

DOI: 10.3969/j.issn.1672-8874.2012.02.008

# 军事体能训练问题分析及对策思考

李忠, 李铁钢, 李益, 王全义

(国防科学技术大学 指挥军官基础教育学院, 湖南 长沙 410073)

**[摘要]** 军事体能素质是军校学员综合素质的重要组成部分。通过分析学校军事体能训练中存在的问题, 厘清提升军事体能训练水平的思路, 寻找有效措施, 增强训练效果, 进一步推动学校军事体能训练整体水平跃上新的台阶。

**[关键词]** 军事体能训练; 现状; 对策

**[中图分类号]** E251.3

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1672-8874(2012)02-0024-03

## The Analysis of the Present State and Countermeasures of Military Physical Training (MPT) In NUDT

LI Zhong, LI Tie-gang, LI Yi, Wang Quan-yi

(College of Basic Education for Commanding Officers, National University of Defense Technology, Changsha 410072, China)

**Abstract:** In order to promote the combat capacity, the cadets in military academy must possess a high-level military physical fitness. To solve the problem encountered frequently, the current situation of MPT should be analyzed accurately. Though our investigation we suggest that several aspects should be paid more attention to in the military physical training, such as making or modifying the training schedule, controlling exercise intensity, avoiding injury in military training and so on; so as to solve the common problems and improve the training effects.

**Key words:** military physical fitness; current situation; countermeasure

军事体能素质是军校学员全面素质的重要组成部分, 军事体能训练的教學是军队院校教育的重要内容, 也是加快战斗力生成模式转变的重要途径。在转型背景下, 我们着眼当前学校军事体能训练现状, 厘清思路, 采取有效措施破解学校军事体能训练的突出矛盾, 提高教学效益, 增强学员军事体能素质, 有效保障我校人才培养“两个前列”目标的实现。

### 一、军事体能训练中的问题分析

军队院校历来极为重视军事体能训练, 拥有一支教学水平较高, 热爱军事体育教学的师资队伍, 军事体能训练成绩显著。以我校为例, 从历年全军性的考评结果来看, 我校学员军事体能素质也处于全军院校前列。但是, 不可否认, 在军事体能训练中还存在一些现象阻碍了军事体能训练水平的提高。具体来说, 表现在以下四个方面:

#### 1. 存在训练理念陈旧现象

目前, 军事体能训练在训练理论、训练模式、训练原则和方法中的认识存在一些模糊和混乱的地方, 大体上仍然采用的是传统的训练方式方法, 训练内容简单枯燥, 训练随意性大, 训练理念有待更新。同时个别组训的基层指

挥干部缺乏对最基本的训练方法和体育理论的了解, 影响了训练效果, 并带来运动伤病多发等不良后果。

#### 2. 存在对体能训练的循序渐进原则贯彻不彻底的现象

在训练中, 往往只注重体能突击、强化训练, 而在日常体能训练中放松要求, 不注意循序渐进地全面发展各项身体素质。最典型的例证是在学习任务繁重或体能训练与其他工作发生冲突时, 往往被推迟或挤掉的就是体能训练。

#### 3. 存在对体能训练的系统性原则把握不到位的现象

主要表现为头脑里没有“力量是基础、速度是核心、耐力是保证”等训练理念, 缺少对一般体能训练、专项基础训练和专项训练概念、功能和内容等的认知, 不能有计划、系统地制定并实施科学合理的训练计划。<sup>[1]</sup>

#### 4. 存在对负荷、疲劳和恢复的认识模糊的现象

主要表现在不能正确理解“没有负荷就没有疲劳, 没有疲劳就没有训练, 没有恢复就没有提高”的训练学含义, 训练计划制定、执行中缺乏目的性和针对性, 导致运动损伤比率较高。我们对本科合训学员训练损伤进行详细的统计调查, 运动损伤的发生率约为9%。从损伤科目来看基础

**[收稿日期]** 2011-12-01

**[作者简介]** 李忠(1974-)男, 宁夏银川人, 国防科学技术大学指挥军官基础教育学院军事体育教研室副主任、副教授, 硕士, 研究方向: 军事体育教学与训练。

体能训练的损伤发生率约为33%，障碍跑等专项训练约为52%，队列训练等约为15%；从损伤类型和损伤部位看，以擦伤、韧带拉伤和肌肉劳损等软组织损伤为主，比率高达62%；骨折、骨膜炎和关节软骨等骨关节损伤约为24%，间接性运动损伤和非运动损伤导致的器官损伤约为14%，损伤高发的具体部位依次为膝部（23%）、腰背部（20%）和踝部（20%）；从损伤后功能影响程度及恢复情况看，损伤一旦发生，其恢复时间较慢，48%的伤病要持续1周以上，40%的伤病要持续1月以上，6%的伤病员甚至需要停训调整，损伤后直接影响到正常的训练安排（67%），甚至于完全停训（31%）。

## 二、提高军事体能训练水平的对策思考

提升军事体能训练水平，提高体能训练质量和效果，必须要有清晰的思路，才能把握重点，寻找有效的对策。首先要以提升教员理论水平和教学能力为龙头，确保教员“教为主导”功能的充分发挥。要明确教员职责要求，强化教员使命感与责任心，切实提升教员专业理论功底，培养创新性思维能力，增强理论和实践研究结合能力，提高训练的科学性、合理性和针对性。<sup>[2]</sup>其次要以完善和创新训练机制和训练模式为基础，确保训练效果的高效稳定。要以体能标准为依据，根据学员身体生长发育特点，制订与之相对应的训练计划，有计划有目的循序渐进地安排好军事体能的教学训练任务，使学员既具有超常的体能和适应能力，又具有较强的体能训练讲解示范和组织管理能力。再次要以强有力的思想政治工作为重要手段，充分发挥思想政治工作在军事体能训练中的生命线作用。要以“创先争优”活动为契机，建立健全日常体能管理制度、评价考核制度、奖惩激励制度等体能训练的管理制度，调动主观能动性，激发荣誉意识，培养勇敢顽强的战斗精神，确保军事体能训练和战斗精神培养的有机结合。

### 1. 打造高水平教学团队

打造高水平的军事体能训练教学团队是有效提高军事体能训练水平的前提条件。我们以提高教学队伍整体水平为着力点，每周定时组织教学研讨和教学经验交流，推进教学工作的老中青相结合，发扬传帮带作用，加强对青年教员的培养，快速提高年轻教员业务素质。为年轻教员的新思维、新理念提供良好的施展平台，积极推进教学方法、手段改革，创新教学理念，提高教学效果。鼓励年轻教员求学深造，有计划地派送到国内外知名大学进修、考察和调研，大力支持骨干教员攻读硕士或博士学位，提高教员理论修养与实践能力，提升其综合素质。在科研方面定期组织学术研讨，发挥团队合作机制作用，不闭门造车，集思广益，群策群力，最大限度的发挥教研室教学团队力量。同时邀请国内知名的运动训练学、运动人体科学等方面的专家、教练，对直接负责体能训练的学员队干部进行专题辅导，提高学员队干部科学制定训练计划和监督调整训练过程的能力，提高训练效果，降低运动损伤发生率。通过教学团队长期的努力，目前已经形成了一支军内一流

的高水平军事体能教学团队，为确保我校军事体能训练水平提供了有力的人才支撑。

### 2. 改革传统的训练模式

改革传统的军事体能训练模式，使之更为高效、合理，是提高训练效果，减少运动损伤的重要途径。我们着眼前沿的军事体能训练理论和教学理论，对传统的军事体能训练模式进行了改革创新。<sup>[3]</sup>

一是从过去追求大运动量训练逐步转变为强调在保持较高强度下相对固定负荷的训练方式。<sup>[4]</sup>运动能力提高的生理学机制，（即形成训练—疲劳—恢复—训练—再疲劳—再恢复逐步适应的超代偿良性循环过程，来有效地提高受训人员的运动能力）提示我们在训练安排中，既要注意运动负荷、运动量的安排，也要注意休息恢复，提高身体机能。例如，在进行5000米跑训练时，目前每周训练2-3次，每两次之间间隔1-2天，训练强度控制在85%VO<sub>2</sub>max以上，训练量在4000-6000米之间（不包括准备活动的运动量），训练方式主要采取重复跑或间歇跑。虽然每周的训练次数有所降低，但是由于保持了足够高的训练强度，而且学员是在前一次训练后身体疲劳获得充分恢复时才开始下一次训练的，训练的效果反而有所提高。

二是将不同的训练内容交替进行，使不同的肌肉群轮流训练（或休息）。通过这一措施的实行，过度训练损伤的发生率明显降低。由于训练内容的合理交替安排避免了对身体局部肌肉的疲劳累积，学员对体能训练的接受程度有所提高。<sup>[5]</sup>例如，100米跑、10米\*5往返跑、立定跳远等属于以无氧供能系统为主的项目，5000米跑等属于以有氧供能系统为主的项目，而400米障碍与渡海登岛400米障碍属于有氧—无氧混合供能的项目<sup>[6]</sup>，由于上述三类项目在进行专项训练时使用的主要肌肉群不一样，我们在对其中的一类项目训练时，另外两类项目的供能系统与主要参与肌肉群相互独立地保持休息。这样，只要合理安排训练内容，就可以在每一天都从事大负荷训练，而不至于造成对身体局部的过度疲劳损伤。

三是针对性地开展专项训练。经过多年的理论与实践探索，我们逐渐认识到了开展专项训练的重要性。在制定训练计划时，根据要提高成绩的特定运动项目特点来安排训练内容。对那些在某一项目存在不足的学员提供专业高效的训练建议与措施，使其相对薄弱的项目成绩在一个训练周期内稳定地提高。<sup>[7]</sup>例如，要想提高引体向上的能力，就通过仔细分析引体向上的项目特征，了解在做引体向上时参与肌肉群的收缩顺序与工作方式，然后再根据专项特征选择有效的训练内容与方法，从而保证训练后运动成绩的稳步提高。

### 3. 建立科学合理的训练运行机制

只有科学合理的军事体能训练运行机制才能确保军事体能训练系统性和连续性。

一是增强训练计划的系统性和连续性。坚持分类分级组训的原则，准确把握每个学员的身体状况和训练水平固

强补弱,增强教育训练针对性;坚持预防为主、循序渐进和身体全面发展的原则,增强训练科学性。在体能训练具体实施过程中,应制定出科学的体能训练计划,合理安排各阶段的训练任务、训练内容和运动负荷,确保体能训练活动坚持经常、规范有序。<sup>[8]</sup>我们以总部联考为切入点,根据大学四年本科教育体系制订“阶梯式”体能训练标准,转化训练思路,实现从重视强化突击训练,转变到重视日常养成和循序渐进的训练方式,确保学员各个阶段军事体能训练的不间断。由于增强了训练计划的系统性和连续性,不再采取突击、强化训练等训练方式,避免运动伤病高发,保证了训练成绩的稳定提升,有利于培养健康、强健的体魄。

二是强化学员自我训练。学员始终是训练的主体,充分发挥学员的主观能动性,加强平时的自我训练,是确保训练效果的重要方式。<sup>[9]</sup>在教学过程中,我们注重培养学员自我训练的意识 and 自我训练的能力,保证了学员自我训练计划的有效落实。通过传授体育基本知识、训练理论为主的运动生理学、运动解剖学和各项身体素质训练方法,使学员掌握科学的军事体能训练技能。<sup>[10]</sup>通过传授教学教法、训练组织管理等知识,提高学员讲解示范、组织施训的能力,使学员具备开展军事体能训练所需要的组织管理能力。通过向学员普及推广易于学习操作的损伤诊断 Dr. ABC 法则(即 Danger——危险因素; Response——身体反应; Airway——气道是否畅通; Breathe——呼吸; Circulation——循环)、损伤早期 R. I. C. E 治疗(即 Rest——休息、制动; Ice——冰敷冷疗; Compression——加压包扎和 Elevation——抬高患肢)和体能康复三步法等,提高学员应对急性损伤、控制损伤症状、缩短伤病时程和加速体能恢复的能力。<sup>[11]</sup>通过强化运动科学理论知识传授,不仅能帮助学员了解正确的训练方法,了解自身的机能状态,提高训练的主动性和训练效果,还增强了学员的理论知识与实践能力,为学员毕业后的岗位任职奠定扎实的基础。

三是强化教员与学员队之间定向辅导。教员一对一定向辅导在提高训练效果方面发挥了积极地促进作用。在当前学员队组织管理训练的模式下,教员负责业务指导,通过制定科学合理的训练计划,传授先进训练理念、方法和手段,一对一队辅导和训练场地教员值班等方式,既提高了学员的训练效果,又实现了军事体育教员的自身价值,两者相得益彰。另外,我们还以学员队为单位,对学员施行分组训练。根据单项运动成绩,将每个学员队的学员进行分组,成绩达到优秀的为甲组,成绩达到良好的为乙组,成绩在及格及其以下的为丙组。在体能训练时遵循

区别对待的原则,为甲组、乙组与丙组学员制定不同的训练计划,满足不同训练水平学员的训练需求,解决了训练组织中运动量过大“吃不好”和运动量过小“吃不饱”之间的矛盾。

### 三、结束语

军事体能素质是学员综合素质的重要组成部分,对其他素质的培养有重要影响。提高学员军事体能素质是学校军事人才培养中的一项基础性、系统性工程,针对现有体能训练工作中存在的问题,我们认为,必须从三方面加强军事训练工作的投入:一是组织专题理论培训与学术交流,聘请国内外知名专家教授进行讲座;二是采购配发训练防护装备;三是采购康复治疗与辅助训练设备。在学员大队建设理疗康复室,在学员队建立健身房,分别满足学员伤病期间康复性训练、恢复阶段理疗、基本恢复训练和一般体能辅助训练的需求。通过建立科学实施的常规制度,可有效聚合学校领导和机关、教员以及队干部、学员多方的合力,以学员的任职需要为目标,采取先进高效的训练模式,构建科学合理的训练运行机制,提高军事体能训练水平和学员军事体能素质,确保学员军事体能素质全面达标,使我校军事体能训练水平走在全军院校的前列。

### [参考文献]

- [1] 江作舟. 着眼战斗力生成模式转变提升军事软实力[J]. 军队政工理论研究, 2008(3): 18-20.
- [2] 高晓勇. 以科学发展观全面推进战斗力生成模式的根本转变[J]. 战略论坛, 2006(7): 17-21.
- [3] 林建康. 军事体育[M]. 北京: 解放军出版社, 2003.
- [4] 中国人民解放军总参谋部军训和兵种部. 体能训练手册[M]. 北京: 解放军出版社, 2009.
- [5] 马冬梅. 运动训练学基础[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.
- [6] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2009.
- [7] 美国田径运动协会. 美国田径训练指南[M]. 刘江南, 等. 编译. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- [8] 袁作生. 竞体教学训练大纲[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004.
- [9] 田麦久. 运动员基础训练指南[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.
- [10] 何祥今, 等. 论任职教育中的军事体育教学[J]. 解放军体育学院学报, 2005(2): 34-36.

(责任编辑: 卢绍华)