

一旦掌握，就可提高运动表现，减少错误动作产生，降低受伤概率，这个动作被称为关键跑步姿势。其头、肩、髋、足均应处在同一条直线，要求身体的所有主动肌集群处于放松，此时人体处于完美的平衡状态。

（三）前倾脚把速度控

跑步向前的动力来源，是靠重力分量，身体前倾角度来掌控的。当身体重心超过支撑点时就会产生一个向前的动量，此时只要放松腾空腿向重心所在位置前方自然落下，两脚交替即可完成移动。前倾角度越大，速度越快，人体向前所能符合的最大前倾角度为22.5度，达到这一角度时，将获得最大的速度。

（四）自然摆臂不推蹬

摆臂最主要的作用就是维持身体平衡，避免迈腿所产生的上体外旋。刻意做的一些动作都会额外损耗身体能量。应尽量减小摆臂幅度，小臂与腹部平齐，让它能够维持身体平衡就好。支撑脚尽量不要推蹬地面，推蹬只能获得向上的力，并不能使身体向前，而且推蹬地面会加大垂直振幅，增加身体向地面的冲击力，还会因为腿部肌肉过度紧张伸直，延长再次拉起的时间，而降低步频。

（五）脚部向臀直拉起

决定身体移动快慢的关键在于转换支撑点的速度，因此支撑脚要尽量缩短在地面停留的时间，只需由股后肌群发力从地面拉向骨盆下方，这样距离最短，速度最快，然后随重力自然下落形成摆动腿和支撑腿的轮替，即可轻松完成迈步。需注意的是，不是小腿发力，而是大腿，最准确的发力点应是大腿的腓肠肌。

（六）落点上方是重心

跑步的落脚点应当贴近身体重心投影下方，此时下肢处于弯曲状态，地面反作用力可以通过肌肉有效吸收，从而减少冲击力。如果落点离身体太远，膝盖被迫伸直，会导致身体受到更大的冲击力，关节很快吸收来自地面的反作用力，从而大大增加受伤的风险。

（七）高频小步无伤跑

步频与步幅是决定跑步快慢的两大因素。跑步时身体对膝盖的冲击力通常是体重的3倍以上，过大追求步幅，会形成刹车效应，支撑时间过长，容易伤害膝盖。因此在部队训练中应该提高步频，而不是加大步幅。研究发现，最经济高效的步频率大约是每分钟180步，这个步频能充分利用肌肉、肌腱的弹性下线。

（八）脚腕灵活腿要弓

每次脚落地时，踝关节要轻而有弹性，以脚掌的距球部着地，顺势过渡到脚跟，使脚踝的减震功能和肌腱的弹性作用得以最大限度地发挥，从而更好的减轻对膝盖造成的冲击力和能量消耗。交换支撑时，支撑腿膝部始终保持弯曲，冲击力就由腿部肌肉吸收一部分，像弹簧一样，减少地对骨骼的冲击。

二、常见的错误跑步姿势及其危害

跑步姿势不正确，会让官兵堆积大量的训练损伤，例如髌骨炎；半月板磨损；肌腱、肌肉、韧带拉伤等等。如果感觉到自己跑步效率低下或是伤痛高发，请自问一下是否中了下面8种错误跑姿：

（一）左右摆臂

正确的摆臂方式应该是前后摆臂，左右摆臂无法起到平衡身体、增加助力的作用。

（二）膝盖内扣

很多官兵跑起步来容易出现膝盖内扣的现象，这是最应避免的错误跑姿，因为这种跑姿膝盖与脚尖不能保持在同一个方向上，会大大增加膝盖和小腿的压力，长期下来容易造成膝盖和小腿足踝等部位的损伤，还易形成“X”型腿。因此跑步时膝盖要正对脚尖。

（三）膝盖过伸

所谓膝盖过伸，是指甩小腿跑。着地点明显在身体重心前方很远的位置，且脚跟着地，膝盖处于伸直状态。形成“制动效应”，即降低了跑速又增大了膝关节的剪切，容易把来自地面的作用力不经缓冲直接传递到膝盖，导致膝盖受力过大，长此以往，难免出现问题。正确的着地方式应当是着地瞬间，着地点在重心正下方，至少不能距离重心太远。

（四）身体后仰

重心位于后面，等于起到刹车作用，相当于每跑一步产生的向前的动力，由于身体后仰又被抵消了一部分，力气白白被消耗，跑起步来自然感觉十分费力。跑步时躯干包括整个身体的正确姿态应是身体轻微前倾，利用重力产生一部分向前的动力。

（五）含胸弓背

跑步是一种全身性的运动，上下肢、躯干都要协调统一。良好的躯干姿态对于动作稳定至关重要，如果无法保持躯干挺直，而是含胸弓背，不仅影响呼吸，也会大大降低跑步效率。所以，挺胸收腹绝不是一句空话，而是跑步时躯干的动作要领。

（六）踢屁股跑

对于中长跑而言，不断折叠小腿会让肌肉疲劳，造成乏力感。正确的动作只需将支撑脚由股后肌群发力从地面拉向骨盆下方，俗称提拉技术。这样不仅避免了无谓的体能消耗，也降低了身体的垂直震动，使跑动更具向前性。

（七）跨大步跑

步幅与步频是矛盾体。步幅越大步频越慢，反之，步频越快步幅越小。正确跑姿更倾向于快步频（180步/分），因为慢步频往往意味着跨大步，势必造成腾空时间长、重心起伏大，跑步是水平运动，而非垂直运动，把过多的能量消耗在克服重力上，费力不讨好。所以提倡快步频，中小步幅。

（八）骨盆上下摆动

如果核心不稳，骨盆上下摆动，扭着屁股跑，不仅会增加不必要的体力消耗，破坏跑步的直线性，降低跑步效率，还会由于身体的稳定性减弱，导致下肢受力不均，身体两侧承重不均，容易造成膝关节和踝关节的扭伤。

作者简介：

吕海涛（1978.01.12），男，汉族，山东青岛，海军航空大学青岛校区军事与体育教研室讲师、本科学士学位，军事体育。

浅谈基层部队体能训练

吕海涛 赵忠国 徐超

（海军航空大学青岛校区 山东 青岛 266041）

【摘要】军队体能训练的目的在于增强体质，提高适应战争的体能要求。现代化武器精度高、威力大、反应快、投射距离远，使得战争对抗性激烈，节奏加快，进程缩短。同时高技术作战样式有了根本的改变，大杀伤力，超距离，全天候，高精度的武器，往往使战斗由面对面格斗变为心理、耐力，承受力的高强度对抗。这对军人的身体和心理素质要求不是低了而是更高了，因此部队体能训练应研究在艰难环境中，适应高技术战争的体能因素。从根本上增强体能素质，训练打赢未来战争的紧迫感。

【关键词】体能训练；基层部队；素质提升

目前基层部队体能训练搞得有章有序，上下领导高度重视，硬件设施不断完善，训练科目种类齐全，训练成绩不断提高，整个呈现一片大好局面。但在训练具体操作实施过程中仍存在着十重十轻的现象：

（一）重眼前，轻长远

现在都是两年义务兵制，时间相对比较短，特别对系统的训练很仓促，而为了完成阶段性任务，在短时间里出成绩。进行大强度训练，造成疲劳、伤病，从短期效果看出成绩了，但从长远利益看则把兵练废了。实则不可取。

（二）重结果，轻过程

训练为考核，过分重视考核结果，忽视训练的过程。年终考核成绩对基层连队建设有至关重要作用，成绩好了就是对一年的肯定。这种情况给基层主官很大压力，在考核前阶段，不惜一切代价提高成绩，加班加点训练，造成伤病，产生负面影响。

（三）重两头，轻中间

偶尔出现组训者过分关注尖子生和差等生，忽视中间部分现象。这种做法很不可取，不仅会影响中间部分的情绪，造成差等生的反感，也不利于总体成绩的提高。

（四）重批评，轻鼓励

在体能训练中很多情况是班长组训，很多时候因为不合要求就劈头盖脸地批评一顿。而对他们做的好的方面也很少给予肯定进行表扬。忽视了鼓励的作用。

（五）重强度，轻科学

基层部队的组训者因为理论知识有限，不能制定出科学的合理的训练计划，只

是一味地追求强度。认为强度越大训练效果越好，忽视了科学训练。长此以往造成过度疲劳，给训练造成了潜在威胁。

（六）重单项，轻全面

基层连队在训练中对考核科目过分重视，而忽视了其他科目的训练，如此强调单项不利于全面发展。

（七）重生理，轻心理

心理学在我国起步较晚，心理训练也是部队训练的弱项科目。缺乏这一训练，是很难适应未来高科技作战的要求。主要表现在怯场、紧张导致考核成绩不如训练成绩。未来作战中心理战也纳为一项重要战术手段，心理训练迫在眉睫。

（八）重基层，轻机关

部队体能训练重基层轻机关，在每年的年终比武中，机关成绩远不如基层的成绩。很多机关干部标准只停留在勉强及格。说明平时训练尺度偏。

（九）重战士，轻干部

部队体能训练对战士的管理要比干部严得多，很多情况干部考核不如战士，降低了干部的威信。

（十）重蛮干，轻理论

在对战士进行体能训练时，很少注入理论讲解的东西，不能做到知其然并知其所以然。比如，问战士为何训练五公里越野时，很少能从实战的角度说出：五公里是从进攻出发阵地到冲击发起阵地的距离。可见有关训练更深层的理论的东西灌注得还不够。

针对以上问题，笔者在此谈几点完善建议：

（一）发挥主体作用，不忘主导作用

训练过程中要充分调动战士的训练积极性。如何调动？组训者的主导作用不能忽视，安排什么内容，以什么形式安排，都是艺术的问题。本文认为，在合理安排量、强度与时间的同时要把干部与战士放在一起训练，统一标准尺度，官兵同训，共同提高。这样官与兵训在一起，乐在一起，融洽了官兵关系，提高了训练成绩，树立了干部威信，同时干部也起到了身先士卒，模范带头的作用，可谓一举多得。

（二）注重训练的科学性

在体能训练中要注意科学的训练方法和合理的训练内容。

1. 课前和课后都要有放松活动，其中要包括心理和生理放松。课中强度安排要适当，对不同的对象要分组训练，适时调节课堂气氛，改变训练的量。训练内容的安排要顾及全面性的原则，力求上下肢都训练到，柔韧、速度、耐力都训练到。

2. 发挥尖子的小教员作用。很多战士有这种思想：有一手不露，憋着难受。组训者适时的让他们露一手，能够提高积极性，发挥骨干作用，有利于训练的开展。

3. 训练中要多总结多表扬。要善于总结问题更要善于发现战士的闪光点，批评要注意方法。先肯定成绩，再指出问题，这样战士容易接受，比简单粗暴的方法更有效。

4. 体能训练要有意识的注入心理训练。训练要贴近实战。如400米障碍训练中，可这样运用：××同志，现在我军已到达冲击发起阵地，侦察发现距我阵地400米处有敌碉堡一座，现命令你全速通过障碍，攻下碉堡。你能否完成任务？在随着一声肯定的回答的同时，训练开始了。在这个简单的命令中，既注入实战的背景，又增添了心理训练的内容。

（三）改革考核制度

体能训练为考而训，为考而练，直接导致战士身体素质不能全面发展，不能适应未来高科技战争的需要。考核是促进训练的重要手段，也是检验训练效果的重要

方法。它具有检测、反馈信息、激励上进、鞭策后进等多种功能。但要运用得法，目前出现重结果轻过程的现象，导致基层主官绞尽脑汁，提高成绩，使考核失去本身意义。笔者主张采取必考科目加抽考科目的形式考；基层与机关，干部与战士同考；严禁弄虚作假，歪门邪道，考出真成绩。这样达到考核的目的，又加强了弱勢群体的训练。

（四）面向全体，不忘两头

体能训练面向全体战士，对全体战士负责。只有这样才有利于整体成绩提高。同时也要关注尖子生和差等生。要给尖子生充足的空间，发挥自己的特长（当小教员、助教）。差等生要从心理上多鼓励探索新的训练方法，增加信心，提高训练成绩。

（五）注意宏观调配

作训部门要及时做出部队阶段性的训练计划内容，协调好场地器械，不能让有的场地紧张，有的场地空闲。有关部门搞好保障工作，注意观察，及时维修器械，保养场地。让训练者有安全感，减少训练伤。

（六）思想工作要跟上

思想工作有重要地位。要观察战士的异常行为，经常找战士谈心，及时为战士减轻思想包袱，解决生活困难。使战士安心训练，更有利于训练成绩的提高。

部队体能训练的过程是不断开拓创新的过程，其间有许多新的方法理论要我们不断探讨研究。总之体能训练要因时因人因地而异，没有固定的章法可循。组训者要宏观掌握，不断改善，以适应未来高科技作战的需求。

作者简介：

吕海涛（1978.01.12），男，汉族，山东青岛，海军航空大学青岛校区军事与体育教研室讲师、本科学士学位，军事体育。

惩罚教育之我见

聂小平

（湖北省黄冈市浠水县实验中学 湖北 黄冈 438200）

【摘要】要不要惩罚教育？惩罚学生是福还是祸？等问题 困扰着老师，科学合理地使用惩罚教育，让管理学生不再困难。

【关键词】惩罚教育；规矩；威信；分寸；坚持

教育需不需要惩罚？怎样合理使用惩罚教育？老师惩罚学生是福还是祸？是不是当佛系老师更安全？这些问题困扰着老师。

个人认为：惩罚教育是教育的重要组成部分，是教育的有力手段；没有惩罚的教育，是软弱无力的教育。惩罚不等于体罚，惩罚得当，有利于督促学生改正不良习惯。

我这种看法也是有佐证的，苏联教育家马卡连柯说：“惩罚制度不仅是合法的，而且是必要的，它有利于培养学生坚强的性格……”

那么，如何合理、有效地使用惩罚教育呢？

一、立规矩

这就是我们常说的“丑话说在先”。班主任也好，科任老师也好，接手一个班，起始阶段，需要重点培养学生的纪律习惯。

新的班集体，师生之间、生生之间，刚开始，大家都希望彼此能留个好印象，即使有比较调皮爱违纪的学生，他们也有这种渴望，往往会藏起自己违纪的“小狐狸尾巴”。

所以老师应该在开学之初，尤其是班主任，要利用好班会课，反复强调校纪、班规，让规矩深入生心，这样，对于一向守纪的学生来说，是强化；对于藏“狐狸尾巴”的潜在违纪的学生，是警醒。一旦他们违纪，就有规矩可依，因为此前的一再强调，他们接受惩罚时，不会那么逆反。就是说，惩罚可用，但在实施惩罚教育之前，要做好规矩教育、思想教育。

二、有威信

实施惩罚教育，老师要有威信。

同样一个学生，张老师惩罚他，他乐意接受，表示改正；李老师惩罚他，他置若罔闻，屡教不改。这就是实施惩罚教育的老师有无威信的差别。

老师威信的树立，也非一日之功，他需要扎实的教学功底、优质的课堂教学、及时的课后批改、良好的教学效果、公正的职业形象等。

有威信的老师的课堂教学，违纪现象少，即使有违纪的情况，他也善于处理，惩罚合理，及时有效。

三、把握度

这个“度”，既指惩罚的力度，也指惩罚的密度。

惩罚的力度，需要根据学生违纪的实际情况，来确定，不可太轻，也不可太重。太轻了，达不到警醒的目的；太重了，超出了学生的心理预期，造成逆反，反而得不偿失。

例如早自习迟到（走读生，这个时间节点迟到现象突出些，其他上课时间还好），笔者一向的处罚是，迟到时间就是罚站时间，时间到了，自己坐下。对于偶尔迟到的学生是个警醒，但如果出现连续迟到或经常迟到，罚站不起作用，这就是家里的原因，必须联系家长问清楚，再要求家长针对性地改变，才能解决问题，而

不是一味地加大处罚力度。

但笔者也遇到过极端的例子，14年九年级中途接班，有个女生，早自习老是迟到，罚站无效，联系家长，问清楚原因，孩子爱磨蹭，基本上就是从七年级起就这样，每次早自习迟到个十来分钟，迟到得很准时，顽固性地迟到。家长意思也是没办法。

老师再观察这个学生，看她吃早餐也是慢悠悠的，别人吃完了出去了，她就在那一个人吃，也不急，倒有点淑女气质，原来真是个性子，好在女生除了早自习习惯性迟到，没有其他违纪现象。家长也拿她没辙，积习难改，这种情况惩罚也没用。惩罚教育的目的，既是为了帮助违纪学生本人，也是为了防止其他学生仿效。于是老师就忽略她的迟到违纪，不再说不再提，其他同学也忽略不学，按时到校，没受影响。

所以说，惩罚的力度要灵活，惩罚也要因人施教。

惩罚的密度，不可太密，也不可太稀。太频繁，学生会感到压抑，或动辄得咎，或无所谓了。

例如上课违纪，老师如果频繁点名批评，太多了，不仅起不到震慑作用，反而会越批评越违纪；反之，有违纪情况也视而不见，课堂纪律也不会好。

这就要求老师要注意批评的密度，一节课抓住主要违纪现象，口头批评或者罚站个别学生来警醒其他同学，敲山震虎，而要忽略轻微违纪现象。

控制好惩罚密度，对整个班级要这样，对个别学生也要这样，如果老师心急，一段时间里，密集地批评、罚站、罚抄某个学生，恨铁不成钢，希望改得快，学生不仅不能体会到惩罚的积极作用，老师的良苦用心，还很可能认为老师是有意针对他，跟他过不去，反而适得其反！

所以老师惩罚学生，要注意时间，注意密度，给学生改错的时间和空间，惩罚合理，静待花开。

四、要坚持

引导学生遵守校纪、班规，表扬也好，惩罚也好，要有一惯性，难得的是坚持，时间一长，让学生明了，哪些言行要保持，哪些言行要改掉。不可松一段，紧一段。

例如笔者对于应付作业，乱涂乱画的，发现一次重做一遍，一个学期坚持下来，班级整体作业书写质量大大提高，这就是让学生看到老师的坚持，每次作业必须用心书写，否则就会重做、罚抄，长期坚持，习惯养成，几乎不用惩罚。

老师如果能从以上几个方面着手，对学生惩罚出于关爱、把握分寸、严慈相济、恩威并施，班风、班纪会很好，学生也好管理些，老师就不会天天去想，惩戒学生是福还是祸，是不是当佛系老师更安全等问题。

参考文献

[1]惩罚教育之我见[J].王玲芹.教育教学论坛.2011(16)