

浅析新入伍人员基础体能训练

郭首华

武警特警学院, 北京, 102211;

摘要: 新入伍人员基础体能训练的高质量发展是新时代强军事业的必然要求, 高质量的训练为其打下扎实的基础体能素质基础, 而这又是战斗体能发展的根基, 关系到部队战斗力的生成。本文结合自身在教学训练方面的实践经验, 对新入伍人员基础体能训练现状进行深入分析并论述提升新入伍人员基础体能训练质效的必要性, 给出了下一步新入伍人员基础体能训练发展的方向, 旨在推动新入伍人员基础体能训练的科学性、系统性, 进而提高新入伍人员基础体能素质, 为战斗力的生成打下坚实基础。

关键词: 新入伍人员; 基础体能; 基础体能训练质效

DOI: 10.64216/3080-1516.25.06.047

为推动基础体能训练转型升级, 突出任务牵引, 支撑作战, 突出科学训练, 控制损伤, 着力提升科学化、专业化水平, 实现基础体能向战斗体能的有机过渡, 对体能训练方面的最新要求突出体现了战斗体能的重要地位, 而基础体能是战斗体能的根基, 要想提高战斗体能, 增加官兵技战术运用和战场适应能力, 就需要有扎实的基础体能作为保障。

新入伍人员是注入部队的新鲜血液, 我们应将其作为现下的参训者, 未来的组训者进行培养训练, 其体能素质直接关系到官兵战斗力的生成, 大多数新入伍人员起初在基础体能训练方面如同一张白纸, 此阶段是打基础的黄金时期, 在这期间容易引导其形成正确的基础体能训练理念, 掌握训练方向, 打开训练思路等, 这些对其整个军旅生涯的体能训练都会起到一个很好的引领作用。基础体能是军人达到最基本的体能要求, 是战斗体能和掌握技战术的基础, 通过力量、速度、耐力等身体素质表现出来, 基础体能训练是一个科学、系统、渐进的过程, 当下官兵在新入伍人员基础体能训练方面仍存在诸多问题, 影响着其体能素质的发展, 无法为战斗体能提供有力支撑, 本文围绕新入伍人员基础体能训练现状进行深入分析并论述提升新入伍人员基础体能训练质效的必要性, 给出下一步新入伍人员基础体能训练发展的方向。

1 新入伍人员基础体能训练现状分析

1.1 新入伍人员基础体能训练“偏科”现象严重

新入伍人员基础体能训练主要是提升新入伍人员

的体能素质, 而体能素质包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等。我们在对其进行基础体能训练的过程中往往存在严重的“偏科”现象, 表现在耐力素质的比重远大于力量、速度等素质(如图1), 出现这种现象的原因可能与耐力训练是部队传统训练课目、考核内容包含耐力项目、耐力训练见效快且组织较为便捷等原因有关。耐力素质固然非常重要, 但如果因此而忽视其他素质的发展则会得不偿失, 长此以往, 新入伍人员机体会随着训练而产生适应性变化, 如果新入伍人员耐力训练过多, 其身体各项机能、体型都会产生相应的变化, 如体型更加偏向于中长跑运动员, 长期这样训练, 尽管耐力素质得到提高, 但力量、速度等素质得不到均衡发展, 出现停滞不前甚至会呈下降趋势, 而且由于这种偏科现象, 新入伍人员没有全面的体能素质作为支撑, 从而影响其掌握某些军事技能, 这些都会直接影响其体能素质的发展, 进而影响官兵战斗力生成。

现如今随着科技的迅速发展, 部队装备的不断更新, 在执行任务时真的如此依赖耐力素质吗? 现代战争要求官兵具备全面的体能素质, 故我们在新入伍人员基础体能训练中, 应根据不同军事技能的需求合理安排各项素质的训练比例, 这样既能使新入伍人员的素质满足作战任务的需求, 又能促进其各种素质的全面发展(如图2, 3)。

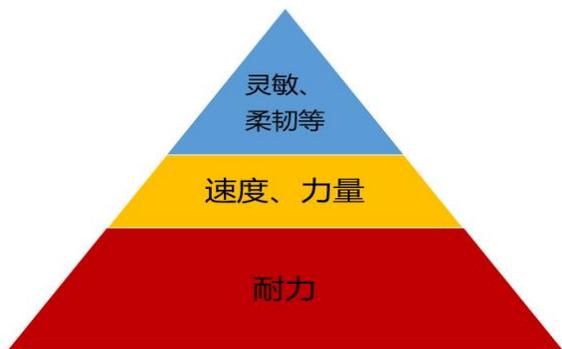


图 1

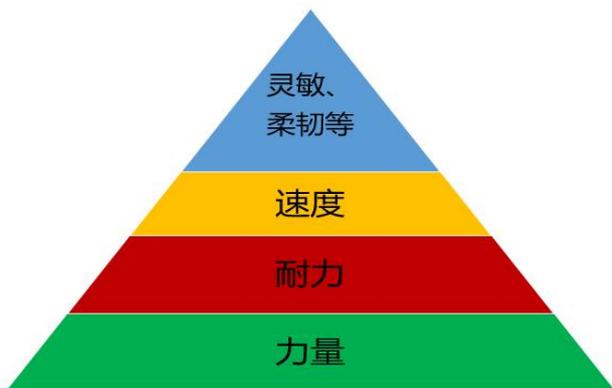


图 2

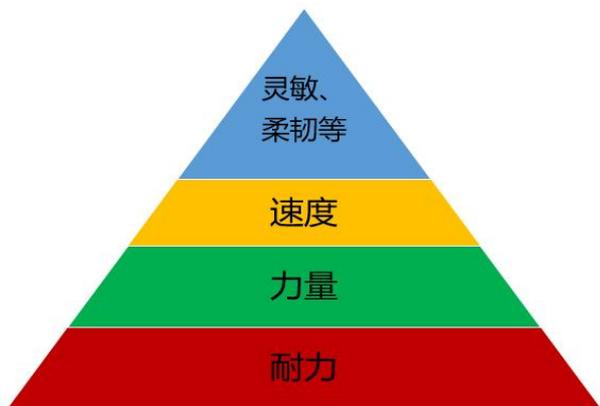


图 3

1.2 新入伍人员基础体能训练缺乏系统性与可持续性

在新入伍人员基础体能训练中强调系统性，一方面是为了建立理论知识框架，以便理解并运用所学知识指导训练实践，另一方面为了让体能训练遵循客观规律，提高训练效率，而强调可持续性主要是指提升基础体能素质的同时，更要提升其训练能力，即基础体能训练的自训能力与组训能力，这些方面恰恰是我们所缺乏的，具体表现在：（1）只注重基础体能的实践训练，忽视相关理论知识学习，理论知识作为科学训练的依据，在训练中尤为重要，而我们理论知识的学习较少，不够系统且过于碎片化，这样一方面容易遗忘，另一方面不能

融会贯通并指导实践，现如今获取体能训练相关知识非常便捷，但如果理论基础薄弱，就缺乏对外界信息的辨别能力，一味照搬很可能对基础体能训练产生负面影响。

（2）新入伍人员基础体能训练体系不健全，训练缺乏系统性与可持续性，在基础体能训练过程中很容易犯经验主义的错误，往往东一榔头西一棒槌，在理论基础薄弱的情况下，测试评估不到位，训练计划没有针对性，导致训练效果不佳，无法在参训一段时间后形成一定的自训能力，而组训能力就更无从谈起。

1.3 新入伍人员基础体能训练伤病频发

在新入伍人员的基础体能训练中普遍存在伤病频发的现象，尤其以跑跳类造成的伤病居多，如足底筋膜炎、胫腓骨疲劳性骨膜炎、应力性骨折、膝关节损伤等，这些伤病不仅影响新入伍人员的身体健康，而且漫长的康复周期也影响着训练进度，而出现伤病频发的原因有以下几个方面：（1）新入伍人员大多没有经历过系统的基础体能训练，身体素质普遍较弱，尤其表现在力量不足，身体协调性较差，在训练时无法对身体各关节形成良好的保护，而且掌握技术动作较慢且不规范，容易造成训练伤。（2）忽视预防伤病知识的学习，新入伍人员因缺少相应的知识而出现伤病。（3）忽视体能测试与评估环节，不能很好的把握新入伍人员训练前与训练后的身体状态，在训练过程中容易出现“一刀切”，从而造成“吃不了”和“吃不饱”的现象，促使伤病频发。（4）忽视准备活动与拉伸放松，在准备活动不充分或机体未恢复的情况下进行训练，从而造成训练损伤。

（5）不能科学的制订与实施体能训练计划，表现在训练内容设计不合理，过于偏重耐力训练，忽视力量、速度、协调等素质；不能科学合理的把握训练负荷，忽视体能训练的周期性；对运动过程中机体生理机能变化不了解，一味强调训练量，使训练负荷超过机体的承受范围，从而造成不必要的训练损伤。（6）没有形成良好自训能力的前提下自行开展体能训练，造成不必要的训练伤。因此，如何能最大程度的避免伤病是新入伍人员基础体能训练的一大难题。

2 提升新入伍人员基础体能训练质效的必要性

2.1 筑牢基础体能根基，推动基础体能向战斗体能的有机过渡

战斗体能旨在强化遂行作战任务和非战争军事行

动所需体能素质,增强战场环境身体适应能力,良好的基础体能是进行战斗体能训练的门槛,而战斗体能是基础体能中各项素质在具体项目中的表现,如果新入伍人员基础体能薄弱,将来在进行难度较高的战斗体能训练时,相当于对其“拔苗助长”,出现心到身不到,想到做不到等一系列负面影响,而通过提升基础体能训练质效,使其掌握运动人体科学的相关知识,具备扎实的基础体能理论基础,制订并实施科学的训练计划,通过参训补齐短板,使各项素质均衡发展,从而为新入伍人员打下扎实的基础体能素质,能够更好的支撑战斗力的提升,实现基础体能向战斗体能的有机过渡。

2.2 避免在基础体能训练中吃“回锅饭”

新入伍人员的基础体能作为最基本的体能素质要求,是其未来进行战斗体能训练与掌握技战术的基础,因此,各单位对新入伍人员的基础体能训练都比较重视,经常会请基础体能训练方面的专家、优秀教练员或训练骨干对新入伍人员进行相关培训,但总是出现吃“回锅饭”的现象,由于培训时间较短的原因,不管理论知识还是实践训练方面的学习都相对碎片化,内容不够系统,不利于记忆,而且一些内容与当下训练模式不同,短时间培训无法在基础体能训练方面形成实质性的改变,造成反复学习相同内容,培训之后因效果一般而重新学习,导致精力投入较多,但效果不尽如人意。新入伍人员通过科学、系统的基础体能训练,以提高基础体能训练质效,构建较为完整的基础体能理论知识框架与训练的体系,可根据新入伍人员实际情况,有针对性对理论知识与训练过程进行查缺补漏,从而避免在基础体能训练中吃“回锅饭”的现象。

2.3 提高基础体能训练能力

随着新入伍人员基础体能训练质效的提高,不仅为其打下扎实的体能素质基础,更重要的是提高其训练能力。基于人体运动训练规律,在新训期间新入伍人员基础体能的提升是有限的,而基础体能素质的提高反映的是在一段时间内其基础体能训练的成效,而要做到这一成效或进一步提升需要持续的进行相关训练,而要做到这一点,一方面可以参加训练,另一方面可以进行自训。新入伍人员在经过科学高效的基础体能训练后,随着其素质的提高,经验的积累,会逐渐形成一定的自训能力,而这一能力使其由被动的参训者变为把握自身训练过

程的自训者,这一由被动到主动的转变,可以充分发挥新入伍人员在基础体能训练过程中的主观能动性,在其参训时也能激发其主人翁意识,营造良好的训练氛围,提高训练效果。

2.4 有效预防训练损伤

俗话说“伤病永远是体能训练最大的敌人”,通过提升新入伍人员基础体能训练质效,从基础理论、训练计划、准备活动与拉伸放松方面改善新入伍人员基础体能训练,从而在一定程度上避免一些不必要的运动损伤,具体表现在:(1)在基础理论部分,一方面可以通过学习预防训练伤病的相关知识,增强其伤病预防的意识,能够有效避免新入伍人员在训练过程中的训练损伤,另一方面可以通过运动人体科学相关知识的学习,能够更加深刻的理解技术动作中原理,有助于掌握正确的技术动作,避免因错误动作而造成训练损伤。(2)通过系统、科学的体能训练计划,在训练内容、训练方法与手段、训练负荷等方面更加合理,避免出现“一刀切”,造成“吃不了”和“吃不饱”的现象,从而出现过度疲劳、负荷过大等问题,造成训练损伤。(3)重视准备活动与拉伸放松的相关内容,训练前有针对性的调动身体的各项机能,训练后促进身体积极恢复,缓解训练疲劳,能够在一定程度针对性的预防运动损伤。

3 新入伍人员基础体能训练发展的方向

针对以上新入伍人员在基础体能训练中出现的诸多问题,我们应坚持问题导向,依据运动科学的客观规律,从运动人体科学相关知识、测试与评估、体能训练计划几个方面对基础体能训练进行改进,以提高新入伍人员基础体能素质。

3.1 运动人体科学相关知识方面

运动人体科学是研究运动过程中人体机能变化规律的学科,是进行基础体能训练的科学基础,其基础知识、基本理论、实践方法对体能训练起着非常重要的作用,在基础体能训练中给予我们科学依据和方法,如生理生化指标的监测、动作技术分析、运动过程中疲劳的诊断与恢复、营养的补充、伤病的预防等,该学科主要包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、体育保健学等,我们应通过这些学科为新入伍人员打下扎实的理论基础,一方面让其将理论知识应用到实践训练中,另一方面以引路者的角色,构建理论框架,指明学习的方

向、提出先进的训练理念,充分发挥新入伍人员在基础体能训练过程中的主观能动性,为后续训练打下基础。

3.2 体能测试与评估方面

我们在新入伍人员训练时往往忽视了体能训练的测试与评估,认为这些工作是科研人员在实验室或用于临床人群的,不属于自己的工作范畴,而随着时代的发展、科技的进步,测试与评估早已与我们体能训练密不可分,就如在新兵入伍之前的筛查(年龄、体型、步态、足弓等内容),也是一次简单的测试与评估,测试与评估在基础体能训练中应用较为广泛,如(1)分组:根据新入伍人员的能力将其分成若干小组,每个小组成员的能力相近,可以合理的安排训练任务;(2)诊断:通过诊断判断新入伍人员的薄弱之处,并给出相应的对策;(3)预测:可以通过预测新入伍人员潜在的受伤、疾病风险以及未来成就;(4)激励:测试与评估结果对新入伍人员来说能够起到很好的激励作用,这些都对提高新入伍人员基础体能训练具有重要意义。

3.3 体能训练计划方面

正所谓“凡事预则立,不预则废”,体能训练计划是在运动训练开始之前的理论设计,具有较准确的预测

性,并且根据实际情况的变化做出相应的调整 and 改变,以达到提高新入伍人员素质和运动能力的目的。体能训练计划是基础体能训练的中心环节,可以将训练目标具体化,通过体能训练计划,可以把训练过程划分为几个独立而又相互联系训练环节,并细化到具体练习,通过逐一完成这些练习来达到训练目标,而且体能训练计划可以检验训练目标的完成情况,是完成基础体能训练过程的必要条件,由此可见提高体能训练计划的科学性对提高基础体能训练质效具有重要的作用。

参考文献

- [1]林燕荣.高校体育教育在培养大学生入伍适应力中的作用研究[J].广东教育:职教,2023(11):53-56.
- [2]周袁立,高一凡,刘盛,et al.现代化战争中军事体能训练存在的问题与对策研究[C]//第二届湖北省体育科学大会暨第五届现代体育与军事训练发展学术论坛论文摘要集.2024.
- [3]曲星康.入伍阶段体能训练强度调节的方法与意义[J].体育视野,2021(15):76-78.

作者简介:郭首华,1993年1月11日,男,汉族,山西忻州人,硕士研究生,助教,研究方向:运动训练。