风雪高原展英姿

——西藏军区某边防团2025年度军事体育运动会速写

■靳河新 雷聚国

军体观察

冬日的“藏地江南”林芝，洁白的雪与巍峨的山、清澈的河、金黄的森林相互映衬，形成了一幅五彩斑斓的画卷。

“砰”的一声，发令枪响了。4名官兵使出全身的力气，翻滚轮胎奋力向终点冲去。

这场50米翻轮胎接力赛，拉开了西藏军区某边防团2025年度军事体育运动会的序幕。在两天时间里，来自该团的200余名官兵在田径、基础体能、军体技能和后装保障等4类10余个课目上展开激烈争夺。

以赛促训，以赛促练。这场军事体育运动会之所以选择放在新年伊始，不仅是要激发官兵的训练热情，更是要让官兵通过特色军事体育竞赛，在赛场上找差距、寻短板、明方向、促提升。

50米翻轮胎接力赛，看似简单，实则很考验参赛选手的体能和技巧。穿上防弹背心、扎上子弹袋、戴上钢盔，全副武装的参赛选手让这短短的50米充盈着战味。

根据规则，比赛场地设置4条赛道，每支代表队派出6名队员接力参赛，每名选手都要翻滚轮胎50米，最后一名率先将轮胎翻过终点的队伍夺魁。

作为某营代表队第一棒出发的指导员辛文超，身材魁梧，肌肉发达，平日在连队里就是有名的“军体达人”。比赛进入到最后的准备阶段，辛文超迅速弯下腰，双手紧紧抠住重达百余斤的轮胎，深吸一口气，做好出发的准备。比拼正式开始，辛文超猛地蹬地发力，将轮胎高高掀起并迅速前推。然后，轮胎刚落地，他又迅速弯腰，发力翻起……他的步伐沉稳有力，每一步都踏得坚实。

接近接力区，辛文超大吼一声，翻完最后一下，队友白玛旦增迅速接过接力棒继续冲刺。白玛旦增身形矫健，力量十足，擅长爆发力项目。他巧妙地利用身体的惯性，腰部发力，带动双臂，让轮胎翻滚速度更快。

比赛进入到白热化阶段，几支队伍交替领先，竞争愈发激烈。有的队伍在交接时出现微小失误，轮胎滚落一旁；有的队员发力过猛，翻滚时偶有偏斜，不过这些都不影响队员们的比赛气势，他们迅速调整，毫不气馁，奋起直追。

比赛进入到最后一棒的争夺，来自某营代表队的多吉肩负着全队的希望。高大魁梧的多吉，最喜欢翻轮胎这种力量型项目的比拼。他将平日训练中练就的爆发力、体能与协调性完美结合，轮胎在他手中飞速旋转向前。

多吉冲过终点线的那一刻，全场沸腾了，欢呼声、呐喊声交织在一起。该营代表队最终以5分40秒的成绩夺得冠军，多吉和辛文超、白玛旦增等队友相拥庆祝胜利。

“提升身体素质和体能水平，没有捷径可走，必须要通过科学和刻苦的训练。只有在平时多付出汗水，才能在赛场上取得佳绩。”夺冠后，多吉感慨地说。

3公里武装越野的比拼，是大家瞩目的焦点，这不仅是速度与耐力的比拼，更是勇气和信念的较量。

起跑线上，20余名官兵背上弹夹、水壶和挎包，扛着自动步枪，全副武装等待出发。随着一声清脆的哨音，比赛拉开序幕。虽然3公里的距离并不短，但一出发大家还是迅速往前冲，争抢有利位置。

来自某代表队的普布次仁，是西藏山南人，从小在山里长大，越野跑的能力尤为出色，是赛前最被看好的选手。出发后，他却不急不躁，稳稳地跟在大部队后面匀速向前奔跑。3圈过后，在前面领跑的数位战友体力有所下降后，他开始稳步提速，慢慢找准机会向前超越，逐渐提升自己的排名。还剩最后2圈时，他超越了最后一位战友次仁郎加，冲到了第一位。不过次仁郎加并没有打算放弃对冠军的争夺，一直紧紧跟随在普布次仁身后。

狭路相逢勇者胜。最后200米，两人展开了精彩的对抗。在全场的加油助威声中，次仁郎加几次加速，试图超越普布次仁，但都被普布次仁以提速的方式顶住了。最终，普布次仁第一个冲过终点，时间定格在11分24秒，次仁郎加以11分29秒位居次席。

勇夺冠军，普布次仁十分激动，怒吼、振臂、挥拳……连番的庆祝动作释放着内心的喜悦。“这是我第一次参加军体运动会，能够站上冠军领奖台，我十分高兴。未来我要努力训练，争取明年继续为连队赢得荣誉。”年轻的普布次仁赛后说起获奖心得时，言语却颇为沉稳。

拥有过硬的身体素质和坚定的意志品质，才能在残酷恶劣、瞬息万变的战场上敏锐观察、快速判断、灵活应变、精准操作……对此，该团下士张林东深有体会。

清晨的单杠赛场上，参赛官兵早已聚集等待着。他们身着体能训练服，双手涂抹防滑镁粉，目光紧盯着那黝黑的单杠，仿佛在与它进行一场无声的较量。

来自某连的张林东，是战友们眼中的“单杠达人”。为了准备这场比赛，他提前数月就已开启强化训练模式。每日清晨，当战友们还在睡梦中，他便轻手轻脚起床来到操场。他先是围绕操场慢跑热身，激活全身肌肉，然后就开始利用单杠和双杠进行肩部、上肢和后背的专项力量训练，不断提升自己的核心力量和技术动作。

终于轮到张林东登场了，只见他轻盈地跃起，双手稳稳抓住单杠。他的手臂肌肉紧绷，青筋暴起，陡然开始发力。1、2、3……他的动作标准流畅，每一次上拉，下巴都精准地越过杠面，引来周围战友阵阵喝彩。随着时间的推移、次数的增加，张林东的呼吸逐渐急促，额头豆大的汗珠滚落，但他的眼神愈发坚毅，牙关紧咬，手臂不断重复着上拉动作。

在突破70个大关时，他的速度明显放缓，身体微微颤抖，可现场战友们的加油助威声一浪高过一浪，给了他一种无形的力量。71、72、73……张林东依然在坚持着。最终，张林东以80个的优异成绩，摘得引体向上的冠军。当他松开双手落地的那一刻，双臂早已酸麻，但脸上绽放出胜利的笑容，那是超越自我、挑战极限的自豪和喜悦。

战友们冲上来帮他按摩，缓解肌肉紧张和酸痛。面对大家的赞誉，张林东笑着说：“我也没有什么天赋，靠的就是平时的苦练和努力。”

10×100米接力赛、手枪射击、自动步枪射击、蔽光条件下轻武器分解结合、运输车抢修等比赛接续展开，官兵通过在赛场上的对抗和较量，在看到自己进步的同时，也努力寻找着差距和不足，以便在接下来的训练中去改进、完善。

“平时多流汗，战时少流血。”该团领导说，“无论军事科技发展到哪一步，军人体能永远是形成战斗力的重要因素。举办军事体育运动会，是聚焦练兵备战的一个重要途径和载体，旨在锻炼官兵体魄，激发血性胆气，培育战斗精神，为培养能打胜仗的尖兵夯实思想和体能基础。”

练强基础体能，夯实战斗力根基。该团始终把军事体育训练当作提升部队战斗力的基础工程，狠抓全员体能达标考核，鼓励官兵参加军体特级考评，积极举办军事体育运动会、创破纪录比武等活动，使军事体育训练内容更加丰富多样，针对性和实效性更强。

军营运动场

图①：近日，新疆军区某团组织官兵进行崖壁攀登训练。图为官兵用绳索登顶高峰。

韦纯潘摄

图②：新年伊始，西藏山南军分区组织官兵开展刺杀训练，锤炼血性胆气，提升近战本领。

张照杰摄

助力练兵场①

四招助力引体向上训练

■徐军康健

引体向上可以增强上肢屈肌和肩背肌群力量，帮助官兵提高克服自身体重的能力。无论是初入军营的新兵，还是希望提高成绩的军体健儿，掌握正确的引体向上训练方法都至关重要。

如果在训练过程中引体向上的数量一直无法增长，以下四个方法可以帮助官兵突破瓶颈期，提升训练效果。

首先，在训练过程中充分利用核心肌群的力量。

有的官兵在进行引体向上训练时忽略了核心肌群发力，这样会使得身体处于不太稳定的状态。如果在训练过程中出现了下背反弓、双脚无力的情况，那么就有可能是因为核心肌群没有被充分激活。

正确的做法是，在训练之前的准备阶段保持伸直双腿，随后核心肌群发力，卷腹，让身体呈C字形，并在整个训练过程中保持核心肌群参与。这样做不仅可以让引体向上的动作更加稳定，而且更有利于发力，还可以让下背处于更加稳固的位置。

其次，找到适合自己的握距。

在引体向上训练时，不同的握距能够训练到不同的身体部位，但过宽或过窄的握距可能会降低训练的效率。

过宽的握距会缩短动作范围，导致每一次动作中背部肌肉的活动范围受限，而且还可能会使肩关节处于更容易受伤的位置。反之，如果握距过窄，会增加小臂的内旋程度，从而将更多的负荷转移到小臂，这样不仅会减轻对背部肌肉的刺激，而且小臂的肌肉力量也成了训练过程中的一个限制因素。也就是说，无法做更多引体向上可能不是因为背部肌肉力量不足，而是因为小臂力竭握不住了。

那么，进行引体向上训练时，握距多宽合适呢？有研究表明，握距略宽于肩，不仅更有利于背部发力，减少受伤风险，还可以更加高效地刺激背部的目标肌肉。

再次，动作不要变形。

有的官兵在刚开始训练的时候，动作非常标准。但随着疲劳累积，就开始无意识地用其他部位代偿了。

正确的做法是在往上拉的时候，使肩部后收外旋。要想做到这一点，官兵首先要保证拉动时的姿势正确。在向上拉动之前，沉肩将肩胛骨往下压，使肩部远离耳朵。这个动作可以刺激背部肌肉，确保接下来的训练由背部肌肉主导完成。

最后，保证足够的训练量。

在刚开始进行引体向上训练的时候，有的官兵只能拉几个，或者更少数量的引体向上。此时，就需要加大训练量，才能提升引体向上的成绩。

如果官兵在一段时间内引体向上的成绩无法提高，可以在引体向上时穿戴负重背心，帮助肌肉适应更大的负荷。还可以通过增加组数的方式加大训练量。假如现在只能一次性做5个引体向上，那么官兵可以选择在训练中每组做3个，完成8组。这样训练效率会更高，可以帮助官兵积累更多的训练量，比仅做3组、每组5次做到力竭的效果更好。

同时，结合肩下拉和侧上举练习，能够进一步提升肩部力量和稳定性，为引体向上提供更有力的支持。这些训练方法相互配合，有助于官兵逐步掌握引体向上的动作要领，克服肌肉力量不足的障碍，在体能训练中不断进步。

陆军某团战士进行引体向上训练。 郑孟彬摄

引体向上，正握还是反握

■孙 奇

军体小知识

在进行引体向上训练时，有正握和反握两种常见的握杠方法。不过，很多官兵会有疑问，同样都是锻炼背部肌肉，引体向上的两种握法有什么不同的训练效果？

正握引体向上和反握引体向上都是有效的训练方法，但训练的目的不同，针对的人群也不一样。虽然看起来很像，但握法和握距的微小变化对我们训练的肌肉、运动范围以及能拉起的重量有很大的影响。

正握引体向上，也叫宽握引体向上，是指手掌朝前、手背朝向面部，握杆宽度大于肩宽的引体向上。这种握法主要锻炼背阔肌和菱形肌，尤其是背阔肌的外侧部分，可以增加背部肌肉的宽度和厚度。正握引体向上的难度较大，需要较强的上肢力量和核心稳定性。

反握引体向上，也叫窄握引体向上，是指手掌朝后、手心朝向面部，握杆宽度小于或等于肩宽的引体向上。这种握法主要锻炼肱二头肌，可以增加手臂的力量。反握引体向上还可以锻炼胸大肌下部，以及背阔肌的内侧部分。反握引体向上的难度较小，适合初学者或者背部力量较弱但想提高引体向上次数的官兵。

不论是正握还是反握，握杆时都要保持手腕的中立，不要过度屈伸或旋转，以免造成手腕的损伤。在引体向上的训练过程中，要注意保持肩胛骨的稳定，不要让肩膀耸起或向前，要尽量把肩胛骨向下和向后收缩，以增加背部肌肉的参与度。此外，在训练时，还要保持核心肌群的紧张，不要让腰部过度前后摆动或左右扭转，尽量保持身体的直线，以增加核心肌群的稳定性。同时，在训练的过程中，要保持动作的连贯，不要在最高点或最低点停顿和放松。

总的来说，如果想增加背部的宽度和厚度，可以选择正握引体向上，这种训练方式更适合具有一定训练基础的官兵；如果想增加手臂的粗细和力量，可以选择反握引体向上，建议新兵和力量较差的战友从这种训练方式开始练起；如果想全面发展背部和手臂的肌肉，可以采用两种握法来交替进行训练。