

# 武警X总队新兵体能训练科学化探索

杨章银<sup>1</sup> 通讯作者: 王 宣<sup>2\*</sup>

1. 武警安徽省总队训练基地 安徽合肥 230000

2. 安徽体育运动职业技术学院 安徽合肥 230000

**摘要:** 本研究采用文献资料法、专家访谈法、实地考察法和问卷调查法,对武警X总队新兵体能训练传统模式所面临的问题进行了详细的调查与分析,针对当前问题我们邀请了运动训练学和运动生理学相关专家教授进行了一系列的改革措施,设计了行之有效的解决办法,在新兵体能训练的科学与合理性上取得了一定的经验,希望为部队新兵体能训练的科学化发展提供一定的理论参考。

**关键词:** 武警; 新兵; 体能训练; 改革

## 前言:

体能是一名士兵胜任军事任务、提高工作能力和战争中的生存力的重要保障。而体能训练作为军事体能的重要组成部分,是部队提高武警官兵身体和心理素质的基本途径;是培养意志品质和战斗作风的有效手段;同时也是促进人与武器装备的有机结合、增强战斗技能的重要保障。

军事战争的优势,光靠“硬件”是远远不够的,更加需要“软实力”——科学的训练方法<sup>[1]</sup>。运用科学的理论指导部队体能训练,以适应现代化军事作业的需求,已成为各国军队的共识<sup>[2]</sup>。越早掌握先进的训练理论、灵活的训练方法、科学的训练手段和高效的训练机制的部队,其在训练质量上就会越高、战斗力也就越强<sup>[3]</sup>。武警部队新兵体能训练的科学化探索,首先需要立足于当前武警部队新兵体能训练中所存在的基本问题,加以理论指导和实践经验的总结并不断完善,以保证武警部队新兵体能训练的顺利进行和深入发展。

## 一、研究对象与方法

### 1. 研究对象

武警X总队新兵体能训练

### 2. 研究方法

文献资料法:通过中国知网等途径,充分学习前人

**作者简介:** 1.杨章银,男,汉族,1980-11,湖南会同人,武警安徽省总队训练基地,初级职称,教研室主任,本科学历,学士学位,研究方向:主要从事部队军事训练教学研究; 2.通讯作者:王宣,男,汉族,1989-8,安徽合肥人,安徽体育运动职业技术学院,初级职称,教师,研究生学历,硕士学位,研究方向:主要从事运动训练和体能训练相关研究。

对部队体能训练的认识和总结,并结合运动训练学等相关理论加以吸收和整理。

**专家访谈法:**访问运动训练学和运动生理学相关专家教授,结合武警X总队新兵体能训练的传统模式进行讨论,提出改革措施,优化武警X总队新兵体能训练方案。

**实地考察法:**与运动训练学和运动生理学相关专家教授深入武警X总队新兵体能训练,充分了解武警X总队新兵体能训练存在的诸多问题,并设计有针对性的解决办法。

**问卷调查法:**对武警X总队全体新兵体能训练组训者共计45人发放调查问卷,回收有效45份,有效率100%。

## 二、武警X总队新兵体能训练面临的基本问题

### 1. 组训者制定体能训练计划缺乏整体观

表1 组训者训练计划制定统计表

训练计划制定	1次训练	1周训练	1个月训练	3个月整体训练
人数	43	2	0	0
百分比	95.56%	4.44%	0%	0%

N=45

表2 组训者对新兵入伍第一周运动负荷安排情况统计表

新兵入伍第一周是否安排大运动负荷	会	不会	偶尔
人数	27	4	14
百分比	60%	8.89%	31.11%

N=45

体能训练计划是组训者对新兵进行周期性体能训练任务的一种整体规划;是组训者对新兵进行体能课时训练的一种设计与安排;是组训者体能训练设计和规划的

直接体现；也是新兵完成体能训练任务的重要文件。

如（表1、表2）所呈现，武警X总队新兵体能训练组训者在制定新兵体能训练计划的认识和重视程度上严重不足，在被调查的45名新兵体能训练组训者中，无人制定一个月以上周期性体能训练计划安排，只有占比极低的2人制定了新兵体能训练周计划安排，剩余的43人只制定了新兵体能训练课时计划安排。关于新兵体能训练组训者对于新兵入伍第一周的运动负荷安排的调查也从侧面验证了以上问题，超过90%的新兵体能训练组训者在新兵入伍第一周就开始了大运动负荷的体能训练。这种现象的高发可能和组训者缺乏科学的体能训练相关知识理论储备高度相关，组训者对于新兵体能训练急于解决眼前问题，对新兵体能训练没有整体的把控意识和训练的周期性概念，使得新兵体能训练缺乏科学化的整体把控，系统性不足。

### 2. 组训者缺乏科学的体能训练相关知识储备

表3 组训者体能相关理论学习经历统计表

	体育院校 毕业	自学相关 教材	参与过 理论培训	自身运动 经验
人数	0	9	11	25
百分比	0%	20%	24.44%	55.56%

N=45

通过（表3），武警X总队新兵体能训练的45名组训者只有11人参与过体能训练的相关理论知识培训，还有9名组训者通过自学的方式学习了体能训练的相关理论知识，剩下的25名组训者仅凭自身的运动经验与满腔的热情带领着250名新兵进行着体能训练，但是光靠满腔的热情和高昂的斗志是远远不够的。

### 3. 组训者在运动负荷的安排上缺乏合理性

表4 组训者对运动负荷的认知情况统计表

	了解负荷量和负荷强 度的关系	不了解负荷量和负荷 强度的关系
人数	14	31
百分比	31.11%	68.89%

N=45

通过（表4），武警X总队新兵体能训练超过三分之二的组训者并不充分了解和掌握体能训练中运动负荷量和运动负荷强度两者之间的相互关系。运动负荷来自于“量”和“强度”两个方面，即运动负荷量和运动负荷强度。运动负荷的多样性、多变性，训练实践的直接性，决定了运动负荷量与强度搭配的复杂性<sup>[4]</sup>。对最初接触部队体能训练的新兵而言，运动负荷量比运动负荷强度更加重要，只有在保证一定运动负荷量的情况下，

新兵的机体各组织才能产生一定的适应性，从而使其机体承受能力得以一定程度的提高。而机体承受能力的提升需要大量较低运动负荷强度、较高运动负荷量的体能训练才能获得，机体承受能力的提高也为之后的体能训练“上量上强度”、“降量上强度”等训练阶段的顺利进行提供更充足的保障。

### 4. 组训者对新兵体能训练的组织缺乏灵活性

表5 新兵体能训练密度统计表

训练密度	高	低	适中
人数	13	22	10
百分比	28.89%	48.89%	22.22%

N=45

通过（表5）以及实地考察发现，武警X总队新兵体能训练的练习密度普遍较低，每组练习之间的轮换等待时间较长，尤其在单杠引体向上和双杠臂屈伸这两个项目的训练上表现的尤为明显。10名新兵和1名组训者聚集在一个单杠或双杠周围轮流练习，1名新兵练习，剩下9人排队等待，这样的体能训练组织方法使新兵体能训练的练习密度较为低下，再加上体能训练的项目较多，每天仅有的1个小时体能训练时间是远远不够用的。武警X总队新兵人数多、训练场地较小等客观因素长期存在，如何在人数较多、训练场地较小等客观因素不可改变的情况下仍能保证新兵体能训练的高效率，组训者的训练组织能力就显得尤为重要了。组织能力是武警部队组训者的基本功，也是新兵体能训练有条不紊进行的重要保证。

### 5. 组训者对体能训练中发展协调、灵敏和柔韧性的重视程度有待提高

表6 组训者对协调、灵敏和柔韧性训练重视程度统计表

重视程度	高	低	适中
人数	4	15	26
百分比	8.89%	33.33%	57.78%

N=45

如（表6），武警X总队新兵体能训练组训者在思想上对于新兵体能训练中发展协调、灵敏和柔韧性的重视程度有待提高。对于部队体能训练过程中过度强调力量和耐力的训练，而对协调、灵敏和柔韧性等相关身体素质的发展较为忽视是一个非常普遍的现象，而小肌肉群决定的这些身体素质恰恰是对很多军事任务顺利完成起到至关重要的作用的<sup>[5]</sup>。协调、灵敏和柔韧性等身体素质训练的欠缺也许不会过多的影响新兵体能考核，但在日后的军旅生涯中，缺乏协调、灵敏和柔韧性训练的战士会出现动作僵硬笨拙、不协调和不灵活等相关问题，

这对其自身发展来说无论是体能水平的继续提高还是技、战术的掌握与灵活运用都是极具影响的。

### 三、武警X总队新兵体能训练的科学化探索

针对武警X总队新兵体能训练的现状和实际需求,我们邀请了运动训练学和运动生理学相关的专家教授制定了一系列的改革措施,并取得了一定的训练效果。突出体现了以下要素:

1.邀请运动训练学和运动生理学相关的专家教授,结合武警X总队新兵体能训练的实际情况,制定了具有较强参考价值的标准化周期体能训练计划,在计划中强调了新兵体能训练的阶段性、整体性、运动负荷量与运动负荷强度的周期安排与合理搭配等,并充分考虑了新兵的恢复周期,并对新兵体能训练的趣味性加以提升,灵活变化了各种训练方法和训练项目,提高了新兵的训练积极性。

2.突出并强调了新兵入伍初期全面的一般性训练和多样化的训练内容为主要原则,此时具有运动负荷量大、训练手段丰富但运动负荷强度较小等特点,为后期的较大强度专项体能训练打下了良好的基础,减少了新兵入伍初期体能训练中运动负荷强度的比例。

3.邀请运动训练学和运动生理学相关的专家教授,定期为武警X总队新兵体能训练组训者进行了集中和专门性的培训,传授了组训者一定的运动训练学和运动生理学的相关知识,使其能够更深层次的理解新兵体能训练,提升了组训者对体能训练的认知。

4.在新兵体能训练初期,灵活运用了循环训练法,全面发展了新兵身体素质,在现有的场地和器材中,减少了新兵每组训练之间的等待时间,提高了积极性休息的比例,增加了练习密度。

5.在新兵体能训练中,加入了体操、田径等项目的相关内容安排,以往体能训练中较为忽略的协调性、柔韧性和灵活性的训练得以充分的重视,使新兵体能训练的全面性得以提高,身体素质得以全面发展。

### 四、结束语

综上所述,武警X总队在新兵体能训练模式的改革中取得了一定的成果与经验,但仍然是远远不能够满足的。近年来,武警部队体能训练科学化探索的需求越来越高,传统武警部队体能训练模式已不能满足武警部队更高的训练要求。怎么才能在最短时间内快速提高战士的体能水平,又能降低因种种原因导致的训练伤病是每一位武警部队领导和组训者最关心的问题,也是最实际的需求。而这种需求正是运动训练学的研究范畴,对于运动训练学来说,武警部队新兵体能训练丰富了其研究的领域;而对武警部队新兵体能训练来说,运动训练学更是其科学训练的理论指导。当前,学科交叉是大势所趋,武警部队体能训练和运动训练学作为两个不同领域的社会行为,具有属性上的明显区别又有着千丝万缕的联系。我们需要积极转变观念,不断学习体能训练的相关理论知识,从更高的视角去审视和理解新兵体能训练。

#### 参考文献:

[1]郭冬冬,王斌,林惠茹,胡月,李恩荆,宋小波.士兵军事体能训练表现影响因素指标体系构建与应用对策[J].中国体育科技,2019,55(08):51-57.

[2]何敬和,姚丽,常震,刘冠男,董宏伟.武警机动支队士兵体能训练研究[J].武警医学院学报.2010,(1):42-71.

[3]陈南生,刘莉,盛莉,饶芳,吴涤,叶伟,糜漫天.我军特种部队实战化体能训练体制变革的基本思想研究[J].中国体育科技,2019,55(08):9-19.

[4]刘强.关于运动负荷量与负荷强度的训练学辨析[A].中国大学生田径协会.第十九届全国高校田径科研论文报告会论文专辑[C].中国大学生田径协会:中国大学生体育协会田径分会,2009:3.

[5]黄晓武.论警校学员擒拿格斗训练中的身体协调能力[J].科教导刊(下旬),2017(07):154-155.