

国防生体能训练现状及对策研究

张远月, 吕冀蜀, 熊剑平, 刘婷
(清华大学 国防教育与人才培养办公室, 北京 100084)

摘要: 军事体能是军队岗位任职的基本素质, 也是军人领导力的核心要素, 国防生开展体能训练是国防人才培养工作的重要组成部分。以清华大学为例, 介绍了目前国防生的体能训练制度, 分析了国防生体能训练现存的主要问题, 对加强和改进体能训练提出了建议。

关键词: 国防生; 体能训练

中图分类号: E13 **文献标志码:** A **文章编号:** 1672-8874(2016)04-0044-04

Research on the Current Situation and Countermeasures of National Defense Students' Physical Training

ZHANG Yuan-yue, LV Ji-shu, XIONG Jian-ping, LIU Ting

(Office of Education of National Defense and Talents Training, Tsinghua University, Beijing 100084, China)

Abstract: Military physical stamina is the basic requirements of the military officers, and the core element of military leadership. Physical training of the National Defense Students is an important part of education. Taking Tsinghua University as an example, current training system is introduced, main problems are analyzed, and suggestions on strengthening and improving the physical training are proposed.

Key words: national defense student; physical training

2014年全军政治工作会议在古田召开, 习主席提出培育“四有”新一代革命军人。体能素质培养, 是军队生长干部教育过程的重要环节, 体能素质也是军人领导力的核心要素之一。国防生的军事训练过程, 贯穿着军事体能训练与学习压力之间的矛盾, 体现着国防生军事体能训练与高校体育锻炼传统的融合辩证关系。在校国防生军政训练体系的总结创新迫在眉睫^[1]。

经过十余年发展, 清华大学国防生军事体能训练工作积累了大量数据资料。本文通过对相关材料的研究, 目的在于总结成果, 积累国防生的培养的经验, 创新训练手段和方法。

一、清华大学国防生体能训练现状

清华大学始终以服务国家需要, 服务国防和军队建设为目标, 将开展国防人才培养作为建设世界一流大学的重要组成部分。学校从军队建设的人才战略出发, 科学规划培养格局, 不断完善和创新培养机制, 建立了军地多方协作的国防生培养工作体系。在军政素质、军事体能培养方面, 结合清华体育传统与教育教学特点, 建立了国防生大队一连一排的学生自治管理制度, 定期组织各级训练, 形成了“日常养成——假期集训——毕业强化”的三级训练体系; 明显提升了国防生

的军事体能,促进了国防生的训练、学习两不误^[2]。

注重在校养成,日常训练保持与提升体能素质。清华大学国防生中设立了国防生大队和连、排等模拟军事组织,组织国防生开展日常军政训练,促进国防生军政素质养成和适应第一任职岗位要求。根据国防生学业压力,大队每周至少组织四次体能训练:每周四早操(两千米练习),每周六上午操课(五千米与力量练习);连、排级体能训练每周各一次;平均每周体能训练至少7.5小时。

暑期集中训练,全面提升军事技能。为深入了解部队实际,学校每年利用寒、暑期时间,借助国防生教育实践基地的资源,组织大一国防生到作战部队进行高强度的集中军事训练,组织大二国防生赴延安等地接受革命传统教育、拓展军事体能技巧,组织大三国防生到部队科研院所进行的生产实习。寒假组织国防生志愿者前往基层部队见习训练,佩戴列兵衔,跟随野战部队开展锻炼。

针对毕业年级开展强化训练。结合大四国防生毕业后的任职要求,组织大四国防生开展任职强化训练。每天下午至少开展一小时的军事理论、军事技能以及军事体能学习,以适应部队第一任职能力的需求。对到基层指挥岗位任职的国防生以及体能素质较弱的国防生,特别加强训练,形成了重点时期、重点人群、重点培养。

丰富训练形式,拓展军事技能。为了进一步拓展军事体能教育的范围,学校组织了军体课堂、兴趣类社团等丰富多彩的军事体能学习组织。依托清华大学的体育资源,开设了定向越野、军事格斗、搏击课、射击等技巧型军事技能课程,弥补了地方高校“军事体能只是跑”的不足,丰富了学生体能锻炼形式,形成更为系统全面的培养方案。

二、清华大学国防生体能训练的问题分析

(一) 高强度训练与繁重的学习任务存在一定的矛盾

根据目前的国防生训练体系,国防生每周至少参加4次体能训练,总时长达到7.5小时,投入时间相当于4.5学分的课程。根据对在校国防生的

统计,国防生目前每学期选课平均27学分,每天除了上课,额外自习3小时以上。

清华大学国防生在教学培养方面与普通生要求一致,课程难度高、学习节奏快、学业竞争激烈、自主探索性课程比重大。国防生面临着学习、训练的双重压力,而长时间、高强度的体能训练与国防生紧张的学习节奏和较大的学习压力之间存在着一定程度上的矛盾,如何化解矛盾,真正做到学习训练两不误,需要从培养机制上解决这一问题。

(二) 训练效果需要提升

引进新型组训方式,对指挥员的素质提出更高要求。当前指挥员队伍中,只有七成指挥员在不同阶段接受过专业培训,约85%的指挥员表示有必要接受组织训练能力的培训,但现有培训资源无法满足。学员组织体能训练,走位不规范、口令不正确时有发生。对于部分施训方法与技巧未能充分理解,使得参训人员在部分体能科目上难以掌握要领。对于国防生体能训练的组织与实施,现行的三级管理与信息传递模式属于“上传下达”的单向体制,缺乏意见反馈、效果评估等配套机制。单向体制中,对训练形式、内容没有充足的意见表达渠道,难以对制度做出及时调整。

目前国防生训练的主要内容包括体能训练、队列训练。目前训练的形式较为固定,内容还需要进一步丰富,通过问卷调研发现,国防生普遍认为应该增加指挥能力训练、心理承受力训练、战术训练、定向越野训练、射击训练。

(三) 硬件设施基数和利用率较低

军校拥有完整的战术训练场、障碍训练场、心理训练场等配套设施辅助锻炼,能够满足多种任职岗位的需要。国防生体能训练依托民用设施,部分专业性较强的训练项目难以展开,不利于培养基层就职军官,限制了国防生的生长范围。

清华大学国防生体能训练依托清华大学现有体育场地与器材展开。训练服装由总部统一配发,小型训练器械由学校为各班排配套,个人保护装置由国防生自行购买。学校运动场与运动器械靠近生活区,多为民用训练装备,缺乏攀绳、障碍训练等军用训练器械,部分军事体能训练科目无法展开,不利于培养基层就职军官,限制了国防生的生长范围。

三、进一步加强和改进国防生体能训练的对策建议

(一) 加强国防生思想教育, 激发国防生参与训练的主体意识

始终将思想政治素质放在首要位置, 进一步加强国防生思想教育和当代军人核心价值观教育, 不断强化国防生宗旨, 激励国防生坚定理想信念, 树立正确的军人体能观。促进国防生充分认识体能训练的重要性和必要性, 明确“体能是军人永远需要学习的一门课”的锻炼意识。激发国防生参加体能训练的主体意识, 锤炼过硬的军事技能和军事体能。并通过开展体能训练, 进一步强化国防生军政素质, 增强军人意识、作风养成、吃苦耐劳意识。

在此基础上, 清华国防生还需要进一步树立品牌意识, 满足校园军体文化。树立国防生在军事体能素质上的良好口碑, 提高岗位第一任职能力, 适应军队对高层次国防人才的要求。

(二) 紧贴部队改革方向, 进一步完善国防生培养体系

建立和完善反馈机制与激励制度, 完善顶层设计。在现有学校、国防生大队、学生三级管理中, 拓展信息反馈渠道, 形成双向管理体系。建立类似清华大学教学评估体制的体能训练评估机制, 定期组织阶段性体能训练情况调研, 评析各级机构工作状况, 为科学决策提供依据。制定训练制度时综合考虑体能成绩、学业压力、训练效率等具体情况, 对症下药提高效率。完善落实连队指导制度, 依托退伍老兵、强军计划队伍为各连队配备体能训练辅导员, 及时掌握连队体能训练动态, 指导连队开展科学训练并反馈信息。

部队改革聚焦能打仗、打胜仗, 国防生培养目标应紧贴部队发展方向。军政素质与文化知识是国防生所掌握的两杆枪, 在进行评优、推研、毕业分配等工作时, 应充分考虑军政素质比重, 建立目标导向性激励制度, 以完善管理体制。通过建立国防生量化考核标准, 增加军政素质在推研、评优硬性指标中的比重, 激发学员体能锻炼自觉性。

(三) 加强军地资源融合, 科学化训练提升训练效果

为了解决当前国防生学业任务繁重与体能训

练之间的矛盾, 必须树立科学化训练的思路, 加强体能训练的顶层设计, 促进军地教育资源的融合, 加强指挥领导力的培训, 完善体能课程教学体系, 提高训练效率和效果^[3]。

科学设计训练目标、训练内容、组织实施方案。围绕国防生不同的培养目标和体能水平, 因材施教、有针对性地设计和开展体能训练, 采用以考代练、多练严考、分层训练、小规模训练等科学训练方法^[4]。

加强军地资源融合, 建立并完善国防生体能训练拓展基地, 开展专业化、规范化、实地化训练。建立高水平指挥领导队伍, 加强对基层指挥员的培训力度, 充分利用部队共建资源, 开展暑期指挥型人才培养工作^[5]。

开设军人专项体能课程, 满足国防生对定向越野、战术训练、越障训练、射击等技能的需求。探索针对性强、操作性强、贴近校园实际情况的军体训练项目, 丰富训练形式, 激发国防生的训练热情。

(四) 优化资源配置, 完善后勤保障工作

做好体能训练保障工作, 是在校体能养成的重要环节。结合现有场地利用状况, 开展训练中遇到的专项器械不足情形, 进一步丰富体能训练场地与器材, 完成专项、军事化训练设施建设, 提高现有训练场地利用率, 应当成为下一时期工作的要点。做好训练期间医药、饮水保障工作, 防止意外伤与训练伤。完善专项强化训练期间伙食补助制度, 解决学员体能强化期间生活上的困难。

健身房、游泳馆资源, 应当向国防生群体倾斜。鼓励日常锻炼, 倡导每位国防生在毕业前均学会游泳技能。购置搏击课、定向越野课所需设备, 进一步增加课容量, 营造更加完善的课程环境, 以满足国防生培养的需求。

四、结语

加强国防生体能训练, 有助于提高国防生的第一任职能力和竞争力, 引领军队对高层次国防人才的要求。为了进一步改进和加强国防生体能训练, 要首先加强国防生思想教育, 激发国防生参与训练的主体意识; 加强军地资源的融合, 开展科学化、专业化的训练; 加强制度建设, 完善国防生体能训练的考核评价体系; 优化资源配置,

完善体能训练的后勤保障工作。

参考文献:

- [1] 郭若冰,杨树旗,张启华. 新型军事人才培养方略研究[M]. 北京:国防大学出版社,2002:1-3.
- [2] 郁鼎文,凌铁,于世洁,等. 加强军政素质训练,培养全面发展的国防生[J]. 高等教育研究学报,2008(4):31-33.

- [3] 张志. 国防生军事体能素质的调查研究[J]. 高等教育研究学报,2010(4):33-35.
- [4] 王超. 国防生体能训练的国内外发展现状研究[J]. 体育世界:学术版,2014(9):107-108.
- [5] 王玲,杨成文. 国防生军事体能课程设置研究与实践[J]. 武汉理工大学学报,2010(21):167-170.

(责任编辑:胡志刚)

(上接第19页)

(三) 着眼士官整体素质提升, 加强顶层设计, 建立系统完善的士官军事职业教育体系

1. 建立全军一体化、整体联动的军事职业教育管理体系。在军委和军兵种机关层面, 加强统筹职能, 确立牵头单位与参与单位, 本着军队院校教育与部队军事职业教育机构一体化建设思路, 尽快建立全军性的军事职业教育领导机构各军兵种的军事职业教育组织机构, 统筹院校教育和部队职业教育, 并完成体系结构的整合和优化。战区层面, 应建立军种和大单位统管、部队组织实施的军事职业教育格局, 建立纵向贯通、层次分明的领导体系和组织机构, 在全军团以上单位和独立驻营连单位, 成立各级各类“军事职业教育中心”, 并落实体制编制, 以体现部队军事职业教育的权威化和法治化, 为军事职业教育提供组织保障。

2. 建立岗位覆盖全面、培训层次清晰的军事职业教育课程体系。发挥院校主体作用, 把军事职业教育任务纳入院校训练任务规划, 依托现有院校教育资源, 按照全军统一规范的课程标准要求, 根据各级各类士官专业岗位和职业发展需求, 分层级和类别建立完善配套的课程体系, 并及时转化建设在线课程, 尽早投入将军事职业教育教学使用。对士官军事职业教育来说, 课程建设重点突出四种类型: 岗位能力提升和知识拓展更新课程、岗位技能与职业技能等级课程、院校预备课程(高等职业技术教育、升级培训基础预备课程)、学历继续教育课程(主要依托国民教育)。

3. 建立军事职业教育服务保障体系。依托军事综合信息网和地方互联网, 统筹利用各类教育

资源, 建设军事职业教育综合网服务平台和互联网服务平台, 为军队人员进行网络化军事职业教育学习提供便捷服务。加大军事职业教育条件建设力度, 尽快完善师资队伍和教材建设, 探索建设军营无线局域网、移动学习终端和远程课程教学条件, 逐步实现全军团以上和独立驻营连互联互通。加强管理机制建设, 建立与军事职业教育相配套的学籍管理、学分银行、学习考核、监察评估、质量报告等制度, 确保军事职业教育有效开展。

注释:

- ① 参见2014年4月18日原总参院校教学局《军队院校制定人才培养方案基本要求(士官职业技术教育)》解读, 2014.04.18。
- ② 参见2010年8月1日文件《中国人民解放军现役士兵服役条例》。
- ③ 参见参联[2011]1号文件《关于改进和加强士官培训工作的意见》。

参考文献:

- [1] 吕云峰. 关于三位一体新型军事人才培养体系的理论思考[J]. 中国军事教育, 2015(2):1.
- [2] 吕云峰. 关于三位一体新型军事人才培养体系的理论思考[J]. 中国军事教育, 2015(2):1.
- [3] 许远利. 客观认识院校教育与部队训练的差异[J]. 中国军事教育, 2013(2):7.
- [4] 秦泽海, 韩家文. 军事教育训练转型与士官教育改革[M]. 北京:海潮出版社, 2009:424.

(责任编辑:陈勇)