

○ 特战学院军体中心冬训指导专题

编者按：总部 2014 年全军军事训练指示要求，要大力加强实战化训练，推进训练与实战一体化，全面打牢训练基础。当下，全军部队冬季军事科目综合训练开展得如火如荼。针对性进行冬季训练，是加强战备、锤炼战斗精神与作风、巩固和提高部队适应环境能力的有效途径，也是部队有效履行使命任务的基本要求。但是，冬训面临训练环境恶劣、官兵身体活动能力降低、危及安全因素增多等的影响。为响应总部提出的军队院校“聚焦实战，靠扰部队”的指示，特种作战学院军事体育应用与研究中心组织专家围绕冬训中的体能训练、低温习服训练、机体恢复、心理健康、常见伤病防治等问题撰写了系列文章，以期为部队冬季训练提供指导和参考。欢迎部队官兵来稿反馈与互动。

冬季体能训练项目选择与组训

周明先，艾冬生

关键词：体能训练；项目选择；组训方法
中图分类号：G 804.02 文献标识码：A
文章编号：1671-1300（2014）01-0042-02

冬季进行体能训练能增加身体抵抗寒冷的能力，增强抗病力，还可进一步提高耐力水平和力量素质。部队在冬季如何进行体能训练项目的选择并组织训练呢？

1 训练项目的选择与安排

1.1 冬季体能训练项目的选择

从提高体能训练水平的角度来讲，冬季比较适合力量类项目和耐力类项目的训练。力量类项目可以从现行《军人体能标准》^[1]上规定的体能训练和考核项目选择，如：俯卧撑、引体向上、双杠臂屈伸等；也可以是各类辅助性的训练方法手段，如：俯卧撑的变形——“跪卧撑”、引体向上的低难度形式——“助力引体”；还可以是部队实战时官兵主要身体活动方式的变形，如“举炮弹”、“搬弹药箱”、“拖拉沙袋”等。耐力类项目可以是无负重的 3000 m 跑、5000 m 跑、10 km 跑，也可以是负重的长距离行军，有时也可以采用球类、体育游戏等形式。

冬季体能训练要选择合适的项目，首先应该依

据体能需求分析的结果，合理区分力量、速度、耐力、灵敏等身体素质，以及身体用力部位、发力方式。举例来讲：如果该军事岗位已完全实现机械化，实战中很少需要长距离奔跑，而是有较多搬运、操作等动作，那么训练项目中就应该主要选取力量类项目；如果是需要长时间依靠轻武器独立作战的岗位，可能就要同时选取力量类和有氧耐力类项目。

冬训的目的在于锤炼严寒条件下的意志品质和战斗作风，更要强调实装化、实战化训练^[2]。因此，冬季体能训练要强调寒冷环境的适应性训练，快速反应力训练，与技能、装备的融合训练。同时，应强化进行基础体能训练，如变换姿势的俯卧撑、人背人的负重深蹲、人与器械结合的循环力量训练都是官兵喜欢的项目。

1.2 冬季体能训练项目的安排

不同类型的体能项目对于身体的刺激是不同的，所需的恢复时间也不同，因此在不同训练日要进行交叉安排。

举例来讲：通常人体肌糖原的消耗需要 48 h 才能恢复，加之冬季人体糖原消耗的速度增加，因此，如果进行了 5 km 武装越野这样的大强度耐力训练后，就应该至少隔天再安排同样的训练；而如果是进行力量类项目训练，只要不重复训练同一个部位，就可以在连续的训练日安排不同动作的训练内容。

2 体能训练实施

2.1 冬季体能训练的流程

体能训练看似简单，但任何一次体能训练都包括了人体这部复杂“机器”从安静到启动，再重新恢复安静这样一个过程。冬季体能训练时人体由静极而动，机能活动水平由偏低到很高，更要遵循科

本专题收稿日期：2013-12-15
作者简介：周明先（1965-），男，山东青岛人，军体中心主任，副教授。研究方向：军事体育教学与训练。

学规范的流程。

首先开始的应该是准备活动,准备活动过后是正式的训练内容,正式训练内容结束后进入整理活动环节。正式训练内容要有一定的目的性,更要注意强度和量的控制,训练时应均匀分配体力,以防止训练后半段因疲劳使体力下降,降低了运动强度,导致身体产热减少^[3]。

具体的训练负荷控制,要依据训练内容来定。以有氧耐力类训练为例,为了提高 5000 m 跑的成绩,可以接近体能考核/比赛的速度作为控制速度,持续 20~30 min,在训练过程中的强度应达到并稳定在 75~85%最大摄氧量。对于该强度的计算,可采用简易的心率估计法^[4]:

假设一名受训者年龄为 20 岁,其安静时的心率为 60 次/min,那么可以计算:

$$\text{最大心率} = 220 - 20 = 200$$

$$\text{储备心率} = 200 - 60 = 140$$

$$\text{训练最低心率} = (140 \times 75\%) + 60 = 165$$

$$\text{训练最大心率} = (140 \times 85\%) + 60 = 179$$

那么该受训者训练中的心率应保持在 165~179 次/min。如训练中心率未达到或超过这个范围,应在以后的训练中及时调整训练强度。

心率的测试最好在佩戴心率表的情况下进行,如无条件,应在跑步结束即刻测试心率。

2.2 处理好体能训练与其他身体活动间的关系

冬季体能训练的实施还要考虑部队的其他军事训练活动。比如队列训练,内容包括原地动作和行进间动作,身体在大多数情况下均保持较为挺拔的直立状态,维持直立的肌肉持续进行较大强度静力性收缩,容易产生疲劳,所以在实施高强度体能训练时要考虑避开队列训练。例如:要保证 100 m 跑训练的质量,就应把 100 m 跑训练放在相对轻松的训练日,而不是放在队列训练之后。

冬季训练的准备活动与整理放松

王文胜, 刘莉

关键词: 体能训练; 准备活动; 整理放松

中图分类号: G 804.02 文献标识码: A

作者简介: 王文胜(1954-),男,山东烟台人,部队体育训练教研室副教授。研究方向:军事体育。

文章编号: 1671-1300(2014)01-0043-02

冬季气候寒冷,身体各器官、系统都处于收缩状态,血流速度较慢,肌肉、肌腱、韧带的弹性和伸展性都较差,关节的活动范围减少,空气湿度也较小,皮肤干燥。特别是户外温度较低,容易冻伤,进行锻炼的积极性、主动性都较低。展军体训练,进行充分准备活动是非常重要的。准备活动的目的是提高体温,增强各器官系统进入工作状态的能力,降低肌肉的粘滞性,减少训练中的损伤。

1 冬季准备活动的安排

1.1 准备活动的内容

冬季训练准备活动的内容,应该简便容易操作。最好是集体性的项目。比如集体跑步、集体操,或者集体游戏。根据实际情况,进行一些能激发锻炼兴趣和锻炼热情的准备活动,提高机体的兴奋性,比如跳绳,趣味性的蛇行跑、变换跑、螺旋跑都是不错的选择。专项技能训练前要进行一些专门性的准备活动,比如障碍训练的准备活动要注重手腕、膝部和踝部针对性练习,格斗训练的准备活动要注重上肢和大腿内侧和外侧肌肉的拉伸练习,做到准备活动的内容与训练课的内容相关联,将训练中所要涉及到的骨骼、肌肉和韧带充分动员,防止损伤发生。

1.2 准备活动的量与强度

冬季的准备活动的时间应该稍微长一些。比如 90 min 的课,一般情况准备活动 15~20 min,冬季可以安排 20~25 min 左右。准备活动的负荷不宜太大,心率控制在 120~140 次/min,微微出汗即可。准备活动的负荷安排也要遵循循序渐进的原则,刚开始安排强度较低的慢跑,中间可以进行一些躯干、全身的活动体操,最后也可以安排一些快跑或者有一定强度的游戏。

1.3 准备活动场地

冬季准备活动最好先在室内进行,如果没有合适的条件,需要在户外进行时,应选择地面平坦、无结冰的,可以避风、向阳的地段进行。特别注意防滑防摔。

2 准备活动的注意事项

2.1 准备活动要防止冻伤