8月8日,我国将迎来第12个"全民健身日"——

全民健身,遇见更好的自己

■庄田田 李冲玉

一花独放不是春,百花齐放春满园。 全民健身,是当下中国体育最火的 关键词之一。

突如其来的新冠肺炎疫情,一度让世界体坛按下了"暂停键"。中国的体育行业同样遭受严重冲击,业余体育赛事基本处于停滞状态,不管是曾一度风光无限的马拉松,还是备受欢迎的篮球、足球等群体项目。

与此同时,疫情也让人们进一步意识到了健康的重要性。很多此前并不经常运动的老百姓走出了家门,投入到运动中来。钟南山先生提出,体育锻炼要像吃饭、睡觉一样,成为人们生活的一部分。越来越多的人,也开始认同这一观点。

今年8月8日,是第12个"全民健身 日"

2008年,北京奥运会的成功举办给中国和世界留下了无与伦比的印象,中国老百姓因为奥运会的举办对体育运动有了全新的认知。为了满足人民中益增长的体育需求,也为了纪念北京奥运会的成功举办,推动中国从体育大国向体育强国迈进,2009年8月8日,"全民健身日"应运而生。

老百姓对体育运动的参与度,可以 国各地蓬勃发展,这些零零散散的画面,

从侧面反映一个国家的现代化程度。

近年来,我国一直在大力推广全民健身,老百姓获取健康的方式也开始多渐由被动转为主动,健身方式也更加加力,健身场地更加丰富,健身场地更加产泛。随着老百姓对美好生活的即一个日益提高,对全民健身事业的发展使出了更高要求。专家认为,打造健康中国,应从进一步普及全民健身的基及和推广。

疫情期间,由于无法外出,许多人 只能选择在家中锻炼。客厅马拉松、阳 台健身房、沙发上练力量……疫情防控 期间,居家的人们开发出了五花八门的 锻炼方式,坚持进行体育锻炼,增强身 体免疫力。当然,毕竟场地和空间有 限,老百姓还是期望能够在疫情之后到 户外进行体育锻炼,并享受新鲜空气。

当下,随着疫情得到有效控制,全民健身也成为了一个实实在在的话题。老年人到健身步道上遛弯,大妈们在社区里跳舞,"白领"下班后相约公园踢球,跑友们继续"霸占"微信运动封面,越野爱好者又开始攀山越岭……全民健身事业在全国及山落勘发展,这些雪雪数的原面

折射出国人越来越爱运动。

全民健身,不仅是中国老百姓发自 内心的切身需求,也是一个国家战略。 2016年6月,国务院印发的《全民健身 计划(2016—2020年)》中,第一次提出 "实施全民健身计划是国家的重要发展 战败"

更重要的是,以往中国老百姓普遍存在"重医疗、轻运动"的观念,甚至至外"健康中国"就是"医疗中国",但这些年持续火热的"全面健身日"释放极处。全民健身能够提高人们的身体和现金民健康最积极、最有效、最有效、最多的是我国人口老龄化进程加速,医疗负担增加,更加凸显全民健身于"健康中国"的重要性和不可或缺性。

从这个意义上来说,我们每个人都能成为健康生活的代言人。一年365天中的每一天,都可以也应该成为"全民健身日"。

令人高兴的是,全民健身,我军官 兵向来都是先锋者。

三公里跑、单杠、俯卧撑、仰卧起坐、爬绳、400米障碍、乒乓球、篮球……

我军官兵每天的体能训练,基本都属于全民健身的范畴。当然,对于我军官兵来说,强身健体还有一个更重要的目的——战场打赢。

激发官兵的体训热情,增强部队的 凝聚力战斗力,也是我军积极开展全民 健身活动的一个重要目标。从寒冬到 酷暑,在祖国大江南北的座座军营,三 军将士刻苦钻研军事体育训练,也踊跃 参加乒乓球、篮球、跑步等业余体育活 动,不断强化科学健身的意识,培养健 康生活的方式,促进官兵的全面发展, 构建团结奋进昂扬向上的团队氛围。

强身健体为打赢。我们只有始终 瞄准强健官兵体魄、凝聚军心士气这个 目标,在军事体育的推广普及上下功 夫,在军事体育的内容和形式上求突 破,在提高体育锻炼的效果上做文章, 才能让军营的"全民健身日"活动发挥 出应有的作用,真正实现军事体育训练 撬动战斗力生成的目标。

美好生活从全民健身开始。在第 12个"全民健身日"即将到来之际,我们 期盼能有更多人鼓起勇气,迈开脚步, 加入进来。让体育融入生活,让我们在 运动中遇见更好的自己。



8月1日,中国射击队、中国击剑队和中国射箭队进行军训成果汇报演示——

铁血铸军魂 燃情迎奥运

■宮 铭 李国臣

若不是因为新冠肺炎疫情,此时的中国射击队、中国击剑队和中国射箭队本应在日本东京与各路强手过招、向奥运奖牌发起冲击。如今东京奥运没能如约而至,这三支国家队在盛夏中踏上了另一片"赛场",留下了一段有关热血和拼搏的故事。

八一建军节当天,中国射击队、击剑 队和射箭队的军训成果汇报演示在第 82集团军某旅的训练场上演。伴随着 激昂澎湃的分列式进行曲,各方阵迈着 铿锵的正步,展示着过去几十天来的军 训成果。

本次军训汇演前,中国射击队经过为期8周的军训即将结业,而中国射箭队和中国击剑队还需要在接下来5周的军训中继续完成剩余的课目。本次军训的一大特点是时间跨度长,参训人员在8周时间内完成部队新兵的主要训练课目,借以磨炼意志品质,锤炼战斗作风,打造能征善战、作风优良的队伍。接下来,中国皮划艇队、中国赛艇队等队伍也将陆续集结,投入军训。

本次军训汇演包括分列式、班队列演示、匕首操、渗透射击行动等多项内容,参训人员以昂扬的士气、饱满的热情、威武的军姿,高质量完成了所有汇演课目。其中参加班队列演示的示范班由国家射击队的领队和教练员组成,平均年龄52岁,常静春、张建伟、张文杰等多位冠军教练都在列。他们在军训期间与运动员同吃、同住、同训练,顺利完成了本次军训任务。

和以往国家队的军训活动相比,此次军训可谓是"升级加强版"。除了时间跨度长,参训人员覆盖面也更广。以射

击队为例,包括运动员、教练员、辅助人员等全员参训。最关键的一点,本次军训强调深度体验,为此国家体育总局特别要求训练期间不能携带项目专业训练装备,要全身心投入军旅生活。

在本次军训期间,全体运动员、教练员和保障人员勇于挑战自我,战骄阳,斗酷暑,涌现了一批表现突出的训练标兵。他们用高标准的训练展现出新时代体育健儿的精气神。宝剑锋从磨砺出,为期8周的军训既锤炼了意志,补强了短板,也增强了队员们决战东京的信心。

基础和队列训练之外,第82集团军 某旅还为国家队安排了匕首操、刺杀操、 战场救护、防化知识、简易通信、心理行 为、军事体能、手榴弹投掷等训练内容。 汇报演示中,由射击队教练和队员组成 的小分队进行了真枪实弹的渗透射击行 动,侦察、掩护、推进、射击、救护各个环 节完成得有模有样。

"因为东京奥运会延期,我们要积极应对,关键是找短板。除了体能技术之外,思想作风也有短板。第一批选了射击、击剑和射箭,后面还安排了赛艇和皮划艇",国家体育总局竞体司司长刘国永说,"过去也有军训,但我们觉得不能把军训形式化了,一周、两周达不到'脱胎换骨',磨炼意志品质的作用。"

告别军营,东京奥运备战仍在路上。 这个一同挥洒汗水的夏天,对每个亲历者 来说都将是一笔受益终身的财富。







亚丁湾上的甲板运动会

■江 山 张峻生

吉布提港外锚地,湛蓝的海水轻抚着舰舷,海鸥在空中翩翩起舞。7月下旬,正在锚泊休整的海军第35批护航编队太原舰举办了"青春风采·深蓝情怀"甲板趣味运动会,丰富官兵的海上生活。

甲板运动会是舰上最负盛名的体育赛事。虽有名次,却不论输赢;虽有奖品,但重在参与。虽然比赛的场地只有甲板上的百余平方米,但比赛项目的设置却别具匠心,除了因地制宜的跳绳、仰卧起坐等传统项目外,还加入了考察官兵肺活量的吹气球比赛"爆破尖兵"、比拼官兵身体协调性的接力绕桩射门比赛"凌波出击"等,让官兵在竞技比拼的同时愉悦身心。

此次运动会,共设立4个个人项目和2个集体项目,既有考验官兵个人身体素质的项目,也有要求团队协作的比拼;既有让人热血沸腾的竞技性对抗,也有富有趣味性的群众性体育项目。

方寸甲板,因海魂衫的涌动而沸腾。参加仰卧起坐比赛的队员,在加油

鼓劲声中咬牙坚持;参加跳绳比赛的队员,在挥洒汗水中跳跃;参加吹气球比赛的队员,鼓起腮帮子,将一个个气球吹爆,脸憋得通红;参加"铁人三项"的队员,俯卧撑、蛙跳、抓举,力量的美学在每一次爆发中体现得淋漓尽致……官兵矫健的身影,化作大海中一幅独特的画卷。

上,她在跳绳比赛中一口气跳了300多次,勇夺冠军。虽然累得满头大汗,却让她感到酣畅淋漓,非常开心。

没有好的身体,就没有旺盛的精力投入训练。甲板运动会让官兵在保持良好身体素质、保障战斗力的同时,也通过趣味项目激励士气,帮助官兵放松

在接力绕桩射门比赛"凌波出击"中,因为甲板由中间向两边有微小的坡度,并不像陆上的场地那样平整,再加上舰艇摇晃等原因,官兵娴熟的球技难有用武之地,对官兵协调性的要求倒是提高了一个层次。只见不少参赛队员在带球绕杆时手忙脚乱,好不容易过了终点线,射门却又踢偏了。在"步步员员营"看谁走得快接力赛中,参赛队员凭借三块木板垫脚走路,展现出的外的战友笑弯了腰。

甲板运动会的颁奖仪式,既简朴又隆重。在官兵的欢呼喝彩声中,获奖队

员依次走到甲板中间,接受颁奖和祝贺。奖品虽然只是饮料之类的生活用品,但感受却别有一番滋味在心头。强健身体,愉悦身心,用趣味性的竞技比拼提升官兵的凝聚力和战斗力,这就是甲板运动会的魅力所在。

受海外疫情影响,自4月底启航以来,护航编队已近3个月没有靠港休整和补给。面对"抬头一片天,低头一片海"的海上生活,甲板成了官兵钟爱的运动场,丰富多彩的比赛既愉悦了身心,也能让大家在远离祖国的亚丁湾上,团结一心,接续奋战,为繁重的护航任务保持昂扬的精气神!

图①:近日,海军第35批护航编队举办"青春风采·深蓝情怀"甲板趣味运动会。图为运动会现场。 江 山摄图②:"步步为菅"看谁走得快接力

刘 飘摄 图③:"手足情深"仰卧起坐比赛。 **刘 飘**摄

国家队为何青睐军训

■张玉军 李鹏东



体。说

军训,对于中国国家队来说可谓是司空见惯。

不管是中国乒乓球队、中国羽毛球队,还是中国男足、中国罗足、中国羽鹿道速滑队、中国空中技巧区是中国短道增组织队员进行军训。会等队伍均经常组织队员进行国击击队、中国射箭队的军训尤为引人瞩目。除了历时长达两个月之久训练课目众多外,在军训成果汇报演示上的渗透射击行动表演也让人耳目一新。

为何国家队如此青睐军训? 首先,通过军营生活的磨砺,锤炼队 员的意志品质。

每一支有凝聚力、战斗力的队伍,都 然需要指挥员能够身先士卒,队伍伍的 核心队员能够彰显榜样的力量。在这次 军训中,从领队到教练都和队员们日开始,中 同性同训。从6月10日开始,中国 射击队率先集结,从年仅14岁的"00后" 新秀黄雨婷到60多岁的功勋教练常 大全队人员集体参训。随后中国训。本 大和射箭队也在7月陆续投入军训。都全 身心投入进来,严格按照部队要求展开 训练,磨炼意志,锤炼作风。

"这8周的军训,正赶上烈日酷暑, 大家学到的不仅仅是站军姿,走正步,练 队形,更主要的是磨炼了吃苦的意识、坚 持的意识、团队的意识、懂规矩守纪律的 意识。在这里我们还亲眼目睹了解放军 战士苦练的场景,非常感人,我们就是要 学习军人有血性的这股劲儿",中国射击 队教练常静春感慨地说,"只有亲自参与了、体会了、感受了,才能形成难以磨灭的记忆,以后再遇到困难和坎坷,这种经历会给予我们更多的动力。"

其次,了解军人使命和荣誉,培养吃 苦耐劳、爱国奉献的精神。

中国击剑队教练雷声说,这无论对教练员还是运动员来说,都是一次非常好的锻炼,让我们对军队有了更深刻的理解,大家很快适应了这里的生活,积极投入训练。"我们也要像军人一样能吃苦,学习他们敢打硬仗的精神和能打胜仗的能力。"

第三,学习军人纪律和作风,塑造团 队合作精神。

最后,就是通过军营生活,培育永不 放弃的战斗精神。

中国射箭队队员魏绍轩说,这次军训的经历本身就是一次自我的重大突破。"军营是我从小就很向往的地方",20岁的魏绍轩说,"以后如果身处逆境时,我会想到这次军训带给我的收获,我会更好地坚持下去,更从容地去面对排战。"

