

警察大学生体能训练中的营养与饮食管理研究

叶光华

山东警察学院

DOI:10.12238/jpm.v4i10.6268

[摘要] 警察大学生体能训练是培养优秀警察人才的重要环节, 在训练过程中, 营养和饮食管理起着至关重要的作用。合理的营养摄入可以提供足够的能量和营养素, 确保身体健康和训练效果。因此, 研究警察大学生体能训练中的营养与饮食管理对于完善训练计划、提高体能水平具有重要意义。

[关键词] 警察大学生; 体能训练; 营养; 饮食; 管理

Nutrition and diet management in physical training of college Police Students

Ye Guanghua

Shandong Police College 250014

[Abstract] Physical training for police college students is an important link to train excellent police talents. In the training process, nutrition and diet management play a vital role. Reasonable nutrient intake can provide sufficient energy and nutrients to ensure physical health and training results. Therefore, it is of great significance to study the nutrition and diet management in the physical training of police students to improve the training plan and improve the physical fitness level.

[Key words] police college students; physical training; nutrition; diet; management

引言

通过对警察大学生体能训练中的营养与饮食管理的研究, 我们可以更好地了解在训练过程中合理的营养摄入对于身体和训练效果的影响。科学、均衡的饮食管理将帮助警察大学生维持良好的身体状况、增强抗疲劳能力、提高训练效果。

然而, 需要注意的是, 每个人的身体情况和训练目标都有所不同, 因此在制定饮食管理方案时应考虑个体差异, 并根据实际情况进行调整。此外, 饮食管理只是警察大学生体能训练的一部分, 其他因素如合理的训练计划、科学的休息与恢复等同样重要。

1 警察大学生体能训练的特殊需求

1.1 警察大学生需要有良好的心肺耐力

在未来执法任务中, 需要长时间追逐嫌疑人、走长途巡逻或执行紧急任务。因此, 他们需要通过有氧运动, 如慢跑、游泳或骑自行车来提高他们的心肺功能。这些活动可以增加他们的肺活量和心血管健康, 使他们能够在高强度活动中保持较长时间的耐力。

1.2 警察大学生需要具备良好的肌肉力量和耐力

在未来执法任务中, 需要进行长时间的持续性肌肉活动, 如清理路障、搬运重物或进行搏击训练。因此, 他们需要进行重量训练和体重锻炼, 以增强肌肉力量和耐力。这些训练可以

包括举重、俯卧撑、引体向上等活动, 以及使用器械进行全身训练。

1.3 警察大学生还需要具备良好的爆发力和敏捷性

在未来执法任务中, 需要进行快速反应和迅速动作, 如翻越障碍、应对突发事件或进行近身格斗。因此, 他们需要进行爆发力和敏捷性训练, 以提高他们的反应速度和机动能力。这些训练可以包括冲刺、跳跃、踢腿等活动, 以及进行敏捷性训练, 如障碍物穿越或灵活性训练。

1.4 警察大学生还需要具备良好的平衡和协调能力

在未来执法任务中, 需要在复杂的环境中进行平衡和协调, 如丛林追击、攀爬高墙或行驶在高速公路上。因此, 他们需要进行平衡和协调训练, 以提高他们的身体控制能力。这些训练可以包括平衡器械训练、体操和瑜伽等活动, 以及进行协调性训练, 如左右手交替进行动作训练或进行复杂的平衡练习。

1.5 警察大学生还需要进行柔韧性训练

在未来执法任务中, 可能需要进行柔韧性活动, 如匍匐前进、穿越门窗或进地沟。因此, 他们需要进行柔韧性训练, 以提高他们的关节灵活性和身体可动性。这些训练可以包括伸展、瑜伽或普拉提等活动, 以及进行关节活动范围的训练, 如深蹲、卧腿推等活动。

2 营养与饮食管理对警察大学生体能训练的影响

2.1 警察大学生在体能训练中需要摄入足够的能量和营养

由于警察大学生的身体活动量较大，需要消耗大量的能量。如果能量摄入不足，将导致训练效果下降，身体疲劳，甚至影响健康。因此，警察大学生在体能训练期间，应注重增加能量摄入，确保足够的能量供应。合理的饮食管理可以保证摄入足够的能量，包括增加主食、蛋白质和脂肪的摄入量，提高能量密度，合理搭配各类食物，保证营养的全面和充足。

2.1 合理的饮食管理可以提高警察大学生的体能水平

蛋白质是肌肉细胞的重要组成部分，对于肌肉修复和生长至关重要。警察大学生在体能训练中，肌肉受到较大的损伤和负荷，因此需要增加蛋白质的摄入量，有助于肌肉的修复和生长。此外，碳水化合物是人体的主要能量来源，合理的碳水化合物摄入可以提供充足的能量，延缓肌肉疲劳，提高训练持久力。饮食管理中的维生素和矿物质也对警察大学生的体能水平有重要影响，维生素和矿物质参与能量代谢和氧化磷酸化过程，有助于提高肌肉的能量供应和运动表现。

2.3 合理的饮食管理可以增强警察大学生的抗疲劳能力

警察大学生在体能训练中往往需要进行长时间的高强度运动，容易出现疲劳和精神不集中的情况。合理的饮食管理可以增加抗氧化物质的摄入，减少自由基的产生，有助于延缓疲劳和提高警察大学生的体能表现。此外，合理的饮食管理还可以提高警察大学生的免疫力，减少疾病的发生，保持身体的健康状态。

2.4 合理的饮食管理可以提高警察大学生的运动表现

警察大学生在体能训练中需要有良好的心肺功能和肌肉力量，以应对各种复杂的工作环境和任务。合理的饮食管理可以提供足够的能量和营养，促进心肺功能和肌肉力量的发展，有助于提高警察大学生的运动表现。同时，合理的饮食管理还可以调节体内的水分平衡，维持身体的水分状态，减少水分不足对训练表现的影响。

3 警察大学生体能训练中的营养与饮食管理现状

3.1 缺乏专业指导

在警察大学生的体能训练中，他们经常面临营养需求与实际摄入之间的不匹配问题。由于缺乏专业的营养指导，他们往往不明确自己的营养需求和合理搭配饮食。尤其是对于新入学的警察大学生来说，他们可能没有接受过相关的教育或培训，对于如何根据不同训练阶段和目标制定合理的饮食计划知之甚少。这导致他们很可能出现营养不均衡或摄入不足的问题，从而影响身体素质的提高。

3.2 饮食偏好不利于身体素质提高

在警察大学生中存在一部分人饮食偏好问题，倾向于高糖、高盐、高脂肪的食物。这种饮食结构不利于身体素质的提高，它不能满足身体对各种营养素的需求，还可能导致肥胖、代谢紊乱等健康问题的出现。要解决这个问题，需要加强对警

察大学生的健康饮食教育和意识培养。

3.3 快餐和外卖占比高

由于警察大学生训练强度大，时间紧张且生活便利性考虑，他们往往更倾向于选择快餐和外卖。然而，这种饮食习惯往往带来了营养摄入不均衡、缺少膳食纤维和新鲜食材的问题。快餐和外卖通常含有较高的油脂、盐分和添加剂，且容易摄入过多的卡路里。

3.4 缺乏定期评估和调整

警察大学生在体能训练中，往往注重训练计划的制定和调整，但几乎忽视了对营养与饮食管理的评估和调整。然而，营养需求是个体化的，随着训练目标、强度和个体差异的变化而变化。如果缺乏定期的营养评估和调整，警察大学生可能会出现营养摄入不足或过剩的问题。

3.5 信息获取渠道有限

警察大学生对于营养与饮食管理的相关知识了解有限，往往只依赖于网络搜索、朋友推荐或者自己的经验。这样容易受到片面或不准确信息的干扰，无法科学和有效地管理自身的营养需求。为了解决这一问题，可以通过开展专业的营养教育培训课程、举办营养讲座等方式拓宽警察大学生获取营养信息的渠道。

4 警察大学生体能训练中的营养与饮食管理策略

4.1 个性化营养计划

为警察大学生制定个性化的营养计划意味着在考虑他们的训练目标、强度和个体差异的基础上，提供针对性的营养建议。在制定个性化计划时，可以根据每个人的能量需求评估身体所需的热量摄入量。同时，应确保蛋白质、碳水化合物和脂肪等宏量营养素的摄入满足警察大学生在训练期间的需求。此外，还应鼓励增加水果和蔬菜的摄入，以提高纤维素、维生素和矿物质的摄入量。通过个性化营养计划，警察大学生可以更好地满足他们训练中的能量需求，促进身体素质的发展。

4.2 增加营养密度食物的摄入

为了改善营养均衡，警察大学生应经常食用营养密度高的食物。这些食物富含丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于维持身体健康。例如，多摄入各类蔬菜和水果可以增加纤维素的摄入量，有助于消化和控制饱腹感；谷物和豆类能提供丰富的碳水化合物和蛋白质；而坚果和种子则是优质的脂肪来源。通过增加这些营养密度高的食物的摄入，警察大学生可以更好地满足营养需求，促进身体素质的提高。

4.3 合理的碳水化合物摄入

在体能训练中，碳水化合物是主要的能源来源。警察大学生需要根据训练强度和时长，合理安排碳水化合物的摄入量。通常，在训练前1到2小时摄入易消化且富含碳水化合物的食物能够为训练提供足够的能量。训练后30分钟内摄入碳水化合物和蛋白质的组合食物，有助于恢复和重建肌肉。此外，对于较长时间和高强度的训练，还可以采用碳水化合物补充剂来

满足能量需求。通过合理的碳水化合物摄入,警察大学生可以提高训练的能量供给和身体素质的提高。

4.4 控制脂肪摄入

脂肪是一种高能量密度的营养素,摄入过多的脂肪可能导致能量摄入超过需求,增加体重和脂肪沉积。尽管脂肪在身体功能和细胞结构中起着重要作用,但是摄入脂肪的总量应适度控制。ISC证实,确保良好的脂肪质量更为重要,而不仅仅关注限制脂肪摄入的总量。建议选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油、坚果和种子等食物,以取代饱和脂肪和反式脂肪酸。通过合理控制脂肪摄入,警察大学生能够更好地维持身体健康和体能训练的效果。

4.5 平衡蛋白质摄入

蛋白质是构成肌肉、骨骼和其他组织的基础。警察大学生在体能训练中需要消耗蛋白质来修复受损的肌肉,并促进肌肉生长。因此,合理地平衡蛋白质的摄入非常重要。根据国际标准,每公斤体重摄入1.2-2克蛋白质可以满足大多数人的需求。好的蛋白质来源包括草饲牛肉、鸡胸肉、鱼类、豆类、乳制品等。巧妙地将蛋白质分散在每餐中,以确保身体能够充分吸收和利用这些重要的营养素。

4.6 补充水分

警察大学生在高强度的体能训练中会大量流汗,因此保持足够的水分摄入是至关重要的。水分在体内起到调节体温、维持平衡和运输营养物质的重要作用。根据个人的体重、活动强度和条件,通常建议每天饮用至少8杯水。此外,在训练前后以及长时间的训练过程中,适量补充水分可以帮助维持水电解质平衡。如果训练时间较长或环境较炎热,可以考虑补充含有电解质的饮料。

4.7 定期评估和调整

体能训练的需求和目标可能会发生变化,因此警察大学生的营养与饮食管理策略也需要定期评估和调整。通过定期评估,可以了解当前的饮食情况、训练效果和身体状况。根据评估结果,可以制定相应的调整计划,如增加或减少某种营养素的摄入量、调整餐食时间或改变饮食习惯。适时地对饮食进行调整,可以更好地满足警察大学生的训练需求,并提高训练成效。

4.8 提供相关培训与教育

为了帮助警察大学生更好地理解和应用正确的营养与饮食知识,可以提供相关培训与教育支持。这可以通过营养讲座、在线课程或指导手册等形式实施。培训与教育包括解释营养原则、介绍健康食物选择、提供饮食计划示例等方面。通过这些培训与教育措施,警察大学生能够更好地了解营养的重要性,增强他们对饮食管理的认知和能力,为身体素质的提高提供有益的支持。

4.9 维生素和矿物质

维生素和矿物质是维持警察大学生身体健康的重要营养素。它们在体能训练过程中起着至关重要的作用。维生素主要包括水溶性维生素和脂溶性维生素,如维生素C、维生素B群、维生素A、维生素D等。矿物质主要指人体需要的微量元素,如钙、铁、锌、镁等。在饮食中摄入适量的矿物质同样至关重要。钙、铁、锌、镁等矿物质对于警察大学生的身体健康和体能训练效果具有重要影响。钙是骨骼健康所必需的,警察大学生可以通过摄入奶制品、豆类、坚果和鱼类来补充钙。铁是血红蛋白合成的重要成分,可以帮助提供氧气到肌肉组织,维持体能训练的耐力。红肉、禽肉、鱼类和豆类是富含铁的食物。锌参与体内多种酶的催化作用,对于维持免疫功能和蛋白质代谢至关重要,可通过海鲜、家禽和谷类等摄入。镁参与多种酶系统的正常功能,有助于肌肉放松和能量代谢。坚果、绿叶蔬菜和全谷类是较好的镁来源。

结束语

综上所述,营养与饮食管理对警察大学生体能训练有着重要的影响。合理的饮食管理可以提高警察大学生的体能水平,增强身体素质和抗疲劳能力,有助于提高训练效果和工作表现。因此,警察大学生在体能训练中应注重营养需求,合理搭配饮食,保证营养的全面和充足,提高体能水平和运动表现。

[参考文献]

- [1]王晟.功能性体能训练对大学生身体素质影响效果[J].新体育,2022,(14):.
 - [2]王世军.功能性体能训练对普通大学生动商水平的影响研究[J].漯河职业技术学院学报,2022,21(04).
 - [3]范沛华.功能性体能训练对于普通大学生体质健康影响的实证研究[D].中国矿业大学,2022.
 - [4]麻晓鸽.大学生体能训练的必要性及策略研究[J].当代体育科技,2022,12(16).
 - [5]李成宝.功能性体能训练对大学生身体素质的影响[J].佳木斯职业学院学报,2022,38(06).
 - [6]黄倩.论大学生体能训练中的食品营养学——评《食品营养学》[J].食品安全质量检测学报,2022,13(09).
 - [7]李莎.大学生乒乓球专项体能训练的方案设计[J].体育视野,2022,(07).
 - [8]徐小威,王荣娜,冯英歌.数字赋能大学生体能训练课程效果研究及展望[J].拳击与格斗,2022,(04).
 - [9]吴兆斌,何宜川.靶向性体能训练课程对大学生身体形态干预的随机对照研究[A].中国体育科学学会.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(体能训练分会)[C].中国体育科学学会:中国体育科学学会,2022.
- 作者简介:叶光华,男,汉族,山东警察学院实战技能教研部讲师,文学学士,体育教育学硕士,研究方向:体育体能训练。