

DOI: 10.3969/j.issn.1672-8874.2010.02.038

# 军校学员体能训练与心理训练一体化的探讨<sup>\*</sup>

赵年生, 张爱华, 胡澄, 张仁祥

(解放军理工大学 理学院, 江苏 南京 210007)

**[摘要]** 军事体能训练由于它具有群体性、竞争性、艰苦性、娱乐性、释放性、外显性等特点, 学员在军事体能训练活动中, 会感受到丰富多变的生理刺激, 也会体验到和军事活动相似的精神磨难与心理冲突。易于把培养学员生理健康与心理健康有机地结合起来, 使学员寓心理健康教育于身体活动的过程中。正因为军事体能训练在这方面表现出来的优势, 使得越来越多的专家学者关注军事体能训练对心理健康教育的积极影响。本文主要从军事体能课程特点出发, 探讨体能训练对学员心理产生的影响, 推动生理因素和心理因素复合发展, 使军事体能课堂教学与训练过程中渗透和实施心理健康教育更具操作性, 促进军校学员身心健康同步提高。

**[关键词]** 体能训练; 心理训练; 一体化

**[中图分类号]** E251.3 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-8874(2010)02-0112-03

## 一、前言

随着大量高科技武器装备的不断涌现并广泛应用于战场, 军人体能素质和军人心理素质越来越受到各国军队的重视。我军军队建设和军事斗争准备对军校学员的身心素质也提出了新要求, 转型条件下的军队综合大学更应注重加强学员身心素质培养。

体能训练是提高军队战斗力的重要途径之一, 也是军事战术训练和技术训练的基础。体能训练不仅可以提高军人的身体素质, 完善生理机能, 还能够有效地增强军人灵活快速的反应能力, 调节军人的情绪状态, 磨炼军人的意志, 增强对艰难的耐受力, 提高自信心。由于人的生理活动和心理活动是相互影响的, 生理活动会导致心理反应的产生; 心理活动会伴随相应的生理变化。因此, 通过适当的技术操作, 可以控制人的心理活动从而引起某种生理状态的产生, 也可以控制人的生理活动从而引起某种心理状态的产生。这样就为人们认识生理活动与心理活动之间的关系, 有意识地调节和控制自己的身心活动提供了一条有效的途径。例如美军体能训练计划中提高身体与心理机能水平的指标就包括9个方面, 即呼吸循环系统的耐力、肌肉力量和耐力、灵活性、无氧代谢能力、保持身体脂肪构成比例, 健康的生活方式(良好的营养、不吸烟等)、斗争精神、取胜的意志与集体凝聚力、自我约束力、承受心理刺激的能力。因此, 着眼实战需要, 应遵循学员身心发展规律, 加强体能训练与心理训练的结合, 重点提高学员的身心承受能力、身心耐久能力、军人应激能力等内容的训练水平。

基于人体生理负荷和心理负荷相互影响的特点, 我们在军事体能教学训练过程中, 在设计课程身体教育目标的同时, 也设计一定的心理教育目标, 把军事体育学和军人

心理学的部分实践教学环节复合成一体, 努力把学员生理和心理教育相应内容的教学过程融合成一体, 进而把学员身心素质的培养有机地结合成一体, 以期形成一种学员身心教育的一体化模式。

## 二、探讨对象与方法

针对信息化条件下局部战争对军人身心素质的联动要求, 我们认为可以从这样三个方面来重点展开。

### 1. 多顾虑、重负荷状态下的军人身心承受能力训练

现代军事训练科学证明, 在军事训练和作战中不仅消耗身体能量, 而且也消耗心理能量。因此, 充分挖掘作战心理训练与体能训练之间可能形成的巨大能量显得尤为重要, 从而使之相互促进, 形成总体力量的均衡, 甚至优势。

未来战争在作战行动过程中节奏快、强度大、持续时间长, 对作战人员的心理承受能力提出了更高的要求。高科技夜视器材的使用, 从根本上改变了以往的作战方式, 严重困扰着人体夜伏昼作的生活特性, 干扰和阻碍着人体应有的休息。机动作战将贯穿于攻防作战的全过程。由于战区广阔, 战场的高度机动与快速开进, 军人需要承受几小时乃至数十小时的车拉、舰载、空运之劳顿, 如果平时缺乏体能训练, 体质低下, 心理承受能力差, 则随时可能出现大量的非战斗减员, 影响作战效能的发挥。由此可见, 军人的心理承受能力是适应现实作战要求的一个重要因素。

提高军人心理承受能力, 应该把体能训练和技术训练、战术训练等有机结合在一起。要使军人在思想上接受体能训练与心理训练的有机结合, 并在此基础上深刻了解心理品质对完成训练任务和争取作战胜利的重大意义。明确完成训练和作战任务需要培养、改进、提高哪些心智能力, 达到何种程度以及它们的作用, 使每个军人能自觉地进行自我分析。通过体能训练提高心理承受能力要循序渐进。

\* [收稿日期] 2010-06-02

[作者简介] 赵年生(1963), 男, 河北抚宁人, 解放军理工大学理学院军事教育训练系副教授。

如在意志训练中应通过逐步提高训练强度、难度,并针对个性心理特征、心智能力、意志品质等方面选择体能训练内容,一旦因体能训练强度过大,心理疲劳,承受能力下降,会造成思维敏感度下降,训练热情下降,缺乏取胜的信心等状态,此时应立即减轻体能训练的强度,以缓解体能训练造成的心理负荷。

当前,军校心理承受能力的体能训练主要方法是5000米跑和五公里武装越野等,这些项目训练主要是提高机体的有氧耐力,并能增强学员对疲劳的耐力、磨练学员的意志。心理承受能力的体能训练不仅仅是增强学员的身体机能与运动能力,更重要的是培养与提高学员在实战环境中发挥运动机能的能力以及心理适应能力。例如“从难、从严、从实战需要出发”的体能训练往往因为训练量大,条件艰苦而让部分学员产生紧张畏难情绪,这时教员要教会学员运用放松技巧、头脑想象和自我暗示等各种心理调控手段,在应激状态下积极主动地缓解自己的紧张畏难情绪。先给学员讲解各种方法的要点,使大家基本掌握这些调控技巧,然后在特定应激情景下,不断训练学员运用这些技术进行自我调控的能力;又如采用“系统脱敏”的方法:分为想象系统脱敏和现实系统脱敏两种方式,前者通过练习者自己的想象,令其感受面对某一害怕事件时的情绪变化;后者是练习者进入真实的害怕事件的情境之中,令其体会自己的情绪变化。一般来说,开始时先让练习者全身放松,处于害怕程度为0状态。然后,让练习者想象或进入害怕程度最轻的事件,如果练习者感到紧张就停止想象或撤除紧张刺激,然后练习者给自己刚才体验到的紧张情绪评一个分数,看是否比害怕事件本来的分数低。接下来,再次放松,回到害怕程度为0的状态,然后再次想象进入刚才的同一事件,如果体验到紧张,就停止,并评分。重复做下去,直到连续三次都没有体验到紧张,或者随后所评的分数始终低于10分,就表明这个事件已不再引起当事人的紧张。接下去,用害怕事件层次中程度稍重一点的事件,替换刚才的害怕事件,按同样步骤脱敏,依次进行下去。每次练习脱敏不要超过4个事件,要认真、仔细,务求实效,坚持下去,克服了一个害怕事件再克服下一个事件,最终达到该情境中所有的害怕事件均不再引起不良情绪为止<sup>[1]</sup>。

另外,我们还可以采取“战绩表象训练法”来激发学员的训练和作战动机,提高信心。表象训练法是通过表象而进行“意练”的一种方法。其具体做法是:让被训练者处于自然放松的状态,在恢复身心力量的基础上,诱导他回忆自己最佳的训练和作战的情景,以及自己在训练和作战中克服各种困难取得成功和胜利的情景。使暂时被失利因素压抑的内心力量焕发出来,达到增强作战、训练动机,提高信心的目的<sup>[2]</sup>。这种方法也可由学员自己进行,即自我诱发表象,在回忆中修正或重建自己的形象。如果战绩表象训练配合自我暗示等手段认真地进行,即可收到更好的效果。同时,引导学员将终极目标分解成若干个小的相对容易实现的行动目标,以激发学员的信心;当学员出现疲劳时,处于生理临界点时,教员与战友要给予积极的语言暗示,学员自己也要学会自我积极暗示;当学员们的步伐凌乱时,教员可以带领大家喊口令,整齐划一的口令一方

面可以帮助学员调整呼吸和动作的节奏,也可以让学员产生强烈的归属感,增强克服困难的信心,有助于增强团体的凝聚力。总之,要树立运用心理学科学原理指导体能训练的意识,充分发挥体能训练对学员心理素质培养的积极影响,以提高体能训练效果以及学员心理调节能力。

## 2 持久性、艰苦性为特点的军人身心耐久能力训练。

现代战争中,人的因素特别是强健的体魄是军队战斗力的重要物质基础,野外生存就是以强健的体质为前提的。因此,各国军校都积极研究野外生存训练。美军新兵在突击队员训练中为锻炼求生能力,有时二、三天不准睡觉,连续几天不准吃饭,通过这种没有人情味,近乎残酷的超大强度训练,有意识让士兵苦心想志,劳筋骨,以提高其在现代战争下的生存能力。英国皇家海军陆战队“特别舟艇勤务突击队”,经常携带防雨斗篷、匕首、手枪、绳索等,在大雪覆盖的深山中进行为期一周的生存训练。可见,强化野战生存能力,是军人体能准备和训练的重要内容。野外生存,其实也是一种心理考验。野外生存,首先要具备良好的心理素质。一个心理素质好的人,即使是遇到困境也能逢凶化吉,转危为安;而一个心理素质差的人,遇到艰难险阻,可能一筹莫展,不知所措。因此,提高军人野外生存的心理素质极为重要。

当人遇到危险后,排除暴力的因素,其实最大的危险是自己。科学实验证明:当人的心理出现剧烈的异常外界干扰反应时,只要超过人的承受极限,就会发生思维混乱、精神崩溃,从而导致大脑失去意识控制。因此,在具有一定基础体质的条件下,人体遇到危险后应尽快克服恐惧心理,调整好自己的心态,保持敏捷的思维,这样才能急中生智,化险为夷。国外对近千名险境生还者的经历调查后发现,这些人遇险时心里始终有这样一个念头:肯定能生存下去。在这种信念的支撑下,他们才创造出了许多惊人的求生办法,最终得以生还。信念是人的精神支柱,只要你的信念不动摇,生存的希望就会有80%。在野外生存遇到紧急情况时,不要慌张,更不能六神无主、坐以待毙。只要头脑冷静,审时度势,果断处理,生存的希望还是有的。顽强的意志对于生存和保持良好的心理状态具有极其重要的意义。因此,在军事体能训练过程中,不断变换训练难度,经常提高训练标准,使学员在感受生理负荷的同时,也能够感受到心理状态的变化。

野外生存能力训练首先是意志力训练,在野外无论遇到什么险情,想要生存下去,意志决不能垮。其次,应在体能训练中加大训练力度,培养坚韧、勇敢、顽强的意识品质,基本途径通常采用以下几种方法:

一是直线型,即按一定的规律安排,不做突然调整,有计划性地逐渐加大体能训练负荷。

二是波浪型,即对训练负荷做大、中、小的调整,使之呈现出波浪曲线,这种方法可使训练负荷有节奏的加大,使负荷与体力恢复两者关系处理得更好。

三是跳跃型,即突然增大或减少训练负荷,具有突然性特点,通过跳跃型增加训练负荷,打破有机体原来的平衡状态,在特定的时间里使机体能量物质消耗更多,加深疲劳,而后再进行调整,使之恢复。使用这种类型加大训练负荷的强度,要特别注意突然加大负荷的幅度,要与个

人可接受能力相适应,突然加大负荷以后,要及时进行调整,尽量减少心理负担。在实践中,往往是把上述几种方法结合起来运用<sup>[3]</sup>。

要多进行各种环境下的综合体能训练。只有实践才能出真知,要让学员到各种复杂环境中去磨炼。可以通过模拟实战学习,如在未知路线的情况实施全副武装的五公里越野训练,或者利用本地现有地理、气候条件,开展攀登、游泳、沙滩越野和耐寒、抗热训练。注重训练形式的多样化,训练条件的多变化,从而提高军人的野外生存能力。野外生存能力也是团队合作训练。在野外训练实践过程中,我们将通过团队定向、心理暗示、技术探险、个人尝试、团队作为、军事活动等项目的体验参与,让学员在活动中主动地参与、思考、讨论、总结,并通过引导使团队成员从内心深处领悟团结协作的重要性,从而达到提高团体凝聚力、完善个人人格的目的<sup>[4]</sup>。

### 3. 高强度、高密度环境下的军人应激能力训练

现代高科技战争突破了战场的地域限制,可使用高精密度武器装备随意选择敌方目标进行远距离打击,使军人不但要应对地面战场的进攻,还要应对随时的远程打击,增加了战场上的不确定性因素,迫使参战人员始终处于紧张的应激心理状态。研究表明,适度应激可有效调动个体应付资源,对身心健康有益;而过度、持续的心理应激往往使参战军人心理应付资源耗竭,引起思维和动作混乱,甚至无法使用武器来保护自己。

力量和耐力训练可以提高机体的应激能力。增强耐力和力量训练的方法是一定负荷的重复训练,其项目有轻重量举重,举沙袋,背人原地蹲起或攀登楼梯等,也可以进行俯卧撑、仰卧起坐和引体向上训练。可根据每个人的具体情况,规定完成训练时间。提高战场应激能力,在一定程度上是以强健的体质为基础的。要增强肺活量训练。通过五公里武装越野或时速4—5公里的全副武装徒步行军等方法,也可以按体力划分小组进行频率较高的短跑训练。要注重身体适应训练与心理训练相结合。通过平时经常性的身心训练,可将一些积极有效的应激应付方式、心理调控的意识与方法固化于学员日常思维和行为习惯中,有益于他们在战时面对强烈的战争应激时,能够有效地应对和调控自己的心理状态,从而减少急性战斗应激反应及非战斗减员的发生。

军人心理应激能力训练过程中学会适时适当的放松是至关重要的。放松是一种在体力与脑力上使紧张感得以化解的技巧,放松的方法有很多种,例如张弛肌肉放松法就是一种深度放松,张弛肌肉放松法的要点就是让你先紧张后放松,在感受紧张之后再充分地体验放松的效果。从操作上来说,张弛肌肉放松法一般是从上到下,依次分别进行。第一节,面部肌肉放松法:一是怒目圆睁,使眼睛与眼眶肌肉紧张,保持10秒钟,然后放松;二是嘴角尽力后拉,保持10秒钟,然后放松;三是牙关紧咬,保持10秒钟,然后放松;四是舌头抵住上腭,使舌头紧张,保持10秒钟,然后放松;五是眉头上拉,眼睛尽量睁大,嘴角尽力后拉,牙齿尽量咬紧,保持10秒钟,然后放松。第二节,颈部肌肉放松法:从前、后、左、右四个方向绷紧颈部肌肉,保持10秒钟,然后放松。第三节,肩部肌肉放松

法:尽量提升双肩向上,使肩部肌肉紧张,保持10秒钟,然后放松。第四节,手臂肌肉放松法:一是握紧拳头,使双手及前臂肌肉紧张,保持10秒钟,然后放松;二是双臂侧平举做扩胸状,体会臂部的紧张,保持10秒钟,然后放松。第五节,胸部肌肉放松法:双肩用力屈肘后伸,使胸部肌肉紧张,保持10秒钟,然后放松。第六节,背部肌肉放松法:含胸使双肩用力前收,体会背部肌肉,保持10秒钟,然后放松。第七节,腹部肌肉放松法:站立用力收腹,使腹部肌肉紧张,好像抵挡外力重击状,保持10秒钟,然后放松。第八节,臀部肌肉放松法:夹紧臀部肌肉,收紧肛门,保持紧张10秒钟,然后放松。第九节,腿部肌肉放松法:一是站立绷紧双腿肌肉,两膝盖尽量夹紧,保持10秒钟,然后放松;二是一腿站立,另一腿前抬并尽量勾脚尖,体会小腿部位的肌肉紧张,保持10秒钟,然后放松。第十节,脚趾肌肉放松法:站立尽量将脚趾向下弯曲,好像用力抓地,保持10秒钟,然后放松。上述十节练习,都能充分地体会肌肉紧张之后的舒适、放松的感觉,比如酸、热、软等感觉,每次可用10—20秒钟来体会<sup>[5]</sup>。放松训练是缓解紧张情绪、化解心理压力的简易方法,通过肌肉松弛的练习达到心理紧张的缓解与消除,它有助于镇定情绪、振作精神、恢复体力、消除疲劳,对增强个体应付紧张事件的能力是有一定效果的<sup>[6]</sup>。

### 三、结束语

加强体能训练与心理训练的结合,是有效发展学员身心素质的一种重要手段,对提高学员任职能力具有重要作用。军事体能训练和军人心理训练一体化发展是在军事体育和军人心理两个学科专业教学中,各自完成基础理论教学的前提下,将两种不同类型的教学实践课程加以融合,在不改变学员主体综合素质目标的情况下,力争缩短时间、提高效率的一种教学创新尝试,仍需不断探索和研究,进一步提高和完善。

我军信息化建设和军事斗争准备对新型军事人才提出了新的更高要求。身心素质培养是军事人才教育的一项重要内容。综合性大学做为军事人才培养的主阵地,在全面推进院校教育转型建设的过程中,更应注意人才培养质量,努力提升学员身心素质。

### [参考文献]

- [1] 于勇. 体育教学与心理健康教育[J]. 湖北体育科技, 2005, (3): 343-345.
- [2] 李安民等. 集体项目和个人项目运动员自信心的比较研究[J]. 武汉体育学院学报, 2003, (4).
- [3] 孙秀芝. 体育教学与心理健康教育[J]. 沧州师范专科学校学报, 2005, (3): 106-107.
- [4] 杨祥全. 太极拳对普通大学生心理健康影响的实验研究[J]. 天津体育学院学报, 2003, (1): 63-66.
- [5] 张小田. 体育教学中心理健康教育的途径与方法[J]. 安徽水利水电职业技术学院学报, 2005, (2): 81-83.
- [6] 李晓新. 体育舞蹈对大学生身心影响的研究[J]. 解放军体育学院学报, 2004, (3): 99-101.

(责任编辑: 阳仁宇)