

聚焦 《军事体育训练大纲》新亮点

功能性训练首次进入我军军事体育训练体系,对于提升官兵体能素质、预防训练损伤具有重要意义——

功能性训练,你练了吗

■李国祥 许政阳

2025年新颁发的《军事体育训练大纲》首次将功能性训练纳入我军军事体育训练体系。针对在官兵中较为常见的关节功能弱化等问题,在基础体能部分专门设置了足踝、膝、髋髂等部位的功能性训练课目,指导官兵增强关节,预防训练损伤。

体能是战场的“入场券”。军事体育具有强健官兵体魄、凝聚军心士气、支撑作战打仗的重要作用,受到世界各国军队的普遍重视。

新颁发的《军事体育训练大纲》进行了全军军事体育训练内容改革,建立现代化军体训练模式,推动军体训练由以健康体能为主向以战斗体能为主转变,提高对部队战斗力的贡献率。

那么,究竟什么是功能性训练?功能性训练起源于运动康复领域,最初是为了帮助运动员进行康复而设计的训练方式。后来,逐渐演变为一种提升训练表现和运动成绩的专业训练方式。

功能性训练强调多关节、多肌肉群协同工作,通过模拟实战环境中的动作模式,比如推、拉、蹲、举等,来增强身体的功能性和稳定性。这种训练方式,旨在提升官兵在多种环境下的运动表现、协调性、稳定性以及核心控制能力。

简单来说,功能性训练就是通过特定的训练手段,使身体某一部分或整体能够更有效地完成某些训练动作或任务,从而提升官兵的训练表现和身体能

力。与传统的单一肌肉群训练不同,功能性训练注重整体运动链的协调和平衡,强调动作的多维度和多关节性。

为什么要引入功能性训练呢?首先,由于社会进步和现代化的便捷生活方式,部分官兵存在不同程度的运动功能缺陷,影响军事体育训练效果。比如,有的官兵上肢力量发展不均衡,一只胳膊粗,一只胳膊细,两侧的肌肉力量差异明显,在进行引体向上、俯卧撑等训练时会遇到一定的困难。

其次,身体灵活性以及关节周围的肌肉和韧带力量不足,会增加官兵在军体训练时受伤的风险。比如,官兵在跑步训练中意外摔倒,有可能造成前交叉韧带撕裂,这就是因为膝关节周围的肌肉力量不足,以及身体协调性、灵活性不足。

综合部队官兵常见的训练伤部位,并考虑人体关节区域性关联和动力链,新颁发的《军事体育训练大纲》整合选择足踝与小腿、膝关节、腰部、肩部、腕肘臂5个功能性训练课目,帮助官兵提升训练动作质量。

借助《军事体育训练大纲》,功能性训练如何才能更好地发挥作用呢?

功能性训练课目共包含软组织松懈、肌肉拉伸、稳定性训练、功能力量强化4个方面。每个课目择优选择这4个方面的动作,分别包含14~18个动作。

功能性训练课目动作是按照全链

路设计的,完整进行一个课目的训练内容不少,官兵可以根据需要有针对性地进行选择训练。例如,软组织松懈、肌肉拉伸可在准备与整理活动中进行,稳定性练习和功能力量练习可作为专项训练和力量训练的辅助练习。

《军事体育训练大纲》中设计的功能性训练有哪些特点?

首先,它重点关注的是动作练习。功能性训练的主要目的是提高神经系统对肌肉的控制能力,针对的主要是动作,而不是肌肉,因为动作是人体各种体能素质综合表现的外在结果。功能性训练覆盖运动训练学上的前后、左右以及旋转三个维度的复合型动作,避免单一动作训练,更为科学。

其次,它强调的是整条运动链。功能性训练主要是针对整条运动链上各环节力量的全面发展,并使其能协调、流畅地衔接。在训练过程中,能够找寻受训者的薄弱环节,从而进行针对性的补充训练,达到预防和减少训练伤的效果。

再次,它追求的是多维度、多关节的训练。功能性训练突破了传统的单关节力量训练模式,强调多维度、多关节之间协调发展,从而提升训练效果。功能性训练加强了各肌肉各关节的协同运动,通过募集、激活各参与肌肉快速协同,进而提高官兵的肌肉力量、爆发力和灵活性等素质。

最后,功能性训练还可以根据官

兵的实际需要进行针对性设置,训练方式多样化呈现。官兵可根据不同的年龄、不同的身体素质,从而选择个性化的训练方案,这也使功能性训练更加贴近实战。

值得一提的是,功能性训练还可以作为传统力量训练的一个补充手段,特别是在解决慢性疼痛、提升训练表现和打破训练瓶颈等方面,有着独特的优势。通过功能性训练中更科学的动作模式和训练方法,如抗旋转核心训练,官兵可以改善体态并增强肌肉力量,这对于那些在传统力量训练中遇到瓶颈的官兵来说,也许能带来新的突破。

功能性训练其实无需花费很长时间进行复杂的练习。通常来说,一周进行2~3次即可。其中,既可以把5类动作模式在一次训练时集中练一遍,也可以有针对性地只训练其中的一个或几个部分。

功能性训练关注的是动作模式,而不是单个的肌肉,重点是实现推拉力量的平衡和整体力量的增强,从而提高运动表现并降低训练损伤的发生率。功能性训练不需要复杂的训练器械,手边的哑铃、水瓶都可以成为训练工具。

军事体育训练犹如一场道阻且长的旅程,而功能性训练是旅程中的助推器,一份经过充分评估、个性化且科学合理的功能性训练计划,能让官兵的军体训练更顺利、更有效。

军体观察

夕阳下,海面波光粼粼,甲板上呐喊声此起彼伏。

在北部战区海军某大队,一场别开生面的战斗体能擂台赛正火热进行。摇晃的甲板上,中士王志修完成药球前推,汗珠从他的额头渗出;另一侧,下士曹振宇参加六边形跑课目比拼,健步如飞……赛后,大家一起复盘比赛中的不足,寻找解决办法。

随着新的《军事体育训练大纲》颁布,该大队外请专家授课、创新训练模式,帮助官兵完成从健康体能为主到战斗体能为主的转变。

转变之初,难题扑面而来——此前,官兵在军体训练时侧重3000米跑、引体向上等基础体能课目,战斗体能课目该如何训练?

首先,要解决“谁来教、怎么教”的问题。该大队先后邀请3所军校院校体育教员来队进行辅导授课,针对官兵关注的组合400米障碍、软梯攀爬、水兵太极拳等课目开展现场教学。

中士张小帅是该大队有名的体能尖子,但在刚接触战斗体能时,他显得有些力不从心。在连贯考核时,他几次尝试都没有合格。“俯撑爬行训练时,要全程收紧腹部和臀部,移动时自然呼吸,避免憋气。”在军体教员的指导下,张小帅逐步掌握了动作要领,成绩进步很快。

走进该大队某船的主机舱,一组组特殊的训练设施格外引人注目。官兵正利用管道支架进行攀爬训练,借助舱室横杆练习引体向上,沉重的备品备件箱成为力量训练器械。

“出海之后怎么高效利用船上有限的空间?怎么帮助官兵克服船身摇晃?怎么运用现有条件是官兵进行体能训练的难题。”某舰干部元江浩说道,“经过一段时间的实践,大家开发出了这些训练方法,‘靠岸练体能,出海吃老本’的现象越来越少了。”

为了进一步激发广大官兵的训练热情,该大队建立“四位一体”的群众性练兵比武活动,即融入经常性创纪录、各舰之间军体挑战赛、远航甲板运动会、军职教育线上挑战赛。

以往,军事体育训练主要由该大队各个基层舰连自主抓建,缺乏统筹和规范。不同基层舰连的训练方法大相径庭,训练质效也大不一样。今年以来,该大队系统性整合各课目训练方法,打造军事体育训练“样板工程”,帮助全体官兵科学高效地进行军事体育训练。

在海勤某船和陆勤某中队,9名军体训练骨干经过认真研究分析后,将战斗体能课目分为15个小项进行分解练习,组织舰艇官兵分批学习,并规范考核流程。以攀爬软梯为例,官兵合理利用舱室空间,在舱室内设置软梯训练场地,同时借助船身航行时的自然晃动,最大程度训练官兵软梯攀爬能力。同时,官兵还可以在舱室横杆上练习引体向上,锻炼上肢力量。

舰艇兵的「体能课」

■卢晨昊 王梦尧

夜幕降临,由各基层舰连军医们组成的宣讲团手提医药箱和人体肌肉解剖图来到某勤务防救船的甲板上,为官兵讲解运动损伤防治知识。

针对常见的膝关节磨损、跟腱炎、足底筋膜炎等下肢伤病,宣讲团成员通过理论讲解与实操演示,为官兵科普伤病成因与防治方法。

“足底筋膜炎往往是由于长期反复微损伤造成的。如长时间行走、跑步或进行负重类运动,足底筋膜长时间处于紧张状态,引发足底肌肉和筋膜劳损。”军医张勇以足底筋膜炎为例,用解剖模型和视频直观解释了足底筋膜炎的致病机理。

军医何俊峰还为官兵示范动态热身与放松技巧——针对足底筋膜炎患者,用筋膜球滚动足底,配合脚趾抓握训练和热水泡脚缓解筋膜紧张;利用高抬腿、蝴蝶腿等热身运动激活臀中肌,避免无效拉伸;对跟腱炎患者采取拉伸训练,面对墙站立,双手推墙,身体前倾至小腿后侧有牵拉感……

月色渐浓,在和军医的交流探讨中,官兵对科学进行军事体育训练又有了新的感悟。

巧用泡沫轴缓解疲劳

■洪庆 欧海涛

军体小知识

作为一种便携的运动工具,泡沫轴可以对身体不同部位的肌肉进行放松,能帮助官兵在体能训练后恢复身体疲劳。

用一根泡沫轴,官兵可以随时随地放松筋膜和肌肉,改善关节活动度和肌肉僵硬疼痛。在体能训练前使用泡沫轴,可以实现有效热身,提高运动表现能力;在体能训练后使用泡沫轴,可以提高身体代谢能力,减少肌肉、筋膜之间的粘连性与紧张度,达到放松的效果。

使用泡沫轴放松筋膜和肌肉,主要是根据身体自我抑制原理。利用自身体重,使泡沫轴在肌肉上产生一定的压力,增加肌肉张力,从而激活位于肌腱结合部的高尔基腱,引起肌肉反射性放松。

同时,高尔基腱的活跃会抑制位于肌肉纤维内的肌肉长度变化感受器——肌梭,从而降低肌肉以及肌腱张力,最终达到放松肌肉、提高肌肉功能性的目的。

通过泡沫轴放松还可以改善肌肉平衡性,提高关节活动度,促进血液循环和淋巴回流,加速身体在运动后快速恢复。通过放松肌肉,减轻关节压力,有效缓解关节累积性疼痛,缓解酸痛点。

有的官兵在跑步后产生乳酸堆积,造成腿部疼痛。这时,就可以利用泡沫轴及时进行小腿前侧按摩。采取俯卧撑的姿势,双手撑在瑜伽垫上方,一只脚蹬地,将另外一条腿的小腿部分放在泡沫轴上,进行滚动和摩擦动作。

使用泡沫轴的过程中,应注意不要憋气,全身各关节不要超伸,身体不晃动保持稳定,滚动时不使用爆发力。可根据自己年龄和身体状况对动作进行合理进阶、进阶训练。



第71集团军某旅在某海域组织开展沙滩军体运动会,激发官兵训练热情。图为官兵参加100米拖猛士车比赛。

林蔚鸿摄

不怕输,才会赢

■冯丽

多年的跆拳道训练,不仅练就了她出色的身体素质,更淬炼出她坚韧与自律的性格,也让她心中的军旅梦愈发清晰——家中父辈皆是人民子弟兵,“参军”成了她心中一直以来的愿望。

2018年大学毕业后,邱剑兰如愿穿上军装。得益于多年跆拳道训练打下的良好基础,新兵训练时首次体能考核,她交出了双臂悬垂1分05秒、3000米跑16分03秒的成绩单,赢得了新战友们的赞誉。

下连后,新训时的光环逐渐褪去,邱剑兰也遇到了新的挑战。战术训练时,她因多年的跆拳道训练而习惯性收紧核心,抬高臀部。班长耐心地一次次纠正她的动作:“战场上并不需要耍帅好看,只比谁能最快接近目

标。”于是,她主动在午休时加练,在草地上反复打磨动作,直到能快速通过低桩网,最终在考核时取得了不俗的成绩。

作为一名通信女兵,面对连队高强度、快节奏、高标准的专业训练,邱剑兰主动向老兵学习。“就像刚练习跆拳道时,我连基础踢腿都做不到。但赛场教会我,只有不怕输,才有机会赢。”那段时间,邱剑兰经常向身边的老班长取经,反复摸索学习,不断加练,给自己“开小灶”。

清晨的跑道上,常见她绑着沙袋快速冲刺的身影;午休时,她抱着装备原理图在训练室反复实操;夜晚,她又在专注地练习线缆制作。两个月后,邱剑兰取得了很大的进步,在专业考核和军

事体育考核中都取得了好成绩。

如今,入伍已7年的邱剑兰仍在军旅之路上不断突破。从3000米跑到蛙泳,从爬绳到战斗体能训练……每当遇到新挑战,她始终迎难而上、不折不挠,成绩稳步提升。

今年,邱剑兰承担了带新兵的工作。在她的笔记本里,密密麻麻记着的是她在军体训练时总结出的“独家秘籍”:3000米跑最后一圈,可以用跆拳道呼吸法调整节奏;双臂悬垂时,要像扎马步时那样沉肩稳腰,可以撑得更久……

在训练场上,邱剑兰示范战术动作的身影带着“旋风”般的利落。阳光下,她的迷彩服早已被汗水浸透,在转身时甩出一道耀眼的弧线。



武警宁夏总队石嘴山支队组织2025年度军事体育运动会,进一步激发官兵血性虎气。图为一名战士参加爬杆比赛。

罗辉波摄

军体达人

夏日的岭南,烈日炙烤着大地。在南部战区海军某部的训练场上,官兵正在进行格斗基本功训练。队伍中,一位留着齐耳短发的女兵引人注目。拳脚开合间,她出拳的速度与力度丝毫不逊男兵。

她,就是该部二级上士邱剑兰。邱剑兰1997年出生于江苏盐城,从13岁开始与跆拳道结缘。15岁时,她就在市级比赛中获得冠军。大学期间,她多次代表学校在全国大学生跆拳道锦标赛中摘金夺银,成了学校里的“明星”。

