

官兵基础体能素质训练系列策划⑥

全面锤炼身体协调素质

■冉金昌

什么是协调素质？协调素质是在进行运动过程中，人体综合神经系统、肌肉系统以及身体各个部分来做动作的能力。它是一种综合性的能力，集灵敏、速度、柔韧等多种身体素质于一体，充分反映了中枢神经系统对肌肉活动的支配和调节功能。

在进行体能训练的过程中，良好的协调素质有助于官兵迅速建立起大脑皮质中相关中枢之间的暂时联系，更好地形成动力定型，帮助战友更好地适应外部环境并高质量地掌握运动技巧，还能在训练时减少运动损伤的发生。

简单来说，协调素质就是人体在不同系统、不同部位、不同器官协同配合下完成技术动作的能力。

在神经系统的综合控制下，人体运动协调能力又可以分为反应能力、空间定向能力、本体感知能力、节奏能力、平衡能力和运动认知能力等多种要素。想提升自己的协调素质，必须强化每一个专项能力。

发展反应能力的训练。反应能力，是指人的神经系统及动作的快速应答能力。运动员反应能力的强弱，直接影响着运动员协调能力的水平。反应能力的训练通常采用反应速度的训练方法，如对移动目标的变化作出反应等练习。

发展平衡能力的训练。平衡能力，是指人体维持平衡的本领。人体保持稳定姿势的能力，是保证人体基本静态位置的关键能力，也是人体有效完成动作的基础。运动训练学告诉我们，人体的平衡能力受到关节周围的肌肉力量以及运动中全身肌肉系统工作能力的影响。可以通过加强关节稳定性，来发展身体的平衡能力。也可以借助力量练习器不断改变阻力的情况，提高受训者在改变阻力的情况下完成训练的能力。

发展节奏能力的训练。节奏能力，是指在训练过程中，人体在完成动作的时间和力度上呈现出来的快慢、强弱变

化的能力。在训练中，可采用变换训练法提高受训者控制节奏的能力。

发展空间定向能力的训练。空间定向能力，是指人体对外界物体空间位置的判断以及对自身运动空间位置判断的能力。空间定向能力的主要评价指标就是对技术动作的精确控制水平。在实际训练过程中，可以借助固定滚轮、活动滚轮、旋梯和转椅进行空间定向能力的训练，来增强受训者承受强负荷的能力，改善判定方位的能力，提高抗眩晕能力和保持身体平衡的能力。

发展距离感知能力的训练。距离感知能力，是指人体对距离的准确判断与控制能力，该能力对投掷运动项目有着重要的作用，可以通过固定投掷距离的方式提高人体的肌肉控制能力，通过投准的方式提高控制器械的能力。

发展专门感觉能力的训练。专门感觉能力，是在完成各种各样专门的练

习过程中得到发展的。专门的感觉能力与运动项目的运动方式和运动环境密切相关，如游泳训练时的水感、篮球运动中的球感等。

在进行协调素质训练时应注意以下问题：首先，在发展协调素质时应注意全面强化综合体能素质。其次，协调素质的训练应作为每天的重要训练内容予以安排，尤其是对一些技术动作相对单一的运动项目来说，显得更为重要。最后，随着运动技术水平的逐步提高，应在完成习惯性练习的同时，开拓更多的训练手段，如不常用的开始姿势、运用各种扩大动作幅度的练习器械和专用设备、改变训练条件和环境等。

对于协调素质的评定没有定量测量的方法，可以从完成动作过程中有无多余动作或僵硬程度来判断，有时也可设计一个有难度的新动作让被测者学习，通过观察被测者掌握新动作的能力来评价其协调素质。



图①：海军军医大学组织学员进行刺杀训练，激发他们的练兵热情，培育战斗血性。

张德民摄

图②：日前，第82集团军开展年终军事体育考核，官兵奋勇争先，展现了良好的精神风貌。图为营连主管进行定向越野考核。

赵宏奋摄

图③：近日，西藏军区某边防团组织篮球比赛。图为官兵正在比赛中。

靳河新摄

军营运动场



超越竞技“乒”出胜利

■木子

军体论坛

乒乓球是我国的国球，同时也是原八一队的金字招牌。在红山口的大院里，八一乒乓球队曾培养出众多知名运动员、教练员，为中国体育事业和军队体育事业作出了重要贡献。

乒乓球的魅力在于它适合各类人群，上到百岁，下到三岁。乒乓球

运动安全系数高，运动损伤少，同时可以提高反应、速度、协调性，甚至还可以提高视力。乒乓球是脑力与体力相结合的项目，是手眼配合的运动，更是技巧与智慧结合的艺术。简单地讲，你可以通过它提高身体素质，也可以通过它释放压力。现在人们每天有大量的时间对着手机和电脑，眼睛的疲劳需要得到缓解。在单位坐了一天，身体需要运动，乒乓球是比较适宜的健身项目。它不需要太大的空间，不需要跑动太多，也没有

那么激烈的对抗，是一项安全系数非常高的体育项目。

军人从某种程度上说也是运动员。官兵体能训练大多是长跑、负重、腰腹等强对抗、大力量、大肌肉群的训练。这些训练一旦过量，容易造成肌肉损伤，在短时间里很难恢复。而乒乓球的专业体能训练和个性化技术训练可以在不受伤的情况下，增强官兵的灵敏度，提高反应速度，增加柔韧性，强化心肺功能。最重要的是，通过乒乓球训练可以加强官兵的

小肌肉群力量，改善平时练不到的薄弱环节。

竞技体育是残酷的。2019年第七届世界军人运动会上，我们在乒乓球项目上包揽了全部金牌。这其中，最困难的一场比赛就是女单决赛时对朝鲜队的金宋依。我在极度困难的时候顶住了压力，感觉最后赢就赢在一口气上。赛场如战场。紧要关头，信念是最重要的。我希望更多人能感受体育的魅力。它可以让你在面对胜负的时候学会坦然，在面对挫折的时候学会坚强与坚韧。体育不仅可以增强体质，更可以强大一个人的内心。提高意志品质和团队协作能力，体育需要一种不服输的精神。这些心理层面的感受可以让你在面对工作和人生任何境遇时变得更从容。

(作者系原八一乒乓球队队员、世界冠军)



太极文章悦身心

■姜继永

我与体育

生命在于运动，我有亲身体会。

我1934年出生，1950年1月参加革命工作，1993年退休住进军人休所。退休前忙于工作，身体并不怎么好，胆结石两次开刀。有一次，我刚吃完饭就往办公室跑，跑到办公楼前，竟休克了，被送进医院。

退休28年来，我打了28年太极拳，加之药物辅助，如今已88岁高龄，仍心平气和，思维敏捷，身板硬朗，眼不花，耳还聪，腰不酸，腿不痛，四肢强劲，身心健康。

人说：太极天天走，能活九十九。活多活少我不管，我只管太极天天走。

幼年时，就听老人说：“山上能找千年树，世上难找百岁人。”如今，随着国家富强，物质生活改善，人民体质增强，人活百岁已不稀奇了。

百岁人到哪里寻找？我说：到运动场上寻找，到太极场上寻找。

刚退休时，我还患着心脏病、高血压、高血脂，被列为“三高”人士，离不开药物。身上卸了工作担子，有时间就往运动场上跑。无论寒冬，无论酷暑，每天清晨，起床后就往运动场上跑，一路散步，清心，呼吸新鲜空气，看绿树红花，听小鸟鸣唱。然后，同院内老干部们、家属

老姐妹们一起，打两套太极拳，四套太极剑，让晨光从拳脚中洒开，使生命在剑锋里闪耀。

太极拳，仅仅二十四式，却展示全部生命的律动。

虚领顶劲，生风，生势，生威，刚柔相济，吞吐自如。

含胸拔背，舒胸，抒襟，抒怀，荡涤心胸，复活永恒。

气沉丹田，发功，发力，发魂，发魄，心静意坚，气势连绵。

拳魂魄魄剑胆胆。天马行空，经天纬地，流星追月，风卷乾坤。胆量、胆气、胆识，凝聚在剑锋中，胆略、胆谋，积蓄在剑光中。寒光闪过，凝结无所阻挡的力量；虎视眈眈，积蓄奔腾不息的生命力。忘了年龄，忘了白发，忘了郁闷，忘了岁月流逝，律动着人生自信与刚毅，翩舞着生命的灿烂。

我退休后数十年，走遍三山五岳，五湖四海，谈万卷书，行万里路，记万篇日记，把美丽、崇高、伟大的祖国揽于心中。

打太极，著文章，是我一生强身健体、愉悦心脑结交的两个“好友”，是通往人生长路的天桥。青山不老，绿水长流。年轻，年华，太极，文章，风霜，雨雪，荆棘，坎坷，相得益彰，相映生辉。

上图：姜继永在练习太极拳。
作者供图

习太极 利健康

■夏海林

短评

太极，在中国闻名遐迩，几乎无人不知，无人不晓；在海外，也有无数的爱好者，通过练习太极强身健体，并了解中华文化。太极，是中华民族传统文化的瑰宝，是联合国教科文组织认定的人类非物质文化遗产，更是中华武术中的经典。

《易经》有云：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”太极不仅是一种适合老百姓的体育运动，更是充满智慧的中华传统体育项目。

太极拳在国内备受欢迎。据不完全统计，全国有超过5000万人在练习太极拳。墙内开花墙外香。目前在全世界有超过150个国家和地区开展了太极拳运动，参与者约有3亿人之多。

作为一项体育运动，太极为何会吸引如此多的爱好者？

首先，练习太极拳能促进血液循环，增强心肺功能。练习太极动作舒展缓慢，全身肌肉放松，能使心脏得到充足的

供血，也不会加快心率，加重心脏的负担，从而起到预防心脏病的作用。持之以恒的练习还可以改善人体的血液循环系统。此外，通过练习太极拳还可以改善心肺系统，增强消化功能，加快人体的新陈代谢，可有效预防高血压、高血脂和高血糖。

其次，练习太极拳可有效增强人体的肌肉力量。练习过程中经常会有单腿支撑、腰部旋转等动作，可有效锻炼人体的平衡能力，并增加腿部和全身的肌肉力量，保持关节灵活，强化骨骼，还可以防止钙流失。良好的体型，也是常年坚持练习太极拳的一个馈赠。

最后，练习太极拳不仅能强身健体，还能使人精神愉悦，缓解压力，减少焦虑和抑郁，并有效改善中老年人的睡眠质量。坚持练习太极拳，能让锻炼者反应灵敏、头脑清醒、增强记忆力，还会让人精神愉悦，对人的身体和心理都特别有好处。

未来，期待能有更多的人像姜继永老先生一样喜欢运动、热爱太极，常锻炼，科学饮食，乐观豁达，生活更健康。

冬季跑步要注意

■蔡峰 费宏迅

军体小知识

随着冷空气来临，我国大部分地区又迎来了新一轮的大风和降温。那么在寒冷的冬天，官兵在进行跑步训练时要注意哪些事项？

做好热身。这是个老生常谈又十分重要的话题。在5-10分钟的慢跑热身，身体温暖起来才能开始进行正式的训练，以降低运动损伤发生的风险。

分层穿衣，防止冻伤。分层穿衣，是冬天的最佳保暖方式。在最内层，可穿棉质或毛织内衣，中间层要选择宽松透气的衣服，最外层应选择防风性能强的外衣来御寒。值得一提的是，条件允许的话，应尽可能带上帽子和手套来加

强保暖。

跑后立即擦干汗水，减低感冒几率。在跑完之后，最好立即擦干身上的汗水，并换上厚一点的羽绒服或棉衣，保持身体的温度，避免感冒的侵袭。

迎风起跑。大风天，如果必须要跑步的话，那么最好是朝着逆风的方向起跑，这样在折返时就可以处于顺风，可以防止生病。

口鼻并用进行呼吸。天气寒冷时，仅用鼻子呼吸可能很难满足机体的需要。用嘴呼吸时，尽量不要张得太大，可以半张，让冷空气在口腔内稍作停留，再吸入肺部。

雪天防滑。刚下大雪后，如果还没结冰，跑起来会非常有趣，像在沙滩上奔跑一样。一旦路面上的雪已被压实，并结冰，那么奔跑时速度一定要慢，步幅要小，防止因路滑而摔倒。

