

军体观察

体训场上士气旺

■樊智尧 赵彬

雪域高山、无人沙海、无垠戈壁……地形的复杂性给地处祖国边陲的部队遂行任务带来了严峻考验,也对官兵的体能和军事技能提出了更高要求。

多年以来,武警兵团总队执勤第四支队的官兵驻扎在高原之上,用青春和热血戎守着这片热土,践行着胡杨精神。

仗怎么打,兵就怎么练。近年来,该支队瞄准使命任务,狠抓军事体育训练,提高官兵综合体能素质,不断锤炼部队面对复杂局势的应变能力,确保召之即来、来之能战、战之必胜。

晨曦微露,寒气渐退。清晨,朝晖洒满戈壁。

在该支队训练场一端的单杠上,一场新兵军体小比武正在紧张进行中——

张涵森完成15个引体向上,其中6个下颌低于杠面,最终成绩为9个;

李渊完成20个引体向上,10个出现蹬腿,最终成绩为10个;

马珂毅完成25个引体向上,有6个借助摆动,有1个双肘未伸直,最终成绩为18个!

……

在会操中,官兵的引体向上个数连续被“卡”。他们嘴上嘟囔着:“这是不是太严了?”

赛场如战场,比武就是实战。近两年,该支队以《军事体育训练大纲》为依据,狠纠体能训练过程中暴露出的不严

不实之风。官兵严格按照大纲中规定的每个课目动作来进行训练,通过成百上千次的重复训练,让动作逐渐形成肌肉记忆。

组训过程中,该支队在严格规范动作标准的同时,还针对官兵的不同体能基础,制订个性化训练方案。

“引体向上成绩不好,是因为上肢肌肉力量差,应结合哑铃、杠铃、俯卧撑、吊杠等进行强化训练。”单杠旁,该支队某中队中队长陈登科给战友们介绍自己的训练心得。

此外,3000米跑、30米×2蛇形跑、仰卧卷腹、平板支撑……每一项训练,不仅动作要标准,就连训后如何恢复,都有着一整套的要求。每次3000米跑训练后,陈登科都要带着大家进行10分钟左右的拉伸训练,放松腿部和上肢的肌肉。

训练中的严格要求,体现着精益求精的踏实作风与着眼实战的长远考量。在日常训练中,该支队坚持高标准严要求,带领官兵稳扎稳打地完成每一次训练。

寒风刺骨,滴水成冰。一场训练即将拉开帷幕——

两名“歹徒”劫持人质后藏匿于某室外停车场,在接到抓捕任务后,某中队战备值班力量迅速出击。

由于“敌”暗我明,加之大雪纷飞视线不佳,长时间搜寻无果之下,抓捕一度处于僵持状态,中队官兵承受着生理

及心理的双重考验。

此时,接侦察组报告,“歹徒”在距我200米处,正沿西北方向移动。发现“敌”情后,突击队员迅速前出。由于长时间搜索和寒冷天气,队员们均出现体力不支及肌肉僵硬的情况,但他们还是依靠坚强的意志和默契的配合顺利完成了此次任务。

“实战是检验体能训练最终成效的考核场。”该支队领导说,在突发情况下,由于外界环境及心理因素的复杂变化,官兵的表现往往与平时训练时有较大差距,因此日常训练必须想方设法贴近实战。

官兵在实战中的默契,源自日常一起训练的密切配合和由此产生的互相信任。这样的默契,在篮球场上体现得淋漓尽致。

随着一声哨响,武警兵团总队“胡杨杯”篮球赛正式拉开帷幕。

“勇士队”次仁旺久持球推进,全场紧逼!胯下变向甩开防守!侧翼陈敬甫前来包夹!假动作虚晃!球进了!”这时,一记连贯传球点燃全场热潮。随着现场解说员的精彩解说,观众席上响起热烈的掌声和喝彩声。

赛场上队员们并肩战斗,在防守、突破、攻抢之间不断变换队形,配合默契,攻防有序……“我们是一个团队,相互之间十分熟悉,一个眼神就能懂对方的想法。”队员次仁旺久说。

不过,对手也实力不俗。从第一节

比赛开始,双方的比分就交替上升,赛程过半,局面愈发胶着。关键时刻,次仁旺久和队友通过连续的外线挡拆配合,数次杀进篮下进攻得手,扩大了领先优势。最后时刻,面对对手一波又一波的反扑,“勇士队”凭借全队积极的跑动和团结一心的防守,成功将领先优势保持到了终场。

7连胜,“勇士队”以出色的战绩问鼎冠军。大家感叹,平时冲刺跑、折返跑、滑步防守、定点投篮等枯燥的训练,官兵的表现往往与平时训练时有较大差距,因此日常训练必须想方设法贴近实战。

“今年虽然夺冠,不表示我们没有弱点,回去还得继续训练,下届比赛在赛场上继续奋战。”走下赛场,曹鹏程冷静地说。

军事体育赛场既是比武竞技、检验军事素质的考核场,也是官兵拼搏进取、展现个人风采的舞台。该支队始终把军事体育训练当作提升部队战斗力的基础工程,不断创新丰富军事体育训练的内容,让训练更加贴合练兵备战要求,更好激发官兵训练热情。

朔风呼啸,冰雪未消。训练场上,官兵在连续翻滚轮胎后,立刻转入到搬弹药箱的折返冲刺当中,稍事休息,推雪橇车、雪地搜救等训练课目又接踵而至。在热气的蒸腾与冷风的交织中,年轻的战士面罩上逐渐凝满冰晶……



第71集团军某旅组织骨干集训,锤炼官兵血性胆气,培塑战斗精神。

黄振宇摄

奋勇拼搏创佳绩

■张志远 本报特约通讯员 胡勇华

复练习打背包。他的手指在背包带间灵活穿梭,动作越来越熟练,速度也越来越快。

比赛开始,刘松如离弦之箭般冲了出去,脚步沉稳而有力。在团队成员的共同努力下,他们一路领先,第一个冲过终点,夺得冠军。赛后,刘松喘着粗气说:“每一秒都很重要,战场上的一秒钟可能就会决定胜负,所以必须分秒必争。”

4×100米接力比赛的竞争同样激烈。来自某旅的犹登超、江庭越、唐钰、薛鑫琪4位战士备战多日。发令枪响,第一棒的犹登超率先起跑,飞速向前冲去,江庭越接棒后摆动双臂,步伐轻盈而快速。唐钰和薛鑫琪也毫不逊色,他们默契配合,凭借出色的爆发力和精准

无误的交接棒,最终以45秒874的成绩携手夺得胜利。胜利的喜悦在脸上绽放,他们紧紧相拥,这一刻,他们深深体会到团队的力量。

3000米跑项目,是速度与耐力的双重考验。来自某旅的周云补和战友负凯,从比赛一开始就展现出了超群的实力。周云补步伐稳健,呼吸均匀,每一步都踏得坚实有力;负凯紧跟其后,两人你追我赶,谁也不肯落后一步。

2000米过后,已有不少对手体力不支,被远远地甩在了后面,但周云补和负凯依旧保持着自己的节奏。进入到最后100米冲刺阶段,两人的身影几乎贴在了一起。周云补咬紧牙关,双臂摆动得更快了。负凯也不甘示弱,他拼尽全力,试图超越周云补。

“10分11秒58!”冲过终点线的那一刻,周云补奋力挥拳,脸上洋溢着胜利的喜悦。他以0.13秒的微弱优势获得冠军。领奖台上,周云补与负凯共同举起了冠军奖杯,“平时训练时,我们就经常切磋。有这样强大的对手,才能激发出更好的自己。比赛结束后,我们还会一起训练,共同进步。”

赛场上的每一次拼搏,都让人心潮澎湃,都值得喝彩。某团参赛队员唐宇晨拿到了羽毛球单打冠军,他兴奋地说,自己要把赛场上的拼搏精神融入到日常的练兵备战中。这次军事体育运动会,不仅锤炼了官兵的体能和意志,更增强了团队的凝聚力和战斗力。走下赛场,官兵将以更高的热情投入到军体训练中。

我与体育

「铁人」之路 始于足下

徐钰喆

千岛湖畔,乍暖还寒,涛声浪卷。我参加的首场超长距离铁人三项赛(简称“大铁”)正在进行。

“扑通、扑通……”我的心脏在狂跳。几秒钟前,我险些和自行车一同摔倒在地。

自行车的变速器坏了。

顾不上多想,我抓住变速器上管猛地向后一拽,尝试在路边维修自行车。

刚刚结束的3.8公里游泳使我的双手不自觉地发抖,一会儿拿错零件,一会儿装错位置。看到选手们一个个从我身边飞驰而过,我紧张得心里直打鼓:180公里骑行才过一半,爬坡赛段尚有一段距离,“大铁”铁人三项果然不容易。

思绪回到几年前,最初结识铁人三项,是因为我喜爱骑行。十多岁的时候,我每日骑单车上下学,风雨无阻,寒暑假还会进行长距离骑行训练。上军校后,长跑训练让我受益匪浅,我常常在学校的比试竞赛中获得佳绩,4次获得校级长跑冠军,并打破校运会五公里武装越野纪录。因为在骑行和跑步上的出色表现,一名教员鼓励我挑战铁人三项。

本以为有蛙泳训练的基础,铁人三项应该不成问题。没想到,迎接我的是一道绕不过去的“自由泳关”:我的肩部柔韧性不足,自由泳推进效率很低,成绩还不如一同训练的小朋友。“移臂送肩”的障碍,“不走水”的无奈……对于顺利完成的目标,我感到心里没底。

为了啃下这块“硬骨头”,500米单臂划水、800米浮板打腿成为我每周雷打不动的“必修课”。从最初游1500米1小时,再到45分钟、35分钟、25分钟;从“解锁”公开水域必备技能“双边换气”,到“鳄鱼眼观察”,再到“仰泳转向”……每一次看到自己的进步,我的身上仿佛就有了使不完的劲。

迈过“自由泳关”,又到“体能关”。军校期间,除了日常的体能训练,每周末我还要进行2个小时的游泳训练,每月至少进行3次长距离有氧跑。寒暑假时,训练时间更多,我骑自行车走遍城市的角角落落,进行“铁人”们常说的“搬砖训练”——先骑行四五十里的距离,然后跑步十多公里……

从军校毕业后,参加铁人三项比赛的梦想一直鼓舞着我。每天凌晨,天刚蒙蒙亮,我就起身去操场晨跑。部队驻地在北方,冬季最低气温常常低于-20℃。奔跑在茫茫雪野间,口鼻呼出的热气,在防寒面罩上结起一层厚厚的冰霜,呼啸的风声和脚底踩雪的嘎吱声交织在一起,反而给我的训练增添了几分乐趣。

2018年,我终于参加了人生中第一场奥运距离铁人三项比赛。后来,我累计参加了10余场奥运距离铁人三项比赛,5次完赛成绩进了2小时15分钟以内,达到了国内大众健将选手的标准。有了以往的成绩,再加上刻苦的训练,我这次终于鼓起勇气,尝试挑战226公里的超长距离铁人三项赛。

“咯吱咯吱……”齿轮重新转动的声

音把我拉回到现实。我抹了把脸,猛地起身。想起曾经付出的努力与汗水,我暗暗告诉自己,只有在困难面前不低头,在挑战面前不退缩,才有资格成为一名真正的“铁人”。

“沉住气,没问题!”跨上自行车,调整呼吸与踏频,我逐渐找回自己熟悉的节奏,超越一个又一个对手。

天色逐渐昏暗,比赛进行到最后42.195公里的山地马拉松阶段。谁知,偏偏天公不作美——不期而至的一场大雨,让原本就崎岖不平的山路变得更加泥泞。尽管体能已接近极限,我心里的念头却无比清醒:绝不能放弃!

100米、50米、20米……终点线就在眼前。“12小时53分,恭喜你,铁人!”听到成绩的那一刻,成功的喜悦和奋斗的经历涌上心头,所有的艰辛与坚持都化作了无价的荣耀。

这一刻我终于明白,通往梦想的道路从来都不是坦途,追求梦想的过程也总是荆棘密布。只要找对了方向,通过努力就会实现一个又一个小目标,从而为实现更大的目标奠定坚实基础。

“铁人”之路,始于足下。铁人三项,不仅造就了我强健的体魄,还教会了我始终保持昂扬的斗志,坚定地向着心中的目标奔跑。

在运动中如何正确呼吸

张敬 黄民聪

呼吸看似简单,人人都会。但在运动时,呼吸不仅是身体的基本需求,更具有一定的专业性。正确的呼吸方法,可以帮助官兵控制训练节奏、增强训练效果,还能最大限度地避免运动中的身体不适或运动损伤,达到事半功倍的效果。如果呼吸方法不对,不仅会导致身体疲劳影响训练效果,还可能会出现缺氧、头晕等不良反应。

在有氧运动中,如果心肺功能不够强大,很可能出现短促而急促的呼吸。这种呼吸方式很容易产生身体疲劳,导致体力消耗过大,运动效率降低。

以跑步为例,正确的呼吸方法应是缓慢地进行深呼吸,以每只脚落地为一拍,每两到三拍完成一次吸气,每两到三拍完成一次呼气,并用鼻子吸气嘴呼气。这种呼吸方法可以帮助官兵节省体能,提高有氧训练的表现。

在力量训练时,呼吸讲究的原则是顺着阻力吸气、对抗阻力呼气,即采取发力(上升)的时候呼气,归位(下降)的时候吸气。

例如在深蹲训练时,蹲起的时候呼气,蹲下时吸气。这种呼吸方法可以为肌肉提供充足的氧气和能量,适用于自重训练和小重量器材训练。

运动结束之后,在拉伸训练时也要进行缓慢地深呼吸,每一组30秒的拉伸需要深呼吸5~8次。休息片刻之后,再进行下一组的拉伸练习。每一次呼吸都要尽力吸满呼满,保证身体吸收到充足的氧气,以便缓解力量训练堆积的乳酸,同时纾解兴奋的情绪,帮助身体从疲劳中更快恢复。

军体小知识

呼吸看似简单,人人都会。但在运动时,呼吸不仅是身体的基本需求,更具有一定的专业性。正确的呼吸方法,可以帮助官兵控制训练节奏、增强训练效果,还能最大限度地避免运动中的身体不适或运动损伤,达到事半功倍的效果。如果呼吸方法不对,不仅会导致身体疲劳影响训练效果,还可能会出现缺氧、头晕等不良反应。

在有氧运动中,如果心肺功能不够强大,很可能出现短促而急促的呼吸。这种呼吸方式很容易产生身体疲劳,导致体力消耗过大,运动效率降低。

以跑步为例,正确的呼吸方法应是缓慢地进行深呼吸,以每只脚落地为一拍,每两到三拍完成一次吸气,每两到三拍完成一次呼气,并用鼻子吸气嘴呼气。这种呼吸方法可以帮助官兵节省体能,提高有氧训练的表现。

在力量训练时,呼吸讲究的原则是顺着阻力吸气、对抗阻力呼气,即采取发力(上升)的时候呼气,归位(下降)的时候吸气。

例如在深蹲训练时,蹲起的时候呼气,蹲下时吸气。这种呼吸方法可以为肌肉提供充足的氧气和能量,适用于自重训练和小重量器材训练。

运动结束之后,在拉伸训练时也要进行缓慢地深呼吸,每一组30秒的拉伸需要深呼吸5~8次。休息片刻之后,再进行下一组的拉伸练习。每一次呼吸都要尽力吸满呼满,保证身体吸收到充足的氧气,以便缓解力量训练堆积的乳酸,同时纾解兴奋的情绪,帮助身体从疲劳中更快恢复。

军体擂台

黄河之畔,金色的阳光给大地披上了一层暖煦的光辉。

初春时节,西部战区空军某基地,一场激情澎湃的军事体育运动会火热开赛。来自该基地16支代表队的400多名官兵,在篮球、羽毛球、4×100米接力、4×400米武装接力、3000米跑等项目上展开激烈较量。

男子4×400米武装接力赛场上弥漫着浓浓的“战味”。扎腰带、打背包、背挎包、挂水壶的速度,此刻成了决定赛场输赢的关键因素之一。上等兵刘松为了能在比赛中早一秒出发,赛前反



新疆军区某团因地制宜开展丰富多彩的冰雪活动。图为官兵进行冰壶竞赛。

李江摄

军体擂台

黄河之畔,金色的阳光给大地披上了一层暖煦的光辉。

初春时节,西部战区空军某基地,一场激情澎湃的军事体育运动会火热开赛。来自该基地16支代表队的400多名官兵,在篮球、羽毛球、4×100米接力、4×400米武装接力、3000米跑等项目上展开激烈较量。

男子4×400米武装接力赛场上弥漫着浓浓的“战味”。扎腰带、打背包、背挎包、挂水壶的速度,此刻成了决定赛场输赢的关键因素之一。上等兵刘松为了能在比赛中早一秒出发,赛前反

