



·论 著·

# 提升基层连队体能训练效益的思考

施宇恒

陆军步兵学院 江西南昌 330000

**摘要：**目的：随着我国社会主义各项事业的不断发展，我国对军人体能及军队作战能力的要求呈现出不断提高的趋势。但结合实际情况可知，在我国基层连队军人体能训练的过程中依然存在着一定的问题，阻碍着训练效益的发挥。以此为基础，本文就基层连队体能训练的必要性、训练过程中存在的问题进行了简要分析并提出了相应的对策建议，以期为我国基层连队体能训练效果的进一步优化起到一定的参考作用。

**关键词：**基层连队；体能训练；问题及对策

**中图分类号：**R256.12

**文献标识码：**A

**文章编号：**1009-5187(2018)06-096-01

## 一、加强基层连队体能训练的必要性

基层连队作为紧急作战情形出现时最接近前线的军队组织，加强其体能训练工作的开展是维护社会及国家安全的重要前提。良好的体能是保障高效完成各种作战任务的基础，如果基础连队的军人的体能得不到保障，则无法保障在紧急作战情况发生时能够与敌人抗争到底。尤其是在社会及国家对安全稳定的需求日益提高的时代背景下，军人强健的体能更是扼杀诸如恐怖事件、反动性群众事件及暴力纠纷等一切不稳定因素、维持安全环境的关键性前提。因此，无论是为了防范敌人入侵还是为了保障国内环境的安全稳定，加强基层连队军人的体能训练都是十分必要的。

## 二、当前基层连队体能训练存在的问题

### (一) 基层连队体能训练场地及设备有限

训练场地及设备器材的充足供应是保障基层连队军人体能训练效益的关键因素，但是由于部分基层连队对训练场地及设备的建设工作不够重视从而导致了训练场地及设备存在一定的限制。从训练场地层面来说，部分基层连队军人人数众多但连可供训练使用的场地十分有限，由此也就导致了军人只能在相对狭小的空间内进行训练，难以较为自由地按照自身需要进行训练内容的选取；而就训练设备层面来说，这种有限性的表现更为明显，远少于军人数量的器材使得军人只能轮流对器材进行使用，或者是只能进行一些不需要利用器材的简单训练，极大地影响了训练效果的发挥，难以促进基层连队军人体能与日俱增目标的实现。

### (二) 基层连队体能训练教官缺乏专业理论

教官作为军人体能训练的重要引导者，其理论素质及实践训练教学水平是影响军人体能训练效益的关键性因素之一。但是结合当前我国基层连队体能训练教官的整体素质水平可知，大部分的教官都来自于基层连队内部，或是班长等领导者或是轮流的值班人员，由此也就必然存在教官专业理论知识不够全面的问题。而另有一些基层连队虽然聘请了专业的教官对军人的体能训练过程予以引导，但是并未执行教官的再教育机制，而是由教官按照“代代相传”的经验进行体能训练地指导，由此也就不可避免地导致训练的过程中存在着一些落后的方法或技巧，同样会对体能训练工作效益的发挥产生制约效果。

### (三) 基层连队体能训练缺乏科学训练体系

教练专业素质的有限性导致基层连队体能训练的过程缺乏一定的科学性，大部分的教官在指导训练时都是按照自身接受训练的经验或者是单纯按照指导教材进行的，并未形成科学的体能训练体系，这也就在一定程度上导致了训练成果缺乏连续性，在达到某一程度后极易出现下滑的现象，最终事倍功半。此外，还有部分基层连队存在体能训练工作被技术训练挤占时间的情况，这是由于各种技术性武器的出现使得连队内部将更多的时间用在了武器使用技术的培训方面，而忽视了最基础的体能的训练。缺乏科学性的训练体系不仅会导致训练效果的损失，而且会对军人的积极性造成损害，后果较为严重。

## 三、优化基层连队体能训练效益的对策建议

### (一) 充分完善基层连队训练场地及设备的建设

广阔的训练场地及充足的训练设施是完成基层连队军人体能训练目标的基本条件之一，但前文提到，当前我国部分基层连队的训练场地及设备依然处于缺乏的状态，因此要想优化基层连队体能训练的效益，首先就应当从场地及设施层面着手。笔者建议，基层连队可以通过设立专项资金的方式保障连队内部训练场地的布置及器材的购买和维护，由此以使得军人能够有足够的器材以辅助训练；此外还可以通过训练场地进行科学规划的方式针对不同训练效果的训练活动划分不同的训练区域，从而有利于身体状况各异的军人根据自身情况进行场地及相应器械的选择，从而使得训练更具针对性，效益更佳。

### (二) 提高对体能训练教官专业素质的重视程度

教官专业素质的缺乏及单凭经验作出训练指导的特点使得基层连队所作出的体能训练行为缺乏科学的依据，从而导致其应有的效益难以得到发挥。因此提高对体能训练教官专业素质的重视程度也是优化训练效益的必要工作之一。因此，本文建议基层连队在进行体能训练教官选取的过程中首先应当摒弃以连队内部值班人员或班长等领导临时充当的思想，其次也不应当随便招纳军校教员作为训练教官，而应当科学严谨地从专业的教官队伍中进行教官的选取，并需要在教官任职的过程中定期组织教官进行新的专业知识的学习，以保障教官专业知识的先进性及科学性程度，促进训练更有效地进行。

### (三) 构建科学合理的基层连队体能训练体系

基层连队体能训练科学体系的缺乏使得部分连队的军人在进行训练的过程中难以达到理想的训练目标，或者是在达到目标后一段时间内出现体能倒退的情况，更有甚者可能在训练的过程中受到身体损伤。因此，构建科学合理的基层连队体能训练体系势在必行。笔者认为，科学合理的基层连队体能训练体系应当具有三个方面的基本特征：其一是应当对体能训练目标及活动有一个合理的大框架，即合理安排各阶段的训练任务；其二是应当对训练中出现的问题予以及时纠正，防止军人损伤等严重事件的发生；其三是应当针对不同体能条件的军人设置不同的训练模式，或者是给予军人一定的自由选择的权利，从而避免做无用功。这样的训练体系的建立不仅有利于促进训练效益的提高，而且可以使得军人在训练的过程中收获更多，并有效提高其训练积极性。

## 总结：

总的来说，加强基层连队的体能训练是提高军队作战能力，实现强军强国目标的重要途径。因此在基层连队组织训练的过程中应当勇于发现、探索问题，并寻找积极的途径对问题予以解决，从而实现训练效益的进一步优化。

## 参考文献：

- [1]田野. 陆军基层部队体能训练现状与对策研究[D]. 首都体育学院, 2017.
- [2]范杨. 论如何加强基层消防部队体能训练[J]. 商业文化(下半月), 2011(09):291.
- [3]林亚和, 李红. 武警机动部队基层分队的体能训练[J]. 解放军体育学院学报, 2005(01):66-68.