

高职院校定向培养士官生体能训练调研及分析*

肖 健 于冬雪

(江西信息应用职业技术学院 江西南昌 330043)

摘要: 高等职业院校定向培养士官生, 是新的军事战略背景下推动军民融合深度发展的重要举措, 对定向培养士官生身体素质提出了比一般大学生更高的要求, 士官生日常体能训练的效果关系着士官生培养的成败。本文对华中地区部分定向培养士官院校进行了调研, 并针对目前定向培养士官生日常体能训练中存在的问题提出了一些建议。

关键词: 定向培养士官生 体能训练

中图分类号: G712 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.22.085

随着我国国防和军队改革的全面推进, 部队中一些干部岗位改由士官担任, 现在有了士官长、士官参谋这样一些新的岗位, 士官队伍的地位越来越突出, 士官生成了一线建设的主体, 备战打仗的主力, 士官生占编制数的一半以上。经调研各院校将定向培养士官生作为亮点, 非常重视定向培养士官生的培养, 但是有些院校由于缺少经验, 在士官生体能训练方面存在一些问题。

一、高职院校定向培养士官生培养现状调查

1. 日常管理, 有令必行、有禁必止

大部分学院在日常管理方面做出成立定向培养士官工作领导小组及办公室, 成立士官学院或者武装部, 将全体士官生统按团、营、连、排、班进行层级管理。日常生活管理落实“二个计划(政治教育计划和军事训练计划)”“三个制度(落实一日生活制度、落实请销假制度、落实每周会议制度)”“六个方面”(抓军姿、抓军容、抓内务、抓“先进班队”、抓“文明宿舍”、抓养成), 要求士官生高于普通生, 学习法纪, 加强值班执勤、巡逻, 完善淘汰机制, 坚决实施淘汰。严格训练和内务, 弘扬革命集体主义精神, 以队列训练和内务整理为抓手, 养成良好的行为习惯和严谨细致的工作作风^[1]。建立《士官生管理规定》《士官生综合表现月度量化考评办法》等20多项管理制度。大力强化纪律意识, 建立严谨的训练、学习、生活秩序; 强化准军人意识、条令意识, 严格规范军容风纪、请示报告、请假销假等, 做到有令必行、有禁必止。

2. 军事技能, 标准严格, 考纪严肃

学院在新生入校后就开始狠抓训练, 夯实军事基础: 上

好士官生的第一堂课, 培养不怕苦、不怕累的精神。狠抓日常训练, 增强综合素质: 每天1.5小时军事训练制度, 在早6点半至7点半之间各连陆续出操训练半小时, 下午最后一节课后4点半至5点半进行一个小时的训练, 训练内容完整, 强化军体拳、擒敌拳、匕首操、警棍盾牌术、战术等课目的训练, 开展军事体育运动会, 每年组织2次野营拉练。狠抓军事考核, 实现以考促训: 每学期进行一次军事考核(3000米跑、30m*2蛇形跑、引体向上仰卧起坐、俯卧撑、共同条令知识、体型), 组织严密, 标准严格, 考风考纪严肃。

3. 思政教育, 刻进心灵, 化为品行

学院利用富有政治意义和教育价值的红色文化资源, 开展对士官生进行思想政治教育, 开辟了士官生思想政治教育的新途径。形成思政教育品牌: 一是建立主题教育序列化培养新体系, 构建并实施以五种素质为基础、三种规范为途径、五种品质为目标的“535”德育培养体系, 让爱党爱国的忠诚精神、爱岗敬业的职业精神、精益求精的工匠精神、协作共进的团队精神、追求卓越的创新精神进入学生头脑, 刻进学生心灵, 化为学生品行。二是探索了思政教育共同体建设新模式, 致力于构建“学校+教育基地+社区+企业+公益组织”多方参与的思政教育共同体。依托省内和当地红色资源单位、革命教育基地, 联合打造“红色教育实践育人共同体”, 开展形式多样的教育活动^[2]; 与社区、企业、公益组织等共建公益服务基地, 联合打造“志愿服务实践育人共同体”, 开展各种志愿服务。三是开展了“思想导师制”和课程思政新实践, 选聘干部职工对“入党积极分子”和“需要帮助的学生”两类群体开展思想引导、学业辅导、心理疏

*基金项目: 1.江西省高校人文社会科学研究2021年度项目, 青年项目, “高强度间歇性训练对定向培养士官生体能素质干预的实验研究”, 编号: TY21206; 2.2021年度江西省教育厅科学技术研究项目, 一般项目“高职院校定向培养士官生高强度间歇性训练实验研究”, 编号: GJJ214507。

导、生活指导和就业向导等,形成了“抓两头,促中间”的工作方略,拓宽了思政教育途径,提高了育人品质。创新设置“课堂三分钟”思政教育环节,将思政教育渗透到课堂中、车间里和训练场上。

4. 专业技能,紧扣需求,服务国防

学院为了紧贴部队需求,创新人才培养模式,专业建设要求对接部队、合作企业参与人才培养全过程。培养过程要求课程体系要融入职业资格证书要求和学生技能大赛内容。课程教学目标要求“情感道德价值观、过程与方法、知识与技能”三维融合。持续建设专业,夯实教学质量保障,以课程建设为核心,以师资队伍建设为重点,以实训基地建设为支撑。加大对实习实训基地建设,加大资金投入,完善校内实训室,建设校外实训基地;士官生培养项目助推专业建设。按照“联合培养、互促共赢”的原则,继续加大投入,紧扣部队需求,实施专业标准建设、培养模式创新、课程综合改革、教学团队建设、实训条件建设、质量保证体系等建设计划,努力提高教学质量,培养部队急需的技术精湛、作风过硬的高素质技术技能型士官人才,为建设国防现代化服务。

二、高职院校定向培养士官生运动损伤问卷调查

1. 调查方法

本文结合华中地区某高职院校定向培养士官生体能训练的实际情况,编制士官生运动损伤的调查问卷,了解在士官生在体能训练过程中运动损伤的时间、原因、损伤的部位和类型等。本次调查发放问卷200份,回收问卷200份,回收率为100%。

2. 调查结果

问卷调查结果表明,该校定向培养士官生在体能训练中容易出现运动损伤,主要原因是该校带队训练的模式为“老带新”,即学长带学地,“学长”也是学生,缺少系统的理论知识,在训练强度的把握、伤口处理等方面,暴露出一定的不足。研究后,得到了以下几点结论。

(1)定向培养士官生运动损伤的时间。在调研的200份问卷中,有51人表示在大一入学初期就出现了运动损伤。从这个调研数据可以看出,一方面,大一新生在高中阶段,由于课业压力较大,没有足够的时间进行体育锻炼,进入大学后,无法快速适应定向培养士官生的体能训练。另一方面,作为培养院校,在对大一学生体能训练的方法和要求上,需要调整。

(2)士官生运动损伤情况。高等职业院校定向培养士官生入校后,因为体育运动和体能训练受伤的有64人,受伤率

为32%。其中在日常训练中受伤的人数为47人,占据了主要的比重,体育活动中受伤的为17人,体育课没有人受过伤。

(3)士官生运动损伤的类型。在体育训练中,常见的运动损伤主要有挫伤、关节扭伤、骨折、肌肉拉伤等类型。在本次问卷调查中发现,在受过伤的学生中,有83%的同学出现为挫伤,39%的同学出现过肌肉拉伤,有19%的同学出现过关节扭伤,只有1人出现了骨折。

三、高等职业院校定向培养士官生运动损伤发生原因

1. 准备活动不充分

准备活动不够或者不到位很大程度上会加大运动损伤发生率,走访调查中了解到,很多学生受伤后都有同感,就是准备活动不足,导致在训练中强度一加大,就出现拉伤韧带的情况。还有一名学生在未做完准备活动的情况下,突然跳起来去拉单杠,一下没注意,未抓住杆子,瞬间从上面掉了下来,导致尾骨受伤。后面问其原因,他说当时感觉肩关节未活动开,手臂未完全伸直才导致未抓住横杆掉了下来。这都是未做好充分的准备活动才导致的后果。所以,训练教官应该在训练前抓好学生的准备活动尤为重要,让人体能够适应从安静状态下慢慢过渡到运动状态,给人体一个缓冲期,以减少训练中的运动损伤,尽量避免事故的发生。我们基本的准备活动包括慢跑,头部运动,上下肢运动,腰部腹部运动及踝腕关节运动,并在做完以上基本准备活动的基础上,还可以跟运动队的训练一样,安排一些专项准备活动,比如说小步跑、高抬腿、后蹬跑、加速跑等。通过准备活动,尽快把中枢神经系统的兴奋性提高到适当水平,同时接通各个运动中枢之间的神经联系,使身体机能处于最佳的兴奋点,这样不仅可以有效的地预防运动损伤,还可以让训练效果达到事半功倍的效果。

2. 注意力不集中

经走访调研发现,大部分士官生注意力不集中主要有以下几种情况:(1)晚上睡太晚或睡眠质量不好,导致早上起床后的晨练精神状态不佳;(2)有时候早起,操场上的光线太暗,导致不能保持专注度;(3)在做练习过程中,情绪容易受外界环境的影响;(4)训练过程中,由于体能消耗大,很多学生未注意营养的补充,造成营养不良,也是影响注意力不集中的因素;(5)由于量、强度等原因安排不当,导致身体过度疲劳,或者身体感冒发烧等原因,都可能造成注意力的分散,无法集中精力参加练习。

3. 身体机能水平不高

由于大部分士官生都是从普通学生中录取,以前都从未

参加过正式的体能训练或者身体素质训练,因此,身体机能都处在一个比较低的水平,比如力量不足,反应慢,柔韧性、协调性不好,耐力爆发力更无从谈起,等等原因,都容易导致学生出现肌肉拉伤,关节扭伤错位,关节炎症,甚至骨折等情况。

4. 保护与自我保护意识不强

(1) 大部分学生缺少保护与自我保护意识,喜欢在训练过程中带一些物品在自己口袋,经常有带笔,钥匙,手机等物品,这些都是运动中的潜在危险,一不小心可能就成了运动损伤的帮凶,加大受伤的风险。

(2) 在做一些高难度动作的时候,往往会安排保护者,而且叮嘱其要集中注意力,但在做一些难度不高的动作或者一些器械类练习,特别是简单的力量练习时,经常未安排保护者或者保护者注意力不集中,都可能造成严重的伤害事故。比如,做引体向上时,都觉得比较简单,不会从单杠上掉下来,但据我了解,经常有人掉下来受伤。如果在摆动中掉下来,旁边有人保护和无人保护,所产生的后果肯定是完全不一样的。在与部分士官生交谈过程中,很多人都说自己没有这种保护意识,以为很多练习很简单,杠铃很轻,是不会有问题的。但往往就是这些简单的练习,造成了大量的“伤兵”。

5. 放松训练不注重

在走访了部分士官专业的学生后,大部分学生都认为平常的军事技能训练很严格,而且训练强度都挺大。但从发给他们的调查问卷中可以看到,很多学校的士官生训练结束后,没有安排专门的放松训练,更别说养成良好的放松习惯,而往往放松练习能在整个训练过程中起到事半功倍的效果。它不仅可以让身体在生理上得到放松,保持机体的酸碱平衡,迅速消除疲劳,并且保证肌肉富有弹性,还可以让紧张的心理得到恢复,保持良好的心境投入到以后的训练当中。反之,就容易造成肌肉僵硬,无弹性,浑身酸胀,肌肉疼痛等情况,长此以往,也容易出现各种运动损伤、肌肉劳损无力等病症。

四、高职院校定向培养士官生军事体能训练对策

1. 灵活选取体能训练强度

要始终坚持科学的训练理念,尤其是士官生入学前没有进行统一的训练,身体状况各不相同,因此在选择训练项目和设置训练强度时,需要充分考虑士官生的自身特点,高强

度训练与低强度训练交替进行。进入大二后,可参考部队正常体能训练的强度,促进士官军事体能的全面提高^[3]。毕业前,对大三士官生可进行高强度间歇性训练,提高士官生体能素质指标测试成绩,为士官生毕业体能入伍考核打下坚实基础^[4]。

2. 进行差异化的体能训练

即使士官生集体训练一年后,士官生个体的身体素质仍旧存在差异,在训练过程中,训练教官应借鉴普通高等职业教育的差异化教学方法,通过日常考核,对士官生学员进行分类,针对不同的士官生设计不同的训练方法和强度,做到因材施教,最大限度地激发士官学员的身体潜能。同时,训练教官还要做好士官学员的心理辅导,了解他们体能训练中的问题,防止强行训练带来伤痛,结合实际情况分析是否有更高效合理的培训方法,避免培训模式不变,结合个人成长需要进行调整^[5]。

3. 改进训练方法

定期选派优秀专业教师赴部队代职或到部队接受实习培训,依托部队开办短期体能训练专题培训班,了解部队岗位需求,提高授课水平和授课的针对性等。让他们近距离感受部队日常工作和训练生活,考察学习部队开展日常军事体能训练的做法,学习部队日常管理制度、管理手段方法,做到工作有标准、管理有目标、行动有方向。定期组织优秀士官生赴部队交流学习,体验军营部队体能训练真实场景,实现部队军营零距离接触。这样的军营体验学习,对士官生的教育培养是一种很好的激励手段,对其他同学也能起到很好的鞭策。

参考文献

- [1]张琛.实践育人共同体建设视域下的“多位一体”人才培养创新模式构建[J].才智,2019(12).
- [2]徐瑾.基于资源配置的实践育人共同体的治理研究[J].黑龙江教育学院学报,2017(03).
- [3]周生军.“直招士官”新训期间体能现状与对策[J].军事体育学报,2017(36).
- [4]周玉妹.高强度间歇性训练对国防生体能素质干预的实验研究[D].武汉理工大学,2018
- [5]骆奥.高校定向培养士官军事体能现状及对策研究[J].体育风尚,2020(10).