

官兵基础体能素质训练系列策划④

# 谈谈军人的“灵敏训练”

■黄 晨 寿业涛

在瞬息万变的现代战场环境中，战机稍纵即逝，这就要求官兵必须具备良好的判断能力及反应速度。在军体训练中，这样的本领表现为灵敏素质。

何为灵敏素质？

灵敏素质是指人体在各种突然变化的条件下，能够迅速、准确、协调地改变身体运动的空间位置和运动方向，以适应外界环境变化的能力。

灵敏素质可分为一般灵敏素质和专门灵敏素质两类。一般灵敏素质是指在完成各种复杂动作时所表现出来的适应外界环境变化的能力。专门灵敏素质是指根据各专项技术(如足球、篮球、跑步、体操等)所需要的，与专项技术有密切关系的适应外界环境变化的能力。

衡量灵敏素质的标志，就是人体在各种复杂变换条件下能否迅速、准确、协调地做出应答动作。灵敏性是一种综合素质，是速度、柔韧、力量等素质的综合反映，其后天可塑性很强。官兵想要提高灵敏素质，可通过以下几种方式进行训练。

运动中突然改变动作的练习。让官兵在跑、跳当中迅速、准确、协调地做出各种动作，如在跑步过程中快速改变方向、实现躲闪，或是完成快速急停和迅速转体等指令的练习等。

调整身体方位的练习。官兵可以利用器械完成较为复杂的动作，如单杠悬垂摆动、双杠转体跳下、翻越肋木等。如果是双人配合练习的话，还可以进行传球、运球中抢球、双杠支撑跳下换位追逐、相互追逐躲闪跑等训练。

以非常规姿势完成的练习。如进行侧向或倒退跳远、跳深等练习，当然在进行这些训练时需注意控制好身体，避免出现意外导致受伤。

专门设计的各种复杂多变的练习。如“之”字形或“T”字形的障碍跑训练。虽然是按照已知的标准形式改变运动的方向，但官兵在进行大量的训练后，可以提高对身体的控制能力。

灵敏性游戏。发展灵敏素质的游戏具有综合性、趣味性、竞争性的特点，通常能够引起官兵的兴趣，提升

训练质效。在游戏过程中，官兵既能集中注意力积极思考、巧妙应付复杂多变的运动场面，又能提高神经系统的灵活性和反应过程，有效提高身体素质 and 运动技能。游戏主要包括改变方向的追逐性游戏和对信号作出复杂反应的游戏等。

提高灵敏素质，可以帮助官兵提升对身体的控制能力，即对精细动作的感知和协调控制能力，以产生更加协调、灵活的运动和更为高效的运动能量输出，从而提高运动的整体效益。特别是在身体直接对抗时，良好的灵敏素质可以确保官兵形成最佳的进攻和防守技巧，减少多余动作，进而提高运动的整体效益。

同时，进行灵敏素质训练还可以帮助官兵避免不必要的运动损伤。良好的灵敏素质能够使人体的肌纤维被合理地激活，有效地控制髋关节、膝关节、踝关节、背部、肩关节、肘关节和颈部的细微运动，当遇到突发情况时，神经和肌肉能够协调运动，进而防止训练中不必要的损伤。

需要注意的是，灵敏素质的运动

生理学基础是在中枢神经系统指挥下，将身体的各种运动能力，包括力量、速度、协调、柔韧等综合地表现出来，一般来说灵敏素质训练强度较大、速度较快。而人体在疲劳的情况下会产生力量下降、速度变慢、反应迟钝等表现，不利于灵敏素质的发展。因此，灵敏素质训练一般应安排在体能训练的前半部分，即在官兵体力充沛、精神饱满时进行训练，才能获得更好的训练效果。

此外，灵敏素质的训练次数不宜过多，每次训练时间也不宜过长，两次训练之间应有足够的休息时间，以保证身体机能的恢复和肌肉中能量物质的再合成。当然，休息时间过长，也会导致神经系统的兴奋性下降。根据长期训练的经验显示，当练习时间与休息时间的比例为1比3时，能够达到发展灵敏素质的最佳效果。

与此同时，在进行灵敏素质训练时，应注意采用变换训练法，通过各种训练方式的有机组合来消除官兵的恐惧心理或紧张状态，以保证训练取得良好的效果。

上做出精准、到位的动作。当然，心理状态和疲劳程度也会影响灵敏性水平，因此官兵在参与训练时一定要重视动作变换与肌肉运用，保持良好的状态。

灵敏素质培养是官兵在进行体能训练时不容忽视的一个重要环节，它能从多方面综合反映官兵的整体表现。在平时的体能训练中需要根据官兵岗位特点制订行之有效的训练方案，使大脑与肌肉在突发情况下能积极协调配合，并通过强化训练与严格要求，促使大脑和肌肉形成记忆，保证官兵在遇到突发情况时能够快速、准确地做出反应。这种遇事不慌的本领，可给予官兵自身强大的安全感，从而实现自我突破，在战场上沉着、冷静、自信地面对敌。

钢铁不是一天炼成的，罗马也不是一天建成的。归根结底，灵敏素质其实就是一种灵活应变的能力。但是，它却需要官兵在数年如一日的军体训练中，不断去积累、不断去强化、不断去突破，千锤百炼始成钢。

## “灵活”也是战斗力

■吴华文 句雪峰

出。与力量、速度、耐力等素质的训练相比，灵敏素质的提升更是一个厚积薄发的过程，只有长期的训练和坚持才能最终迎来突破的美妙时刻。

有研究发现，除遗传因素外，灵敏素质在后天也可得到有效培养与快速发展。对于刚入伍的年轻官兵来说，灵敏素质仍有巨大的潜力可挖。因此在日常的体能训练中，我们必须要高度重视灵敏素质训练。

为何灵敏素质如此重要？因为灵敏性会对人体的肌肉、神经以及运动能力产生直接影响，而且加强灵敏素质训

练，可显著改善官兵的身体素质。灵敏素质也是军事训练中必须具备的一项重要能力，原因在于它不仅会对肌肉控制力产生影响，也会起到预防训练伤的作用。

在进行灵敏素质训练时，建议融合多种练习元素，以夯实基本功、提高专业能力。在军营中，官兵基本都会利用单杠、双杠等器械进行训练。单、双杠训练难度系数较高，很多动作必须一气呵成，有时甚至要在空中做出高难度的旋转、翻越等动作，因此必须要在平时注重提高灵敏素质，才能在单杠、双杠

## 军体观察

刚练完“通过障碍”课目，又穿起沉甸甸的装具，开始下一个课目——“武装奔袭”的训练……10月上旬，记者在陆军勤务学院综合训练场上看到，过去组织单一课目体能训练的场景已不见踪影，取而代之的是多课目、高强度的连贯体能训练。

这是陆军勤务学院着眼未来战场对体能要求开展的创新训练。未来战场上，高强度、高压是常态，对官兵的体能要求更高。作为未来战场上的指挥员，准军官必须瞄准实战要求，把体能和技能都练到极限。为此，该院一改过去单一课目组织体能训练的做法，按照训练大纲要求，重点围绕学员体能、技能、智能组织高强度综合性连贯作业训练。

训练展开伊始，军体教员首先提出战术背景和任务设想，各学员队根据学员体能情况区分各战斗班，依计划开展“定向越野”“通过障碍”“武装奔袭”等多课目连贯性体能训练。为最大程度模拟战场环境，他们将训练场设置在野外，在夜间开展现地宿营和紧急集合等训练课目。

“这次‘武装奔袭’，我还会不会拖大家的后腿？”学员谢云飞一边穿着装具一边嘟囔。在平时的体能训练中，他的耐力一般，在长跑训练时经常找不到节奏，“武装奔袭”课目还要背上沉甸甸的装备，更让他心里没底。这次的连贯性体能训练，将他的体能和心理都逼到了极限。此前，他已经接连完成了“定向越野”“通过障碍”等课目，只剩下最后一个训练课目——“武装奔袭”。

用绳子把枪和子弹袋绑紧后，谢云飞开始寻找适合自己的跑步节奏。只见他手里攥紧枪背带，努力调整自己的呼吸节奏，紧跟队伍的步伐，步子也越来越大，呼吸和动作比平时更加自然……最终，他快步冲过了“武装奔袭”课目的终点。

“太棒了，没想到自己能坚持下来。”冲过终点后，谢云飞一边喘着粗气一边激动地和战友说：“就最后一个课目了，我可不想半途而废，一直咬牙坚持了下来！”

谢云飞所说的，正是该院连贯性体能训练的亮点之一。参训者在完成一个个课目后收获的成就感和满足感，不断激励他们去完成下一个目标。

将体能训练与军事技能相结合是连贯性体能训练的另一大亮点。体能是技能的基础，连贯性体能训练将徒步行军、通过障碍等体能消耗较大的课目安排在精度

# 昔日操场变『战场』

陆军勤务学院开展连贯性体能训练

■高敦敏 本报记者 彭冰洁

射击、手榴弹投掷等军事技能课目前。通过这样的训练，有效检验了学员在极度疲惫状态下对预想战斗目标的完成能力，尽可能模拟出真实战场环境中战斗员的身体和精神状态，促使每一名学员去挑战自己的极限体能。

多课目连贯性体能训练，既检验了学员的个人机动和生存能力，提高了单兵体能素质，更促进了战斗班成员之间的沟通协作能力，提高了团队配合成绩。如今，该院学员凝聚力进一步增强，战斗意志更加坚定，单课目的体能训练成绩也得到了不小的提升。

## 高原体训乐趣多

■本报记者 颜士强 通讯员 申正晖 欧昌慧

10月的雪域高原，寒意渐浓。荒漠戈壁上却呈现一片沸腾景象，新疆军区某团在这里举行高原军事体育运动会，在高原缺氧环境下锻造官兵强健体魄。

这是该团首次在高原驻训期间组织军体运动会。虽然条件艰苦，但官兵们热情高涨，在武装三公里越野、女子三公里、铁人五项等项目中激烈角逐。

其中，竞争最为激烈的是以建制连为参赛单位的武装三公里越野项目。令人意外的是，此前在武装三公里项目上表现并不突出的侦察连获得了冠军。原来，侦察连官兵为这次比赛进行了艰苦的训练和备战。在团里组织高原军事体育运动会的通知下达后，他们积极备战，还在早操前自发增加了一次武装三公里越野训练。最终，他们击败了多个强劲对手，一举斩获这枚金牌。

强健的体魄，是官兵遂行作战任务的基石，更是关键时刻战风斗寒、沉着应

战的保证。自高原驻训以来，该团为官兵修建了跑道、篮球场等体育设施，并请军体训练专家授课辅导，开展了丰富多彩的军事体育训练活动。如今，该团在高原驻训已半年有余，官兵逐渐适应了高原环境，长期坚持开展针对性的体能训练，身体素质不断增强。

同时，该团还依托驻训点的现有条件开展趣味体能训练，增强官兵体训热情。某连连长刘博利用离连队不远的一座山头，组织官兵进行山口夺控比赛，以班为单位进行小对抗，提升体训的趣味性。在比赛的过程中，刘博发现部分官兵出现呼吸不畅的情况，腿力、臂力也不足。结合实际，他组织官兵利用搬运弹药箱、翻轮胎、举哑铃、深蹲、扛人下蹲等方法进行针对性训练。

除此之外，该团还经常在训练间隙组织掰手腕、俯卧撑、翻轮胎等小比武、小竞赛活动，激发官兵体训热情，使官兵在快乐中增强体质。

## 天寒体训需注意

■周子琦 侯阳博

### 军体小知识

还有20多天就将迎来今年的立冬节气。从日平均气温来看，许多驻高海拔地区的部队已进入了“冬季”。冬训，历来是我军官兵进行体能储备和基础训练的重要阶段。由于室外天气寒冷，在进行体能训练我们需要注意以下事项。

首先，应优先选择耐力类课目，如长跑、篮球、足球、自行车、滑冰、滑雪、健身操、跳绳等。

其次，冬季体训需注意呼吸方式。冬季空气寒冷干燥，官兵在体能训练时大量吸入冷空气，会对呼吸道产生较大刺激，应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方

法，减轻冷空气对呼吸道的刺激。

再次，冬季体训前官兵需加强热身活动和关节保护。冬季气温低，官兵应先活动全身的肌肉、关节至身体微微发热，产生热量之后再行体能训练，这样有助于官兵提高训练效益、预防训练伤。在每次进行体能训练时，应严格按照“热身活动—训练实施—整理活动”的步骤组织，并做好手、脚、耳、鼻等部位保暖工作，组织耐寒训练要因人而异区别对待，不能搞“一刀切”。

此外，在组织冬季体能训练的过程中，不能随意增加运动强度和加大运动量。特别是对新兵和体能基础相对薄弱的官兵，不能要求“一步到位”，应循序渐进，逐步增加训练负荷，避免出现训练伤。



图①：新训工作开展以来，火箭军某部组织新兵在训练间隙开展丰富多彩的文体活动，激发体训热情。图为曾当过散打教练的新训二营战士陈杰(前右)正在表演过肩摔。

高飞虎摄

图②：国庆节期间，武警兵团总队执勤第四支队组织官兵进行篮球对抗赛，既锤炼了体能，也增强了团队凝聚力。

晋琳峰摄

图③：近日，西藏军区某旅组织官兵开展近身格斗训练，锤炼意志品质。

孙振涛摄

