

核心力量训练在消防员技能训练中的应用研究

赵晓丹

(应急管理部消防局救援局昆明训练总队 云南 昆明 650208)

摘要:对于消防员来讲核心力量训练是其日常体能训练的重要组成部分,核心力量训练能够使消防员核心力量得以提升,进而保障在工作中的身体素质。核心力量训练与传统体能训练相比更加具有专业性,且训练内容具有一定的差异性,这也就有效提升了消防员躯干肌肉力量。消防员工作量较大,且工作过程中需要耗费大量的体能,核心力量训练在消防员技能训练中的必要性,对此文章就核心力量训练在消防员技能训练中的应用进行分析。

关键词:核心力量训练;消防员;技能训练

消防员工作环境具有一定的特殊性,且具有工作时间不确定性,因此消防员需要对体能与核心力量等技能训练进行强化,以此提升自身的体能。力量是开展工作的重要前提,对消防工作质量具有较强的影响,也是影响任务成败的关键性因素。

一、核心力量训练

核心力量属于人体的一种主要力量能力,核心力量能够稳定人体的核心部位肌肉群,进而实现对人体重心的控制,以保障上下肢质量力量的传递。核心力量训练主要是对人体核心肌肉群的训练,在对消防员进行核心力量训练的过程中,主要是对其上肢与下肢之间的脊柱、骨盆等部位进行的训练,以保障其力量的稳定发挥。消防员进行核心力量训练能够促进消防员体能稳定发挥,进而保障消防工作的高效开展。

二、核心力量的训练方法及作用

2.1 核心力量的训练方法

深层小肌肉训练是核心力量训练中的一项重要内容,练习方法通常为:一端固定向心收缩,两端固定静力性收缩。运动方向包括一维运动、二维运动和三维运动。由于核心稳定力量的负重比较轻,因此最主要的训练方法为徒手克服自重练习。而且,控制身体重心为核心稳定力量的主要作用,因此通常是在不稳定的条件下对该力量进行训练,从而使周围的小肌肉群,尤其是关节附近的辅助肌肉共同参与到运动中来,进而提高运动员控制重心的能力和稳定关节的能力。

通常核心力量的主要训练方法包括以下几种:动力性练习、静力性训练以及动静力组合练习,每一种训练方式都是为了提高运动员神经的肌肉控制能力。只有保证身体在运动时能同时调动多块肌肉,才能稳定核心部位,这对运动员的肌肉提出了较高的要求,不但要具备一定的动员能力,还可以跟不同的肌肉配合协调。运动员在运动过程中,神经根据人体的需求使肌肉进行准确集合,还可以对不同肌肉的收缩关系进行协调,有效增强人体的核心稳定性,还可以延长核心力量的稳定胜,使运动员在相同的情况下消耗更少的能量。在复合型训练和动力性训练中,神经更能起到对肌肉的支配和控制能力,运动员要在运动过程中以及稳定或者不稳定的条件变化中对核心肌群的收缩能力进行训练,该能力的训练在很多运动项目中都具有非常重要的作用,比如摔跤、柔道、皮划艇、游泳等。

2.2 核心力量训练的作用

训练核心力量可以对运动员的脊柱和骨盆进行稳定,使之保持一个良好的身体姿态,使人体的中心稳定,有效提高自身的平衡能力和控制能力。运动过程中,核心肌群可以向四周和其他的肌群输出能量,从而防止在动作中出现损伤,进而提高运动员的成绩。核心力量可以帮助运动员在比赛中更好地控制速度以及平衡身体,增强肌肉的感知能力,减少运动过程中出现的损伤。消防员体能训练具有一定的综合性,主要目的是培养运动员身体的协调性、控制力和稳定性。消防员在应急救援现场和执行火灾任务时,由于工作时间比较长,需要消耗大量的体能,这就要求运动员需要具备较高的身体素质,通过体能训练培养良好的体能。核心力量训练可以帮助消防员形成正确的身体姿势、提高身体的协调能力和控制力,降低能量消耗,减少运动过程中的损伤等。

三、核心力量在消防员技能训练中的应用

3.1 加强对力量素质的训练

力量素质是对人体肌肉群的锻炼,在对消防员技能训练的过程中,为提升消防员核心力量,技能训练人员要重视力量素质练习。为保障力量素质练习的有效性,需要将力量素质练习制度化,以保障其成为常态化训练。在开展技能训练的过程中,训练人员需要对每位参训人员进行严格要求,无论职级高低都要确保其力量素质训练的有效性。为了解消防员力量素质水平,可举办相关的比赛,比赛能够对消防员训练水平进行清楚的感知,也是提升体能训练水平的有效手段。

3.2 完善核心力量训练设施

训练设施的完善能够保障消防员核心力量训练的有效性,也是体能训练的基础条件。体能训练具有一定的综合性特点,其中包含对爆发力、柔韧性、耐力等方面的训练,但对于核心力量来讲,体能训练设施无法保障核心力量训练,对此消防部门必须增强对核心力量训练设施的投入,以健全核心力量训练设施,进而以提升消防员核心力量。核心力量训练具有持续性,对此训练人员要注重对消防员训练的整体规划,以保障其体能训练的有效性。

3.3 开展核心力量训练深入研究

为保障训练质量,消防训练员应当不断研究核心力量的训练方式与训练技巧,进而以实现消防训练员核心训练工作的落实。消防训练员可与体能专家进行商榷,以加强对消防员力量训练的途径进行优化,同时对核心力量训练的必要性与重要性进行总结,以保障消防员训练过程的时效性。在训练效果不理想的状态下,可邀请体能专家前来部队进行指导训练,以更好的促进消防员核心力量训练的有效性,切实增强消防员体能。

3.4 将核心力量训练与业务技能进行结合

力量训练,应当遵循从实战出发的力量训练原则,训练内容、方法与手段要有消防工作特点。因此,在训练中,不能简单照搬竞技体育运动队中的力量训练内容,不能简单移植田径训练中的训练方法和手段,而是要特别针对一线消防员工作环境,合理选择和运用训练内容、训练方法、手段,有针对性发展有职业专门化要求特点的力量,以及在履行消防职务过程中身体的连续战斗能力、负重越障碍能力、抗疲劳、抗负荷能力等实战能力。

四、结束语

核心力量训练能够有效提升消防员力量素质,对消防工作的开展具有积极意义。为保障核心力量训练在技能训练中的有效性,训练员需要不断拓展训练方法,优化训练模式,以落实消防员力量素质的提升,保障其核心力量训练实效性。

参考文献:

- [1]吴翠翠,李小森.我国消防员体能技能训练 F-U-I 联动机制研究[J].消防科学与技术,2019,38(11):1589-1591.
- [2]李建才.浅议消防部队技能训练教学思维模式的转变[J].三峡大学学报(人文社会科学版),2017,39(S2):211-212.
- [3]许滨.消防员体能训练对技能训练的影响[J].科技资讯,2017,15(25):235-236.