龙腾虎跃又一年

■本报记者 马 晶 特约通讯员 王 景

军人生来为战胜。

对于我军官兵来说，军事体育不仅是强身健体、锤炼体能的有效手段，也是提升军事综合素质和军事技能的重要途径，更是磨砺意志品质和拼搏精神的丰富载体。

伴随着全军官兵全面加强练兵备战，推动实战能力向高质量发展、向高层次迈进的脚步，军队体育工作也开启了改革转型的“加速度”，向使命任务聚焦、向练兵备战靠拢、向未来战场拓展的新时代军事体育训练扑面而来。

强身健体谋打赢，千锤百炼铸精兵。2024年，我军官兵在国际军体赛场上捷报频传，扬国威、壮军威、鼓士气；新编修的《军事体育训练大纲（试行）》受到全军官兵的高度重视，军体考核的优良率不断攀升；在大江南北的座座军营中，群众体育持续蓬勃发展，军体运动会上一大批精武尖兵、军体达人崭露头角……

按纲施训 军体训练战味浓

2024年，全军军事体育训练如火如荼展开，训练改革力度不断加大。

新编修的《军事体育训练大纲（试行）》不断修改完善，各具特色的典型兵种（专业）部队的战斗体能火热开练，军体人才专业化培养的路子越走越宽——

现行《军事体育训练大纲》自2018年2月发布施行以来，对规范部队军体训练、打牢战斗力建设基础发挥了重要作用。面对新的形势和要求，中央军委训练管理部组织军地相关领域权威专家，吸纳现代体能训练理念、汲取部队探索实践成果，遵循向战为战、体系优化、创新驱动、简明实用的基本原则，历经4年研究论证和局部试点，形成新编修《军事体育训练大纲（试行）》。

新编修《军事体育训练大纲（试行）》在体例结构上，设置基本知识、基础体能、战斗体能、实用技能4个板块，改进技术动作、优化调整内容，利于部队按需选择、科学组训；在训练考核中，进一步细化明确各类人员考核内容；在成绩评定上，调整基础体能单课目上限100分封顶，明确部队人员军体成绩包括战斗体能和实用技能课目成绩，引导官兵将更多精力投入到作战所需的综合身体能力训练。

为巩固深化军体训练内容改革成果，推动建立现代化训练模式，实现我军军体训练由以健康体能为主向以战斗体能为主转变，新编修《军事体育训练大纲（试行）》在全军经过近半年的大范围试训，取得了不错的效果。

在国防和军队改革的大潮中，军队专业体育力量进行了重塑和转型，军事体育也步入了一个全新的发展时期。军事体育训练的根本指向是服务部队、支撑战斗力建设，基本原则是突出军事特色，强化基础性、广泛性、实用性，对部队战斗力建设的贡献率不断提高。随着战斗体能训练理论研究不断深化，战斗体能训练方法手段不断更新迭代。

紧盯打赢，各具特色的战斗体能训练有效对接战场。今年，新编修《军事体育训练大纲（试行）》除设置全军通用战斗体能课目外，还探索创新典型兵种（专业）部队战斗体能课目。

仗怎么打，兵就怎么练。战斗体能强化训练，让官兵在实战背景下持续淬火加钢，在日常点滴训练中拉近训练场与战场的距离。战士们坦言：“这样的军体训练更有战味，也更有趣味，能让我们向更高、更快、更强目标不断迈进。”

军体专家走基层，强体兴训为打赢。中央军委训练管理部军事体育训练中心组织篮球、乒乓球、羽毛球、基础体能、格斗、游泳等方面的军体专家，奔赴各军兵种、武警部队等30余个单位，开展军事体育训练服务指导。

以赛促训 比武竞赛军味足

一场场精彩纷呈、战味十足的军事体育运动比赛，不仅让更多官兵感受到赛场的火热氛围，也进一步激发了他们参加军事体育训练的热情和挑战自我的勇气。

近日，东部战区第一届军体运动会在南京举行，来自24支代表队的600余名官兵在手枪精度射击、军事体育四项综合、4×100米战场接力、400米蛙泳、3000米跑等5大类23个项目上展开激烈角逐。

这次军体运动会将军事技能比武与体育竞赛结合起来，既是对日常军事体育训练成果的检验，也是对官兵军事技能、团队协作和集体竞技的考验，营造出积极练兵备战、精武强能的浓厚氛围。

在这场军体运动会中，最具看点的要数4×100米战场接力比赛。根据规则，参赛选手必须穿上防弹背心、扎上子弹袋、背上自动步枪、戴上头盔，全副武装地参加比赛。每一棒选手还有特殊的要求——第一棒扛弹药箱、第二棒背背囊、第三棒戴防毒面具、第四棒扛红旗，接力棒则是自动步枪。如此具有战味、军味的比赛，吸引了众多参赛者，最终来自某大队的4名战士李轲、劳佳铭、李韦昌、赵满携手获得冠军。

北京卫戍区某部的军体运动会现场，万米战旗接力、兵棋人机对抗等军味十足的竞赛活动相继进行。参赛官兵摩拳擦掌，先后打破多个项目纪录。该部已持续多年举办军事体育运动会，一年比一年有战味。

在过去的一年中，我们欣喜地发现，越来越多单位开始举行军事体育运动会。与原先的运动会不同，冠以“军事”二字的军事体育运动会，不仅项目设置向战场聚焦，连赛事规则也在向实战靠拢，这已成为军营运动会的一种新风尚。

新疆军区某边防连的创破纪录比武中，除了5公里武装越野、手榴弹投掷、引体向上等课目外，刺杀、自由搏击、攀岩等更具实战化的对抗比拼，也成为比武场上的“重头戏”。

作为军事体育活动的热情参与者，部队院校的莘莘学子，也在实践中不断拓展军事体育的广度和深度。

今年夏天，由中央军委训练管理部主办的2024年全军院校“强军杯”系列体育比赛如约而至。其中，篮球项目比赛首次采取主客场制，在北京、成都、徐州、郑州四地同步开赛，各军兵种、国防大学、国防科技大学、武警部队共9支院校代表队参赛。首次纳入“强军杯”系列体育比赛的游泳项目，在位于长沙的国防科技大学举行。8月初，集中交流赛在南昌举行，从小组赛中突围的球队齐聚英雄城，决出了各个项目的冠亚季军。

首度问鼎2024年全军院校“强军杯”篮球比赛冠军后，武警警官学院代表队的教练和队员们都非常激动。

主教练陈飞从2019年就开始执教球队，见证了球队的一路成长与进步。陈飞在赛后说：“在去年获得亚军后，我们球队中的每个人都憋着一股劲儿。无论刮风下雨，大家都没有间断过训练。这中间，有几名主力球员毕业离校了，留下来的队员们克服种种困难，互相鼓励、共同进步，现在终于夺得了冠军。”

2024年全军院校“强军杯”系列体育比赛，旨在为全军院校搭建起交流学习平台，让军校的体育健儿们在运动场上同场竞技、互学互鉴，在团结协作中培养团队意识，在对抗拼搏中培塑战斗作风，实现以赛促训、以体育人的综合效益。

比武交流 国际赛场创佳绩

2024年，我军军体健儿先后参加了国际军体水上救生、跳伞、定向越野等多项世界锦标赛，在国际军体赛场上顽强拼搏，勇创佳绩。

当地时间5月19日至26日，第12届水上救生世界锦标赛在法国蒙彼利埃进行，共有来自11个国家的200余名军人运动员参赛。我军体育代表团以中央军委训练管理部军事体育训练中心为主体，同时选拔3名基层军体骨干。我军18名军体健儿参加90米沙滩跑、2公里沙滩跑、海浪游泳、200米障碍救生、100米假人救生等19个项目的比拼，取得了2金5银3铜的优异成绩，不仅实现了我军在该项目上金牌数零的突破，更展现了中国军人的良好形象和顽强作风。

国际军体第46届跳伞世锦赛于当地时间7月2日至13日在匈牙利举行，设置定点、造型、特技3个大项、18个小项的比赛项目，共有35个国家的300多名选手参赛。我军体育代表团派出10名选手，参加男女集体定点、男女团体、男女个人定点、男女个人全能等14个小项比赛，获得3金5银4铜，奖牌数位列所有参赛国家首位。

在所有代表队中，我军参赛队员的平均年龄最小。女子个人定点项目比赛中，我军选手肖瑶在天气炎热、风向风速多变的情况下，及时调整心理和身体状态，克服不利的气流状况，以稳定的技术发挥勇夺金牌；女子集体定点项目比赛中，我军选手肖瑶、王凯璇、王平、李悦、苗颖，面对天气不利因素，稳定控制手中操纵棒，紧盯靶盘中心点连续踩点，命中靶心，提前2轮锁定金牌。

当地时间10月16日至22日，第52届定向越野世界军人锦标赛在西班牙卡塔赫纳进行，共有27个国家的231名军人运动员参赛。我军体育代表团以中央军委训练管理部军事体育训练中心为主体，同时选拔3名基层军体骨干、2名院校在读学员。我军11名军体健儿参加中距离、长距离、标准距离接力赛，短距离混合接力赛等7个单项和2个团体项目的比拼，取得了团体第9名的优异成绩，不仅实现了我军在该项目上历史最好成绩，更展现了中国军人的良好形象和顽强作风。

比武论英雄，体育传友谊。与世界各国运动员同场竞技，共话友谊，进一步加深了中国军队和外国军队之间的了解和沟通。比赛之余，我军水上救生运动员常常与德国代表队探讨假人拖带技术，与意大利代表队交流脚蹼潜水技术。赛后的技术交流会中，两名法国退伍老兵向我军水上救生代表队请教海浪救生技术与海浪现场急救技术。

我军水上救生运动员还向法国当地学生、退伍老兵和伤残军人教授海浪板与救生浮标的使用方法，并与他们一起参加海浪板、海浪浮标接力互动游戏。以赛为媒，促进了各国军人运动员之间的友好交流，增进了各国代表团之间的友谊。

为国旗增辉，为军旗添彩。当五星红旗在国际军体赛场上高高飘扬，当中华人民共和国国歌在异国他乡激昂奏响，站在国际军体的赛场之上，我军健儿穿上戎装、披上战袍，怀揣梦想，为祖国和军队而战。

从军体赛场眺望未来战场，过去这一年，从基层部队热火朝天的训练场到各院校生机勃勃的“第二课堂”，从全军性的系列体育赛事到国际军体赛场上的以武会友，军事体育活动的参与者们，都在亲身感受着从“赛场运动员”到“战场运动员”的悄然转变。军事体育以赛促训、以训促战，推动军体训练向实战化转型，加强军事体育与战场需求的无缝对接，进一步筑牢部队能打仗、打胜仗的体能基石。

上图：第74集团军某旅组织军事体育运动会，激励官兵练就强健体魄，增强集体凝聚力。图为男子100米跑起跑瞬间。 **黄池敬**摄

版式设计：**贾国梁**

黄浦江畔，军体赛场竞风流

——海军军医大学2024年军事体育运动会见闻

■张德民 本报特约记者 王泽锋

军体观察

初冬的上海街头，有着别样的景致与韵味，仿佛一幅细腻而深邃的水墨画卷，徐徐在眼前展开——

在这座坐落于黄浦江畔的军校里，人头攒动，呼声雷动，火热的军体赛场上竞技氛围一浪高过一浪。

近日，海军军医大学2024年军事体育运动会拉开战幕。来自该校各院系和附属医院的16支代表队、800余名官兵，在田径基础项目、军事体育项目和军医特色课目等3大类46项赛事中展开激烈角逐。官兵在速度与激情、力量与血性的碰撞中，感悟竞技体育的独特魅力和练兵备战的浓郁战味。

每年举办军事体育运动会，已成为海军军医大学的特色活动。本届军体运动会除常规的田径项目外，还涵盖了战伤救护、单兵战术、定向越野、武装泅渡等34个军事项目，既是对官兵日常军体训练、军事技能和战救本领的一场练兵，也是对该校为战育人成效的一次检验。

作为一所拥有大批专家人才和承担军事外训任务的院校，海军军医大学的教员与学员齐上赛场，不同年龄、不同肤色的选手同台比拼，成为本届运动会上的一道风景线。

万米长跑开赛，现场呼声雷动。“学术上勇攀高峰，跑道上疾驰如风！”当看到知名流行病学专家曹广文教授出现在赛道上，有学生钦佩地说。在教工组男子10000米长跑项目中，59岁的曹广文和一众选手一起站上了起跑线。一声枪响，他从一出发就冲在了最前面，并不断扩大自己的领先优势，最终以36分42秒的成绩夺得冠军。

飒爽的短发，矫健的身姿，在学员组女子3000米赛场上，一名遥遥领先的女生格外引人瞩目。耳边加油声此起彼伏，她的脑海里只有一个念头——稳住速度、保持节奏。“12分19秒！冠军！”冲过终点线那一刻，学员吴娜奋力挥拳庆祝。

“成为一名合格的军医，不仅要能上手术台，还要上得了战场才行！”夺冠后的吴娜说。

操场南侧，男子三级跳远比赛正如火如荼地进行。来自布基纳法索的留学生学员乔锐（中文名）第一轮试跳由于起跳过早，成绩并不理想。随后他调整呼吸，迅猛助跑后腾空而起，第一跃收紧核心、第二跃调整姿态、第三跃奋力跃向沙坑……最终，他以娴熟的技术获得亚军，引得全场阵阵叫好。

“体育无国界。”乔锐以一口流利的中文表示，在这次运动会开放融合的氛围里，他欣赏着中国官兵的军事技能和运动表现，也享受着竞技体育带来的快乐。

游泳馆内，以水下搜救为背景的军事体育项目——100米水上组合练习比赛，正在紧张有序地进行。

参赛队员个个身着迷彩、脸涂油彩，全副武装。高负荷的装备并没有影响他们在水中完成任务的灵活性，他们时而潜入水中静默前行，时而互相配合翻越障碍。学员邓哲元，是该校由游泳健儿组成的“海狼突击队”队长。比赛中，他凭借出色的游泳技术，潜到“前线”探查“敌”情。

“安全，静默潜行。”邓哲元用熟练的手语指挥队友接近“伤员”，随后迅速在岸上建立防线，开展心肺复苏。上岸后，经裁判组评议：邓哲元带领的水中小队在水中静默、战斗手语、解索救援等6个分项目取得了总分优秀的成绩。

战场救护，检验真功。硝烟起，号声鸣。“甲板机舱爆炸，产生‘伤员’！”“‘敌’军释放有毒气体，全员防护！”阵阵口令扣人心弦。

“战斗技能卫勤演练”是该校依据战场卫勤保障设置的特色项目，队员需要根据场上形势与敌情分析研判，快速反应，随时应对特情险情，完成穿戴防护和救生装具、翻越障碍、火线救治、后送伤员等操作。

“战场没有‘说明书’，一切皆有可能。”赛前，学员李建设作为队长，在练习中向队友反复交代。在比赛中，李建设和战友们一起“见招拆招”，相互密切配合，各项战术操作行云流水、一气呵成，取得了团体第一名的好成绩。

赛场连接战场，岗位紧贴战位。“尽管参赛人员身份不一，走上赛场就要永争第一！”海军军医大学领导介绍：“举办军事体育运动会，是军校官兵聚焦练兵备战的一个重要演兵场，不论军人还是文职，不论学员还是教员，只有练强军体素质，激发血性胆气，才能全面提升战场卫勤保障能力。”

陆军某旅组织多课目强化训练，锤炼官兵体能素质。图为官兵进行爬绳上训练。 **王文周**摄