

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:

最大心率=220-20=200

储备心率=200-60=140

训练最低心率=(140×75%)+60=165

训练最大心率=(140×85%)+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:G804.02 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

进行准备活动前,要注意好保暖措施。首先应穿足够多的衣物,如果室外温度过低,应佩戴相应的保暖用具;其次进入户外进行锻炼前建议先用手搓面、搓手及身体各部位,然后再到户外进行准备活动。

2.2 准备活动后要注意保暖

准备活动完后,身体各机能水平都有所提升,体温也升高了,身体也微微出汗,这时候特别要注意保暖,如保暖措施不当很容易由于出汗后受到风吹而导致风寒。

2.3 准备活动实施要科学

冬季应先进行准备活动再宣布授课任务,避免在户外站立过久,导致冻伤。另外在准备活动前可以考虑喝一杯温开水,补充足够水分,可以有效增加血流速度。

准备活动完成后,进入正式训练部分的时间不能太长,防止体温下降,导致准备活动效果降低,并带来损伤。所以一般准备活动结束后3~5 min应进入正式的训练。正式训练后,要注重整理放松活动,目的是为了消除在训练过程中所产生的疲劳,促进机体的恢复,为下次训练做好体能和心理的恢复和准备。

3 冬季整理放松活动的安排

3.1 整理放松活动的内容安排

冬季整理放松活动可以选择一些简单的,容易掌握的,在较短时间内可以完成的,而且适用于个人或者集体组织的练习。比如慢跑、慢走、徒手操、牵拉练习、按摩等。整理放松内容的选择上可以将主动放松与被动放松有机结合,将集体放松与个人放松有机结合。另外针对不同的教学内容对关节、肌肉活动量需求不同,也可以进行有针对性的整理放松活动和按摩。如果上肢参与较多的训练科目,如格斗、攀登等训练科目,整理放松活动时,要针对上肢部位进行专门性的放松练习和按摩;如果腰部和下肢参与较多的训练科目,如全副武装5 km、扛圆木、队列训练等训练科目,整理放松活动时,要针对腰部和下肢进行专门性的整理放松活动和按摩。

3.2 整理放松活动的负荷安排

冬季整理放松活动的目的是使机体基本恢复到安静时的状态,所以安排的练习负荷不宜太大,强

度一般控制心率在100次/min以下;时间不宜太长,一般90 min的课,放松部分不应超过10 min,避免由于运动过程中出汗,整理放松活动时间太长,导致风寒产生感冒。

3.3 整理放松促进疲劳恢复

冬季整理放松活动后,应该立即穿上衣服进行保暖。在整理放松活动后,还可以进行一些热水浴或者用热水泡脚,帮助疲劳的消除。同时也要注意饮食,加强营养补充,恢复体力。

冬季长跑训练的呼吸

柯强,王向前

关键词:长跑;呼吸

中图分类号:G822.3

文献标识码:A

文章编号:1671-1300(2014)01-0044-02

长跑是指3000 m(包括3000 m)以上的跑步项目,是增强心肺功能、发展有氧耐力素质的主要训练手段,对于培养军人顽强意志和拼搏精神具有重要的意义,是军人主要的体能训练项目之一。但是由于冬天天气寒冷、空气干燥,如果未能掌握正确的呼吸方法极易发生诸如咽喉干燥、呼吸紊乱、急促、胸闷、腹痛、运动能力严重下降等现象。因此,在冬季长跑训练中,掌握正确的呼吸方法,是提高训练效果的重要途径。

1 严寒冬季的呼吸方法

冬季天气寒冷,长跑训练时张嘴不宜过大,以免过冷的空气刺激咽喉和气管,引起扁桃体炎、气管炎、咽炎等,进而引发感冒、肺气肿等病症。

慢跑时,由于人体需氧量不是很大,可以用鼻子吸气。这是因为,鼻腔前部有鼻毛,能阻挡灰尘的吸入,鼻腔表面有层粘膜,内有丰富的毛细血管,血液流经粘膜时,散发热量,能温暖吸入的冷空气,粘膜还能分泌粘液,使鼻腔保持湿润,并粘住吸入的灰尘和细菌,起清洁的作用。这样,干燥寒冷的空气进入鼻腔后,便变得温暖、清洁和湿

作者简介:柯强(1968-),男,湖北武汉人,部队体育训练教研室副教授。研究方向:军事体育。