雪域边关绽放别样风采

■胡 铮 张 洋

军体观察

群峰耸立，银装素裹。

深冬时节，雪域高原天寒地冻。暖阳下，一群官兵正在冰面上进行滑冰训练。远远望去，一位个子不高、脸庞黝黑的藏族战士站在一群年轻官兵当中，很是显眼。

他，就是来自青海省海南藏族自治州的藏族小伙格加。

“在滑行时，双脚分开与肩同宽，弯曲膝盖和腰部，身体向前倾斜将重心前移，双手放在身体两侧或背后，保持平衡。”格加一边说，一边熟练地给身边的战友进行动作示范。冰鞋在他的脚下十分“听话”，战友站在一旁全神贯注地听着。

格加，是新疆喀什军分区某边防团克克吐鲁克边防连的一级上士，连队位于海拔4300米的帕米尔高原深处。

这里氧气稀薄，气候寒冷，冬季最低气温可达零下30摄氏度，周边群山一年四季都被冰雪覆盖。

由于特殊的环境，这里的官兵冬季进行体能训练的场地和设施都相对欠缺，因地制宜地开展滑冰和滑雪等冬季训练项目就成为了一种现实且可行的选择。

“在边防一线开展滑冰训练，既是经过思考的决定，也是一种基于现实的选择。”军分区领导介绍说，雪域边关守防的自然环境恶劣，冬天大雪封山，官兵能够进行的文娱项目不多，体育锻炼也不好开展。为了官兵强健体魄，他们逐步开展了滑雪和滑冰运动。

刚开始接触滑冰的时候，有的官兵担心技巧太难不易学，还有的官兵担心因为动作不熟练发生摔伤、磕伤，影响巡逻执勤任务。再加上没有专业教练的指导，大家有些畏手畏脚，滑冰训练开展得并不顺利。

不过，格加的进步却十分明显。原来，格加在十几岁的时候自学过滑冰。当时他在老家放牧，冬天青海的大山里温度很低，河流会结冰。为了给马找水喝，需要在冰层最薄的地方凿开取水，有时需要走很远，才能找到薄弱的冰层。后来，他在摸索中慢慢学会了滑冰。没有教练，格加就自己琢磨，因此摔了不少跤。

“后来，团里给大家配发了护肘、护膝和护掌。这些专业护具，在防震和坚固性、舒适性、安全性上更有保障。”格加说，“为了帮助官兵学习滑冰技巧，团里还邀请了专业的滑冰教练，为每个基层连队培养了一名滑冰教练员。”经过一个多月的培训，训练十分努力的格加进步很快，顺利成为连队的滑冰教练员。

连队周边河道里半米多厚的冰面逐渐成了官兵的滑冰训练场，每到周末那里多了一群穿着冰鞋的运动身影。

“对于新战友来说，入门时的训练重点主要在学习基本技术动作和寻找平衡感，体会滑行技巧，尤其是掌握转弯和刹车。”不久前，有几名新战友来到连队，格加在教学时讲得格外详细，还手把手地教他们滑行技术动作。

有个新兵叫杨阅兵，是从东北老家来到雪域高原戍边的。小时候，他因为害怕摔跤，一直没敢学滑冰。来到连队后，在战友们的帮助和鼓励下，他头一次穿上冰鞋踏上冰面。

在强烈的紫外线照射下，冰面宛如一块蓝宝石。“班长，放开我吧，让我自己试试！”这一刻，大家都以鼓励的目光注视着这个一脸稚嫩的新战友。随着杨阅兵身体重心缓慢移动，他终于迈出了“第一步”。随着时间的推移，越来越多像杨阅兵这样的初学者，在体验摸索中逐步掌握了滑冰技巧，开启“单飞”模式。

新任连长方吉炜身材高大，一到连队就被战友们的滑冰训练吸引住了。不过，个子高在滑冰时可不能算个优势，他在冰面上很难保持平衡。为此，格加帮助方吉炜制订了训练计划，重点加强平衡能力的训练，好让他能及早赶上“大部队”。经过连续几天强化训练后，方吉炜已经有了不小的收获，他说：“没想到滑冰不仅可以锻炼体能，还能帮我提高平衡能力和协调能力。”

短暂的热身过后，一场滑冰接力赛在冰面上开赛了。“加速！保持节奏，重心要稳！”方吉炜在跑道旁为队友加油。一名新战友不小心掉棒了，满脸沮丧，方吉炜赶上去拍拍他的肩膀说：“没关系，接着滑就是了！失误很正常，下次赢回来！”在他的鼓励声中，这名新战友奋起直追，虽然没能实现反超，但也突破了自己。比赛结束后，两组队员围坐在一起复盘，欢声笑语在山谷间回荡。

“勤耕不辍，让梦想开花。”这是格加写在笔记本上的一句话。从最初的不懂不会，到后来的熟练掌握，在格加的带动下，连队不少官兵都爱上了滑冰这项运动。

格加介绍说，练习滑冰，特别是速度滑冰项目，对体能和耐力的要求很高。在高原环境下进行滑冰训练，可以进一步激发官兵在高原中的无氧代谢水平，通过高海拔低氧训练强化体能，从而增强血氧含量，促进整体运动能力水平的提升。

“研究发现，滑冰运动对关节造成的冲击力比跑步运动低约50%，且能达到同样的锻炼效果。”专业教练在授课时说的这句话，让格加暗自揣摩了很久。

梦想的种子一旦发芽，生长的力量便难以阻挡。现在官兵的滑冰技术越来越好。接下来，南疆军区还将组织滑冰比赛，该连官兵早已瞄准目标加紧训练、蓄势待发。

位于海拔4300米的红其拉甫边防连，也在积极组织官兵进行滑冰训练，以进一步提升官兵在极端环境下的作战能力和野外适应能力。训练中，中士杨腾身着厚重的防寒装备，脚踏冰刀，在结冰的湖面上疾驰而过，留下一道道优美的弧线。

杨腾来自重庆，从小酷爱轮滑，在童年时期就埋下了热爱滑冰的种子，他自告奋勇担当起了连队的教练员，带领战友们或单人滑行，或组队配合，展现出高超的滑冰技巧和团队协作精神。尽管天气寒冷，但官兵的训练热情却丝毫未减，他们相互鼓励、共同进步，在恶劣严寒的高原不断锤炼着自己的体能素质。

高原上，朔风呼啸。广袤雪野，冰冷的是空气，沸腾的是热血。连绵的雪山，巍峨的峰峦，拦不住努力拼搏的青年官兵。心怀强军梦的他们无惧风雪，在雪域边关绽放出别样的青春风采。

军营运动场

图①：新疆军区某团组织官兵徒步行军，提高官兵体能素质，磨砺官兵意志品质，夯实官兵在严寒条件下的战斗本领。 郭志翔摄

图②：武警烟台支队立足风雪严寒条件，强化官兵战斗体能储备，锤炼部队过硬战斗作风。图为战士在雪地中开展战斗动作训练。 范鹏发摄

军体擂台

热情与寒冬的碰撞

■李德权 雷文强

地处东南，八闽大地的寒意总是来得晚一些。

与北方的“出门尽寒山”不同，闽地山水在冬日皆可入画：柿子红、银杏黄、霜雪白、石瓦黑、远山黛……

当暖阳消融了冬日的寒意，一场战味十足的军事体育运动会在东部战区空军某场站的训练场上拉开了序幕。在两天时间里，来自该场站各分队的数百名官兵在竞技体育、军体技能、团体竞技、趣味运动等4大类、18个项目上展开激烈争夺。

红色的田径跑道上，该单位男子百米纪录保持者林耿蹲下身子，将双脚放在起跑器上，双手撑地，眼睛紧紧盯着前方，身体微微前倾，蓄势待发。

发令枪响，选手们像离弦之箭，手臂快速而有力地摆动，带动着身体向前加速。林耿的步伐逐渐加大，频率也越来越快。跑道两侧，观众仿佛感受到了选手们带来的阵阵疾风，纷纷为他们呐喊助威，加油声此起彼伏。

在一阵欢呼声中，林耿和几名战友一起冲过了终点。经过裁判的确认，来自某分队的钟世豪获得冠军，林耿以0.2秒的差距获得亚军。“大家水平都很接近，谁能夺冠都不意外。我回去会好好训练，争取提升自己的成绩，明年再战。”林耿眼神坚定地说。

如果说男子百米飞人大战是速度与激情的极致碰撞，那么10000米长跑就是对官兵耐力与意志的考验。参赛选手们迈着沉稳的步伐，在漫长的赛道上一圈又一圈地奔跑。

来自警卫连的中士陈润实力不俗，赛前颇受战友期待。汗水从陈润的脸颊滑落，即便呼吸逐渐沉重，他也一直在坚持，并没有掉速，向着终点线发起冲击。在战友们的助威声中，陈润第一个冲过终点。他打开双臂，继续向前跑了十几米，脸上洋溢着胜利的喜悦。

场站第五届军事体育运动会，当然要“军”字当头，向实战靠拢，向打赢聚焦。负重越野、手榴弹投掷、组合400米障碍……这些战味十足的课目，既是对各分队军事体育训练成效的检验，也是对官兵血性胆气的锤炼。

“投弹前准备完毕！”“投！”随着裁判员一声令下，参赛选手蹬地、扭腰、送胯，一整套动作一气呵成，弹体在空中划出一道完美弧线，精准落在靶圈，抬手之间尽显风采。

组合400米障碍课目紧随其后。选手们矫健有力的身影闪转腾挪，跨栏杆、翻高墙、抬轮胎，每个动作都一气呵成。哪怕挥汗如雨、精疲力竭，他们也不言放弃，不断突破极限，展现出军人过硬的体能素质。

冬日的寒风凛冽刺骨，但阻挡不了官兵参赛的热情。参加3人3公里武装越野赛的官兵正争分夺秒地向前奔跑着。

“控制呼吸！脚步迈起来！”豆大的汗珠从分队长李小磊的脸颊滑落，他一边调整着呼吸，一边提醒着身旁的两名队友调整跑步节奏。

由于该课目属于团队项目，规则规定每个团队的最后一名官兵冲过终点线的成绩为各支队伍的最终成绩，因此这个项目不仅对个人体能素质要求高，团队合作意识同样十分重要。

34岁的李小磊每届军体运动会都要报名参加这个项目的角逐，虽然相较于其他年轻同志，他的体能已不占优势，但是他始终希望通过自身的努力与拼搏为年轻的战友做好表率。

运动场上，不仅有竞争，也充满了欢声笑语。

“一二拉、一二拉……”训练场的另一侧，宽敞的篮球场上围满了加油呐喊的官兵。参加拔河比赛的选手重心下沉、身体后仰，双腿死死蹬住地面，全力以赴拉扯着绳子。一根绳一条心，参赛官兵斗志昂扬、齐力奋战，你拉一寸我回一尺，一时难分高下。终场哨响，来自汽车分队的官兵在一片欢腾中夺得拔河项目的冠军，开心和喜悦洋溢在每一位参赛队员的脸上。

同心击鼓、绑腿跑等一项项群众性趣味比赛，让每名官兵都能参与其中，感受运动的欢乐与魅力。人人参与其中，人人乐在其中，正是军事体育运动会激发群众练兵的最好体现。

精武没有终点，胜战永不止步。虽然这场酣畅淋漓的军事体育运动会已落下帷幕，但是它点燃了全体官兵的军体训练热情，还将不断激励官兵精武强能，奋勇争先，再创佳绩。

冠军之路

■庞斯年

军体达人

冬夜，寒风在寂静的夜色中游走，带来冰冷的寒意。海军某旅综合格斗馆内人声鼎沸，该旅“格斗王争霸赛”决赛正激烈进行着。

作为上届冠军，中士谭睿一路过关斩将，又一次站在了决赛的擂台上。他的对手王治，是一名体能素质出色的义务兵，在入伍前曾受过7年专业的散打训练。

随着开始的铃声乍响，王治率先发动进攻，一记右直拳像炮弹般轰出，直奔谭睿面门。谭睿灵活侧身，轻松躲过后顺势一记右低鞭腿扫向对手小腿。王治提膝格挡，结实的撞击声响彻全场。

此时，谭睿显得更加机敏、沉稳。他端好抱架，保持严密的防守。虽然对手一次次化解了危机，但谭睿已经察觉出：地面技术是对方的薄弱环节，或许可以利用锁技取胜。

比赛进入白热化，当对手挥出一记摆拳后，谭睿迅速推肘格挡化解进攻，紧接着闪身锁住对方并顺势后倒，腿像蛇一样死死缠住对手……十秒钟过后，一场激烈的战斗在高潮处陡然结束，让场边的观众意犹未尽。

耀眼的聚光灯下，裁判郑重举起谭睿的手臂，宣布他成功卫冕“格斗王争霸赛”冠军。在战友们热烈的欢呼声中，谭睿摘下拳套挥手致意，眼眶中饱含热泪。

谭睿来自湖北恩施，皮肤黝黑，身材壮硕。浓眉之下，双眸锐利。入伍前，他曾是一名跆拳道教练。出于对火热军营的向往，他于2019年报名参军，开启了自己的军旅生涯。

得知单位会定期举办综合格斗比赛，谭睿第一时间报名参加了集训队。本想凭借自己多年的跆拳道训练经验一鸣惊人，可刚到集训队不久，谭睿就被现实泼了冷水。

原来，谭睿所练习的跆拳道主要使用腿法攻击，强调腿部的力量和技巧。对于综合格斗中重要的拳法、锁技及摔法，他在之前的训练中很少涉及。在实战训练中，谭睿还出现了“怕拳”的现象。

技不如人，谭睿没能通过集训队的选拔考核，无缘当年的“格斗王争霸赛”。

面对挫折，谭睿没有选择退缩，而是开始了自己的“进阶之路”。

为加强拳法，他在连队健身房进行组合拳空击练习和沙袋训练，力求将一招一式都变成肌肉记忆；为克服“怕拳”心理，他和战友配合进行“睁眼挨打”训练，从睁眼迎击到积极躲闪，最终战胜了内心的恐惧……

每次训练完，谭睿都会认真总结训练经验。他不仅写满了两个本子的训练笔记，还经常研究往年“格斗王争霸赛”的录像，一帧一帧分析优秀选手的打法和招式，并不断自问：如果是我，这一拳该怎么防？这一招该如何破？

经过几年的努力，谭睿终于迎来了破茧成蝶的机会。他凭借过硬的体能基础和日益精湛的格斗技术，夺得“格斗王争霸赛”的冠军，之后他并没有放松训练，依旧在健身房里奋力挥拳、在训练场上全力奔跑，他期待着自己有一天能够站在更大更高的领奖台上。

“想取得成绩，就是要保持一种归零的心态。”对于谭睿来说，从跆拳道转练综合格斗并不容易。未来的军旅人生，面对可能出现的种种困难，他同样会紧握拳头，随时准备“出击”。