

追寻红色体育足迹

在运动中健身 在健身中备战

——从“列宁室”到“救亡室”

■范江怀

从人民军队诞生伊始,军事体育便相伴而生,一路同行。我军通过开展因地制宜、形式多样的体育活动,很好地实现了强健官兵体魄、提升军事技能、凝聚部队士气、密切军民关系,最终服务于提高战斗力、赢得战争胜利以及保卫和建设国家的根本目标。

在开展生动活泼的各项体育活动中,我军各级体育组织发挥了重要作用。尽管在红军、八路军和新四军、人民解放军等我军各个历史时期,军事体育组织机构的设置不同,形式多样,但都发挥了强有力的组织作用。在这些体育组织中,最基层的列宁室和救亡室,成为人民军队最早开展体育活动的重要阵地。

中国共产党在井冈山创建第一个农村革命根据地之始,工农红军就十分重视体育锻炼,官兵结合日常练兵,开展爬山、行军、打靶操、做游戏等军事体育活动。尽管此时尚未设立专门的体育组织,但体育活动已经成为红军日常教育与训练的主要内容。

1929年12月,中共红四军第九次代表大会在古田召开。会议通过的《古田会议决议》明确提出,红军应以大队为单位建设俱乐部,充实士兵的娱乐生活,组织开展捉迷藏、踢足球、武术等文体活动。这些活动不仅可以培养红军战士活泼向上的生活情趣,也以娱乐的形式深化了政治教育,强健官兵体魄,培养红军战士敢于斗争、追求进步的精神。

古田会议之后,在红军和地方团体中,逐步建立涵盖开展各项体育活动功能的俱乐部,并广泛推广开来。

在红军各级设立的俱乐部和列宁室,是红军日常生活中一种特有的进行自我教育的组织形式。特别是红军基层连队的列宁室,在红军开展形式多样的体育活动中发挥了重要的组织作用。

红军总政治部编印的《红军中俱乐部列宁室的组织工作》中规定:红军中以师为单位设俱乐部,以连为单位设列宁室。列宁室是每个连队进行政治教育、文化教育、体育运动、文艺娱乐各项工作最基本的组织,下设各个活动组别。其中下设的体育组又具体分为球术股、劈刺股、田径股、武术股等,负责开展体育训练和指导各单位组织比赛。

每天傍晚,是列宁室体育组各位股长最忙碌的时候。他们组织红军官兵在简易的操场上,开展跳远、跳高、赛跑、爬墙、跳绳、拳术、足球、游戏等各类

竞赛活动。通过组织这些充满青春活力的竞赛活动,密切了官兵关系,推行了军队民主,进行了纪律教育,培养了红军官兵革命乐观主义精神和英雄主义精神。

至今,在湖南省株洲市攸县鸾山镇南岸村,仍完整保留了一座列宁室的旧址。这座两层楼阁式民居,曾是中国工农红军湘赣独立一师三团设立的列宁室。时间过去了近百年,列宁室内外墙壁上书写的十余幅革命标语口号还清晰可辨。我们仿佛还能看见红军战士在民居前的平地上,踊跃参加各项体育竞赛活动的情景。

在开展日常的体育活动之余,列宁室还组织一定规模的体育运动会。在运动会上,竞赛项目充满了“火药味”:跑道上不仅有百米冲刺,还有“全副武装障碍跑”;比赛区不仅有跳高跳远,还有“掷手榴弹大赛”;实弹射击比赛,更是把运动会推向了高潮,成为最抢眼最激烈的比赛项目……

列宁室作为红军基层多功能组织,作用不仅限于体育,还延伸到政治教育、文化学习、军事训练等多个方面。通过系统化的体育活动和全方位的政治文化教育,不仅增强了官兵身体素质,培养了战斗精神,巩固了军队战斗力,还提高了军民政治觉悟,为土地革命战争提供了重要的组织保障和精神动力。此外,列宁室还是对外展示中国工农红军良好精神风貌和战斗作风的窗口,是吸引和号召广大青年投身革命、参加红军的“扩红加油站”。

在艰苦卓绝的万里长征中,红军队伍里有一位特殊的同行者——瑞士籍英国传教士薄复礼。他在回忆录《一个西方传教士的长征亲历记》中,对红军的列宁室有着生动的描述。

在前有敌军堵截、后有追兵的长征途中,薄复礼看到,缺衣少食、连片刻休息都成奢望的红军,只要在某个地方住得稍久一些,就会砍几根竹子搭个简易的列宁室,把文体活动开展起来。给他留下印象最深刻的,就是列宁室开展的“肉体运动”——摔跤比赛。

一到傍晚,红军连队之间就会在列宁室前的空地上摆开擂台,组织摔跤比赛。在物资匮乏、缺乏体育器材的环境下,开展摔跤等体育竞赛简便易行,最贴合实际。每当摔跤角逐进行到高潮时,周围总会响起一阵又一阵热烈的掌声和喝彩声。在他的笔下,这些场景不仅展现了红军战士强健的体魄,更折射出他们苦中作乐的革命乐观主义精神。

美国著名记者斯诺在他的《红星照耀中国》一书中,也详细记述了列宁室。当年他除了看到红军官兵在列宁室开展各项体育竞赛活动外,还特别注意到了,红军列宁室中央通常放着一张乒乓球桌,平时一桌两用,既当球桌,又当饭桌。这是当时列宁室常见的简易体育设施。斯诺感叹道:“每一连都有个乒乓球选手,我简直不是他们的对手。”

由于国民党统治者的严密封锁,外界对红军知之甚少。为抹黑红军,国民党掌控的报纸常污蔑他们是青面獠牙的“人猿”。然而,当斯诺踏入红军的训练场时,却看到了与外界描述截然不同的红军。

在简陋的运动场上,红军官兵为了提高实战能力,开展了跳远、跳高、爬墙、掷手榴弹和射击等各类体育训练和竞赛活动。当斯诺亲眼看到红军战士们像猿猴一样,敏捷地攀爬光滑的墙面,顺着粗麻绳迅速上下时,他恍然大悟,终于明白了为什么国民党的报纸会给他们起“人猿”这个绰号——因为他们拥有远超常人的、如同猿猴般矫健灵活的体魄。这种将体育与军事技能完美结合的实战化训练,让斯诺看到了这支军队强大的战斗力。

在斯诺等外国人眼中,几场简单的体育竞赛或体能训练,折射出的是一支信仰坚定、纪律严明,又热爱生活、充满无限生命力的新型人民军队形象。在他们的著作中,向外界透露着这样一个信息:这样一支在逆境中依然能把身体练得像钢铁一样坚强、把生活过得像火焰一样热烈的队伍,是不可战胜的。

“锻炼身体,好打日本。”全民族抗战爆发后,毛泽东同志向全国人民发出了坚定有力的号召。我军肩负的任务和使命随之发生了转变,抗日救亡成为最重要、最为紧迫的中心任务,一切政治、文化的活动都要围绕这一任务展开。党领导下的体育工作自然也不例外。

为了适应抗日民族统一战线的需要,消除国共合作中的意识形态隔阂,八路军和新四军各部队陆续将“列宁室”改名为“救亡室”。其目的是团结一切可以团结的力量,把原本局限于革命队伍内部的政治动员,升级为面向全民族的抗战动员。

1937年12月,抗日军政大学九队成立“救亡室”。毛泽东同志得知这一消息后,十分高兴,立即提笔写了一封祝贺信。他在信中欣然写道:“庆祝你们成立了救亡室,这救亡二字就是你们

及全国人民在现阶段上唯一的总目标。”这封信不仅是对“抗大”学员的勉励,更是点明了当时全民族的首要任务——救亡图存。

救亡室是军人俱乐部领导下的基层组织。当时,我军在师、旅一级政治机关领导下设立军人俱乐部,负责组织全师(旅)官兵的文化教育、体育、宣传工作。各连队设立的救亡室由指导员负责,具体工作通常由墙报委员、文化娱乐委员、体育委员、卫生与经济协调委员、竞赛与募捐委员五位委员分担。在救亡室中,体育委员的工作最为繁忙,因为部队几乎每天的训练活动均属于其职责范围。

八路军和新四军各部队救亡室开展的体育活动,有一个鲜明的特点,就是与军事训练紧密结合,带有极强的实战化色彩,着力为提高部队战斗力服务。

在抗日军政大学一分校等地,救亡室组织的体育活动常常与军事体能训练融为一体。他们开展形式多样的爬山比赛、武装越野和障碍跨越等竞赛活动,都充满了火药味。这些竞赛活动表面上是一场场普通的体育竞技,实际上都是切合实战要求、模拟战场环境的实战化演练。这些军事体育竞赛,既锻炼了学员们在复杂地形下的机动能力,也锤炼了他们在极限状态下的意志品质。

在战斗间隙和休整期,各级救亡室常常会牵头组织简易的综合运动会。开国中将王恩茂在他的日记中,生动记录了他所在的八路军第129师386旅旅部救亡室举办运动会的场景。运动会受到诸多物质条件的限制,也缺乏必要的体育器材,但救亡室组织官兵自己动手修建场地,用夯实的黄土做篮球场,用废旧汽车内胎剪成圈做成篮筐,用锅灰或木炭在黄土地上画线……在简易运动场上举办的包括球类、田径、劈刺等形式多样的体育竞技活动,深受广大官兵的欢迎。这种由救亡室直接策划和组织的小型赛事,不仅丰富了官兵的业余生活,还在轻松愉快的氛围中提升了大家的身体素质和战斗技能。

八路军和新四军救亡室开展体育活动的经验,是在极端艰苦条件下创造的一笔宝贵精神财富。它没有华丽的形式,却有着最质朴的激情;它不追求竞技的纪录,却紧紧贴合着救亡图存的时代主题。通过这些简单而充满活力的体育活动,救亡室真正做到了让官兵“在运动中健身,在健身中备战”,为保持八路军和新四军顽强的战斗力提供了不可或缺的精神弹药和“体能燃料”。

小兵“升变”

■鲁 帅

我与体育

国际象棋中有这样一条规则,小兵通过直进或斜吃而到达对方底线,可以变成后、车、马、象的其中一种。小兵一旦“升变”,立即具备新棋子的功能。

在国际象棋的世界里,黑白二色棋子包罗万象,蕴藏着无限变数。儿时的我被这棋局中的金戈铁马深深吸引,几乎每天都要缠着爸妈下几局。带着这份执着与热爱,我开始研究各种经典对局,分析对手特点,制定开局、中局、残局不同阶段的战术。随着时间的推移,我的棋艺不断增进,开始在赛场中崭露头角,也在同龄棋手中小有名气,但令人遗憾的是,每次我都进不了前三甲。

我不解地询问曾是军人的父亲,为什么我背了很多棋谱,进行了上百次的人机对练,在关键时刻却总是无法战胜顶尖的对手?父亲笑而不语,在纸上写了三个字“平常心”。我挠了挠头,表示不理解。父亲意味深长地对我说:“平常心是道,下棋不能过于急躁,更不能求胜心切。”

有了这个“锦囊”,我开始尝试不去计较胜负得失,全身心投入到每一盘棋局的排兵布阵之中。赛后我也第一时间复盘,分析得失,汲取教训。此后,一次次失败,不仅没有击败我,反而给了我卷土重来的勇气和自信,让我在输赢之间迅速成长。

记得有一次邀请赛,来自全国的高手齐聚赛场,一场不分年龄段的“大混战”拉开帷幕。尽管实力相差悬殊,但我也很想轻松被对手“干掉”。于是,我认真翻看了近年比赛的优秀对局记录,分析高手们的棋风和风格,制定了针对性的打法。当真正坐在“明星选手”的对面时,我没有一丝恐惧与紧张,反而因为赛前准备充分而从容不迫。

双方对弈期间,一切都看似很平静。正当大家都以为这是一场毫无悬念的“碾压局”时,对手竟出现了低级失误,我迅速抓住机会,通过简单的先手后取战术获得了一个小兵的優勢。为了扩大战果,我选择继续弃子交换,直逼对手进入残局。不出几个回合,我的小兵就挺进至对方的底线,“升变”成威力最大的“后”继续作战。至此,对手停钟挥手示意“认输”。比赛结束后,我还沉浸在脑海中勾勒的攻势中,直到母亲兴奋地告诉我:“你刚才战胜了某代表

队的教练”,我才回过神来。果不其然,当我放平心态,真正去享受紧张的对局时,竟在云淡风轻中攻陷了敌方的城池。

通过多年的坚持,我迎来了自己的高光时刻,开始成了领奖台上的常客。2013年,我获得辽宁省国际象棋少年冠军赛16岁男子组第一名。

2013年底,我参加辽宁省国际象棋锦标赛。这是一场让我印象深刻的“以弱对强”的苦战。有了先前参加邀请赛战胜“教练”的经验,面对高手如云的专业棋手,我沉住气,把每一盘棋都走得扎实稳健。我深知,相比于成年棋手,我的优势在于没有“包袱”。我尝试带领对手深入我方的节奏陷阱,在看似平淡的攻防中积蓄势能,一旦布下重重陷阱,在对方稍露破绽的刹那,如利刃出鞘,直取王城。

记得最后一轮比赛,我对阵某棋院的一名专业棋手,我沉住气,把每一盘棋都先他0.5分,谁拿下此局,谁就能锁定前三名。不夸张地说,这是一盘定胜负的“生死局”。我执白先行,在几波交锋后,迅速进入了中局。对局间,我捕捉到对手神情微妙的变化——他额头冒出汗珠,指尖在棋盘边缘无意识地快速叩击,仿佛很想尽快赢下这盘棋。

于是,我利用对手急于求成的心态,制定了“磨子”战术,以棋子重复走动逼对方主动进攻破局。果不其然,他很快发起猛攻。我佯装未察,任其推进,待其子力集中在我方阵地,其王翼暴露空档,我一记精准的弃子引离,撕开防线,他只能转攻为守。趁他阵脚慌乱之际,我快速与其兑子,消除其主要进攻子力威胁,促使双方各自交换“后”,仅剩“王”“马”,形成和棋。

最终我以9局7胜1和1负的成绩,取得了男子组第二名的成绩,并被授予国际象棋国家一级运动员称号。慢慢地,我能够理解父亲话语背后的深意,高手过招,不仅是棋艺的比拼,更是心理的较量;在势均力敌的情况下,谁的心态更稳,谁就能占据棋局的主动权。

如今,我已从一名懵懂的孩童成为一名军人。回顾十余载的弈棋生涯,从中悟出的道理让我受益至今。下棋蕴含着深刻的人生哲理。棋类比赛所比拼的智谋、心理、勇气、胆量,对革命军人也极为重要。面对节奏快、任务重的部队生活,我们唯有坚定报国信念、苦练杀敌本领,保持不服输的韧劲与乐观的心态,才能战胜各种挑战,完成自我的“逆袭”与“升变”。

四破纪录的“杠上尖兵”

■何惠玲

军体达人

“65、66、67……曾子鹏,稳住!节奏别乱!”

西北初春的训练场寒意刺骨,西部战区陆军某旅“先锋杯”群众性岗位练兵比武竞赛的单杠赛场上,呐喊声激荡伴着红旗猎猎作响。所有人的目光都盯着杠上那个瘦小的身影——连续三年保持旅单杠一练习纪录的曾子鹏,去年他以82个的成绩夺冠。

场边,指导员曾连财屏气凝神,手心紧紧攥着自制的滑石粉瓶,目光一刻不离单杠。“81、82、83……”曾连财深吸一口气,去年的纪录就在此刻被打破!可他心里也揪着,不知道极限状态下的曾子鹏还能坚持多久。

“98、99、100……”全场瞬间沸腾。曾子鹏整个人吊在杠上,嘴唇泛白,胳膊颤抖不住地打战。他咬着牙,一只死死死扣住单杠,另一只手颤巍巍往下伸:“指导员,补粉。”曾子鹏换了只手,补粉,重新握紧。

“118、119、120!”他双脚稳稳落地的那一刻,全场爆发出震耳欲聋的欢呼。

所有人都在赞叹这个成绩,可只有曾子鹏自己知道,为了这一天,他准备了整整4年。

时间回拨到2022年,新兵曾子鹏下连来到了高原驻训地。接旗仪式上,连歌在空旷的雪山间回荡,他攥着拳头暗下决心:要当荣誉连队的尖兵。

想要当尖兵,就得先苦练。当晚,他就找了两个空矿泉水瓶,灌满细沙练臂力。高原的风刮得脸生疼,他每天在营区角落的单杠上练悬吊握力,从最开始只能坚持1分钟,到后来能吊满5分钟。手掌磨出的水泡破了又长,他就用

针挑破挤掉血水,缠上两层医用胶布继续练。

2023年,列兵曾子鹏第一次站上旅“先锋杯”赛场,以41个的成绩拿下冠军。可这份喜悦没持续多久。外出学习时,一位特战班长的话让他大为震撼:“我练的单杠纪录,是116个。”

曾子鹏愣在原地。116个,几乎是自己的3倍。

返营后,他给自己制订了近乎严苛的训练计划:高位下拉50个一组,每天练6组;负重引体从20公斤开始,逐步加到50公斤;每天雷打不动完成300个标准引体向上,下巴没过杠,身体晃一下,这个就不算数。

2024年,曾子鹏再战“先锋杯”,以57个的成绩成功卫冕。此后,他陷入了长达8个月的瓶颈期,成绩始终在55到60个之间徘徊。

“光会用巧劲不够,必须把肌肉耐受力练到极致才行。”他四处请教特战队员,逐帧抠专业训练视频,加练静力悬吊,握力与核心力量,每次都练到力竭才罢休。去年,曾子鹏以82个的成绩第三次打破自己保持的旅纪录。

离曾经仰望的目标越来越远,曾子鹏并没有停下脚步。为了突破极限,他又琢磨起宽距拉杠。握距从比肩宽一拳,慢慢加到两拳。刚开始胳膊酸得抬不起来,他就每天对着墙练扩胸,一点点适应发力方式。

今年,四度征战“先锋杯”的曾子鹏,用120个的成绩兑现了4年前在高原上的誓言。当兵5年,四上赛场四度夺冠,并四破纪录。从41个到120个,这数字的背后,见证着他从懵懂新兵到防化尖兵的蜕变。

站在领奖台上,曾子鹏握着沉甸甸的奖牌,目光望向场边迎风招展的连旗。他的话语坚定而有力:“120个不是我的极限,只是一个新的起点。”



近日,东部战区空军某部组织官兵进行对抗训练,锤炼官兵体能素质和应急处突能力。图为刺杀训练。

朱云龙摄