

体能训练对军校学员战斗精神养成的影响研究

王梦俏

陆军勤务学院 重庆 401331

摘要: 军校学员是未来军队中坚力量,其体能素质与战斗精神是军校学员职业生涯中至关重要的品质。在军校学员战斗精神养成中体能训练发挥出关键作用,有利于帮助学员塑造坚强意志力、增强战斗素养与心理素质、提升团队协作能力。本文通过简单阐述体能训练主要特点,并分析体能训练对军校学员战斗精神养成的影响,以此探索出体能训练的优化策略,以期帮助军校学员培养强大的体能素质与战斗精神。

关键词: 体能训练; 军校学员; 战斗精神; 影响

党的二十大报告指出,全面加强军事治理,深化军队院校改革,建强新型军事人才培养体系,创新军事人力资源管理。全面加强练兵备战,深入推进实战化军事训练,深化联合训练、对抗训练。同时,2023年8月31日习近平总书记给安徽省潜山野寨中学新考取军校的20名同学回信,在回信中表示“推进强军事业需要一批又一批有志青年接续奋斗,希望你们铸牢忠诚品格、刻苦学习训练,锤炼过硬作风,努力成为高素质专业化新型军事人才,为国防和军队现代化贡献力量”。军校在我国强军事业中发挥出重要作用,军校学员战斗精神是高素质专业化新型军事人才培养目标之一,应充分发挥出体能训练在战斗精神中的培育作用,通过体能训练培育出更多卓越体能与不屈战斗精神的新型军事人才。

一、体能训练的特点

1. 艰苦紧张性

一方面,艰苦性。体能训练是艰苦的,尤其军校学员的体能训练强度更大,更加艰苦,学员要不断克服各种困难,如大风暴雨等恶劣天气、野外地理环境、高强度训练动作、恐惧心理、生理与精神疲劳等各种主客观困难。虽然艰苦但是可以磨炼学员意志,在吃苦耐劳中培养学员坚强意志力。例如,军校学员体能训练中的3000米跑、野外5000米拉练等,这些体能训练项目通常强调增加负荷、重复次数与难度来提高运动强度,其目的是突破学员体能极限,促进学员功能性提升。在这些体能训练中需要学员具备坚强的吃苦耐劳精神与顽强的意志力才能完成,充分反映出体能训练的艰苦性特点。另一方面,体能训练中耐力与力量训练对身体机能的应

激能力具有一定促进作用,而这种应激能力的培养充分体现体能训练的紧张性特点。同时,由于对抗训练环境、学员自身状态与其他学员实力对比等多种因素作用下,导致学员不可避免出现不同程度的紧张心理,反映出体能训练的紧张性特点^[1]。

2. 技术策略性

一方面,具有技术性特点。由于军校学员的体能训练大多数项目是对战场情境的模拟,根据未来战场的情况制定出针对性的体能训练方案。对此,在体能训练中要通过技术性分析,如思维分析与判断、体能技术分析等,才能提高未来军事斗争综合实力。对此,在体能训练中通常会借助模拟实战演练、对抗训练等方式均离不开对军校学员心能力的培养。由此可见,体能训练具有较强的技术性特点。另一方面,策略性特点。体能训练与军事训练一样讲究策略性,如在个人体能训练中,需要策略性分析如何分配体能;在个人自我训练中如何自主安排训练项目与日程才能够取得最佳训练成效均需具备策略性分析;在集体训练中如何分配人员、如何安排先后顺序、如何开展对抗训练等均离不开策略分析。对此,体能训练充分展示出策略性特点。

3. 群体配合性

军校学员的体能训练大多数以集体训练为主,要求学员之间相互配合才能完成训练任务。例如,在模拟实战演练中通常会将学员分为两组对抗形式,在两组成员中要求学员之间相互配合,协同作战,才能够取得胜利。基于此,体能训练充分展现出群体配合性特点。另外,在日常体能训练中,注重学员集体身体机能的培养,这就要求学员集体需要相互配合,充分发挥出各自的特长才能促进集体身体机能的提升,更加完美高效率地完成体能训练任务。同时,军校学员是未来军队的中坚力量,

作者简介: 王梦俏(1985.08—),女,汉,山东省泰安市人,学历:本科,职称:讲师,研究方向:军事体育。

一切以军事化管理为主,在体能训练中也是如此,而军队是一个团队合作的组织,未来战场需要军队协同作战,对此,在体能训练中也十分强调学员团队合作能力培养。由此可见,体能训练具有较强的群体配合性特点^[2]。

二、体能训练对军校学员战斗精神养成的影响

1. 锻炼学员意志力

意志力是战斗精神中的重要内容,也是军校学员在未来职业生涯中必备的一项精神品质。其是一种内在力量,直接支配军校学员行为,坚强的意志力有利于增强军校学员的战斗力和综合实力。体能训练要求结合周围环境加强思维判断分析,寻找最佳训练方案取得最佳训练成效。在这一吃苦耐劳的体能训练中,可以有效锻炼军校学员坚强意志力与顽强拼搏精神。同时,体能训练需要通过无数次重复训练,让军校学员形成肌肉记忆,并在枯燥的重复训练中磨炼学员意志力,切实体验与感受军人训练的艰苦,并养成军人般的战斗意志,为战斗精神培育奠定良好的基础^[3]。

2. 培养学员战斗素养

要想具有较强军事素质,就应具备强壮的体能体魄,如耐力、力量、速度与灵活性等能力;还需要具备军事指挥能力、作战技巧与战斗作风。而纪律意识要求军校学员具备较强的纪律观念与执纪能力,严格遵守军校纪律,完全服从安排。这些军事素质与纪律意识是战斗素养的重要内容,也是战斗精神的具象化体现,这些战斗素养可以通过体能训练来培养。在各项体能训练竞赛中,军校学员通过对抗竞赛与模拟实战的方式不断增强自身的作战技能与军事指挥能力,促使军校学员战斗精神与素养的提升。

3. 增强学员心理素质

过硬的心理素质是在战斗中取得必胜的前提所在。而军校学员的体能训练可以有效增强学员心理素质,进而促使军校学员养成良好的战斗精神。由于体能训练具有艰苦紧张性特点,在艰苦且紧张的体能训练中可以随时调整军校学员形态,不断强化其心理承受能力与抗压能力,有效引导学员克服紧张、胆怯等不良心理,为战斗精神的养成奠定良好的基础。

4. 提升学员团队协作能力

由于体能训练具有群体配合性特点,尤其是在体能训练项目中的集体项目,如集体跑、集体越野拉练、搏击对抗等项目中,要求军校学员相互配合、相互支持与合作,有利于增强军校学员的团队协作能力与凝聚力。同时,通过与战友共同面对与完成体能训练任务,并通

过相互配合与分工合作顺利完成各项体能训练任务,并在搏击对抗等体能训练中通过团队协作取得优异的训练成绩,以此有利于激发军校学员的责任感与荣誉感,有利于培养出军校学员之间的相互信任、依赖的团队意识,这对战场上的有效合作与战斗精神的养成至关重要。

三、体能训练培养军校学员战斗精神的策略

1. 树立体能训练培养战斗精神观念

为了充分发挥出体能训练在军校学员战斗精神培养中的作用,还需要从军校人才培养方向与军队职能等方面进行综合考虑,因地制宜发挥出军校体能训练优势,并树立体能训练培养战斗精神观念。一方面,军校应加强体能训练作用宣传,增强学员对体能训练在战斗精神培养方面的认识水平。军校可以通过多元化的体能训练宣传活动,如军事体育运动会、体能训练标兵评选等活动加强体能训练在战斗精神培育方面的重要作用。或者通过军校官网、广播、宣传栏、讲座、新媒体等途径加大宣传力度,让军校学员充分了解与树立体能训练有利于培育战斗精神这一观念^[4]。另一方面,将思想教育融入体能训练中,帮助学员形成体能训练培养战斗精神观念。只有军校学员提高对体能训练与战斗精神培养的重视程度,才能在内心形成体能训练有利于培养战斗精神的观念,并根据这一观念指导体能训练项目的具体实施与完成,有利于学员在体能训练过程中端正态度、认真对待。对此,需要将思想教育融入体能训练中,用理想信念教育让学员充分认识到作为一名军人就要具备的战斗精神务必要强化理想信念。同时,在体能训练中融入职能使命教育,让学员明确军人使命与职责,增强学员不怕吃苦、勇于拼搏、无私奉献精神。通过体能训练与思想政治教育的融合让学员深刻意识到体能训练对战斗精神养成的重要性。

2. 加强技能训练

体能训练不仅要注重学员体能方面的训练,还需要加强动作技能训练。只有更全面掌握体能训练中的技巧与技能,才能够更高质量完成体能训练,在高质量的体能训练中才能够不断磨炼学员意志力、促使其战斗素养、心理素质与团队协作能力不断提升,对战斗精神的养成更具有促进作用。对此,在军校学员体能训练中,教员应注重对学员的技能训练。一是技能训练方案的制定。根据军校学员的实际情况与培养目标制定合理的技能训练方案,以便在技能训练方案中,能够综合培养学员的战斗精神。二是加强战术训练。战斗精神中的军事素质是军校学员重点掌握的素质之一,而战术训练能够增强

军校学员的军事素养, 对其养成不屈的战斗精神具有极大促进作用, 基于此, 教员应合理加强对学员的战术训练, 如通过模拟战斗情境, 训练学员在战场上的战术应对能力与技巧。三是技能训练中要求理论与实践相结合。军校可以开设军事训练理论课与技能训练实践课, 由这方面的专家、教授或军队专业人员对学员进行指导, 促使军校学员将所学的军事理论知识与技能实践相结合, 内化为军校学员的军事素养, 并在这一过程中促进军校学员养成战斗精神^[5]。

3. 体能训练与心理训练融合

在体能训练中需要科学合理融入心理训练, 不仅锻炼军校学员的体能体魄, 还有利于培养其心理素质。一是设定体能训练与心理训练融合的目标。在体能训练中, 教员应帮助军校学员设定二者融合的目标, 并在体能训练项目中通过语言激励、军人榜样案例等方式引导学员采取积极的心态面对体能训练项目, 如在越野跑项目中, 不仅可以培养学员的体能, 还可以培养学员坚持不懈精神、野外适应能力、坚强意志力等。对军校学员的体能与心理素质要求较高, 要求学员不断突破身体与心理极限。教员在越野跑项目中, 可以在学员体能下降、身体与精神疲劳的时候用鼓励语言、心理暗示等方式激励学员坚持下来, 或者通过激将法增强学员心理抗压能力。二是借助心理训练促进体能训练。教员应根据天泵训练的目的与要求, 制定出体能与心理融合训练方案, 以此提高学员心理耐受力。如在烈日暴晒下开展体能训练、在夜间开展越野跑、在学员疲劳情况下大强度进行体能训练, 如长途野外拉练、长时间负重跑等, 以此磨炼学员对挫折的抵抗能力、抗压能力。

4. 开展实战演练

实战演练是对军校学员战斗精神的检验与考验, 让学员处于实战情境下, 能够最直接反映出战斗精神养成成效。对此, 军校应适当开展实战演练活动, 不断激发出学员的战斗精神。一是在实战演练前制定训练目标与方案, 如训练目标是培育学员战斗精神、作战应对能力

与团队协作能力等, 确保训练目标与实际战斗需求相符。二是模拟战场情境。军校可以组织学员开展真人CS演练活动、战术演练等活动, 模拟真实的作战场景, 如地形、障碍物、敌人模拟等, 在模拟的战场情境下激发学员的战斗意识与素养。三是制定实战演练复杂任务。在实战演练中应设计复杂多样的任务, 对学员战斗精神的检查与考验, 如作战技术技能、作战应对能力、军事指挥能力、团队协作能力等, 实战演练任务可以设计解救人质、敌军突袭、兵力撤退、攻占军事要地等任务, 营造出真实的战斗场景与紧张的作战氛围, 让学员在亲身体验战场过程中养成战斗精神。例如, 广西某军校开展实战演练军训, 通过坦克、狼烟弹等武器装备模拟战场情境, 让学员在模拟的真实作战情境中有效增强战斗精神。

四、结语

体能训练具有艰苦紧张性、技术策略性与群体配合性等特点, 在军校学员战斗精神培养中发挥出至关重要作用, 不仅可以有效锻炼学员意志力, 还可以培养其战斗素养与心理素质, 增强其团队协作能力。通过树立体能训练培养战斗精神观念、加强体能技能训练、促进体能训练与心理训练融合、开展实战演练的策略, 可以促进军校学员培养出卓越的体能素质与不屈的战斗精神, 为军校学员未来军事生涯奠定良好基础。

参考文献:

- [1]路迪秦键. 体能训练对学员体质的影响[J]. 数码设计(上), 2019(1): 231-232.
- [2]李清涛. 军校体育文化对培育学员战斗精神影响力的渗透[J]. 文渊(高中版), 2020(1): 883-884.
- [3]陈媛. 基于体能训练的公安院校学生战斗精神培育探索与实践[J]. 武警学院学报, 2021, 37(4): 83-87, 91.
- [4]栾世超, 毛进红, 余诚. 实战化视角下体能训练在军队院校的重要性研究[J]. 当代体育, 2020(5): 45.
- [5]李吭, 何睿洁. 新时代军校学员战斗精神培育的挑战与对策[J]. 政工学刊, 2023(6): 30-31.