

功能性训练在消防员体能训练中的应用研究

前言

近年来,国内社会经济高速发展,国民的日常生产、生活水平都实现了较大提升,但与此同时,相关的消防安全隐患数量增多、类型多样化,这对消防员的岗位工作提出了崭新且更高的要求,也是国内社会各级政府和部门始终高度重视消防战训的主要原因之一。随着新部门的成立,消防部队、消防队员的职能定位更加清晰,相关的工作职责逐渐增多,包含火灾防控、水灾防控和社会援助等等,这本身对消防员的体能提出了更高的要求,并集中体现在功能性方面。在这种情况下,就需要注重消防员体能训练过程中的功能性训练,将一般训练同专项训练有效结合起来,全面提升消防员的体能和消防专项技能能力,这对于国内宏观层面的消防安全具有重要现实意义和价值。

关键词

消防战训; 体能训练; 功能性训练; 应用策略

当前,我国的城镇化、农村城镇化进程不断加快,城镇人口增多,地方社会中的科学技术和产品也日益多样化,这使得一系列消防安全事故的发生率逐渐上升,对社会发展、人民群众的日常生活都造成了比较大的影响。这种形势对消防队员,尤其是城市消防队员的工作提出了更高的要求,并且集中体现在体能和技能方面。因此,在培训、培养新时期的消防队员时,需要注重功能性训练与基本体能训练的协同并进,以提升国内社会整体的消防安全水平。本文将详尽阐述功能性训练在消防员体能训练中的应用,并在此基础上提出具有针对性和建设性的意见,试图为国内消防员的训练工作起到一定的借鉴和指导作用。

1 消防员的体能训练和功能性训练概述

1.1 消防员体能训练

消防员和一般的职业不同,其工作环境恶劣、工作任

务繁重,尤其是在相关新部门成立之后,消防员的工作职责进一步,工作内容也变得更多。众所周知,消防员各项工作的开展,本质上是建立在一个良好的体能基础之上,如果消防员缺乏良好体能,就难以胜任要求日益提升的消防工作。具体来看,消防员体能训练内容主要包含长跑(包括5000米、3000米、1500米),短跑(50米和100米);俯卧撑,仰卧起坐,单杠,双杠,障碍板,蛙跳,蛇形跑,负重跑,负重深蹲等等^[1]。

1.2 消防员功能性训练

功能性训练起源于美国,最初属于运动医学领域,主要目标是帮助运动员进行康复性训练和损伤防护。在市场经济的逐渐推动之下,功能性训练逐渐运用到各个运动领域,消防员的战训领域就是其中之一。消防员功能性训练的开展,有利于从整体视野看待人们参与运动的各个身体部位,从而强化关节的灵活性和稳定性,减少运动损伤,延长运动者的

运动生涯。目前来看,这些功能作用也是消防员所需要的。

功能性训练的主要特点就是在缺少稳定支撑的情况下,减少器械的辅助练习,使得训练者自身的力量协调、各器官互相配合,为自身提供稳定性支撑。传统体能训练针对的是消防员高效战斗所需要的基本素质,但是仅仅具备俯卧撑、跑步等基本素质,远远不能满足在任何环境下顺利高效地完成防火救灾救援等紧急任务的需求^[2],并且传统的体能训练重点关注四肢力量的发展,但在思想上却忽略了一个核心内容,即核心区域的训练才是主要的发力来源。功能性训练的开展,就很好地弥补了传统体能训练的不足,对消防员的综合素质提升具有重要作用。

2 消防员功能性训练与传统体能训练的联系与区别

传统的消防员体能训练、功能性训练本质上都属于体能训练和提高身体素质的训练方法,都是以机体内ATP(CP)、无氧酵解和有氧氧化三大功能系统为能量来源的针对性训练计划。因此,消防员功能性训练与传统体能训练二者之间具有必然的联系与区别。

首先,传统的消防员体能训练主要是在训练者身体稳定的情况下,通过庞大的运动量或者是器械对运动员的机体施加阻力,使其能够完成某项技术工作,在这一过程中提升消防员的主要肌肉群或者是主要肌肉力量。传统体能训练的优势在于,使得受训肌肉群和肌肉素质得到显著提升,缺陷在于训练过程中忽视了小肌肉群的素质训练,简单来说就是缺乏针对性,即便经过了长期的体能训练,消防员自身的身体协调性和灵敏性等重要素质的指标提升不明显,甚至还会出现下降^[3]。

其次,消防员的功能性训练更加细致,教练需要依据运动项目技术工作、动力学特征、消防员个人运动轨迹等方面进行练习和训练。与传统体能训练相比,其可以使消防员机体控制能力、核心区稳定能力得到强化,有利于增强最大力量输出,在实际的训练过程中,消防员自身的身体协调性和灵敏性都会得到显著提升^[4]。

3 功能性训练在消防员体能训练中的应用必要性

3.1 有利于满足消防战训“实战化”的需求

由于日常工作内容的特殊性,消防员的战训内容注定不是简单的训练。传统的体能训练虽然可以明显提升消防员的身体素质,但是现代的消防安全工作往往不是单一的“身

体素质好”的消防员能够处理和解决的。其中,功能性训练有利于消防员维持正确的身体姿态,还可以提升消防员的身体协调性和灵敏性,从而使消防战训满足“实战化”的要求。一方面可以全面提升消防员的体能和能力,另一方面可以有效满足当代各种消防救援工作的作战需求,这也是消防员战训的主要目标之一。

3.2 功能性训练是新时期消防安全工作的全新要求

随着时间的推移和时代的改革创新,国内社会整体发展水平得到了较大提升,最明显的一点是社会不同领域的各个岗位工作实现了精细化,消防安全防护工作同样如此。在相关政策、规定落实之后,消防员的工作职责更加细化,内容也更多,这就需要消防员个人、消防队伍具有较强的功能性,简单来说就是能够适应不同的消防岗位工作内容。其中,功能性训练就是一个很好的方式,其打破了传统的常规体能训练理念的局限性,并且处理好了功能性训练与消防安全实战之间的关系。换言之,功能性训练可以随着新时期消防安全工作的变化而变化,由此可以有效满足新时期的消防安全工作的要求。因此,在消防部队和消防员的战训工作当中,功能性训练至关重要,其既可以作为体能训练的良好补充,同时也可以使新时期的消防安全工作需求得到有效满足^[5]。

3.3 能够针对性避免消防员运动训练伤病的发生

目前来看,国内部分消防员的体能训练还停留在传统理念和训练模式之上,这一模式虽然使消防员获得了强大的有氧和无氧运动能力,拥有了强健发达的肌肉力量,但本文在实际的消防安全工作中明显发现,多数情况下消防员都需要在一个不平衡的条件下开展工作,而传统体能训练多数是在稳定情况下进行力量练习,在提升消防员身体协调能力、灵活性等方面的作用并不明显。功能性训练则可以针对性地对消防员的小肌肉群进行训练,提升消防员的灵活性、身体协调性,使得消防员在战训、处理消防安全事故的过程中避免伤病,高质量地完成消防安全工作^[6]。

4 功能性训练在消防员体能训练中的应用策略

4.1 转变训练、培训观念

相关的研究和调查显示,诸多消防员在参与战训活动过程中,对功能性训练的参与积极性和主动性并不是很高,主要原因在于,自身消防战训的理念并未完全转变过来,这对消防员训练工作的开展其实是极为不利的。因此,在消防员的功能性训练过程中,首要的一点就是及时转变训练和培训观念,使消防员充分意识到功能性训练的重要作用,从

而积极主动地参与实际的战训过程,自主地针对性开展功能性训练^[7]。

例如,不同的单位、部队可以积极利用自媒体平台,制作宣传功能性训练重要性的视频,组织消防员群体集中学习和探讨,以便使其能够知晓功能性训练的重要作用和价值。其中,如果发现部分消防员在体能训练中平衡性比较差,教练可以引导其参与功能性训练,针对性地提升消防员的平衡能力,在提升消防员自身身体素质的同时,还可以保障消防员在工作过程中的生命安全。

4.2 多元化的功能性训练

功能性训练应用到消防员体能训练中的过程中,最重要的一点是要体现出二者的区别。教练作为训练过程中的主导角色,需要突破现存的单一训练模式,保障功能性训练方法、内容的多样性,这种多元化、个性化的训练内容也可以提升消防员参与训练的积极性^[8]。

例如,在功能性训练过程中,教练可以积极主动地将不同的游戏应用于训练过程中,从而保障消防员参与的积极性和主动性。不同游戏产生的输或者是赢的游戏结果,可以使消防员个体清晰认知到自身所存在的不足,在后续的多元化功能性训练过程中,消防员就可以下意识地选择自身所不足的部分,做到集中训练、集中提升,这对于提升消防队伍力量水平具有重要作用和价值。

4.3 教练综合素养的提升

在“教育”性质的工作中,教师发挥着至关重要的作用。功能性训练在消防员体能训练中的应用亦是如此,功能性训练与传统体能训练的差异性也对教练提出了更高的要求。

为此,不同的消防战训基地需要注重教练综合素养的提升。一方面,及时开展相关的培训和再教育工作,促使教练意识到功能性训练的重要作用,并且在日后的体能训练过程中进行积极主动地落实^[9];另一方面,不同的训练机构、教练之间可以加强沟通,邀请有成功应用经验的教练开展相关的讲座和座谈会,促使成功的功能性训练应用经验和案例得到共享,从而提升国内整体的消防员功能性训练水平。

5 结论

综上所述,功能性训练与体能训练的目标大致相同,但是在具体的功能作用上具有较大差异。体能训练更加宏观,功能性训练则更加具有针对性,有利于提升消防员的身体协调能力、灵敏程度,这对消防员高效完成消防安全工作、保障自身、他人人身财产安全均具有重要的现实意义。因此,在国内消防安全事业发展过程中,需要对功能性训练在消防员体能训练中的应用保持高度重视。除此之外,功能性训练对教练的综合素养要求也较高,因此还需要注重教练综合素养的提升,从而高质量地完成功能性训练。

文/胡靖(安徽省合肥市蜀山区消防救援大队稻香村消防救援站,安徽合肥 230031)

作者简介:胡靖,男,安徽望江人,安徽省合肥市蜀山区消防救援大队稻香村消防救援站初级专业技术人员,研究方向:消防。

参考文献:

- [1] 王春宇.功能性体能训练在消防员攀登训练中的应用研究[D].北京:首都体育学院,2022.
- [2] 董岳,谢永民.功能性训练在消防员体能训练中的应用探析[C]//第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(体能训练分会),2022:171-173.
- [3] 李昌运.消防救援队员体能训练方案设计及实施效果的研究[D].天津:天津体育学院,2021.
- [4] 刘才德.功能性训练在消防员体能训练中的应用研究[D].太原:山西大学,2021.
- [5] 徐国华.消防员功能性体能训练效果研究[D].牡丹江:牡丹江师范学院,2021.
- [6] 史德平,杨英.功能性训练对某中队消防员体能的影响研究[J].文体用品与科技,2018(23):196-198.
- [7] 闫方涛.消防员采用功能性训练的必要性研究[J].运动,2018(4):155-156.
- [8] 史德平,贾纪峰.消防员进行功能性训练的必要性分析[J].当代体育科技,2016,6(19):29-30.
- [9] 肖伟.康复性体能训练在消防员体能训练中的应用探析[J].体育世界(下旬刊),2013(12):82-83+75.