

官兵基础体能素质训练系列策划③

耐力素质的训练手段

■黄 晨 刘天磊

在3000米跑考核时,每一位战友都渴望能提升自己的耐力。

耐力指什么?

耐力是指肌体在长时间工作中对抗疲劳的能力,也是人体健康和体质强弱的一个重要标志。疲劳是一种生理现象,是肌体自我保护的一个反映。训练的积累肯定会导致肌体疲劳,疲劳的产生也限制着肌体继续承受高强度的训练负荷。

从狭义上来说,耐力又分为两种:有氧耐力和无氧耐力。有氧耐力是指肌体在氧气供应比较充足的情况下,能坚持长时间工作的能力。有氧耐力训练的目的在于提高官兵肌体吸收、输送和利用氧气的能力,促进运动系统的新陈代谢。

对于刚入伍的新兵来说,耐力的提高意味着可以跑得更远,从一次3公里到5公里,再到10公里,以至更远距离。但对于久经沙场的老兵来说,可能更需要提高的是无氧耐力——以较高配速持续奔跑更多里程的能力。

无氧耐力,也叫速度耐力,它是指肌体以无氧代谢为主要供能方式,坚持较长时间工作的能力。在无氧代谢的肌肉活动中,糖的酵解作用会产生乳酸,肌体

在这种状态下,坚持长时间工作的能力,称为糖酵解代谢供能的无氧耐力。

当然,这两种耐力不是割裂开来的,而是相辅相成的。影响耐力提升有哪些因素?通过研究发现,提升官兵的摄氧、输氧及用氧能力,保持体内适宜的糖原、脂肪储量,以及提高肌肉、关节、韧带等支撑器官长时间负荷的能力,是发展有氧耐力的基本途径。

耐力是官兵必不可少的素质之一。为使各位战友更为科学合理地开展耐力素质训练,减少训练的盲目性和随意性,提升训练效果,笔者根据耐力项目的训练体会,介绍几种耐力素质训练的基本方法。

长时间匀速跑。为提升有氧耐力,官兵可以选择长时间中等强度的匀速跑,时间一般在40分钟以上,心率控制在150次/分左右。距离一般在5公里以上即可。

长距离慢跑,又称LSD。官兵每周可以进行一次长距离慢跑。这是以“低强度”和“长距离”为特点有氧训练,属于持续训练法的一种。每次训练时间控制在80至120分钟,最多不超过150分钟。LSD训练属于很轻松的慢

跑,在跑步的过程中可以聊天说话,基本不会感到呼吸困难。

越野跑。越野跑是一种在野外自然环境中奔跑的运动,通常会经过山地,道路起伏比较大,对心肺功能训练有不俗的效果,可以提升有氧耐力。原则上,运动时间需在一小时以上。

变速跑。变速跑是一种快跑和慢跑交替进行的训练方法,多用于发展有氧耐力,提升有氧代谢能力。变速跑的负荷强度应从低到高。训练时间一般在30分钟以上,慢速跑时心率控制在130至145次/分钟,快速跑时心率处于170至180次/分钟的区间内。变速跑可细分为定时变速跑、定距离变速跑、追逐变速跑等。

间歇跑。这是一种高低强度交错进行的跑步训练,可以有效提高速度耐力和心肺功能。间歇跑每组的距离可以是400米、600米、800米、1000米、1600米或者2000米。对于官兵来说,一般可根据自己的能力选择每组400米到1600米的距离。间歇跑通过反复的高强度刺激让身体能够耐受在更高的心率下奔跑,以及肌肉中的乳酸堆积。它不但可以提升速度耐力,还能加

强心肺功能。

12分钟快速跑。这是诞生于上世纪60年代的一种体能测试方法,就是全力奔跑12分钟,看你能跑多远。12分钟跑,在国内声名鹊起是因为上世纪90年代甲A足球联赛的球员要参加这个测试,3000米为及格线。12分钟快速跑是一个简单快捷的训练方式,可以有效提升速度耐力。

法特莱克跑。这是源自瑞典的一种跑步训练方式,是一种随性的变速跑训练。在训练时,官兵需要根据自我身体感觉和地形的变化来自行变换速度,但应对全程或某一分段内的加速跑次数进行明确规定。当然,也可以在法特莱克跑的训练中穿插一些摆臂、呼吸、步频甚至越障训练,这样可以增强核心力量,并改善速度耐力。

节奏跑。这是指在设定好的距离或时间范围内,维持恒定速度进行训练的一种方式。通常以实际测试中的配速或略低于测试的配速,跑一段时间,让肌体提前体会和适应这种感觉。比如,如果3000米跑希望跑进12分钟,那么在平时节奏跑时就应以4分或者4分10秒左右的配速为标准来进行训练。

耐力训练后应促进肌体尽快恢复。耐力训练一般持续时间较长,消耗的能量较多,所以训练后应积极补充能量,促进肌体更快恢复并获得更多能量储备。此外,还应采取有效措施和手段,使疲劳的肌肉及神经系统得以放松,为下一次训练做好准备。

在耐力训练中必须要加强医学观察。由于耐力训练时间较长,运动负荷较大,对人体各系统的影响也较大。如果官兵在健康水平不佳或者身体机能较差的情况下,进行大负荷的耐力训练,就容易对人体各系统的功能造成损害。因此,在耐力训练时加强医学观察非常重要。医学观察一般包括两方面的内容。一是训练前的机能评定,比如血压、心率情况以及运动员的自我感觉等;二是训练时运动员对负荷安排的承受情况,如重复动作的变异程度、官兵训练时的面部表情等。一旦发现异常情况,都应根据实际情况,或减量或中止训练,以防不测。

打牢基础 循序渐进

■程 斌 周海丰

与生长发育水平不一致,非但不能收到良好的效果,还可能会严重损害人体健康。

耐力训练要体现官兵的个性化特点。要最大限度地提升耐力水平,就必须在练习中体现大负荷练习的原则。由于每名官兵的训练基础、身体机能水平、身体素质等方面存在着差异,耐力训练的方法与手段也应有所区别,不能搞“大锅烩”。练习的强度、持续的时间、间歇的时间、间歇的方式以及重复练习的次数都应根据实际情况来决定。

耐力训练要注重呼吸方法。耐力训练时,正确的呼吸方式十分重要。肌体摄取氧气,是通过呼吸频率和呼吸深度来实现的,二者之间相辅相成。耐力训练对氧气的需求量大,官兵在训练时的呼吸,不能仅依靠加快呼吸的频率,更要增加呼吸的深度,这样才能摄入更多的氧气来维持运动。在耐力训练中,官兵还需要注意使呼吸节奏与技术动作节奏保持一致。如果呼吸节奏紊乱,就会使动作节奏遭到破坏,也会增加能量物质的消耗,不利于耐力水平的提升。

让体训更精准

■王世卓

军体观察

甬江之畔,热浪阵阵。弓步蹲、俯身登山、开合深蹲跳、原地摆臂快跑、深蹲交替提膝……武警海警学院的学员们训练热情不减。

去年9月,这届学员刚入学的时候,体能摸底考核的成绩并不能让人满意。为此,学院借鉴职业体育训练模式,对学员的体能素质进行精准化评估,推动军事体育训练向科学化、体系化、规范化要效益。

此前,一个哨子、一块秒表是军事训练系讲师薛立强的掌中宝。哨声一响,学员们先进行800米跑热身,再进行5组俯卧撑,最后3000米跑收尾。面对体训的“老三样”,不少学员反映训练中缺乏自主性,和专业要求脱节……学员的反映引起学院有关部门重视。

“有的学员耐力较强,但力量、协调性和柔韧性偏弱,我们在军体训练中要帮助他们在弱项上取得突破,力求让军事体育训练服务海警实践。”为此,薛立强查阅了运动生理学、运动训练学和营养学等相关书籍,剖析前期训练中出现的“短板”,不断改进训练方式。“以前掐秒表,现在掐脉搏!”军体教员柴文国说,“通过训练成绩走势图,每名学员的优势和劣势一目了然,大家啥弱补啥,不吃大锅饭,力争让人人对体训有兴趣,个个锻炼有收获。”

“我是机电专业,臂力和腰力是我的强项”“我是信号专业,对速度和耐力要求更高”“我是帆缆专业,要加强身体灵活性的训练”……学员们结合自身专业的特点,各抒己见。“军事体育训练必须紧贴多样化任务需求,充分考虑类型多元、课题多样、地域差异等因素,坚持分科分类精准指导,加强训练的针对性和适应性。”针对学员们提出的建议,学院军事训练系征求某综合训练舰的意见后,推出了一套“基础+专项”的军事体育训练方案。学员们通过集中组训和个人加练相结合的方式,根据任务需求,开展“通关升级”式训练。“以前想练臂力,只能通过重复的单杠训练,时间长了难免觉得枯燥乏味。现在可以利用弹药箱、壶铃和杠铃等多种器材训练,不仅臂力增长了,也更有利于提升专业操作水平。”刚刚结束训练的学员钟华涛边擦汗边说。

“全员注意!附近海域有‘渔船’失事,一人落水,我舰前往救援!”某海陆综合演训海上救援课目中,救生员综合判断风速、海浪等因素后,很快便锁定了随海浪起伏的“遇险渔民”。学员钟华涛迎着风浪,站在晃动的甲板上,利用绳索准确地套住“失事渔船”,依靠臂力逐渐把“失事渔船”向舰身拉近。随后,他一把抓住“渔民”,迅速为其套上救援索。这些看似简单的动作,钟华涛已经在训练中练习了上千次,早已形成了肌肉记忆。“只有在训练中坚持以任务为牵引,在实际场景中让学员进行训练,才能满足海上维权执法实践的需求。”薛立强说。

在学院日常体能训练中,类似的改变还有很多。在通盘考虑气候、天气、场地、器械、学员状态等要素后,学院推出了一系列针对性拓展海上训练课目。“基础+专项”的体能训练方案不仅激发了学员的积极性,也让体训成绩得到了全面提升。

赢在一股“拼劲”

■刘 辉 纪彦丞

军体达人

“只有在训练场上舍得付出,才能在比武场上取得好成绩,才能在战场上把任务完成好。作为连队干部,我在训练时一定比你们更拼!”第81集团军某旅的体能训练场上,副连长巩振龙的话掷地有声。

刚入伍时,身材瘦小、皮肤白皙的巩振龙在新兵欢迎仪式上立下了“我要成为一名军官”的誓言。没想到,新兵连的第一次体能摸底考核就给他来了个“下马威”。3000米跑,刚跑了2000米,他就因为体力不支摔倒了。400米障碍,他跳入深坑后怎么也上不来。

“当兵要有拼劲、有血性,才能把训练搞好。想成为军官,更要有韧劲。”就在巩振龙为体训成绩感到沮丧的时候,班长的鼓励激发了他的斗志,更让他下定决心,把训练成绩提上去。从那之后,巩振龙每天刻苦进行体能训练。

“在训练中,我的目标就是第一。”严格的自我要求和刻苦训练,让巩振龙的各项体能成绩突飞猛进,从摸底考核时的不合格,逐渐达到了优秀、满分。

当兵第8年,巩振龙凭借出色表现,提干成为一名军官,实现了入伍时的誓言。提干后,他被分配到了全军闻名的“马仁义排”担任排长。每次在体能训练时,他都要求自己比战士多练一组。靠着这股拼搏精神,巩振龙在官兵心中树立起“马仁义排”排长的良好形象。

2019年9月,巩振龙报名参加赴南苏丹(朱巴)执行维和任务。期间,他每天穿戴40公斤重的装具进行武装巡逻,并及时处置各类突发情况,最终顺利完成维和任务,获得联合国“和平勋章”。

如今,巩振龙依然靠着这股拼劲带领官兵在各项任务中拼搏。在他的带动和影响下,连队涌现出一批体能训练尖子,不断刷新着个人的训练成绩。

快速恢复体能小贴士

■彭善宇 郭凌隆

军体小知识

大强度的体能训练后,人体会感到疲劳。那么,官兵如何才能更好地从疲劳状态中恢复过来?

在训练之前,我们就要为运动后的疲劳恢复做准备。在训练前2小时,官兵需要摄入足够的碳水化合物和蛋白质,储备训练所需的能量。在训练前,也可以吃一些高碳水的食物,比如香蕉。香蕉中有丰富的钾离子,有助于对抗运动疲劳,提升运动表现。

首先,官兵需要在训练后及时补充能量和水分。有的官兵为了减重,在进行大运动量训练的同时控制饮食,这样做可能会导致人体很难从疲劳状态中恢复,影响下一次训练,得不

偿失。在训练后,人体需要摄入足量的碳水化合物来补充肌糖原,优质蛋白质也有助于肌肉的重建和修复,帮助人体更快地从疲劳中恢复。在训练结束后的几个小时内,官兵还要通过少量多次饮水,补充身体在体能训练中流失的水分,帮助人体重新形成内环境的稳态。

其次,官兵可以在训练结束后进行主动恢复,包括轻度有氧运动、伸展运动和泡沫轴滚动等方式,以缓解疲劳和肌肉酸痛。训练后的拉伸运动有助于增加肌肉的血流循环。泡沫轴滚动是增加血液流动和缩短肌肉酸痛期的好方法。

此外,优质的睡眠也可以帮助官兵从疲劳状态中快速恢复。睡眠可以防止因剧烈运动而引起的慢性疲劳症状。

军体论坛

在执行军事任务过程中,官兵耐力素质的作用十分重要。形式多样的耐力训练,是基层日常体能训练的重要内容。那么,在耐力素质训练中需要注意哪些问题?

耐力训练应遵循人体生长发育的规律。有些年轻战士刚入伍时,还处于身体发育的阶段,耐力素质的训练受到人体生长发育水平的影响。如果耐力训练



军营运动场

图①:近日,新疆军区某边防团举办军事体育运动会,100余名参赛选手在400米障碍、单杠卷身上、手榴弹投掷等22个课目上展开激烈角逐。图为官兵在进行400米障碍比拼。

朱峻志摄

图②:武警黑龙江总队牡丹江支队开展体能强化训练,进一步强健官兵体魄,锤炼战斗意志。图为特战队员进行俯卧撑组合练习。

寇政华摄

图③:日前,正在高原驻训的陆军某部组织官兵进行体能考核,夯实官兵体能根基,砥砺血性胆气。图为官兵在3000米跑考核中。

王博峰摄

