



## 军体观察

高原寒冬,风雪交加,海拔4000多米的巴塘草原,气温低至零下20摄氏度。第76集团军某旅骑兵连的训练场上,官兵利落上马,挥鞭疾驰,开始了新一天的冲锋。

“在我们这儿守边防,不仅要练好‘铁脚板’,更要练就人马合一的本事。”该连指导员康鹏举拍了拍身旁的军马介绍道。常言说,马背上的功夫在“马下”。在草原上策马扬鞭的场景看似浪漫,实

则是对官兵体能、技能的双重考验。在地面练硬功、在马背磨耐力……这场力量、技术与意志的较量,每天都在这片高原草场上演。

“骑兵的腿是‘铁柱子’,马步扎得稳,马背上才能站得牢!”班长李之阳的话,让初入连队的列兵杨振楠下定决心苦练体能。

刚到连队时,杨振楠本以为骑兵有战马的助力,对体能的要求没那么高,可现实却给了他当头一棒。他的腿部力量薄弱,标准马步撑不过5分钟就双腿打颤。他第一次上马进行颠马训练,不到

10分钟就因重心不稳摔了下来。看着班长在马背上稳如泰山,杨振楠的心里既佩服又着急。

练体能没有捷径,拼的是韧劲,熬的是功夫。从那之后,杨振楠便跟自己较上了劲,他先从“半马步”练起,膝盖微屈,腰杆挺直,每天坚持30分钟。之后逐步增加难度,膝盖弯成直角进行标准马步训练,5分钟、10分钟、20分钟……每次直到双腿酸麻得几乎失去知觉,仍咬着牙继续坚持。此外,他还针对性地加强负重深蹲训练,专攻腿部力量。一个多月后,杨振楠再次上马进行

# 马背上的功夫在“马下”

——第76集团军某旅骑兵连开展体能训练纪实

■章林峰 严楚 本报记者 马嘉隆

颠马训练。这一次,他在马背上坐得十分稳当。“现在感觉这双腿强劲有力,再颠也能扎得住!”说起自己的进步,他眼里满是藏不住的自豪。

想成为一名合格的骑兵,远不止扎马步这么简单。为了完成巡逻任务,骑兵必须要在马背上应对沟壑、山脊等复杂地形,一身平衡巧劲必不可少。

“平衡感直接关系到训练安全与实战效能,我们要练出‘人随马动、马随人愿’的能力,才能从容应对各种险境。”班长赵雪超表示,为了提升平衡感,连队官兵琢磨出不少训练招法:原地转体练重心控制、蒙眼走平衡木练空间感知、负重障碍模拟实战场景……

“骑马就像与马对话,得时刻随着它的动作转移重心,才能合上它的节奏。”赵雪超的经验之谈,藏着平衡训练的秘诀。在一次乘马越障训练时,赵雪超的军马突然在模拟深沟障碍前因为受惊提前起跳,就在众人给他捏一把汗时,他双腿紧紧夹着马腹,绷紧核心肌群,合着军马跃起的节奏顺势前倾,整套动作行云流水。这样随机应变的能力,正是日复一日刻苦训练的成果。

中士甄玉林刚入伍时是平衡训练的“困难户”:蒙眼走平衡木总跑偏,马背一

晃动他就乱了动作。在赵雪超的指导下,甄玉林每天练原地转体,从慢到快,从10圈慢慢增加到30圈,晕得天旋地转就歇会儿,缓过来接着练;走平衡木训练从徒手练到扛着模拟步枪练,直至练到水杯不晃、脚步不偏才算过关。有一次练原地转体,甄玉林晕得想吐,却还是在咬着牙坚持:“再坚持会儿,就能跟上军马的节奏了。”如今的甄玉林,在马背上辗转腾挪灵活自如。

骑兵的战斗力,从来不是单兵的独舞,而是人马协同的共振。官兵练得狠,军马的“体能训练”也不放松,连队秉持“人马合一”的训练理念,让军马与官兵的训练同步推进、协同提升。

结合高原气候和边防巡逻需求,连队科学制订训练计划:每两周组织军马进行一次长途慢跑,里程根据军马的状态灵活调整,锤炼速度耐力,适配长途巡逻任务;每天进行越障、劈刺等训练,穿插短距离冲刺训练,针对性强化战马爆发力,应对应急处置任务。

训练间隙,官兵会细心为自己的军马梳理鬃毛、补充草料。每当气温骤降,战友们都会仔细为军马检查蹄部、做好保暖,呵护它们健康成长。军马“31号”曾是训练中的“调皮

蛋”,它在长途慢跑时总因为偷懒而掉队,驯马师李克林便每天陪着它单独加练,一边跑一边轻声安抚,饿了喂它最爱吃的苜蓿草,累了就停下来帮它放松肌肉。久而久之,“31号”不仅体能突飞猛进,还成了训练中的领头马,每次冲锋都冲在最前面,与李克林的配合默契十足。

“冬季是锤炼体能的黄金期,风雪是最好的‘磨刀石’。”连长东珠青培介绍,新年度训练以来,他们和军马一起勇闯高原风雪,在恶劣环境中锤炼血性胆气和过硬体魄,用骑兵单位独有的体能训练方式,努力提升骑兵战斗力,为守疆卫国贡献力量。

夕阳把草原染成了金色,骑兵们收马归营,此起彼伏的铿锵蹄声回荡在雪山之间。日复一日的体能淬炼,让骑兵连的官兵练就了“人马合一”的深刻默契,在巴塘草原上书写着属于骑兵的坚守与冲锋。

图①:二级上士更求布措(左一)为新兵们展示立马技术。

李卓摄

图②:官兵进行冲锋训练。

严楚摄

图③:二级上士余晓山进行双刀劈刺训练。

张龙摄

版式设计:邓茂林



## 保持迎难而上的勇气

■朱磊

## 我与体育

晨光未启,群山沉寂。

站在长达1200米的滑雪训练坡道起点,我的眼前是蜿蜒而下、泛着幽蓝光芒的雪道。

寒风如刀,穿透训练服,瞬间带走了皮肤表面的温度,却让我的精神为之一振。此时的情景,让我回想起那段备战第五届冬季世界军人运动会滑雪登山比赛的经历,于我那是一段刻骨铭心的记忆。

初识滑雪,始于2023年年底“萨彦岭行军”国际雪地作战行军比武的一纸通知。由于良好的体能素质和多年积累的比武经验,我被选入参赛队伍。

第一次真正穿上滑雪板上雪道,那种无法驾驭的失衡感和面对陡峭雪坡的害怕,让我至今记忆犹新。从最基本的犁式制动、八字登山学起,我无数次摔倒,又无数次在教练和战友的帮助下爬起。在日常强化训练中,我和队友们需要每人负重30公斤,脚踏滑雪板从山脚下一直攀登到山顶海拔1200米的位置,然后再滑下来,经常一练就是一整天。通过艰苦的训练,我们终于适应了在各种复杂雪域环境下的滑行。

2024年4月,我们一路过关斩将,首次参赛就在“萨彦岭行军”国际雪地作战行军比武中获得3个课目冠军、4个课目亚军,总评第二名的好成绩。

当我和队友们站在领奖台上,看着国旗升起,所有汗水、泪水、伤痛都在这一刻化为了心中无言的澎湃。我深知这枚奖牌的重量,这是无数个日夜的累积,是团队协作和顽强拼搏的结晶,更是军人永不放弃精神的胜利。

不久后,我接到参加第五届冬季世界军人运动会运动员培训选拔的通知。熄灯号响起,我躺在床上却久久不能入睡。为国征战是每名军人的光荣使命,可是考虑到现实情况,我不禁打起了“退堂鼓”。虽然滑雪技术相较此前有了大幅提升,可和世界各国军队的顶尖运动员相比,我的水平也只算“业余”。

夜里,连长找到我说:“朱磊,你也是一名身经百战的老兵了,难道这次你怕了?”这句话宛如一根针刺到我的心头。

“我真害怕了吗?”回想自己的军旅之路,从国内比武再到国际赛场,我取得过很多荣誉,靠的就是一往无前的勇气。第二天一早,我就向连长表达了自己要全力以赴参加选拔的意愿。

来到集训队后,我发现这里聚集了全军的滑雪能手、训练尖子。我既不是滑雪技术最好的,也不是体能素质最强的,这让爱强的我在训练中有了更多的动力。经过数轮淘汰,集训队只剩下不到30人。迎着寒风,我们来到了八一滑雪场进行最后的冲刺备战。在接下来的100多天里,冲坡3次是开启每天训练的“热身运动”;中午半小时吃饭就是“午休”;下午的体能训练时间,在750米的雪道上进行6趟轻装、4趟负重训练是“保底”……

最冷的几天,白天最高气温低于零下30摄氏度。训练时,头盔、脸上都是冰;训练结束进入室内,脸上的冰化开后火辣辣地疼;由于雪地里长时间的强光反射,眼睛要缓上很长时间才能看清东西,暴露的皮肤就像戴着黑紫色的面具。

滑雪登山所用的雪板又窄又紧,无论怎么防护,每个队员的脚都磨烂了,每天流着血水、脓水,刚开始大家还想想办法,有的裹纱布,有的缠护膝,还有的把棉裤剪了垫到里面……时间长了,也没

什么效果,就没入顾得上这些了。

平静的湖水练不出勇敢的水手,安逸的生活造就不出真正的英雄。经过3个月的刻苦训练,我终于通过选拔,正式成为一名代表我军出征五冬会滑雪登山项目的队员。

3月底的阿尔卑斯山,雪花漫天飞舞。比赛当天,随着一声清脆的哨响,我和队友白玛坚参从起点出发。赛道远比我们预想的要难很多——全程10.2公里的滑雪登山赛道,上坡路段坡度陡峭,下坡路段落差大且弯道多,再加上赛道上全是野雪,下层覆盖着坚硬的冰面。这对我的滑行技术是一个严峻的考验。

面对来自43个国家的顶尖选手,我满脑子都是为国争光、为军争光的念头。上坡路段中,我凭借体能优势,名次相对靠前。为了争取好成绩,我在下坡路段中没有减速,采取了直滑降技术,力争最大限度提高行进速度。突然,前方出现了一个急转弯,处于高速滑行状态的我已无法控制自己的身体,巨大的惯性导致我横着飞出了赛道。

那一刻,时间仿佛凝固了。我脑中所有思绪被骤然抽空,只剩下胸口剧烈的心跳与翻滚的不甘。但军人的本能将我瞬间拉回现实——比赛尚未结束,我绝不能在此刻倒下!

幸运的是,我只受了一些擦伤,并不影响接下来的比赛。但根据规则,我需要重新回到赛道再出发。

“挺住!”“加速!”“你是中国军人!”内心的呐喊混合着呼啸的风声,成为冲破体能极限的号角。我加速追赶前方的参赛选手,最后以2小时11分38秒的成绩顺利完赛。

滑雪登山比赛的团体成绩,由参加个人赛两名队员的成绩相加而来。值得庆幸的是,加上队友白玛坚参2小时28分45秒的完赛成绩,我们以4小时

40分23秒的成绩勇夺第五届冬季世界军人运动会滑雪登山比赛的男子团体季军。

比赛结束后,我回到单位成了战友们的滑雪教练。我深知,滑雪不仅仅是一项运动技术,也是一种必要的军事技能。为此,我把自己的训练经验和赛场上的感悟总结成一套贴合实战需求的滑雪训练方法,毫无保留地传授给身边的战友们。

12年的军旅生涯,我从一名懵懂的新兵成长为亮相国际赛场的参赛队员,人生的赛道几经变换,航向却始终清晰。滑雪教会我的,不仅是突破自我的勇气,更让我深刻体会到军人肩上的责任,也让我坚信:唯有每一步都踏得坚实,才能滑向更远的远方。昔日的跌倒与伤痕,如今都沉淀为心底最坚实的力量,支撑着我在军旅之路上继续向前。

下图:朱磊在第五届冬季世界军人运动会比赛中。

王毅摄



隆冬的辽东平原,寒风如刀。

“嗷——”的一声长哨划过武警第一机动总队某支队的营区,一场新老搭配的体能对抗赛正在进行。

“不要慌,跟着我的口号来。”又一次被绊倒后,班长曹品杨拿起大绳的一端,扯着嗓子给在场上的新兵们鼓劲。又有两名老兵加入跳绳的队伍,与新兵交错站着。重新整队后,长绳翻飞,口令从“一、二、跳!一、二、跳!”逐步简化到“跳!跳!跳!”节奏越来越快,步伐越来越整齐。

练习结束后,以班为单位的小竞赛正式开始。在一片加油声、欢呼声中,曹品杨带领的三班最终以7个的优势夺冠。大家互相击掌庆祝,几名新兵还激动地跳了起来。

哨声再次响起,粗壮的麻绳瞬间绷紧,拔河比赛展开争夺。

红绸左边,新兵队由于经验不足,无法形成合力,面对老兵队整齐划一的口号声,新兵队几乎瞬间土崩瓦解。

班长李述霆扶起被拽倒在地的新兵严银,帮他拍了拍迷彩服上的尘土。在新兵们一阵“比不过”的感叹声里,李述霆给大家打气:“有啥比不过的,单比力量大家都不差,关键是方法。”

说着,李述霆指挥着大家重新站位,让10名新兵以前脚相抵的姿势分站麻绳左右两侧。

哨声再响,两端的口号声响起:“一二!一二,拉!”一时间,红绸僵持在场地正中,两支隊伍旗鼓相当。

新兵宋徐轩的指节攥得发白,虽有滑石粉缓解,但还没练出老茧的手掌早已被麻绳磨得通红。他咬着牙,前方的新战友同样几乎躺倒发力。

“虽然最后还是输了,但我学到了比胜利更有用的东西。”走下比赛场,宋徐轩搓着手说:“在集体中,光有冲劲不够,大家必须拧成一股绳。团结才有力量!”

“落后3分,咱们4个分散防守队员的注意力,最后一攻交给房玉卓!”篮球场上的老兵给了我很多帮助,才让我渐渐找回熟悉的节奏,工作越干越起劲。”

## 赛场见证成长

■王凯续 本报记者 卢东方

房玉卓在大学时是校队的主力,擅长远投三分,可这场比赛他一直没能调动出状态,班长许品顺仍然选择相信他。

再次开赛,队友们立刻分散跑位,防线上扯出空当。房玉卓借着掩护冲到三分线外,接球、起跳、出手,一气呵成。球落哨响,篮球空心入网,比分追平!房玉卓挥舞拳头喊道:“班长,我投中啦!”

许品顺用力地鼓掌回应。“他球技很好,就是一直没融入进来。”赛后,他分享自己刚下队时的经历:面对陌生环境和战友,他不敢挑大梁,“我的老班长和中和的老兵给了我很多帮助,才让我渐渐找回熟悉的节奏,工作越干越起劲。”

体育竞赛、体能对抗赛能让新兵们更快地融入集体、适应军营生活,在轻松的氛围里激发拼搏的热情。在竞技中,新老兵既能增强体能素质,更能增强战友间的默契与凝聚力,为之后的团队训练打下坚实的基础。