



# 跑步：速度与耐力的双重检验

■李广宇 赵崇明

跑步,自古以来就是最好的军事训练方式之一。

2500多年前,镌刻在古希腊埃拉多斯山岩上的格言写道:“如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”

在遥远的古希腊,各城邦之间战火连连,为了能在战争中立于不败之地,大家都想方设法培养体格强壮的士兵,跑步由于效果不俗而备受青睐。如今风靡世界的马拉松运动,正是起源于当年的那场希波战争。

中国古代,跑步同样与战争形影不离。兵贵神速,春秋时的军事家孙武,就曾特选了3000名跑步能力出众的精兵,以迅雷不及掩耳之势,攻破楚国首都郢都,快速赢得战争胜利。古代军队在招募士兵时,身体强壮、跑步能力出色的人通常会优先考虑。

我军无疑是世界上最能跑的部队之一。在抗日战争、解放战争中,我军官兵就用双腿跑赢了敌人的车轮子,屡屡在运动中消灭敌人。我军官兵依靠强大的奔跑能力,进行长途奔袭、迂回作战、游击作战的战例更是不胜枚举。

现如今,军队的机械化程度大大提高,高强度的现代化战争对官兵的体能提出了更高的要求,同样需要通过高水平的体能训练来强健官兵体魄。跑步是对官兵速度和耐力的双重考验,也是提高官兵体能素质的有效途径,还能锻造敢打必胜的血性,有效提高能打仗、打胜仗的能力。

在国际军体赛场上,跑步是一个非常重要的比赛项目,检验官兵跑步能力的赛事有很多。

在世界军人运动会中有专门的田径大项,设置男女100米、200米、400米、

800米、1500米、5000米和10000米跑,以及20公里竞走、50公里竞走、马拉松等45个小项的比赛。此前,国际军体理事会还曾专门举办过田径锦标赛,我军积极组队参赛。据悉,国际军体理事会明年还将举办半程马拉松、全程马拉松的单项锦标赛。

此外,在国际军体军事五项世锦赛中,专门设有男子8公里越野跑和女子4公里越野跑的小项。国际军体水上救生世锦赛中,也设置有男、女90米沙滩跑和2公里沙滩跑的项目。在国际军体的铁人三项和现代五项比赛中,同样包含专门的跑步小项。

练出一副“铁脚板”,一直是我军从胜利走向胜利的宝贵经验和优良传统。

跑步训练,能够全面锤炼官兵的有氧耐力、爆发力、速度、核心力量和灵敏度等素质,在山地进行的越野跑还可以提升官兵在丛林、高海拔地带的奔袭和穿插能力,以及野外生存能力。同时,由于奔跑是最基础的运动能力,官兵跑步能力的增强有助于提升军事训练的效果,为战斗力生成赋能。

那么,官兵尤其是新兵在进行跑步训练时需要注意些什么,才能获得良好的训练效果?

想要练好跑步尤其是3000米跑,平时在训练中需要重视以下3个要素:有氧耐力、速度训练和节奏控制。

根据运动生理学的分类,3000米跑属于长跑项群。因此,有氧耐力是3000米跑的基础,想要提高3000米跑成绩,首先要提高官兵的有氧耐力水平。

所谓有氧耐力,是指机体长时间进行有氧供能的工作能力。负荷强度为人体最大负荷强度的70%~85%,心率一般

在110~150次/分。决定机体有氧耐力的生理因素,主要是运动中氧气的供应量和作为能量物质的糖原含量。

事实上,有氧耐力训练的方式有很多。最常用的就是长距离慢跑训练,其特点是长时间保持中等强度训练。这是一种非常受欢迎且效果显著的耐力训练方法。这种训练方法,强调以较慢的配速跑完较长的距离,旨在提高官兵的有氧耐力和体能基础,帮助他们在更长时间内保持较好的运动表现。

有氧耐力训练作为基础训练,应占据跑步训练中大部分的训练量,不断强化官兵心肺系统和心血管系统的适应能力。在该训练模式下,即便训练量较大,也不会对官兵的肌肉和骨骼系统产生很大压力,不会诱发伤病风险。

时间中的高强度训练,也是一种快速提升有氧耐力的训练方法。

这种训练,通常被称为节奏训练,采用的强度略高于乳酸阈强度(当运动强度达到某一负荷时,血乳酸浓度出现急剧上升的起点。这一点对应的运动强度即为乳酸阈强度,它反映了人体的代谢方式已经从有氧代谢为主过渡到无氧代谢为主)。节奏训练一般持续20~30分钟,既能产生有氧生理适应,也能产生无氧生理适应。主要用来培养官兵的速度感,并提高乳酸阈强度,同时有助于提升有氧耐力。

与此同时,官兵有氧能力的提升也会提高机体的恢复能力。研究显示,长时间的有氧训练可以促进身体肌糖原的消耗并有效提高脂肪代谢速度。

有氧耐力提高后,官兵还需要对3000米跑进行专项训练。3000米跑的专项能力,主要是指速度能力,在很大程度上是由糖酵解供能的能力决定。利用间歇训

练是发展糖酵解供能系统的有效方法。

把一次完整的训练进行分解,是专业运动员常用的训练方法,但是在实际训练的过程中,大部分基层部队习惯采用完整训练法,即在每次训练中都要要求官兵用全力跑完3000米。这样的训练方法固然有效,但“性价比”不高,还可能引发训练伤。

相比之下,把3000米跑分解成若干段落进行训练,且在每次训练之间留有一定的休息时间,具有短段落、短间歇、重复次数多的特点,可以帮助官兵提升速度能力。

除了提高有氧耐力、速度能力之外,提升3000米跑的成绩还需要注意节奏控制。很多官兵平时的训练成绩良好,可一到考核就因为不善于控制节奏而导致成绩不佳。

因此,在日常训练中,官兵可以采用间歇训练法,按照目标配速去进行训练。通过这样的训练,官兵对每个阶段的配速都能做到心中有数,在考核时自然不会出现慌乱。

此外,在考核过程中官兵还需要按照平时训练的节跑去奔跑,切忌一味求快,特别是在前半程体能好的时候别太拼。行话讲“前面快1秒,后面慢3秒”,正说明了前面求快对后程的影响是非常大的。其次,在考核途中还需要随时注意自己的呼吸和摆臂,保持合适的节奏还能节省体力。在最后时刻,官兵应留有余力进行冲刺,120米至150米为合适的冲刺距离,这样才能取得最佳效果。

提升跑步能力,绝非一朝一夕之功。只有依靠科学训练,熟练掌握好跑步技巧,并锤炼出良好的体能基础,才能切实帮助官兵提升跑步成绩。

## 我与体育

自我记事起,父亲就常带我晨跑。

父亲自幼习武,曾习练过形意拳,也学习过几年散打。他回忆说,我小的时候就喜欢跟在他后面,歪歪扭扭地模仿着打拳的动作。随着我渐渐长大,钟爱体育的父亲见我体格单薄,便开始带着我跑步。他认为,跑步是锻炼身体最佳方式之一,也能为我之后学习武术打下体能基础。

晨曦微露,晓风微凉。穿过沾满露水的草丛,父亲带领我来到一条人车稀少的柏油路上。

跑步前,他会和我一起进行一系列的热身运动:踢腿、压腿、高抬腿、开合跳,以及短距离的冲刺,直到我的额头渗出汗水。然后,我们才会一起朝着远方跑去。起初,我连一公里都难以坚持。经过一段时间后,我能够跟随父亲跑完四五公里。在这个过程中,我不仅变得更加健壮,也逐渐喜欢上了跑步。

在中学运动会上,我报名参加200米跑比赛。赛前,父亲叮嘱我,前半程“忍一忍”,后半程再“撒开腿”全力冲刺。按照他的策略,我不仅赢得了比赛,还入选了校体育队。那一刻的喜悦和自豪,至今回忆起来仍让我心潮澎湃。

后来,我考上了军校,开始进行专业、系统的跑步训练。军体教员教会了我许多跑步技术,包括长跑中正确的跑姿——头部要和身体保持在一条垂线上,上身稍稍前倾,重心也稍微靠前,手臂贴近身体前后摆动;步幅要长短适中,尽可能地加快步频会使跑步更高效;不用刻意强迫自己保持三步或者四步才进行呼吸,要找到适合自己配速的呼吸节奏。

教员还强调,核心力量训练十分关键,平板支撑和卷腹等训练有助于提高跑步成绩;训练时,进行不同距离、多组次的节奏跑训练,可以把控长跑中的速度感觉;还可以通过弹力带等器材进行爆发力和核心力量训练,用以改善协调性和柔韧性,减少训练伤的发生……在他的悉心指导下,我的跑步成绩稳步提升,距离也慢慢从15公里扩展到半程和全程马拉松。

在军体教员的鼓励下,我开始尝试挑战马拉松运动。马拉松训练的过程,是一个不断突破自我、挑战极限的过程。我逐渐领悟到,马拉松所要求的耐力与毅力,正是军人必备的品质之一。

参加马拉松比赛,还给我带来了心灵的触动。记得第一次参加全程马拉松比赛时,在第7公里的弯道处,我遇到一位轮椅参赛选手,他的轮椅后面挂着一张提示牌——“我能行,请勿推”。每当跑友从他身边经过时,都会朝他竖

## 突破自我 畅享奔跑

晋 蒙

起拇指,高喊“加油”。那一刻,我深受感动,内心充满了力量。这正是马拉松运动的魅力所在——坚持不懈,敢于挑战。

跑步教会了我积极的生活态度,也让我学会了持之以恒。马拉松不仅提升了我的体能,更培养了我坚持不懈、挑战极限的精神,为我的军旅生活带来很多益处。

在长跑的过程中,我沉醉于每一次心跳与呼吸的和谐律动。我喜欢冲刺后身体的酣畅淋漓,耳边的风声如同激昂的交响乐,跑步的终点就像一个个目标,激励着我不断前行。在这个过程中,我发现自己的自控力和自信心不断增强。每一次跑步,都是一次自我发现的旅程。

人生,就像一场马拉松,充满了挑战 and 机遇,需要我们坚持不懈、勇往直前。

## 怎样提升跑步速度

■刘成亮 秦浩翔

## 军体小知识

在跑步中,速度和耐力都是非常重要的因素。

通过科学的训练方法、合理的目标设定和持续的努力,官兵可以逐渐提高配速。无论是间歇训练、改善跑步姿势,还是力量和耐力训练,都是提升跑步成绩不可或缺的一环。

在开始训练前,官兵首先要对自己现有的跑步能力进行评估,从而设定一个可以实现的目标。这个目标不仅能激励官兵不断努力前进,也避免因目标太高而丧失信心。

在打下扎实的耐力基础后,官兵可以通过间歇训练来提高跑步成绩。以3000米跑的间歇训练为例,可以将3000米跑分解为400米、800米、1000米等不同距离来进行训练。

进行间歇训练时,距离、重复组数、配速、休息时间和休息方式,是需要把握的5个关键因素。

在间歇训练的过程中,心率达到每分钟170~180次的官兵要等心率回落至每分钟120~130次才能开始下一组训练,所以用心率控制间歇时间是一种较为科学的方法。距离一般从400米开始,然后逐渐增加。组数可以从4组开始,一般最多增加到10组。休息时,可以选择慢跑、慢走或者原地休息。

间歇训练作为高强度训练,官兵需要特别注意训练计划的科学性和操作的规范性,避免一下子跨度太大,引发训练伤。初学者可以从较低的强度和较少的组数开始,在逐步适应后再增加强度和组数。每次训练前要进行充分的热身,训练后也要进行全面的拉伸,以防止肌肉受伤。

同时,官兵在训练中也需密切关注自身的身体反馈。若在训练中感到异常疲劳、头晕或心悸,需要立即停止训练并寻求专业的医疗意见。

正确的跑步姿势,对成绩的影响较大。为了实现更快的成绩,官兵需要关注几个关键技术指标:步频、步幅、触地时间和垂直振幅。

步频是指每分钟的步数,理想的步频通常在每分钟180步左右;步幅是指每一步的距离,在保证高步频的同时尽量增加步幅;触地时间是指脚着地的时间,越短越好;垂直振幅是指身体在跑步过程中的上下移动幅度,保持低垂直振幅能够减少能量浪费。

通过系统的技术训练和连续的技术数据分析,官兵可以全面了解自己在跑步技术方面的不足,并采取针对性的改进措施。这样,不仅可以更高效地提高跑步成绩,还能降低受伤风险,为实现目标打下坚实基础。

除了跑步本身,专项力量训练和身体柔韧性训练也是提升成绩的关键之一。力量训练可以增强跑步时的核心稳定性和腿部力量,而柔韧性训练则有助于提高身体的灵活性和减少受伤风险。

综合这些训练,可以全面提升跑步表现。力量训练方面,通过深蹲、弓步、臀桥和负重行走等动作,可以有效强化核心和腿部肌群。

核心稳定性增强后,跑步时身体的平衡性和效率都会大大提高,减少能量浪费,从而提升速度和耐力。每周至少进行2次力量训练,并逐渐增加重量和强度,确保肌肉得到充分锻炼。

柔韧性训练同样不可忽视。每次跑步后进行10到15分钟的拉伸,重点关注腿部、臀部和背部的肌群。跑步时,柔韧性的提高不仅能增大步幅,还能减少肌肉的紧张感。特别是在高强度训练后,进行适当的拉伸有助于加速身体恢复。

此外,科学合理的训练计划,不仅能提升跑步的效率和速度,还能有效降低受伤的风险。长期坚持科学训练,官兵会发现自己的跑步表现有显著改善,离设定的目标越来越近。



武警贵州总队黔西南支队扎实开展基础体能训练。图为官兵在进行跑步训练。

李梓良摄

## 如何控制跑步心率

■李俊艺 郝子阳

始时心率正常,可随着跑步距离的增加和速度的提升,心率就会快速飙升,稍微提速心率就达到180次/分,更高者甚至达到190次/分。

这种情况并不少见,主要是因为官兵有氧耐力基础较差。有氧耐力基础差,不仅在官兵刚开始跑步时会遇到,有些经过多年训练的官兵也会遇到,这种情况常常出现在他们打破了自己的舒适区,比之前跑得更远或者更快时。

有氧耐力的提高是分阶段、分步骤的,官兵想要提高跑步的距离和强度,迈向更高阶段时,需要遵守循序渐进的原则。

那如何防止跑步过程中心率过高呢?官兵可以采用以下3个方法。

**打好有氧耐力基础。**低强度轻松跑,是个好办法。这种训练可以帮助官兵逐渐提高有氧耐力,并保持心肺功能的健康。轻松跑通常以较慢的速度进行,确保在跑步的过程中可以轻松讲话,这不仅减少了受伤的风险,还能让身体逐步适应更长时间的运动。

这一过程需要耐心和坚持,经过几个月到半年的有氧耐力训练,配速稳步提高,心率还保持相对稳定,这就说明有氧耐力提高了。

**放慢结合变速跑。**官兵在进行有氧耐力训练时,心率普遍在较低区间内运行,在进行无氧或混氧的速度跑时,心率则在高位区间游荡。如果总进行单一训

练,心率就容易固定在一个小范围内波动,心率区间的伸展性不够好。

因此,官兵在有氧耐力提升之后,应进行组合式训练,多进行不同配速的训练,让心脏既能适应高心率区,又能习惯低心率区。

**掌握鼻呼吸和腹式呼吸。**相比口呼吸,跑步时用鼻呼吸既能提高呼吸效率,还能降低心率。

跑步时优化呼吸方式,需要由鼻向难进行。刚开始,在慢跑时尝试运用鼻呼吸和腹式呼吸。随后,在速度加快时继续尝试,慢慢适应。最后,当处于乳酸阈值跑的混氧状态时,还能使用鼻呼吸跑步,就能够将心率控制在一个比较舒适的范围内了。

想要在奔跑过程中控制好心率,除了以上几点外,还要注意进行充分的休息,不要盲目追求速度和强度。

对于跑步心率高的官兵来说,在刻苦训练的同时,更应该做到科学训练。循序渐进地增加跑步训练的时间和强度,不仅可以有效地提升心肺功能,还能使心率控制在较为安全的水平,并实现跑步能力和成绩的提升。

## 运动与科学

跑步训练时,心率是一个非常值得关注的指标,能够直接反映出身体对训练的反应和承受能力。

简单来说,心率越高,代表身体经受的运动强度越大。运动时,心脏需要更加频繁地跳动,以确保充足的血液和氧气被输送到全身肌肉,支持运动的持续。但是,高强度的运动会使心率持续过高,这不仅会加重心脏负担,还有可能导致运动损伤,甚至引发心血管疾病。

在日常跑步训练中,有的官兵刚开

