



• 论 著 •

军事训练受伤情况及防治研究问题

王嘉峰

(陆军步兵学院 江西省南昌市 330100)

摘要:为了提升部队的整体战斗力和凝聚力,更为了适应当代社会的发展与进步,部队官兵投入了更多的时间和精力去训练,在强度如此之大的训练当中,防止军事体能训练伤尤为重要。文章介绍了几种常见的训练伤,部队军事训练伤发生的原因,探讨了训练伤的预防对策。

关键词:军事训练;防治

中图分类号: R256.12

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2018) 08-158-02

近几年,我国军事训练预防水平逐步提高,有助于部队战斗力的提升。但是这些进步仍旧不够,达不到大幅度降低军事训练病发生率的期望,且危及生命的严重训练伤病仍频频发生,减缓了部队的训练进程,甚至打击了官兵的积极性。因此,研究基层部队军事训练伤发生原因及对策具有十分重要的意义。

一、常见的训练伤

1. 关节伤和肌肉伤。这是在部队训练中最常见的两种伤,多为关节扭伤和肌肉拉伤,占到训练伤总数的三分之一左右。

2. 外伤。多数为轻伤,如轻微的皮肉擦伤或者摔伤,但也包含较为严重的肌肉损伤和骨折,占到训练伤总数的五分之一左右。

3. 骨膜炎。官兵的跖骨、胫骨和腓骨是骨膜炎的多发部位,多为疲劳性骨膜炎,占到训练伤总数的五分之一左右。

4. 腰部损伤。多为腰部扭伤和腰肌劳损,占训练伤总数的十分之一左右。

二、军事训练受伤发生的原因

预防和减少部队军事训练伤的发生,可以提高部队战斗力。部队军事训练伤致伤因素极为复杂,既有人体本身的内因,也有训练方式,训练场环境等外因。因而制定预防措施,进行科学的训练和组织实施,加强卫生监督管理和教育,保证健全的心理健

1. 训练计划制定和实施不科学

在日常训中,训练课目能否按计划实施、能否科学训练、能否循序渐进训练、能否做好安全防护等,这都跟施训者自身的能力、素质及工作责任心都是很大关系,施训者的能力、素质及工作责任心也是间接造成训练伤的因素之一。一般基层部队训练都会事先准备好相应的训练计划,然而日常训练里面还是会经常出现训练伤,主要原因还是科学的训练方式没有彻底贯彻下去,再就是有的部队为了急于求成而加大训练力度,进行拔苗助长,这样反而会适得其反。训练的时间,强度,内容应该根据部队里面大部分人的体质来安排。睡眠不良、精神紧张、训练前未做准备活动或准备活动不充分、未从易到难、技术动作不熟练及组织工作不力均显著提高训练伤的发生率。

2. 心理教育不深入

拥有一个健康的心理会使得训练获得事半功倍的效果。反之,如果官兵没能调整好心态,会引发生理乃至精神上的疲惫,使得训练成效不大。特别对于新兵来说,他们刚脱离温暖的家庭,很难在短时间内

接受入伍的训练和管理。加上年龄比较小,外界的干扰很容易就能影响他们的思想。这个时候,没有及时进行心理教育,容易造成部分新兵在训练中遇到挫折后,心理上得不到正确疏导,从而导致训练伤的发生。

3. 防护指导不到位,医学监督不力

军事训练前,没有安排卫生防护课,知识宣传力度也不够,使得对官兵的防护意识培养不到位。训练中也以训练为主,防护措施并不完善,加之部队内有关的专业人员也较为缺乏,不太理解运动医学和运动心理学的知识,导致训练受伤事件频发。由于对新兵的训练不太科学,卫勤部门授予新兵相关的健康知识不够全面,再加上军事训练计划并未有相关的卫勤人员参与,不能对训练中的新兵身体进行及时的检测,新兵自身的不在意又遇上高强度不科学的训练,使得新兵更易受伤。

三、训练伤的预防对策

1. 提高思想认识,加强安全警惕

在训练某项目之前,训练者应对其有充分的了解,明白关键的目的和相应的防范措施,以后的训练行为才会有正确的行动先导。在了解训练科目易发生的故事的情况下,加强安全警惕,时刻提醒自己该如何预防,牢固树立“训练一分钟,安全六十秒”的思想意识,减少训练伤发生率。

2. 合理安排,科学训练

掌握人体运动规律,合理安排运动量也是预防训练伤的有效措施之一,科学施训只停留在口头上是不对的,要认真真贯彻落实到行动中去。在各项训练中,人体负荷能力变化的趋势是:开始时,机体活动能力逐渐上升,继而达到并在一定时间内保持最高水平,最后逐渐下降。有关部门应根据训练的内容以及天气情况进行合理的计划,考虑受训者的体质因素,做好全面的准备活动,使其以良好的功能状态进入正式体能运动和考核。合理安排运动量,根据受训者肌肉、神经和骨骼的承受能力,身体发育水平,认知现状,科学安排训练方式与训练量。将训练内容尽量安排得紧凑些,训练时间不宜太长,反对打“疲劳战”,反对让队员进行力不从心的操作,防止发生伤害事故。

3. 强化心理训练,做到区别对待

士兵保持良好心态和平稳的心情可以有效的减少受伤情况的发生。加强对士兵的心理干预,并且要针对个体差异不同进行不同的心



理干预。强化心理和教育,消除训练场上不良心理。为了帮助官兵在训练中克服存在的不良心理因素,应该进一步强化心理拓展训练,提高训练的心理素质。在训练之前,应该对每个训练人员进行心理素质测试,全面做出评判。并给予相应的心理疏导和教育,传授训练当中克服恐惧和紧张的方法,让其心情放松,释放心理压力,增加自信心。对一些心理素质不好的战士要强化心理适应性训练,从训练强度、难度和环境适应上,最大限度地接近于实战。消除官兵的恐惧感和紧张感,培养临危不乱的性格,通过有意识的放松身体肌肉来调节心理紧张状况,以改变紧张的心理状态,所以,在训练中要适时进行心理教育,进行心理疏导。还有注意区别对待,规定的训练项目和规定的锻炼时间,人人都必须参加。但是,在实际训练中,要考虑到每位队员的身体状况,军事骨干和非军事人员有所区别,病后初愈人员有所区别,男队员与女队员有所区别。

4. 严格防护措施,做好医学指导

对所训科目需要的器材应进行合理的规划,选择好场地与器材的规格,以及需要的其他防具。在训练之前,更要确认器材是否受损,是否安放牢固适合训练。组训人员和教练员要经常对其进行检查和维护,使其符合训练大纲和安全的要求。特别是对器械、擒敌、体能、技战术等高难度、危险性课目,训练当中的防护尤为重要,这便对保护员有着很大的要求,一般指派有经验的骨干成员担任,避免因保护措施

不到位,而出现受伤情况。除了做好防护措施之外,医生的指导以及治疗也是十分重要的,医护人员应当全力付出,深入训练现场,及时即刻的对出现意外事故的队员进行治疗。同时对那些可能存在伤病隐患的人要进行密切的观察,对参训人员的病况恢复也要密切的关心,如果伤病人员在受伤期间仍在做一些影响恢复的训练,应当及时的去制止并给予正规的训练方式。对体质相对较弱或者弱的训练人员要加大照顾力度,并且适当适时的进行身体素质检查也是必要的。

结束语

基本部队体能训练是在所难免的,只有提高了军事训练伤的防治才能有效的解决这一问题。随着近代科技的发展,这一问题不再仅仅是训练员和教练之间的事情,而是需要多部门的共同努力。根据其他国家的军事训练方式和防护方法,再结合自己军队的情况,进一步进行调整部队里面的情况,建立长期有效的防护机制,从根本问题上解决因训练安排不当或者是自身原因而导致的军事伤,确保部队训练工作的安全、有序、高效的展开。

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,(6):562-564,657.
- [2]许雅,孙金海,陈立富,等.两栖步兵军事训练伤发生机制及防治[J].解放军医院管理杂志,2016,(3):255-257.

(上接第157页)

表2 不同方案下患者用药不良反应状况分析[n(%)]

组别	例数	胃肠道不适	头晕头痛	卵巢过度刺激综合征	未破裂卵泡黄素化综合征
常规组	60	2 (3.3)	2 (3.3)	4 (6.7)	2 (3.3)
中医组	60	1 (1.7)	1 (1.7)	2 (3.3)	1 (1.7)
x ²	--	0.342	0.342	0.702	0.342
P	--	0.559	0.559	0.402	0.559

3 讨论

多囊卵巢综合征主要因内分泌紊乱、代谢异常引起,患者以慢性无排卵、高雄激素血症为主要表现,其也是导致女性不孕症的重要因素,给社会及家庭发展均造成极大影响。由于多囊卵巢综合征的发生主要因机体性激素紊乱引起,因此目前多采取内分泌调节治疗多囊卵巢综合征。克罗米芬属于抗性激素药物,具有良好的抗雌激素效果,可改善内分泌紊乱状况,发挥治疗效果。但临床实践发现,克罗米芬治疗中也具有雌激素激动效果,会影响子宫内膜发育,蓝美萍[3]的研究中对照组(克罗米芬)治疗总有效率仅为75.06%,受孕率也较低。中医认为该病的发生与肾脏亏虚、脏腑失调、气血失衡相关[4-5]。在中医周期疗法中以月经周期为基础,在卵泡期和排卵前期用药补肾养血,黄体期补肾、调和阴阳,在月经前期理气和血。本研究中中医组患者总排卵率、总妊娠率较常规组明显升高,与耿红玲[6]等人的研究结果一致,说明采取西药联合中医周期疗法可相互协同,不仅可通过外源性西药调理性激素紊乱,还可经中药对月经周期针对性调

理,控制中医病因,进一步提升疗效。本研究中两组患者不良反应对比无差异,说明联合用药安全性高。

综上所述,多囊卵巢综合征不孕患者实施中医周期疗法辅助治疗可提升治疗效果,值得推广。

参考文献:

- [2]凌翠.中医周期疗法在PCOS不孕症患者促排卵周期中的疗效分析[J].中医临床研究,2016,8(22):79-81.
- [3]中华医学会妇产科学分会内分泌学组.多囊卵巢综合征的诊断和治疗专家共识[J].中华妇产科杂志,2008,43(7):553-555.
- [3]蓝美萍.中医周期疗法配合克罗米芬治疗多囊卵巢综合征性不孕临床效果分析[J].中国实用医药,2016,11(20):199-201.
- [4]韩振友.中医周期疗法治疗多囊卵巢综合征性不孕的临床观察[J].医药前沿,2015,5(34):317-318.
- [5]周睿.中药温肾涤痰法为基础配合中药周期疗法治疗多囊卵巢综合征所致不孕[J].中外医学研究,2016,14(22):34-35.
- [6]耿红玲,许丽绵.中医周期疗法在PCOS不孕症患者促排卵周期中的疗效观察[J].中国实验方剂学杂志,2015,21(10):178-181.