

军事体育与军事技能融合训练探讨

王言冰

(海军大连舰艇学院军事基础教研室 116018)

摘要: 随着科技与经济的发展和国际话语权与地位的提高,国家逐渐对军事训练提出更高的要求。军事演习是军队活动的重要环节,也是军事力量的准备阶段,其重要性不言而喻。为使我军在各项演习中发挥出色,取得更优异的成绩,需要巩固军事体育从而提升军事技能,本文主要分析当前军事体育锻炼的现状,针对所存在的问题提出几点相应的对策,为促进体育活动的开展保障我国军队的体能提供自己的建议。

关键词: 军事体育;技能;融合训练

引言: 国防是一个国家一个民族能否安稳泰康的基础,俗话说国无防不立,民无兵不安,安全是国家最重要最关键的问题,它决定着人民的幸福与民族的振兴,基于此,国防军事力量的重要性也就不言而喻,关乎着人类的命运,只有强大的军事力量才能够使敌人产生紧迫感,而军事力量是否强健与军事技能息息相关,只有发展好军事体育,强化军队的体能才能完善国家的命脉。

1 军事体育课程现状

1.1 军事体育训练程度不深

目前,军事体育课程中以理论知识占据主导,没有足够的意识到体育训练的重要性,或者不具备充分的时间投入到体育训练的教学环节,一定程度上制约军事体育锻炼的发展。一方面是由于传统的错误观念还未及时转变,另一方面则是因为现实因素导致体育活动不能有效开展,比如应试教育下功利因素的影响,导致军事体育教育还未真正走出理论培养这一层面,学员无法将知识与实践紧密结合,难以形成强健的体魄。

1.2 军事体育训练与实战存在差距

军事演习是为未来军事打击做准备,而军事体育训练也是掌握军事演习任务要领的主要途径,因此要结合实际作战的需求来进行体育训练。而当前的训练当中,往往没有清晰具体地展示出体育训练与实际作战的关系,比如军事基础课程中的障碍训练环节,虽然指导学员如何准确地通过障碍物、如何更快速地规避敌方视线,并且规范其跑、跳、攀、爬等基本动作,但是并没有解释障碍的设置从何而来,实际作战中如何利用负荷在身上的装备等。久而久之,学员没有体育训练与实际作战相结合的概念,也就难以具备敏捷的作战思想与优秀的作战思路。

1.3 军事体育与技能培养脱节

军事体育训练开展的目的是培养学员的体能,锻炼学员的身体素质,但是在当前的体育训练课程当中,部分体育活动的设置都背离了军事体能要求,不能够最大限度地挖掘学员的身体机能,导致军事体育与军事技能二者各弹各的音、各唱各的调,长此以往不仅限制学员的体能训练,制约学员的身体开发,还影响军事活动的进行。

2 军事体育与军事技能融合训练策略

2.1 引入趣味训练,激发实战意识

任何一门课程要想取得成功,就必须激发和挖掘学习兴趣。养成爱好与习惯对于体育训练有积极的影响,只有缓解学员对于体育训练的负面情绪和消极态度,才能促使军事体育活动成为其自觉行动和未来生活中的一项主要内容。基于此,军事学校应该引入一些具有趣味性的体育训练内容,使得日复一日的学习变得更加生动。在实际体育课程当中,结合理论内容联系课外生活,做一些比较有趣的联想性训练容易转变和改善课堂环境,比如针对障碍赛跑这一体育训练,教员可以用风趣的语言将训练内容介绍给学员,将障碍物比作雄狮,将终点比喻成宿舍,让学员在锻炼场地中产生身处郊野岭的感觉,从而更加沉浸在课程中。教员的讲解要幽默而自然,让学员的心中产生具体的情境,这样不仅让学员对于体育训练产生

兴趣和好奇,还让学员产生了制胜的心理,激发出实战意识,以便将军事体育与军事技能有效融合,发挥自主锻炼的潜能^[1]。

2.2 优化课程安排,完善训练机制

军事院校培养人才的主要目的是要求其能够快速有效地完成作战任务,具有一定的军事特点,因此需要学员在日常课程学习中进行一些具有军事特性的体育项目锻炼,这样保证身体得到锻炼的同时,还能吸收更多军事技能。教师需要根据不同学员在日常中的表现,总结出其特点与秉性,在体育课程的设置上,要尊重学员的个体差异,始终强调人性化教育,保证学员在温暖的氛围中能够积极主动地投入到系统化的训练当中,因此,军事院校在进行体育训练之前了解学员在身体素质方面的差异,根据不同的学员制定有针对性的体育训练任务,比如对于身体素质较强的学员布置一些强度较大的体育项目比如飞机跳伞、伞塔跳伞、滑翔等,而对于身体素质一般或者较弱的学员布置一些容易的体育项目如步枪射击、障碍赛跑、实用游泳等,保证学员在合理的课程安排中锻炼身体,这样更加产生的效果更加明显。学员也可以根据自身的需求,对教员设计的训练项目进行补充,促进二者之间的友好交流,使得课程的开展更加人性化。需要注意的是,教员在课程设置上必须基于学员的兴趣爱好,培养学员对于体育训练的积极性,使其主观上愿意参与到课程当中。

2.3 创新训练方法,优化军事储备

国家军事发展与时俱进,因此,军事体育课程的教学方法也要跟上时代的脚步。改善教学方法是提高教学质量的前提,也是实现教学目标的关键,因此,想要推翻传统的训练模式打造新型的课程,实现军事体育与军事技能的高效融合,就必须对现有的训练模式加以改造和更新,将创新型思维融入到学员的日常课程设计当中^[2]。比如在军事体育训练时,将学员分为几个小组,每个小组内部都选拔一位学员骨干,然后让学员以小组的形式组织一些如俯卧撑、仰卧起坐等与耐力有关的比赛,在小组合作中学员能够产生共同进步的想法,让以往枯燥乏味的体能锻炼变得更有意义,以团体的名义参与到组织训练当中,便于学员之间通过小组交流与互动互帮互助,以此做到取长补短,这样能够培养学员的团体协作意识,让学生产生集体荣誉感,对于日后实战也有很大的帮助。

结束语: 总而言之,军事院校应该在体育训练中保证技能得到训练这一前提,始终将增强学员身体素质放在首位。在国际地位不断提高的今日,军事力量就是国家的支撑,而军事体育作为军事院校的一门重要课程,能够使学员学习到大量的理论知识,不仅如此还促进学员的身心发展,因此必须加快军事体育的建设,只有打造出完备的强健体能的军队,才会实现国家富强和民族复兴。

参考文献:

[1]梁民杰.新时期高校学生军事体育训练现状及对策分析[J].当代体育科技,2018,8(20):41+43.

[2]胡启林,王玲,陈莉.军事与体育结合提高国防生体能素质策略研究[J].湖北体育科技,2018,37(06):538-540+555.