



# 基层官兵加强体能训练伤防护的做法探讨

闫振君

(解放军 65426 部队勤务保障营卫生连 261021)

**摘要：**目的：针对基层官兵体能训练伤常见类别加以分析，且分析其训练伤诱发的原因，突出表现在科学训练未能落实，心理健康教育匮乏，防护指导不够到位及医学监督指导不足等方面，最后提出基层官兵加强体能训练伤防护的做法，以期能够降低基层官兵体能训练伤发生率，切实发挥训练防护的作用价值。

**关键词：**基层官兵；体能训练伤防护

**中图分类号：**R256.12

**文献标识码：**A

**文章编号：**1009-5187 (2018) 06-285-02

体能训练为保持基层官兵战斗力的重要方式，也是部队长期性、经常性的任务。基层官兵体能训练活动的开展，能够提升官兵的个人体质，增强其机体反应的灵活度，对其肢体稳定性的提升也能够产生重要影响。但是纵观当前基层官兵体能训练的实际情况来看，却存在着训练期间受伤频率相对较高的问题。且产生原因主要在于不科学、不合理的训练模式等，致使训练伤的形成。文章将基于基层官兵体能训练的实际情况加以分析，希望能够对相关研究活动带来一定借鉴价值。

## 1 基层官兵体能训练中常见训练伤分类

### 1.1 关节伤与肌肉伤

关节伤与肌肉伤为基层官兵训练期间常见的受伤类型，且多为关节扭伤与肌肉拉伤，对基层官兵的生活状态会带来不良影响，且发生频率相对较高。

### 1.2 外伤

基层官兵体能训练伤中的外伤，多为轻微皮肉擦伤与摔伤症状，同时包含严重的肌肉损伤症状等[1]。

### 1.3 骨膜炎

骨膜炎也是基层官兵体能训练期间的常见损伤类型，跖骨、胫骨和腓骨为骨膜炎的多发位置，多由于疲劳所致，形成疲劳性骨膜炎，占到训练伤总数的五分之一左右[2]。

### 1.4 腰部损伤

腰部损伤发生频率较高，常见的腰部损伤包含腰部扭伤、腰肌劳损等，占据训练伤总数的十分之一左右[3]。

## 2 基层官兵体能训练伤发生的原因分析

基层官兵体能训练期间，常见的原因表现在科学训练未能落实，心理健康教育匮乏，防护指导不够到位及医学监督指导不足等方面。

### 2.1 科学训练未能落实

很多基层部队训练期间均会在事先准备好训练计划，部队中时常会发生训练伤，其主要原因在于科学训练未能得到全面落实[4]。还有一些部队为了急于求成，增加训练的强度，反而会达到“适得其反”的作用。训练的时间、训练的强度以及训练前期的准备活动等，均会直接影响基层官兵训练伤发生率，需要科学予以指导，坚持循序渐进的思想理念。

### 2.2 心理健康教育匮乏

保持心理健康状态对基层官兵体能训练活动的有序开展能够产生重要影响，但是当前很多基层官兵在体能训练期间未能调整好状态，处于精神疲惫或者身心疲惫的状态下，训练的效果会受到较大影响。

尤其是对于新兵来讲，刚刚进入部队中可能会存在难以适应部队管理模式、训练强度的问题。加之其年龄较小，比较容易受到外界因素的影响。在心理健康教育不足的情况下，基层官兵在实际训练期间则会比较容易受到挫折的影响，致使训练伤的发生。

### 2.3 防护指导不够到位

军事训练期间如果未能够全面展开安全防护课程，知识宣传力度不足的情况下，则比较容易发生各类训练伤。训练期间以训练为主，防护措施不够完善，部队专业人员比较匮乏，对运动医学与运动心理学知识的掌握程度不佳，则会造成训练伤问题的频繁发生。

### 2.4 医学监督指导不足

医学监督工作开展的效果会直接影响基层部队训练期间各类不良问题发生率，需要全面提升医学监督指导的重视程度。当前很多基层部队中新兵训练不够科学，基层部队训练期间卫勤人员参与其中，但是未能够对新兵身体进行及时检测，新兵自身对科学训练方法的掌握程度不足，则会造成新兵受伤等问题发生。

## 3 基层官兵加强体能训练伤防护的做法

基层官兵体能训练期间，可以通过注重训练伤防护的宣传指导，明确带兵骨干的责任担当，遵循科学施训的方法原则及加强卫生监督工作的力度等方式予以防护，降低基层官兵训练伤发生率。

### 3.1 注重训练伤防护的宣传指导

基层官兵体能训练伤防护期间，需要改善官兵训练期间防护的错误意识，使官兵能够认识到训练伤防护的重要意义，以科学的态度组织开展训练活动，提升训练效果，保证基层官兵训练的安全性。

基层官兵体能训练过程中需要普及各项训练伤防护知识，加强训练理论课程指导活动，使每一位基层官兵均能够认识到器械训练的正确操作方法、防护用具的正确应用方式等。在此基础上，还需要使基层官兵处于良好的心理健康状态下，加强对基层官兵的心理干预与心理卫生训练，增强其心理应激能力。

### 3.2 明确带兵骨干的责任担当

基层官兵体能训练期间训练伤多在训练组织实施期间发生，一线带兵骨干作为活动的组织实施者，其训练指导的方式、理念会直接影响基层官兵体能训练伤发生率，故而需要使每一位带兵骨干明确自身的责任，且学习各类先进的管理做法，使其训练方式更加科学，明确自身的责任。

基于总部最新文件精神以及基层官兵体能训练的要求，需要制定科学的基层部队人才培养方式，制定科学的训练模式，掌握各类先进的防护知识与防护方法，基层部队需要培养一批擅长科学施训、熟知防护方法，且自身素质能力较强的体能训练士官长，让他们专门负责体能训练的组织实施，提高基层连队体能训练的组训水平，为基层官兵体能训练的科学性、有序性开展奠定良好基础。

### 3.3 遵循科学施训的方法原则

基层官兵体能训练伤的发生与训练量之间具有密切关联，与体能训练的方式是否科学息息相关。基层部队体能训练期间需要制定科学的训练方法，坚持循序渐进的思想理念。在实际基层部队体能训练过程中，需要基于其科目实施特点进行优化分析。

(下转第 294 页)



## •综合医学•

观察组的患者满意度为 96%，对照组为 81%，观察组明显高于对照组，具统计学差异 ( $P < 0.05$ )。见表 3。

表 3 两组患者满意度比较 [n(%)]

组别	十分满意	一般满意	不满意	满意度
观察组 (n=48)	39 (81)	7 (15)	2 (4)	96%*
对照组 (n=48)	27 (56)	12 (25)	9 (19)	81%

注：与对照组比较，\* $P < 0.05$

### 3 讨论

由于鼻内镜手术治疗慢性鼻窦炎后，鼻腔内需填塞纱布条止血，因此鼻炎内的分泌物会给患者带来不适，出现呼吸困难的情况，再加上患者对手术治疗缺乏信心，很容易产生负面情绪，影响康复，因此要达到手术效果，除了医生的手术能力外，手术围术期的护理也是确保手术成功的重要环节 [3]。在围手术期向患者讲解关于慢性鼻窦炎的相关知识及手术方法，可以让患者了解手术的优点，减少患者的疑虑，提高配合度。术中密切观察患者体征，有利于及时发现问题并处理，保证手术顺利进行。术后对患者可能出现的问题及早做出预防，

可降低感染、鼻腔出血、鼻腔黏连及眶周淤血等并发症的发生率。指导出院后的注意事项可促进患者尽早康复。围手术期护理可以根据患者的具体情况针对性的进行护理干预，可以提高患者的满意度，加快病情的康复。结合本次研究结果，采用围手术期护理的观察组在治疗效果、并发症发生率及患者满意度方面均优于常规护理的对照组。

综上，慢性鼻窦炎患者行鼻内镜手术治疗时采用围手术期护理，可有效提高治疗效果，降低并发症发生率，提升安全性及患者的满意度，值得推广应用。

### 参考文献：

- [1]党淑尽.鼻内镜手术治疗慢性鼻窦炎围术期护理体会[J].基层医学论坛, 2011,15(27): 792-793.
- [2]刘华, 付娟娟.围术期护理在慢性鼻窦炎鼻内镜手术治疗患者中的应用[J].中外医学研究, 2015,13(20): 88-89.
- [3]杨红芹.鼻内镜治疗鼻窦炎鼻息肉手术的护理[J].临床医学工程, 2011,18(9): 1418-1419.

(上接第 285 页)

首先第一个阶段为准备阶段，可以通过慢跑、热身操等方式，使基层官兵的肌肉、关节以及内脏器官等能够得到适当运动，为后续体能训练活动的深入开展奠定良好基础。第二个阶段中，则需要适当升级训练的难度，从简单到复杂，适当增加运动量与运动的难度。第三个阶段中则为放松活动阶段，使基层官兵能够在适宜的运动中保持各个器官功能的逐步改善，慢慢恢复到正常水平状态下，缓解基层官兵的训练疲劳。

### 3.4 加强卫生监督工作的力度

基层官兵卫生监督工作期间需要加强卫生监督工作管理制度，切实做好各项防护工作。在官兵系统训练开展前，卫生人员需要对参训人员实施健康评估，针对一些影响训练的伤病情及时向连主官提出合理建议。

在此基础上，需要对场地器械和防护用具定期进行卫生检查，检查训练场地是否符合要求、训练器材是否完好无损。

### 【结束语】

(上接第 286 页)

练，并根据作战需要再增添其他的实战性科目。四、要针对各兵种的军事任务和需要，针对高原、高温、潮湿等环境，制定相应的防寒、防晕等的环境适应科目，要组织跨战区训练，以此来满足现代战争复杂化对官兵身体素质的需求。五、增添篮球、羽毛球、排球等趣味体育项目，通过这些体育项目的娱乐性，让官兵能够更好的接受训练，提升其主动性，培养起良好的兴趣和习惯。

### (三) 加强体制建设

要加强军事体育训练体制建设，规范其训练内容和考核评估，使其标准化。要不断完善军事体育训练管理方法，实时的对部队训练数据进行统计、分析和监控，让军事体育训练数据化管理。要加强相关管理人员的培训，建立一支拥有高素质的军事体育训练人才，促进训练制度的建设，同时对训练人员进行适当的培训，让其能够跟上时代发展的步伐，同时还要建立任职资格认证，开拓军事体育训练人才培养新方式。

基层官兵体能训练的方式、训练的理念，对基层官兵身体素质的发展能够产生重要影响，关系到社会和谐的发展与基层官兵管理的工作质量。基层官兵体能训练与管理过程中，需要注意训练防护的宣传指导，明确带兵骨干的责任担当，遵循科学施训的方法原则及加强卫生监督工作的力度等方式，降低基层官兵体能训练伤发生率，为基层官兵体能训练活动的有序开展奠定良好基础。

### 参考文献：

- [1]张可,李贺宾.平原驻防武警部队适应高原执勤任务的适应性体能训练研究[J].四川体育科学,2017,36(04):51-58.
- [2]李贺宾.适应性体能训练对平原驻防武警部队适应高原执勤任务的重要性研究[J].体育科技文献通报,2017,25(06):94-97.
- [3]沈军.浅谈基层消防部队官兵体能训练存在的问题及对策[J].消防界(电子版),2016(10):21+10.
- [4]孙尧,王雷.浅谈强军目标条件下武警支队体能训练改进的整体思路[J].亚太教育,2015(07):275.

### 结语

军事体育训练是军事实战化的基本保证，所以对军事体育训练进行改革，对军队作战能力的提升有着很大的促进作用。面对新时期的发展要求，军事训练要持续深化改革，以创新为动力，完成实战化训练目标，要不断根据现实训练需要进行改革，提升官兵的体能素质，加强其作战意识，要有根据各部队的需要，有针对性的建设体育训练设施，加强体制建设和完善纲要，保证军事体育训练能够一直满足现代战争发展需求。

### 参考文献：

- [1]林建棣.军事体育训练改革与发展的新态势[J].军事体育学报,2015,34(02):26-29.
- [2]方光明.美俄军人体能训练对我军军事体育训练实战化改革的启示[J].军事体育学报,2017,36(02):86-87+122.
- [3]林建棣.加强军事体育训练条件建设的思考[J].军事体育学报,2016,35(01):1-3.