



军事训练伤的致病因素及预防机制探究

王彦成

(山西大同城区军民路12号63分队32133部队 山西大同 037006)

摘要: 伴随着我国的军事力量的不断发展壮大,以及国家对军事训练重视程度的不断增加,军队也在不断加强部队的军事训练,提高队伍的整体素质。因此,在高强度的训练之下,难免会产生军事训练伤,对军人的神火以及正常的训练带来一定的影响。本文就是对军事训练伤的致病因素以及预防机制进行进一步地探讨和分析,为预防和减少军事训练伤提供一定的参考。

关键词: 军事训练伤;致病因素;预防机制;探究

中图分类号: R256.12

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2018) 06-281-01

军事训练伤在部队的训练中是非常常见的,同时也是影响军队战斗力的一项重要因素。通过调查显示,通常来说,军队的军事训练伤的发生率甚至达到了百分之十以上,这就对军队的整体素质的提高带来了严重的阻碍。面对这样的现实情况,各个队伍都在寻找科学合理的军事训练方法来降低军事训练伤的发生概率,但是如何才能够进一步地有效降低军事训练伤的发生概率,提高军队训练的实际效率呢,下面就进行进一步地分析和探讨。

一、军事训练伤的常见类型

军事训练伤是由军事训练直接导致的参训人员组织器官功能障碍或病理改变。当前军事训练伤已成为影响部队战斗力和非战斗减员的主要因素。军事训练伤根据受伤部位以及伤害程度的不同一般可以分为三大类:首先是软组织损伤,例如皮肤伤害、肌肉拉伤、韧带拉伤等常见的伤害,通常来说,软组织损伤容易造成受伤部位的感染,例如皮肤伤口受到局部以及外界细菌的侵入,就会造成皮肤溃烂等现象。其次是骨与关节的损伤,在军事训练中有代表性的损伤一般为骨折、关节脱臼等,这类训练伤一般是多发于手足等部位。最后一类常见的军事训练伤为器官的损伤。器官的损伤产生的原因一般为训练过度造成的,有时也与个人不正确的训练后休息方式以及体质有关,例如有些士兵会在训练完成之后立刻用冷水冲洗流出的汗水,这就容易造成器官损伤。

二、军事训练伤的致病因素探讨

造成军事训练伤的因素是多方面的,主要包括个人因素、训练因素以及环境因素带来的影响。

(一) 个人因素

1. 心理因素

个人的心理因素在军事训练中起到一定的影响作用,其中主要表现为士兵对军事训练的反感、训练中出现问题后对训练的恐惧以及士兵争强好胜造成的体力透支,这些都是由于士兵不合理的情绪控制和情绪调节造成的,严重影响着军事训练的效果。

2. 身体因素

身体因素主要是士兵在不同的生长环境中进行成长决定的,再加上年龄差异等因素的影响,例如有些士兵是大学院校毕业生,有些是从事体育爱好等行业的工作人员,这就造成了士兵身体因素的差异。

(二) 训练因素

训练因素从多个方面对军事训练起到影响,例如训练前的准备工作,训练之前准备活动不够充足就容易造成肌肉拉伤、韧带拉伤等现象。其次,训练计划的制定也是影响因素之一,随意加大训练的负荷量就容易对士兵的器官等造成损伤,同时也会让士兵产生畏难情绪,反感军事训练[1]。再次,训练水平的高低也是造成军事训练伤的重要因素,低水平的训练也是造成军事训练伤的重要因素之一。最后,医务监督工作的进行能够有效降低军事训练伤的造成,设立专门的监督人员对士兵的安全防护措施进行监督,能够有效避免因士兵防护方法不当造成的军事训练伤

(三) 环境因素

环境因素主要指的是训练场地的环境,例如地面的硬度、器材的陈旧、设施的完善等。除此之外,气候以及天气也是影响军事训练的重要因素,例如大雾天气、下雨天气、低温天气等通常会增加军事训

练伤的发生概率。

三、军事训练伤的有效预防

(一) 训练计划的科学组织

科学合理的组织训练计划能够有效提高训练的成果,同时有效降低军事训练伤的发病效率。因此,相关人员应当遵循科学的原则,既要保证训练具备一定的持久性,同时又要保证负荷量不能过大,既要考虑到士兵训练能力的提高,又要考虑到士兵的训练恢复。

(二) 充分做好准备活动

结合实际情况分析,在大强度的训练中,充分做好准备活动是有效降低军事训练伤发生概率的重要条件。因此在训练中,应当养成训练之前充分做好准备活动的好习惯,同时也要注意训练后的适当拉伸,释放肌体产生的乳酸等代谢物。

(三) 充分的心理疏导

通过上述分析可以看出,心理因素能够对军事训练的效果产生直接的影响,因此就要充分对士兵的心理做好疏导,接触焦虑、恐惧等负面情绪,同时也需要定期开展心理健康教育,让士兵具备良好的心理素质。

(四) 加强训练场地的监督及医务监督

加强对训练场地环境的监督,例如场地的软硬程度,避免在过硬的产地开展激烈的训练,定期对训练设备进行维护,防止因训练设备损坏造成军事训练伤的形成。做好医务监督工作,设置专门的人员负责医务监督工作,监督士兵训练过程中防护措施是否到位,准备活动是否充分等,同时还能够对产生的军事训练伤进行及时的处理,降低伤势严重性。

结语

军事训练伤在军事训练中是难以避免的,尽管采取相应的预防措施能够有效降低军事训练伤的形成,但是仍然需要从自身养成良好的防护意识,做好自我保护。同时也要遵循特定的规律进行军事训练的安排。经过上述分析以及相关建议的实施,能够有效降低军事训练伤的形成,进一步提高我们军事训练的效率以及针对性,增强士兵的体能素质。

参考文献:

- [1] 巩博,陈杨,张伟. 某军校新兵入伍训练阶段军事训练伤发生特征及影响因素分析[J]. 解放军预防医学杂志. 2017(06)
- [2] 王新伟. 海军水面舰艇官兵训练伤发生特点与干预策略研究[D]. 第二军医大学,2017.
- [3] 杨建新,李星星,杨红霞. 军事训练伤的现状及防治研究进展[J]. 解放军医药杂志,2016,28(11):110-113.
- [4] 朱佳华,王攀,邓运龙. 对特种兵功能性动作筛查与军事训练伤的调查分析[J]. 军事体育学报,2016,35(02):99-102.
- [5] 孟涛,温钰祥,刘文涛,徐子骞. 功能动作训练对新兵军事训练伤的预防效果研究[J]. 第三军医大学学报,2016,38(15):1804-1808.
- [6] 贾伟东,董宏彬,孟祥飞,宋晓瑜,秦建军,袁帅,杨会锁. 某部2012年度入伍新兵军事训练伤流行病学特征[J]. 解放军医药杂志,2015,27(07):92-94.