善组训人员的攀岩知识结构和科学组训能力。二是请进来,针对部队训练需求,可定期邀请军内外攀岩专家到部队进行现场指导训练。

4.3 提高保障力度,拓展场地器材条件

充足完善的场地和器材是保障军事训练的基础平台^[3],针对我军攀岩场地器材实际,应进一步提高其保障力度。场地方面:一是进一步拓展人工攀岩场地建设,各单位要立足现有条件积极建立和改造一批具备顶绳攀登、先锋攀登和攀石等多功能训练的人工攀岩场。二是聘请军内外攀登及户外专家,结合部队实际加强野外自然岩壁攀登场地建设,以提高官兵山地自然岩壁攀爬技巧与专项体能。三是应在器材配发数量和质量上满足训练密度和训练安全的需要。从性能上把关,为提高攀爬效果,除从地方攀岩器材厂家购买补充外,还应投入一定经费组织相关人员进行攀岩器材的创新研制工作。

4.4 注重科学研究,完善攀岩教材建设

总部应组织军内攀登专业人士加强攀岩组训方法和实战应用研究,积极进行部队攀岩训练教材的编写。编写教材时,应涵盖实战用途、训练要求、动作要领、组训方法、保护与帮助及考评标准等方面,并使教材做到图文并茂、通俗易懂,便于部队官兵领会掌握科学先进的组训方法和手段。另外,教材的编写还要体现军事性的特点,以提高实战性训练效果。比如在野外自然岩壁训练科目设置上,尽量体现经受陡坡、湍流、峡谷等各种困难地形考验,经历高度恐惧心理的磨练,有利于提高受训人员对战场环境的适应能力等^[4]。

参考文献:

- [1] 余晓勇,刘莉.军事攀登在部队开展的现状及对策[J].军事体育学报,2013,32(3):48-50.
- [2] 范伟.部队格斗训练存在问题及对策研究[J].军事体育学报,2013,32(3):45-47.
- [3] 杨贻茂.构建任职教育院校的军事攀登训练平台[J].南昌陆军学院学报,2005(4):49-50.
- [4] 解文杰,刘建伟.山地先锋攀登训练研究[J].军事体育进修学院学报,2011,30(3):91-93.

Research and Analysis on the Restricting Factors of Rock—Climbing Sports Development in the Forces

XIE Wen-jie

(The First Dept. of Special Operations Academy, Guangzhou 510500, China)

Abstract: It is very important to develop the rock—climbing training in the force, because the soldiers can promote their climbing skill effectively and strengthen their mind and body quality. The paper uses methods of documental research, questionnaire inquisition, locale observation and expert interviews to discuss the current situation, restricting factors and tactics of rock—climbing sports in the force, so as to provide theoretical reference for improving training effect of rock climbing in the forces. Key words: the forces; rock—climbing sports; restricting factors; strategy

Key words: the force; rock—climbing sports; restricting factor; development tactic

(上接第22页)

Our Military Physical Training Leads to Actual Combat

LIN Jian-di

(Teaching and Research Office of Military Sport Theory, Special Operations Academy, Guangzhou 510500, China)

Abstract: The physical training is not only the important pattern of our military sports, but also the key part of military training. In order to adapt to the new situation, we should lead the military physical training to the actual combat, which is the project we can not ignore. In this paper some knowledge and consideration has been put forward to promote and realize our military physical training to the actual combat.

Key words: military sports; military training; physical training; actual war