

致 读 者

强身健体谋打赢。体育的力量总能触动人心。在体育的世界里,我们总能看到拼搏的力量、坚持的毅力和超越的勇气。

2024年,我们继续怀揣梦想与热爱,深入军体训练场、野外驻训场、火热演兵场,着力呈现军体训练的鲜活内容,为广大官兵带来前沿的科学训练理念和适用的军体训练方法。

如何瞄准未来战场锻造过硬体能?《奋斗强军·军体训练助推战斗力生成》系列策划将继续开展深度报道,从部队实践中不断总结军体训练助推战斗力生成、为战场打赢服务的经验和规律。

军体训练遇到瓶颈怎么办?《军体讲堂》栏目将邀请军体训练专家或组训经验丰富的官兵介绍军体训练方法、模式、理念,帮助战友突破军体训练的瓶颈。

《军体观察》栏目,主要分享在军事体育训练中的先进经验和做法,为部队提升军体训练质效提供借鉴和参照。

《军体达人》栏目,关注在军事体育方面具有一技之长的军体尖兵,分享他们训练的故事、感悟、经验和技巧等。

《军营擂台》栏目,分享不同单位组织的军体运动会、创纪录比武、群众性练兵比武、军营篮球赛、足球赛等群众性体育活动,感受官兵挑战自我、超越自我的昂扬精神风貌。

《特色军体秀》栏目,介绍一些独具军营特色、官兵自创的群众性体育项目,感受军营体育的独特魅力。

《我与体育》栏目,以第一人称的视角,讲述官兵自己在体能训练、体能考核、比武赛场、竞技擂台上的心得、趣事和感悟等。

《军营运动场》栏目,主要刊发军体训练、军体运动会以及篮球、足球、拔河、滑雪、滑冰等体育运动的图片。

《军体小知识》栏目,主要介绍一些跟军事体育相关的体育小知识。

《追寻红色体育足迹》栏目,是本版在新年度着力打造的一个新栏目,将会在这里追寻红色体育记忆,感悟革命先辈重视体育、参与体育、发展体育的故事和精神,传承红色体育文化。

新的一年,希望我们都在自己的赛道上奋勇向前,共赴美好,见证更多令人心潮澎湃的体育力量。

搭台设擂砺精兵

■ 贾秋雨 本报特约记者 高 群

军体擂台

隆冬时节,北疆大地。新疆军区某团组织的一场群众性练兵比武火热开幕。

“加油!还有最后1公里。”比武场上,个人全能课目比拼最为引人注目。参赛选手的第一关,便是武装五公里越野。零下10摄氏度的寒冷天气,15公斤的负重,还有全团官兵的阵阵呐喊助威声,让每名参赛选手都兴奋起来。

比赛开始后,被战友们誉为“兵巴郎”的上等兵叶尔那尔便处于领先地位。可就在快要抵达终点时,他的步幅却明显慢了下来,原来是长时间呼

吸冷空气导致他突然出现岔气。眼看就要被人反超,关键时刻他大喊一声,振奋精神用手按住岔气部位,全力冲过终点线……

叶尔那尔之所以能在群众性练兵比武中脱颖而出,与他人入伍的经历不无关联。他从小就热爱踢足球,在中学时就曾多次代表学校参加全疆足球赛,屡次杀进三甲。入伍前,多年的足球训练,让他练就了过硬的体能素质。

然而就在此次比武前,叶尔那尔的心里还是没底,毕竟他要面对的是来自全团的各路高手。有压力,才能有动力。叶尔那尔主动向有丰富比赛经验的老班长请教。

随后,不怕吃苦的叶尔那尔一头扎

进了军体训练场。在备战400米障碍时,他遇到的最大难题就是过云梯,经常无法第一时间冲上去。多次尝试后,班长让他休息。他却说,只有到达极限时,才能突破自己。“在过云梯时,但凡出现一点点差错,就要重来一遍,那一下午我练了足足有20多次。”

“为了提高速度耐力,我选择进行冲圈训练,有几次我甚至跑到头晕,眼前的一条跑道变成了两条。”回想起那段埋头苦练的日子,叶尔那尔不禁感慨万千。

功夫不负有心人,机会也总是留给有准备的人。结束武装五公里越野比赛后,叶尔那尔在接下来的战斗体能、自动步枪射击等课目中均稳定发挥。压轴的400米障碍同样没有难住他,翻矮墙、过

云梯、越深坑,在其他选手表现不俗的情况下,叶尔那尔依然第一个冲过了终点。

最终,他在此次群众性练兵比武中以三个单项第一,在个人全能赛中荣膺桂冠。

“只有崇尚荣誉的人才会获得荣誉,而比武场,无疑是军人奋勇冲锋的最佳赛场。叶尔那尔是团官兵积极备战群众性练兵比武的一个缩影。”该团领导介绍,此次比武竞赛是基于年度军事训练任务需求展开,突出群众性练兵特点,不断激发官兵的血性虎气,进一步营造爱军精武的浓厚氛围。

回到连队时,大家用热烈掌声迎接叶尔那尔。与此同时,连队新年度群众性练兵比武的备战工作,从这一刻已悄然开始……



图①:近日,新疆军区某团为淬炼官兵体能,组织开展雪地负重越野跑训练。
图②:黑龙江省军区某直属队组织官兵进行刺杀训练,在极寒条件下磨砺战斗意志,锤炼血性胆气。
图③:陆军某部开展崖壁索降训练,帮助官兵锤炼体魄、提升技能。

李 峰 摄
田国庆 摄
唐 真 摄

军营运动场



精武强能 永不止步

■ 湛小贝

标准。温兴康不仅在仰卧起坐、引体向上等项目中表现不俗,在3000米跑中也有上佳表现。入伍第二年,他就因为体能素质出众,代表旅队参加了陆军军事比武竞赛的选拔集训队,并取得了不错的成绩。

赛场归来,温兴康瞄准了新的目标。“荣誉对我来说,是激励,也是鞭策,更是奋斗的新起点。”温兴康眼神坚定地说。

军体训练场上,温兴康出现得更加频繁了。在紧张的任务之余,他见缝插针地进行军事体育训练,即便是在休假时,他也在一直坚持跑步和健身。长年累月的坚持,让温兴康本就黝黑的皮肤晒得更黑了,当然,他的体能成绩也有了不小的提高。

百尺竿头,更进一步。为了不断提升自我,每隔一段时间,温兴康都会总结自己的训练情况,与军体教员进行交流讨论,并适时调整自己的训练计划。就算遇到瓶颈期,他也不急不躁,一方面强化核心力量训练,稳步提升自己的身体素质;另一方面寻求军体教员的指导和帮助,在训练方法、训练模式、训练强度和训练量上精益求精,提升训练质效。此外,为了弥补上肢力量不足的短板,他将自己的休息时间分割成块,利用碎片化时间进行有针对性的力量强化训练。

在一次100米比赛后,温兴康通过分析比赛视频,发现自己在起跑前30米的提速较慢。于是,他就去向军体教员请教。后来,他不仅改变了自己起跑时的蹲踞方式,还强化了送髋训练。通过总结军体教员的分析、讲解以及网上搜索的相关资料,温兴康给自己制订了髋关节训练计划——

扶墙高抬腿、空中蹬车、仰卧交替抬腿……那段时间,温兴康一直坚持练习这些动作,有时甚至会练到大腿发抖才停下来休息。经过持续不断的努力,他的跑步姿势更加合理,跑步成绩也有了提升。

从首届旅军事体育运动会开始,温兴康已连续5年参赛,一共斩获25枚奖牌,4次打破旅队纪录。这些沉甸甸的荣誉,激励着温兴康继续前行。

如今,温兴康从老班长手中接过接力棒,成为了连队的一名军体训练骨干。他期待通过自己的努力和坚持,能带领身边更多的战友,走上科学训练之路。

下图:温兴康在比赛中。李景杰摄



军体小知识

脚穿冰鞋,两脚一蹬一滑交替进行,在冰面上滑行,这就是滑冰运动。

人类早期滑冰是为了在冰雪环境下,以更快的速度进行狩猎、逃避敌人或者迁移。后来,滑冰逐渐发展为一项集速度、力量、耐力、柔韧、平衡于一身的体育运动项目。

滑冰属于有氧运动的一种,也是军营中一项深受官兵喜爱的运动。每到寒冬腊月,在我国北方地区,不少单位也在组织官兵进行滑冰训练。滑冰,不仅能够增强官兵的腰腹和腿部力量,也可

以提升官兵的平衡能力和身体协调性,并提升基础体能水平。

不过,对于初学者来说,滑冰并不是一项容易入门的运动。想要在冰面上自由滑行,首先要练好以下几个基本动作。

平衡站立。在冰面上保持平衡是滑冰运动的基础。双脚分开与肩同宽,将重心放在两脚之间,这样可以保持身体平衡。同时,膝盖微微弯曲,保持膝盖与脚尖对齐。双手可以放在身体侧或轻轻叉腰,帮助保持平衡。在站立时,可以逐渐适应冰面的摩擦力和阻力,并尝试轻轻前后晃动身体来找到平衡点。如果感到不平衡,可以尝试摆动双臂以保持平衡。

向前滑行。向前滑行是滑冰运动中最基本的动作之一。首先,将身体重心

转移到一只脚上,然后另一只脚轻轻向侧后方推出。保持膝盖微微弯曲,双臂自然下垂以保持平衡。重复此动作,逐渐加快速度。

转弯。转弯是滑冰运动中非常重要的技巧之一。将身体重心转移到一只脚上,另一只脚轻轻移动,同时两臂配合蹬地动作摆动,以保持平衡。向内倾斜时,将重心转移到内侧的脚上,同时外侧的脚轻轻抬起;向外倾斜时,将重心转移到外侧的脚上,同时内侧的脚轻轻抬起。保持身体的平衡和流畅的动作是转弯的关键。在练习转弯时,可以先尝试较慢的速度,然后逐渐加快速度来适应和提高技巧。

停步。停步是滑冰中非常重要的一

环,它可以帮你控制速度和方向。可以通过将双脚放在冰面上的不同位置来控制停步的方向。在停步时,保持身体的平衡和稳定是非常重要的。可以尝试轻轻调整双脚的位置来找到合适的停步点。

倒滑。倒滑是滑冰运动中非常有趣的一种技巧。向后滑动时,保持身体重心向后,双脚向后滑动,保持膝盖微微弯曲,手臂自然摆动。在倒滑时,注意保持身体的平衡和流畅的动作。可以先尝试用较慢的速度进行倒滑练习,然后逐渐加快速度来适应和提高技巧。

安全跌倒。当感到重心不稳要跌倒时,应尽可能让身体向前扑倒,避免向后跌倒或让身体某一部分完全承受撞击,如手臂、下巴等。正确的摔倒姿势为:身体前倾,膝盖跪下,然后身体趴下,以手掌触地向前滑出,并让身体同时伸展出去,最终完全扑倒在地。这样做可以将跌倒时的冲击力分散出去,不至于使单一部位承受太多、太重的冲击力,从而避免受伤。

通过反复练习,相信战友们能够逐步掌握滑冰的技巧和要领,享受滑冰运动带来的乐趣。

冰上滑行的基本技术

■ 赵 键 高义博

军体小知识

脚穿冰鞋,两脚一蹬一滑交替进行,在冰面上滑行,这就是滑冰运动。

人类早期滑冰是为了在冰雪环境下,以更快的速度进行狩猎、逃避敌人或者迁移。后来,滑冰逐渐发展为一项集速度、力量、耐力、柔韧、平衡于一身的体育运动项目。

滑冰属于有氧运动的一种,也是军营中一项深受官兵喜爱的运动。每到寒冬腊月,在我国北方地区,不少单位也在组织官兵进行滑冰训练。滑冰,不仅能够增强官兵的腰腹和腿部力量,也可

以提升官兵的平衡能力和身体协调性,并提升基础体能水平。

不过,对于初学者来说,滑冰并不是一项容易入门的运动。想要在冰面上自由滑行,首先要练好以下几个基本动作。

平衡站立。在冰面上保持平衡是滑冰运动的基础。双脚分开与肩同宽,将重心放在两脚之间,这样可以保持身体平衡。同时,膝盖微微弯曲,保持膝盖与脚尖对齐。双手可以放在身体侧或轻轻叉腰,帮助保持平衡。在站立时,可以逐渐适应冰面的摩擦力和阻力,并尝试轻轻前后晃动身体来找到平衡点。如果感到不平衡,可以尝试摆动双臂以保持平衡。

向前滑行。向前滑行是滑冰运动中最基本的动作之一。首先,将身体重心

转移到一只脚上,然后另一只脚轻轻向侧后方推出。保持膝盖微微弯曲,双臂自然下垂以保持平衡。重复此动作,逐渐加快速度。

转弯。转弯是滑冰运动中非常重要的技巧之一。将身体重心转移到一只脚上,另一只脚轻轻移动,同时两臂配合蹬地动作摆动,以保持平衡。向内倾斜时,将重心转移到内侧的脚上,同时外侧的脚轻轻抬起;向外倾斜时,将重心转移到外侧的脚上,同时内侧的脚轻轻抬起。保持身体的平衡和流畅的动作是转弯的关键。在练习转弯时,可以先尝试较慢的速度,然后逐渐加快速度来适应和提高技巧。

停步。停步是滑冰中非常重要的一

环,它可以帮你控制速度和方向。可以通过将双脚放在冰面上的不同位置来控制停步的方向。在停步时,保持身体的平衡和稳定是非常重要的。可以尝试轻轻调整双脚的位置来找到合适的停步点。

倒滑。倒滑是滑冰运动中非常有趣的一种技巧。向后滑动时,保持身体重心向后,双脚向后滑动,保持膝盖微微弯曲,手臂自然摆动。在倒滑时,注意保持身体的平衡和流畅的动作。可以先尝试用较慢的速度进行倒滑练习,然后逐渐加快速度来适应和提高技巧。

安全跌倒。当感到重心不稳要跌倒时,应尽可能让身体向前扑倒,避免向后跌倒或让身体某一部分完全承受撞击,如手臂、下巴等。正确的摔倒姿势为:身体前倾,膝盖跪下,然后身体趴下,以手掌触地向前滑出,并让身体同时伸展出去,最终完全扑倒在地。这样做可以将跌倒时的冲击力分散出去,不至于使单一部位承受太多、太重的冲击力,从而避免受伤。

通过反复练习,相信战友们能够逐步掌握滑冰的技巧和要领,享受滑冰运动带来的乐趣。

军体达人

“身体稍向左倾斜,顺着离心力的方向加速,右臂要尽量扩大摆动幅度,左臂要减小摆动幅度……”

南部战区某旅训练场的一角,新兵连正在进行军事体育训练。利用训练间隙,军体教员、中士温兴康在向新战友们演示400米跑的过弯技巧。

听说温兴康已经在军体运动会上拿到25枚奖牌了,这些刚入伍的小伙子们都向他投来了羡慕的眼神,在训练中也想跟他取取经。

温兴康来自广东茂名,皮肤黝黑、身材健硕,大腿肌肉线条十分明显,是旅队里有名的“金牌飞人”。当兵7年来,他屡屡打破旅队男子100米跑、200米跑和400米跑的纪录,更在军体运动会个人奖牌榜上独占鳌头。

虽然奖牌拿了不少,但温兴康却非常谦虚,对待日常训练更是严格要求自己,训练十分刻苦。

在战友们看来,温兴康能够在军体训练上取得这样的成绩,不仅因为他小有天赋,更与努力和拼搏密不可分。

当年,刚入伍的温兴康,虽然从没接受过系统的体育专业训练,但在新兵连伊始的体能测试中就达到了良好的

