

# 冬季军体训练的“三个阶段”

■王晓军 陶德洲

## 军体讲堂

常言道：冬训多吃苦，开春猛如虎。冬季军事体育训练是年度军事体育训练的重要阶段，对于夯实官兵基础体能、强化专项身体素质、打牢专项技能基本功、促进军事体育训练效果向战斗力生成转化具有重要作用。根据冬季军事体育训练的特点和规律，综合军事体育训练专家的意见，我们梳理出冬季体能训练的3个阶段，以期为部队军事体育组训带来借鉴。

**准备恢复阶段。**进入冬季，官兵在完成全年军事训练任务后，身体疲劳需要恢复，训练伤病需要治疗，基础体能需要储备。此阶段训练周期安排3-4周为宜，正课时间可每天集体安排1次训练，每次60-90分钟，以提高综合力量和有氧耐力为主。

在此阶段的训练内容主要包括：一是徒手动作模式训练。动作模式主要指肢体运动外在表现的8个基本动作姿态，包括蹲、推、拉、旋转、支撑、屈、步态和跳跃。动作模式训练可改善体态，建立

正确的身体运动姿态，有效降低运动损伤的风险，提升训练伤病康复效果。二是力量训练。主要包括最大力量、相对力量、速度力量和核心力量训练。三是有氧耐力训练。距离为3-12公里的跑步或者时间为30-60分钟的持续性低强度训练，心率控制在130-150次/分。四是柔韧协调训练。重点是提高主要运动关节的活动幅度和四肢的柔韧性、伸展度，针对薄弱环节重点强化。

训练具体安排可参考如下：有氧耐力训练每周安排3次，周一、周五不少于50分钟，周三30分钟左右。力量训练每周安排2次，周二以最大力量训练、速度力量训练为主，周四进行相对力量训练和核心力量训练。徒手动作模式训练安排在准备活动中进行。协调柔韧训练每周不少于4次，协调训练通常安排在训练课的起始部分，柔韧训练通常安排在训练课的整理部分。

**提高巩固阶段。**随着官兵体能逐步恢复，可以循序渐进增加训练量和训练强度，进一步促进官兵综合体能素质的提升。此阶段训练周期安排4-6周为宜，每周可在正课时间集体安排训练，每次60-90分钟，以强化相对力量、提高速度

耐力、规范动作模式、打牢专项技能基本功为重点。

在此阶段的训练内容主要包括：一是力量训练。在保持前期力量训练内容的基础上，加大相对力量的训练比重，重点提升克服自身重力做功的效率。二是速度耐力训练。保持或适当降低训练量，逐步加大训练强度，重点安排以全力、全速或爆发式训练为主的高强度间歇训练，心率控制在160-180次/分。三是负重动作模式训练。利用哑铃、杠铃片等负重器材，从单一动作模式训练逐渐过渡到组合性动作模式训练。四是专项技能基本功训练。根据军兵种岗位特点，针对专项技能的基本动作结构，通过动力性、静力性力量训练，发展提升专项技能基本功。

训练具体安排可参考如下：有氧耐力训练每周安排3次，周一、周五不少于50分钟，周三安排速度耐力训练或高强度间歇训练。力量训练每周安排2次，周二安排相对力量训练和负重动作模式训练，周四以最大力量、核心力量训练为主。协调柔韧训练每周不少于3次。

**专项转化阶段。**通过提高巩固阶段的训练，官兵专项体能基本功全面提

升。专项转化阶段的训练周期安排4周为宜，每周可在正课时间集体安排训练，每次60-90分钟，以功能性训练和岗位体能训练为重点，夯实专项技能基本功。

在此阶段的训练内容主要包括：一是身体素质训练。保持前期力量、耐力等身体素质训练内容的基础上，适当缩减训练课次或时间。二是身体功能性训练。根据军兵种岗位特点，开展专项化的身体功能性训练，形成岗位专项所需的动作模式动力链。三是专项体能和技能训练。前2周通过徒手模仿或借助轻便器械的单个技术动作训练，逐渐过渡到多个技术动作组合、成套技术动作训练，逐步达到运用娴熟的程度。后2周加大训练强度，从分解模拟动作训练逐渐过渡到完整模拟动作训练。

训练具体安排可参考如下：身体素质训练每周安排2次，每次课安排的原则为：先力量训练、后耐力素质训练。周二、周五安排专项技能(体能)训练，前半阶段安排技能训练，后半阶段安排体能训练，周四安排身体功能性训练。

(作者单位：中央军委训练管理部军事体育训练中心)

## 冬季体训谨防伤病

■尹晓明 邵珠程

由于冬季天气寒冷，人体保护功能减弱，容易引发训练伤病。所以冬季开展军事体育训练应注意以下几点：

一是训练计划要定好。冬季军事体育训练时间跨度长，涉及内容多，要遵循军事体育特点规律，合理安排训练内容、时间、负荷等训练要素，牢

牢抓住每一阶段的训练重点，突出训练效果。

二是准备活动要充分。由于冬季气温下降，肌肉、韧带的弹性和伸展性降低，肌肉的黏滞性增加，关节活动范围减小，所以准备活动时间要适当延长。以一些动态拉伸动作，来润滑身体关节，激活

肌群，以身体感到明显发热、微微出汗为宜。

三是呼吸方法要调整。在冬季进行体能训练时，应主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸。如运动量过大，鼻子呼吸不能满足人体供氧时，那张口呼吸时要上齿轻触下唇，舌头微抵上颚，让冷空气经

牙缝进入，在经过舌头阻挡后吸进体内，避免严重刺激呼吸道。

四是防寒保暖要注重。关注天气的动态变化，及时提醒官兵训练间歇加强身体保暖。冬天训练出汗后，不能任由冷风直吹，要快速擦干汗水，穿上外套等衣物保持体温。不能等到自然风干，否则容易感冒。寒冷大风天气，户外训练时要佩戴手套、耳护等。

五是锻炼强度要合适。在冬季体训时，应尽可能地增加有氧锻炼的内容，相应地延长锻炼时间，用以改善机能，消耗脂肪，发展专项体能素质。



图①：武警江西总队上饶支队组织军事体育竞赛活动，夯实体能基础、锻造过硬战斗作风。图为官兵在进行轮胎竞速比赛。

图②：近日，第72集团军某旅举行军事体育运动会，强健官兵体魄，激发训练热情。

图③：日前，西藏军区某边防团组织野外长途拉练，锤炼官兵长途行军能力。图为官兵通过急行军路段。



## 军体观察

12月的西安，冬意渐深。

每天下午，火箭军工程大学导弹工程学院二大队学员韩家璇会来到风雨训练棚进行体能训练。与以往体能训练不同的是，他和其他49名同学是在一套体能训练系统的指导下进行训练的。“这个系统能够通过数据直观了解我体能的弱项，并为我量身定制体能训练套餐，我每次练得都很有针对性。”韩家璇说。

“这套系统利用视觉识别动作、大数据分析等科技手段，先对官兵的运动能力和潜在风险进行评估，而后智能化生成训练计划、康复方案，配合低压氧舱、神经肌电设备，达到提高训练质效、减少训练伤病的目的。”军体教员魏际英也为这套训练系统点赞。

体能训练，每天都是新的。以往体能训练经常是跑步、俯卧撑、拉单杠不断重复，“老三样”内容比较单一，时间长了自然会影响到官兵的体训积极性。“这个训练的最大特点就是每天练的部位、方法都不一样，不像我们平时重复的比较多。”学员郑学孟拿着这套训练系统给出的训练计划认真地分析道。

其实不光是小郑，“系统”为每个参训官兵都开出了针对性的运动处方。今天是在下肢和核心力量训练，明天是上肢和肩背训练，核心力量也不再是简单的平板支撑，操场上同学们结伴进行循环训练，单腿臂桥、燕子飞……大家交替练习，既有效利用了空间和器材，也丰富了组训模式。

不上操场，也能提升跑步成绩。“刚开始，我很担心天天在这儿戴个面罩练，也不上操场跑，别到时候连及格都成问题了。”3000米跑成绩一般的大三学员李新宇也在火箭军工程大学这个试验班里。他被分在低压氧舱训练组，打开机器，戴上氧气面罩，就可以模拟从500米至7000米海拔的低氧环境。海拔2000米的环境下，来上一组间歇训练，强度相当于平时的4-5倍，长期坚持自然会有不错的效果。

经过一段时间的训练后，李新宇有一天按捺不住在操场自测3000米跑，居然快了近1分钟，这让他喜出望外。同学王安行拍着他的肩膀笑

# 不一样的体训

■钟福明 郭泉生

着说：“我老家在宜昌山区，那里就是海拔高、氧气少，所以我的心肺功能比一般同学都要好。你现在模拟低氧环境训练，看着怎么练跑步，实际上心肺功能提高了。”一旁的同学刘鑫插话说：“那我得用这个训练，以后如果毕业分配到高原就更适应了。”简单休息后，大家又投入到不同的训练课目。

## 科学训练 事半功倍

■李浩东 刘运来

## 体谈

科学练体能，科技砺精兵。这是悬挂在陆军某部体育馆外的一个标语。在最近举行的科技助力体能训练的试验中，这个标语被展现得淋漓尽致。

体能，是一切战斗力生成的基础，重要性毋庸置疑。如何搞好体能训练？新版《军事体育训练大纲》指出，组织军事体育训练，必须把握运动人体科学，注重合理负荷、循序渐进、分类施训、均衡发展，全面提升官兵遂行多样化军事任务的身心素质。

客观地说，这些年各级在军事体育训练方面取得了长足的进步，官兵身体素质有了不小的提升，军体考核优秀率不断迈上新台阶。但是，从科学训练的角度谈，军体训练还有许多进步的空间。

科学训练的第一要义就是动作、技术要规范，训练方法要符合项目的特点和规律。唯有如此，方能事半功倍，也能最大限度地避免伤病困扰。

军事体育训练，不仅是提升官兵的体能，也是对精神、心理、意志等的磨炼，有时甚至是对人体承受极限能力的考验，因此在训练中必须遵守科学规律。否则，轻者会导致训练效果不佳，重者则会诱发伤病、损害身体。

练为战，战必胜。要按照打仗需要和岗位要求科学设置训练内容与标准。军体训练不能给所有人都是同一张饼，训练课目、训练重点、训练标准要有所区分、有所侧重。

体能训练，还要遵循科学规律。运动人体科学、运动生理学、运动康复学、运动医学、运动训练学等都应该成为我们军体教员学习和运用的知识。在训练安排时，应该先易后难、先弱后强循序渐进地进行，避免大运动量的过度训练。同时，有条件的单位还应为不同体能基础的官兵，量身定制适宜的训练内容、训练强度和训练周期，这样才能避免“大锅饭”。

此外，体能训练也要注重创新。科学技术飞速发展的今天，实时监测、及时分析、大数据平台、动作视觉识别等信息化、数字化和智能化技术，能从多方面推动我们的军体训练。当然，像低压氧舱、神经肌电等高科技设备对提升军体训练效果有着一定的作用，而且让军体训练更有趣味性，吸引年轻官兵更加积极地参与训练。

科技的力量，正在改变我们的军体训练方式，使训练的过程变得愈发高效。无数实践证明，一味埋头苦练，忽视科学方法和科学技术，缺少科技赋能，往往很难打破训练瓶颈，提升训练水平。当然，在提倡科学训练的同时，我们也决不能走入误区，丢了刻苦训练的好传统。

## 从“挂红灯”到破纪录

■赵升刚 李红星

晚风习习，12月的广东气温渐凉。经过两天的比拼，武警广东总队肇庆支队执勤三中队“冬季大练兵暨创破纪录比武竞赛”接近尾声，只剩下30米×2蛇形跑这一项兼顾技巧与实力的课目。

起跑线前，邱宣进抹了一把额上细密的汗珠，眼睛盯着记录板上刚刚被战友刷新了的数字——17秒11，深呼吸了一口

气后对裁判员说：“准备好了”。

在这两天的创破纪录比拼中，邱宣进已经打破了该中队400米障碍、仰卧起坐、负重组合课目纪录。他能不能成为中队的“四冠王”，就看30米×2蛇形跑这一项了。

“17秒02！”随着一阵欢呼声，邱宣进大步冲过终点，成功刷新了该项目的中队纪录。

别看邱宣进这时在赛场上屡破纪录，其实在他刚入伍时，还是个多个课目不达标的“体能困难户”。

2014年，刚满18岁的邱宣进参军入伍。几名新训骨干上下打量着这个把军

装撑得圆鼓鼓的新兵，都有些替他着急。新兵入营后的第一阶段体能考核，邱宣进单杠练习一个没拉上去，跑步倒数第一、俯卧撑也没能及格……

从那时起，邱宣进就和体能训练较起了劲儿。每天早上，他坚持长跑，一年四季不间断。身背装具、腿绑沙袋，一趟下来几乎全身湿透。器材场上，他在战友的指导下通过单杠训练臂力，手上磨起了一个个水泡。新兵下连后，他把中队老营区门前那条上坡路，当作“加餐训练”的好去处……几年下来，邱宣进早已不再是曾经那个体能困难户了。如今，他已是中队有名的“军体达人”，但他仍然坚持每天自觉在这条路上训练。

从“挂红灯”到破纪录，邱宣进的故事很励志。如今，在他的带动下，越来越多的战友更加积极地苦练体能挑战自我，努力提升自己的军事体育训练成绩。

## 南部战区陆军举办军体尖子集训比武

■唐保持

近日，南部战区陆军首次举办军事体育训练尖子教学法集训比武。在为期9天的集训比武中，百余名军事体育训练尖子在陆军某综合训练基地加钢淬火。集训中，该基地还邀请了全军军事体育知名专家和院校军体教员，为本次参加集训比武活动的军事体育尖子们会诊把脉。

此次集训围绕体能计划制定、训练组织能力强化、伤病预防等内容，采取

理论讲解、动作规范、研讨交流、考核验收等方法组织实施。全程分理论辅导、课目示范、能力训练、考核验收、研讨交流共五个阶段。通过9天的集训比武，大家做到了熟知新修订军事体育训练大纲、熟记科学体育训练理论常识、熟练军事体育训练组织实施方法、熟用身体训练的基本方法。集训比武结束后，基地还对军事体育“优秀教练员”和军事体育“首席教练员”进行了表彰。