

战斗体能训练的研究与探索

杨一帆

(陆军装甲兵学院 北京市 100072)

【摘要】 无论是在过去的冷兵器时代，还是在信息化武器起主导作用的现代战场，良好的体能都是打胜仗的重要根基。军人体能是军事素质的内在要求，也是战斗力的坚实基础。随着科技的进步，现代战争更偏向于信息化条件下的局部打击，尤其是任务难度较高的的特种兵作战和精英部队的精准打击任务，团队协作的小范围行动对执行任务军人的体能提出了更高的要求。由此，战斗体能的观念应运而生，体能与战斗力实现精准对接。

【关键词】 战斗体能；身体素质；训练方法

DOI: 10.18686/jyfzj.v3i12.68189

1、战斗体能的定义

1.1 体能的含义

何为体能？体能一词起源于一战时期的美国，在英文表述中有诸多词汇与“体能”相类似，大多数学者将“physical fitness”定义为体能一词的标准表述。美国运动医学协会（ACSM）称其为身体能量或者人的适应能力，简称体适能，包括调节心肺功能的能力、肌肉的柔韧性以及身体结构三个方面；美国体适能协会根据身体素质训练的基本规律，提出了体能训练的两大要点：训练原则和训练方法。

在体能概念厘定之前，出现了体质、身体能力、身体素质等相关名词。2000年前后，体能的观念在国内才有了规范化的定义。《体育词典》认为体能依赖于人体不同器官的基本机能；它是由力量、速度、灵敏、耐力和柔韧性等基本的身体素质和人体的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、悬垂和支撑等基本活动能力两部分构成；李之文教授整合了国内学者对于体能这一概念的多种论述，将体能定义为：通过运动训练所具备的身体技能在日常活动中展现出来的能力，它包括身体结构的合理性和力量、速度等5项基本运动素质。首次提出体能与技能是相互紧密联系的平行概念。

1.2 战斗体能的含义

战斗体能是作战人员的心智、毅力以及技能等用于信息分析与执行任务的一种能力，是影响部队战斗力的要素之一，同样也是判断一支部队能否打胜仗的标准之一。战斗体能要求官兵的身体形态、身心素质、运动表现和身体各器官的机能能够满足战场要求，无论是在日常生活，还是在军事基础训练，或者执行战斗任务，都可以表现出良好的状态。在军事院校教育中，战斗体能训练紧密结合军兵种特点和具体岗位任务需求，确保学员具备完成作战和非军事行动任务所需要的身体、心理以及适应环境等方面的综合能力。

2、战斗体能的重要性

2.1 锻炼战斗体能有利于身体机能的提升

结合运动训练学和生理学，通过分析战场实际需求发现：提高战斗体能的训练需要侧重于提高官兵对战场实际环境的适应能力，主要包括三个方面：降低反应程度、增强耐受能力和提高体能绩效。适应性训练虽然不能够改变人员对外部环境的反应习惯，但是从生物学的角度分析，当外部环境发生改变时，通过适应性训练可以一定程度提高“预见性”和“体验性”，提升身体和心理两方面的耐受能力和恢复能力，减少了非战斗性减员情况的发生，从而通过训练完善体能基础，达到可以执行战斗任务的体能要求。

2.2 锻炼战斗体能有利于战斗技能的巩固和提高

体能训练是军事体育的重要表现方式，战斗体能又是更贴近实战化需求的体能训练。体能训练可以有效促进军事基础素养的提升以及军事基础课目的实践水平；能提高官兵对信息化武器装备使用的基本能力；能加强军人遂行战斗任务的机动能力；还可以增加部队的抗打击能力。属于军事技能运用的载体，战斗体能与军事基础训练二者紧密结合：轻武器射击、手榴弹投掷、救护防护以及战术装备基础所需要的力量、耐力等身体基本素质的提升都需要合理的战斗体能训练。

美军在士兵考核中设置了陆军战斗准备测试，内容包括携枪400m跑、跨越障碍、高姿匍匐、拖拉伤者、短距离冲击和移动中射击瞄准，这些都是在实战中需要完成的战斗动作，检验了实战中的基本战斗技能掌握程度和作战能力，同时也很好的测试了受训者的力量、耐力、灵敏等基础身体素质。早在14年初加拿大国防部曾发布过新版的战斗行动作战体能训练计划，秉持“体能训练基于作战”的原则进行设计，此训练计划的目的是促进体能训练向实战化靠拢。加拿大体能科学研究单位从1990年开始，投入大量资金和人力对上百种战斗任务进行拆解和分析，以战斗动作作为支撑，梳理了近30个服务于战斗需求的体能训练项目，不断丰富了军人体能训练内容，完善了军人体能训练的科学化体系。

2.3 锻炼战斗体能有利于军人意志力的提升和充沛精力的保持

一名合格的军人在面临种种威胁时，能够保持高于常人的高度清醒和充沛意志力：对于行动的目的和动机有明确的认识，具备强烈使命感，能够承担起相应责任，面对困难可以坚持原则，坚定不移地执行任务，在执行任务的过程中遇到不利因素能够积极分析，进行克服。贴近实战的体能训练可以帮助战士在执行特殊战斗任务的过程中确认当前形式，厘清优劣势，做出明智的决策和最优选择，对于复杂情况或者突发事件有一定的判断力。战斗体能的训练可以帮助受训者在执行任务时保持充沛的精力和意志力，坚信自己的判断，从而克服面临的威胁和障碍，顺利完成任务。

3、战斗体能的训练方式

3.1 强化吃苦耐劳、不畏艰险、百折不挠、勇往直前的品质

无论是走向枪林弹雨的战场，还是在和平的环境中从事军队工作，作为一名军人都必须具备吃苦耐劳、不畏艰险、百折不挠、勇往直前的精神。军校是我军在现代化条件下培养优秀军官的后备基地，率先需要帮助学员树立坚强的意志品质。军事体能训练是培养学员优秀意志品质的最佳途径之一，学员在军事体能训练的过程中需要不断完成阶段目标，提升成绩，在此期间逐步磨练意志品质，养成百折不挠的坚强意志。

战斗精神是军人的情感、信念、意志、行为等融合、凝练、升华出来的一种强大力量，对于军队战斗力的提高具有强大的

催化作用。在战斗体能的训练过程中,需要激发强烈战斗精神,引导受训者在困难的环境中也能自觉做到勇往直前。另外,战斗体能的淬炼过程,也是战斗精神培养的过程,通过高强度的训练,可以破除骄娇之气,强化一不怕苦、二不怕死的血性胆气。具体来说,就是要培养忠于祖国、听党指挥的坚定信仰,敢打必胜、不畏强敌的亮剑精神,不怕牺牲、无私奉献的英雄气概,严守纪律、着眼大局的优良作风。

3.2 科学组训,追求效率

充沛的体能是提高个体战斗力的先决条件。运用科学的训练原则和方法指导部队进行体能训练,需要根据军兵种具体的作战任务科学设计训练内容,选择训练方法和手段。结合基础体能训练,更加注重专业性、实战化,提高战斗体能训练过程中的有效性和应用性,才能使受训者理解实战化训练的内涵,以优秀的基础体能作为保障,在执行较为复杂的战斗任务时,可以果断地处理突发情况。

3.3 坚持以“实战化”为导向

过去的体能训练较为单一,忽视了实战的具体需求,没有考虑到与军事技能课目的充分融合,通常就体能练体能,就武器操作练武器操作,军事训练之间没有形成联系,结果就是广大官兵以课目成绩为导向进行练习,身体素质得到了一定锻炼,具备了部分技能,但是没有形成现代战争需要的能力和素质。战斗体能以现代战场对军人的素质要求为导向,以保障战斗任务顺利完成作为牵引进行训练内容、方法的设计,充分考虑实际作战,训练的提升显而易见。

因为过去的体能训练已经无法满足现代化的战场需求,所以需要结合战场可能发生的情况和军队承担战斗任务,在战斗体能训练的设计中考虑到结合了战场需求,将基础体能训练融入到技能训练和心理训练当中去,经过有依据的重新联结,使其更符合现代化战场需求。需要主动利用现有手段和资源,创建战场的紧张感和威胁感。在实际训练的过程中,组织者需强调对抗观念和敌我意识,在此基础上进行战斗体能训练。在训练场地内部氛围的设置过程中,可以通过选用合适的声、电器材,加强受训者的感知觉能力,通过五官的刺激模拟真正处于战场中的感觉。受训者通过在这样的环境下,进行高强度、高模拟度的训练,心理素质得到提到,对战场的适应性也随之提高。能够做到从容地调节情绪和压力,提高了执行战斗任务时的自信心,相应的战场综合能力也得到了完善。

4、结语

现代战争信息化作战所占比重越来越大,信息化战争意味着官兵需要随时保持高度紧张的状态,面对全天候的、无前后方的、高强度的挑战,如果广大官兵没有足够的体力和远高于普通人的意志力,是无法适应现代战争的。所以说,怎样在战争尚未来临的时候培养军人不怕流汗、不怕流血甚至不怕死亡的意志品质,是我军在战斗训练过程亟待解决的一个关键问题。战斗体能的训练发扬了我军敢打敢拼、敢于刺刀见红的拼搏精神,提升了心理素质,凝聚了意志品质,从实战的角度出发,培养了战场上敢于拼搏、奋斗不懈、永不放弃的意志品质。

参考文献

- [1] 李朝武,汪明宏,林乔伟.战斗体能训练研究[J].军事体育学报,2016(4):16-18.
- [2] 黄为根.实战化视域下军事体育训练的发展策略[J].军事体育学报,2015,34(001):40-43.
- [3] 岳水华,陈泽明.论体能训练在现代高科技战争中的地位和作用[J].海军工程大学学报:综合版,2009,006(002):53-56
- [4] 周永才,熊汉涛.论培育部队的战斗精神[J].西安政治学院学报,2004(03):25-28.
- [5] 柯强.试论军中开展球类运动对军人体能素质的影响研究[J].军事体育进修学院学报,2010,29(004):74-76.
- [6] 刘莉,冯欣亮.实战化条件下体能训练的理性思考[J].军事体育学报,2015,34(002):39-41.