

维护官兵身心健康 消除训练安全风险

中央军委出台新冠感染康复后军体训练指导意见

复训的前提,这是因为感染新冠病毒人员康复初期人体机能和免疫功能仍处紊乱状态,恢复军体训练不宜操之过急,通常应把握3个方面基本条件:从时间上讲,康复后2周内,不建议开展任何形式的军体训练;从症状上讲,身体疲惫、胸痛、胸闷、心悸、乏力、头晕、咳嗽等症状应完全消失,停止使用缓解症状药物;从体感上讲,饮食和睡眠基本恢复正常,日常活动无不适感,平地步行500米不出现疲乏或呼吸困难。对于治愈康复的重型、危重型病例,以及有基础疾病的康复者,需在军医指导下逐步恢复军体训练。

就感染新冠病毒康复后军体训练如何分阶段组织展开训练,意见强调,应遵循循序渐进原则,以有氧运动为主,先增加运动频次,再延长训练时长,后提高训练强度,通常可分为5个阶段。第一阶段,呼吸训练。以深呼吸、腹式呼吸为主,鼻吸嘴呼,慢而有节律,逐步延长呼气时间、增加吸气深度,恢复心肺功能。第二阶段,低强度训练。以散步、热身操等为主,不进行抗阻训练,首次活动20分钟左右,每天增加10分钟,心率不超过140次/分钟。第三阶段,中等强度训练。以快走、慢跑和俯卧撑等徒手抗阻训练为主,视情增加使用弹力带或低配重哑铃力量训练,时间30分钟左右,心率控制在140~160次/分钟。第四阶段,中高强度训练。以中等配速匀速跑、大肌群力量训练和游泳、军体拳等为主,时间45分钟左右,心率不超过160次/分钟。第五阶段,正常军体训练。按照《军事体育训练大纲》内容标准组织,前3天注意医学观察。前四个阶段每阶段2至3天,各阶段训练如出现不适症状应立即暂停,症状消失后重新开始相关训练。

意见认为,感染新冠病毒康复后军体训练要特别注重因情科学组训,严格落实《军事训练健康保护规定》,在训练和卫生部门指导下科学组织实施。组训方式上,根据个人身体状况,以自主训练为主、集中组训为辅,切忌“一刀切”。训练方法上,指导官兵优先选择比较熟练的课目进行恢复训练,先慢后快、先短后长,适当延长训练组间歇、压缩训练总时长,做好安全防护。场地上,尽量选择阳光充足的户外场地或者室内场馆进行训练,避开早、晚等气温较低时段和不良天气条件。恢复训练期间应加大热身和放松比重,暂不进行冲刺跑、深蹲、硬拉、引体向上、障碍等高强度训练,不参加球类项目运动,训练时不佩戴口罩。

意见最后强调,感染新冠病毒康复后军体训练要跟进做好相关保障,加强参训人员的健康监测,跟进掌握心率、血氧等相关身体机能指标,及时干预应对,做好处置突发情况准备。出现胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难、晕厥、水肿、恶心等状况,应立即停止训练并进行相关医学处理,及时送医疗机构进行诊治。与此同时,恢复训练期间也应做好防寒保暖、及时补水,尽量避免长时间加班熬夜,保持充足睡眠,加强果蔬、牛奶、鸡蛋的摄入,做好营养保障。

本报讯 特约记者吴旭、通讯员张春博报道:根据当前国内新型冠状病毒感染疫情的发展形势,为指导部队各单位科学开展军事体育训练,维护官兵身心健康,消除训练安全风险,日前,军委训练管理部、军委后勤保障部邀请军事体育训练中心黄宝宏、全军军事训练防治与研究中心李春宝等军地体育训练和疾病防治专家研提新冠感染康复后军体训练指导意见,并及时印发部队。

据介绍,指导意见集专业性、科学性、实用性为一体,具体提出四个方面原则性要求。意见指出,新冠感染康复后参与军体训练的首要原则是把准恢

科学进行康复训练

■魏贤忠

体 谈

《孙子兵法》云:“军无百疾,是谓必胜。”

古往今来,在硝烟弥漫的战场上,官兵强健的体魄始终是军队战斗力的重要保障。未来无论战争形态如何演变,一条基本准则始终不变——人是决定战争胜负的关键因素。在信息化战场,战争节奏更快、烈度更强、范围更广,对军人的体能也提出更高的要求。

放眼全球,从近几场高科技局部战争来分析,不管战争形态如何发展,体能始终是战斗力生成的重要助推力。各国军队均充分认识到了体能对完成作战任务的重要性,军事体育训练越来越受重视,也呈现出科学化、体系化、专业化的发展趋势。

风尘三尺剑,社稷一戎衣。将士们南征北战,难免会受到训练伤困扰。科学开展体能训练,预防训练伤就成为了一个重要课题。伤病痊愈后的康复训练,也必须引起官兵的高度重视。

此前,在伤病恢复期间是否应该进行康复训练,一直是个众说纷纭的话题。近年来,积极的康复训练理念得到了业界一致认可,运动处方成为了很多人的康复行动指南。

因势而为,顺势而上。在康复的过程中,通过科学的、适当的、有目的的身体锻炼和功能训练,对于运动损伤的快速愈合和促进机体功能的恢复有着积极的作用。合理安排伤病后康复训练计划,可让官兵保持受伤前已获得的良好训练状态,缩短伤后重新参加军体训练的时间。

更为重要的是,伤病后康复训练可

改善伤部肌肉组织的营养和代谢功能,促进肌肉组织的修复和生长,防止肌肉的废用性萎缩,并加强关节的稳定性与适应性。此外,康复训练还可有效控制体重。

在康复训练的过程中,首要规则就是——感到疼痛,要立刻停下来。这个原则可能会让很多战友不太习惯,毕竟大家都坚信一分耕耘一分收获,喜欢挑战自我,时常会忽略本体的痛感不断地去突破极限。可能有官兵会问,我每次训练都很努力,这难道不对吗?其实,对于康复训练而言,这种观点是错误的。如果感觉到疼痛,就一定要停下来。蛮干并不能提升训练效果,有时还会适得其反。

在康复训练过程中,第二个原则就是——用一些强化训练去特训需要加强的肌群或部位。不管是关节损伤,还是肌肉拉伤,都有诱因。我们需要找到原因,并进行强化训练,以期在未来减少这方面的伤病。具体训练动作根据不同的受伤部位和训练目标,可以分为很多种。空杠、自重、弹力带、拉伸、负重训练等都可以采用。当然,需要提醒的是,不管是功能性训练,还是力量训练或者是灵活性训练、肌肉的收缩训练、肌肉的伸展训练等,调整训练量一定要在理疗师或医生的指导下逐渐增加,循序渐进,以加强对伤处的保护和锻炼。

从伤病中恢复是一个漫长的过程。所以,可持续的康复训练计划要有短期、中期和长期的目标。在康复初期要注意避免超负荷训练,中后期是要确保发现导致训练伤的因素,并用医疗和军事体育训练策略进行针对性地纠正,起到预防伤病的作用。最后也是最重要的,在伤病恢复过程中一定要保持乐观向上的心态。

军体达人

“38,39,40……”

某工程兵大队的体能训练场上,战友们正在为参加单杠卷身上课目比赛的中士张革加油。

虽然早已锁定冠军,但张革仍然不放弃,一直在拼尽全力继续比赛。到最后,他的动作已经有类类似慢动作回放了,速率很慢……最终,张革的单杠卷身上的成绩定格在44个,创造了该大队单杠卷身上课目的新纪录。跳下杠,张革向看台敬了一个军礼。

张革个头不高,皮肤黝黑。打小就热爱体育的他,是长辈口中“当兵的好苗子”。2017年冬天,18岁的张革高中毕业后怀揣着对军营的向往,从老家山西晋城应征入伍。

下连那天,他就向班长立下了“全

超越自我 永不止步

■阿 昕 刘正阳

力以赴,练到最好”的目标。为了实现自己“军体尖兵”的梦想,只要一有空余时间,张革就会泡在体训场上。为了强化力量素质,他循环做卧推、仰卧起坐、俯卧撑;为了增强协调性和柔韧性,他向战友学武术、练爬绳、练瑜伽;为了提高耐力素质,他将武装10公里、负重组合训练交替加码。早晨5点钟的霞光,夜晚的满天星辰,都见证着张革持之以恒的努力。

有努力,就会有收获。成为上等兵时,张革也成了连队的军体训练尖子。让很多战友好奇的是,虽然张革练得非常“狠”,但几乎没出现过大的训练伤。有一次体能训练时,班长姜宁让张革上列,“把你的热身技巧跟战友们分享。”

张革走在队列前,“也不是啥技巧,那……我就给大家做一下示范。”他一边示范,嘴里一边讲解着:“立位前屈只变化一下上半身,就能降低对腰背部损伤。

双手打开,向前俯身时,半身平行于地面,保持背部挺直。”张革讲得很细。原来,可能加重颈椎压力的“颈部环绕”动作变成“颈部屈”;可能伤害半月板的“膝关节环绕”变成“髋关节环绕”;可能损伤肌肉肌腱的“弹震式压腿”变成“弓步提膝”……这些看似微小的变化,却能够起到保护关节、活跃肌群、减少受伤的作用。

2018年,张革以378分的成绩在大队组织的军事体育考核中位列第一,并于同年考取陆军工程大学国防工程学院。由于体能素质突出,张革刚入学就代表学院参加大学举行的军事体能项目对抗赛。在8人制圆木接力跑比赛中,每名队员需要扛着60公斤重的圆木,奔袭1000米的距离,最先抵达终点的队伍获胜。前6棒过后,张革所在的队伍暂列第五。作为最后一棒,他跃跃欲试。第7棒战友刚接过圆木冲出去,张革就迫不及待地上跑道。还剩200米交接时,张革一边指着自己的右肩,一边向战

友大喊:“快!砸过来就行!”

接过圆木的瞬间,只听“咚”地一声,战友们都不禁发出惊呼。但张革没有丝毫犹豫,迅速向前冲去。他紧盯着前面的对手,不断加快速度,一个个超越。接近终点时,张革已位居第二。最后几十米,他咬紧牙关向前跑,最终以微弱的优势反超对手,率领队伍勇夺第一。当战友们簇拥着张革,并把他抛向空中庆祝胜利时,他流下了幸福的泪水。

经过2年的学习,再次回到连队的张革肌肉更加结实,且愈发自信。在军体训练中,他经常帮助战友纠正动作、调整细节,成为不少新战友心中的“军体小教员”。

在这次比赛中,张革不仅创下单杠卷身上课目的纪录,还拿下了仰卧起坐和军事体育综合项目的两项冠军。看着自己的成绩单,张革明白,没有最好,只有更好;超越自我,永不止步。



图①:连日来,新疆军区某团利用驻地冰雪资源,将冰雪运动和冬季体能训练结合起来,有针对性地开展冬季室外体育训练,提升官兵体能素质。图为官兵在进行滑冰训练。李龙飞摄

图②:近日,武警山东总队烟台支队将体能训练和技能训练相结合,广泛开展形式多样的军事体育活动。图为特战

队员正在进行托举弹药箱训练。马彦彬摄

图③:联勤保障部队第961医院大力开展军体训练,提高医护人员体能素质。近日,他们在零下25摄氏度的天气里,开展20公里徒步行军,并将穿越“染毒地带”、防空隐蔽等环节穿插其中。图为参训人员快速穿越“染毒地带”。孙欣摄

军营运动场

军体小知识

何谓偏载训练?就是指在体能训练中身体左右两侧使用不一样的负重来训练,从而强化核心肌群的稳定性和控制力,提高机体的力量素质。

常见的力量训练往往左右负荷相同,在训练中不会对身体造成太多不稳定的影响。而偏载训练恰恰相反,有意用不对称的负荷进行训练,形成身体左右两侧的不平衡,从而锻炼核心肌群的控制力。

两侧负重不平衡意味着需要更多肌

偏载训练助您突破瓶颈

■关键 吕繁亮

内力量来稳定身体。也就是说,在总负荷相同的情况下,两侧的重量越不平衡,则需要越多的肌肉力量来支持身体处于平衡状态。比如在经典的“农夫行走”训练中,如果你双手各负重80斤,整体负重就为160斤。如果你一只手负重100斤,另一只手负重60斤,那么就有40斤的偏载,但整体负重仍只有160斤。由此可以看出,在整体负重相同的情况下,偏载越大,就需要更大、更强的核心力量,来维持身体平衡,从而达到更好的训练效果。正因如此,当我们在力量训练中遇到瓶颈时,不妨尝试一下利用偏载训练来突破“高原现象”。

偏载划船。一只手伸直接在壶铃上,另外一只手伸在壶铃,完成划船动作。这个动作可以强化上肢力量和核心的抗旋转稳定性。

偏载蹲踞。单手持较大重量的哑铃,脚间距放宽,进行深蹲训练。腰背挺直,下蹲时保持膝关节与脚尖指向相同。这个动作不仅可以强化单侧下肢力量,还能加强核心力量。

偏载卧推。仰卧在卧推凳上,一只手伸在推举训练,另一只手臂伸直,托举壶铃。在这种情况下,训练者需要保持身体的稳定来对抗哑铃带来的偏载力量,同时稳定壶铃,是一个非常好的

训练方法。

偏载哑铃“农夫行走”。双手持不同重量的哑铃,举起重量较轻的哑铃,将大臂上举伸直且贴于耳侧,在保持身体稳定的前提下向前走;持重哑铃的手臂贴近躯干,身体不要出现明显晃动。行走30米为一组,左右两侧交替进行训练。

偏载训练可以提高弱侧肌肉力量,改善身体的失衡问题,促进形成良好的动作模式,建立起较为平衡的身体运动系统,从而提升机体的运动能力和体能水平。作为力量训练的辅助手段,偏载训练不仅可以帮助官兵增强核心肌群的稳定性,还可以避免伤病困扰。

需要注意的是,在进行偏载训练时,身体要保持中立位置,不能偏向负载较重的一侧。否则,不但不能提高核心稳定性,还会增加损伤的风险。偏载训练负荷也不是越大越好,建议官兵一定要根据自身的能力把握好适度原则。