对标实战强体魄

■晋　蒙　王政杰

军体观察

燕山脚下，春寒料峭，微风带着初春的气息拂过大地。

走进第82集团军某旅训练场，400米障碍、携枪通过100米障碍、3公里武装越野……官兵围绕新年度军体训练内容广泛开展分组竞赛，训练的热情驱散了初春的寒意。

近年来，该旅坚持瞄准实战锤炼官兵体能，广泛开展群众性练兵比武活动，结合实战需求举办军体运动会，通过以赛促训，有效地将军事体育训练与实战结合，为部队战斗力提升提供了坚实的支撑。

紧贴实战的比拼

春日的阳光穿透云层，为训练场镀上一层淡淡的金色，一场20公里拉练正在进行。

“枪支随时能打，防毒面具迅速取用……”每次训练开始前，作训科参谋都会仔细检查官兵的装具。20公里拉练，不仅是对官兵体力和耐力的考验，而且是对实战意识的检验。

面对第17公里处的“死亡爬坡”，上等兵李骐感到精疲力竭，但他仍努力控制着呼吸频率：两步一吸，三步一呼。在保证速度的同时，他还需要保持警戒，正确应对临机情况，防止因体力透支导致战术动作变形，被判定“阵亡”。

在复杂地形中融合战术协同与敌情处置，形成“体能+技能+战术”三位一体的战斗力提升方式，这种严苛的训练标准源于战场需求。

近年来，该旅将实战要素全面融入各类军事体育考核和比武竞赛体系：手榴弹投掷课目中，官兵需要携枪全副武装在规定时间内将手榴弹投至指定区域；定向越野课目中，要穿插特情处置课目；战场救护项目中，官兵随机抽取伤情进行处理……一切从实战出发，按照实战标准进行设计和评判，是该旅进行军事体育训练的基本准则。

无论是模拟战场环境进行的基础体能比拼，还是战术应用类比赛，每次比武竞赛都力求模拟战场环境，让官兵在竞技中体验实战，在贴近实战中提升能力。通过这些实战化的训练课目，官兵在体能、技能和意志力上得到了全面提升，提高了应对各种突发状况的能力。

向榜样看齐

夕阳将障碍训练场旁的高墙投出长长的影子，该旅某连正在组织官兵进行400米障碍训练。训练间隙，大家围坐在一起，聆听训练骨干介绍连队里的老兵。

“三班长何伟，不久前打破了400米障碍的旅纪录；五班长罗瑞喜，以65米25的成绩保持着手榴弹投远的旅纪录……”在一些入伍时间不长的战士眼中，自己所在连队的班长成了他们军旅生涯的第一个榜样。

休息结束后，何伟班长走到训练场上，开始演示过障碍的动作。只见何伟轻松流畅地跨过一个个障碍，每一个动作都精准到位。“提高成绩的秘诀，在于把握节奏。”何伟停下来向战友们讲解，“过云梯后要立即调整呼吸，跨壕沟前两步要蓄力……”

训练结束后，列兵王旭东快步跑到何班长身边，再次向他请教动作细节。何伟耐心地帮他纠正动作，王旭东的眼中满是敬佩：“班长，你是我的榜样！我要向你学习，努力提升自己的能力，争取给连队争光！”

荣誉是激励人奋进的力量，打破纪录并不是努力的终点。面对称赞，何伟坦言自己距离“兵王”还差得很远。“兵王”不仅要有过硬的军事技能，更要有高尚的品德和顽强的意志。何伟总是鞭策自己不断努力，向着真正的“兵王”迈进。

翻开旅队的成绩册，一批“兵王”以过硬的军事技能、出色的体能基础、顽强的意志品质，成为广大官兵中的佼佼者。他们的故事激励着大家在训练中挑战极限、超越自我。

功夫下在平时

3月的春风，依旧带着些寒意。建制连3公里武装越野正在火热进行中，连旗始终在队伍前方迎风飘扬。

在这场较量中，官兵背负着装备奔跑，呼吸间白雾蒸腾，步伐却异常坚定。每一次呼吸、每一步跨越，都是对平时训练成果的检验。汗水浸透了他们的衣背，但没有人放慢脚步。在连旗的引领下，他们咬牙坚持，对胜利的渴望和对荣誉的追求，写在每名官兵的脸上。最终，全员顺利抵达终点。

只有平时多流汗，战时才能少流血。在该旅的军体运动会上，400米障碍、携枪通过100米障碍、持枪绕杆屈身往返跑、推轮胎接力等课目吸引了广大官兵踊跃参与。大家普遍反映，这些项目要求全副武装，让他们找到了上战场的感觉。

对于炮兵来说，推举炮弹是一个极具含金量的比武课目。这个课目的竞赛规则源自战场需要：在手动装填弹药的过程中，装填手要在全副武装的基础上，把炮弹举过肩膀后精准地送进装弹口。推举、送弹这一系列动作要连贯迅速。

在该旅军体运动会的赛场上，同样规格和同等重量的模拟弹被整齐地放置在指定区域。重达十几公斤的炮弹举一次两次或许还能应对，但要连续举起30次、40次，无疑是一项不小的挑战。这个课目不仅考验官兵的力量和耐力，更考验他们对炮弹精准控制的能力。

随着裁判员一声哨响，参赛官兵双手紧紧握住模拟弹向上推举，仿佛将全身的力量都凝聚在每一次上下推举之中。为了参加这次比赛，装填手闫庆贺进行了大半年的强化训练，他是该旅推举炮弹课目的纪录保持者。赛前，他自信满满地表示，要打破自己的纪录。

比赛一开始，闫庆贺推举的节奏就明显快于两边的参赛选手。看到对手的动作逐渐因为力竭而变缓，闫庆贺松了口气。就在这时，裁判的哨音让现场突然安静了下来。原来，模拟弹在下落的过程中触碰到了闫庆贺的膝盖，且他的上身有弯曲动作。裁判认为闫庆贺借此进行了缓冲，影响了动作的连贯，判定成绩无效。走下赛场，还没等指导员过来安慰，闫庆贺便坚定地说：“这次我心里着急，发力有点过猛了，下次再战。”

在实战中，炮弹的装填速度直接影响火力效能的发挥，这不仅要求装填手具备良好的身体素质，还需要具有极佳的协调性，以确保整个供弹过程的顺畅。尽管自动供弹技术已经十分成熟，但在关键时刻，传统的手动装填技能仍能够发挥至关重要的作用。

竞技与战场融合，血性与力量碰撞，军体运动会上一项项充满战味的比赛让官兵感受到了战场的气息。该旅在各类军事体育技能的比拼中营造浓郁的战味，让官兵在参与的过程中对标实战，用更高的标准提升自身的体能素质。

体　谈

跑步之中悟道理

■杨沐轩

跑步，是每名战友在军旅生涯中不可或缺的运动，也是锤炼体能、磨砺意志、培养团队精神的好方式。在一次次跑步中，我们不仅感受到身体的蜕变、精神的愉悦，更从中领悟到了不少简单而朴素的道理。

步调一致才能胜利。跑步方式有多种，军营中常见的是集体跑，其显著的特点就是步伐整齐，通过呼号保持步调一致。在集体跑中，一旦步调不一致，队伍便会出现散乱、拖沓的情况。因此，我们往往通过口令、呼号等统一步伐节奏，使得队伍行动整齐划一，激发团队的士气和凝聚力。由此，我体会到只有步调一致、令行禁止，才能形成一个坚强的战斗集体，使团队的凝聚力和战斗力大大增强。

稳控节奏事半功倍。跑步讲究节奏，无论是呼吸的节奏，还是步伐的节奏，都需要科学合理的安排。掌握了正确的节奏，我们就初步领会了跑步的方法，从而保持高效、持久的运动状态。在日常的工作生活中，稳控节奏同样很重要。无论是军事训练的安排，还是演训任务的执行，都离不开科学的规划、合理的资源配置、高效的训练体系和稳定的节奏感。

挑战自我至关重要。跑步是一项不断挑战自我、超越自我的运动。每一次跑步，都是一次自我加压、自我突破的机会。只有勇于走出“舒适区”，才能跑得更快更远。正如跑步中的自我超越能够提升体能，强军路上的不懈追求、超越极限也能够提升战斗力。

坚持到底赢在终点。长跑中，保持耐力很重要，不能急于冲刺，因为最终能到达终点的是那些能够坚持到底的人。在跑步的过程中，我们会感到疲惫、浑身酸痛，甚至想要放弃。然而，正是在这种状态下，我们学会了坚持，培养了坚韧不拔的意志。部队战斗力提高不是一蹴而就的，而是通过日复一日的训练、一点一滴的积累逐步完成的。无论是日常的体能训练，还是高强度的实战化训练，都需要锲而不舍、久久为功。

跑步之中道理颇多，大道至简启迪人生。作为新时代革命军人，我们在跑步中提升体能素质，砥砺意志品质，更要通过跑步感悟军旅人生，努力在强军新征程上拔足疾驰、行稳致远，跑出最好的成绩。

三招攻克5公里武装越野

■刘一郴　汪文琪

军体小知识

在新编修的《军事体育训练大纲（试行）》中，5公里武装越野作为越野类实用技能训练，可以帮助官兵提高长距离奔袭能力和抗疲劳能力，培养官兵的战斗意志和团队精神。

5公里武装越野是一项对体能要求很高的训练课目，以下3个方法可以帮助官兵突破训练瓶颈、提升成绩。

正确携带战斗装具和武器装备。5公里武装越野要求官兵战斗着装，官兵应在跑前认真检查携带武器装具的可靠性，做到松紧适度、长短适宜、牢固舒适。装具过松或过紧、肩带过长和固定不牢靠，都可能造成官兵身体不适，从而加大体力消耗。同时，武器携带以背枪为主，为了减缓局部肌肉过于紧张，官兵可采用背枪、肩枪或持枪交替进行。

在训练中合理分配体力。寻找适合自己的体力分配方法，才能发挥出自身的最大潜能。一般来说，在开始时速度不宜过快，以免疲劳感过早出现。在奔袭过程中，应结合个人体能和各路段的地形特点，提前计划好完成各路段所需的时间，合理分配体力与跑速。根据自身的个体差异，选择合适的奔袭技巧：耐力好、冲刺能力差的官兵以匀速跑为主；体能好、爆发力强的官兵则可以适当采用变速跑。

进行针对性强化训练。官兵想要提高5公里武装越野的成绩，应采用有氧训练为主、无氧训练为辅的方式进行训练。同时，加强专项力量训练，以发展力量耐力的负重抗阻练习为主。

当然，官兵还需谨记循序渐进的训练原则，不可贸然突增训练量，谨防发生训练伤。

第77集团军某旅在海拔3000余米的野外训练场开展战斗体能训练。图为官兵正在以班为单位进行某课目训练。　孙浩宁摄

新疆军区某部组织连贯训练，锤炼官兵过硬体能素质。图为官兵进行攀绳训练。　李杰忠摄

绿茵场上的青春记忆

■冯彦宁

我与体育

我打小热爱足球，儿时的梦想之一就是当一名驰骋在绿茵场上的职业球员。

大约上初一时，我开始喜欢上足球。每当上体育课时，远远看到老师带着足球慢慢靠近操场，我便精神振奋、跃跃欲试。在凹凸不平的操场上，我和同学们“纵横驰骋”，膝盖常被磕破也在所不惜。

借着2002年中国足球队冲进世界杯的东风，我们初三年级举办了一场足球赛。我们班队凭借前锋一个美妙的头球，艰难绝杀对手，挺进淘汰赛，最终获得季军。

上大学时，我停留最多的地方，莫过于曾带给我无限欢乐的小球场。它原是排羽场地，不过大多时候都被拆了球杆球网，摆上钢架球门，变成一个小小的足球场。虽说简陋，但场地、球门、观众席一应俱全。那些不上课的下午，我换上足球鞋，申请加入激战正酣的队伍，慢慢结识了一帮志同道合的球友，隔三差五便约着踢上一场比赛。长时间的配合，让我们慢慢形成了心有灵犀的默契。

每到周末，小球场便成了欢乐的海洋，观众席坐满了观众，大家不时为场上队员精彩的球技和激扬的青春而喝彩。那时的我在球场上常模仿法国球星齐达内，蹩脚地做着“马赛回旋”，偶尔赢得观众热烈的掌声，成为我美好的青春回忆。

到部队后，足球成为我们调节紧张训练生活的节拍器。周末闲暇时，热爱在我心间涌动，即便没条件也要创造条件和球友们踢一场足球、看一场比赛。对足球的热爱和积极参与，让我的体能素质得到锻炼，在各类体能考核中轻松保持出色的成绩。

2020年，我重回阔别10年的母校国防大学政治学院。快乐的校园生活怎能少了足球？只要天气允许，几乎每天下午我们都会在绿茵场上快乐奔跑。还记得队长为大家精心定制了天蓝色镶金边的队服，上面印着区队长设计的队徽，甭提有多帅了；还记得与兄弟队连续两周进行足球友谊赛，大家都使出十二分的力气拼命踢，很欣慰我背靠背打进了关键进球；更难忘那年腊月入冬前，我便打入了自己的第20个进球。

现在每当身心疲惫时，我都会寻找那些被剪成集锦的各种精彩足球比赛视频，每每看到球员杀出重围，如探囊取物般进球的酣畅淋漓；看到球员以一己之力扭转战局的英勇无畏，都会让我热血沸腾。现实生活中，那些戍边官兵的英雄故事常让我感动，而这些足球运动员带给我的力量也同样必不可少，那是一种无比坚韧的勇气和信念。

多年的踢球生涯和球迷记忆，像是一部漫长的电影，每一帧都是奋勇拼搏，每一帧却又自带柔光。热爱可抵岁月漫长，绿茵场上肆意挥洒的青春让我永葆激情和一颗追梦的心。