

追寻红色体育足迹

金戈铁马势如虎

——人民军队苦练越野、游泳、骑马“铁军三项”基础技能回顾

■范江怀

2000多年前的古代奥运会上，跳远、铁饼、标枪、短跑和摔跤组成了“古代五项”项目。

1896年首届现代奥运会上，该项目演变为包含马术、击剑、射击、游泳和越野跑的现代五项雏形。这是个专为军人设置的比赛项目。直到1952年赫尔辛基奥运会上，才允许非军人运动员参赛。

2000年悉尼奥运会上，又设置了包含游泳、自行车和跑步三个项目的铁人三项赛。

这些比赛项目的设置，是为了挑战人类的体能极限，从某种意义上也是为军事斗争服务的。

在革命战争年代，我军官兵为强健体魄，苦练越野、游泳和骑马三项基础技能，这便是俗称的“铁军三项”。

这三项基础技能虽然不像射击、投弹、刺杀等军事技能一样直接杀伤敌人，却能提高与敌人展开游击战、运动战必备的体能基础。夯实这三项体能基础，练就过硬本领，方能锻造战胜一切强敌的铁军。

一

红军创建初期，在深山密林中与强敌周旋打游击，越野是一项不可或缺的基本技能。

1927年秋天，毛泽东同志率领湘赣边界秋收起义部队上了井冈山。为了粉碎敌人的“进剿”“会剿”和“围剿”，红四军司令部将“锻炼身体增进体力”作为“红军军事训练中的第一要着”，要求每个月至两个月“召集一次各纵队及军直属队的体力比赛”，以此练就红军战士过硬的作战本领。毛泽东也反复对红军战士强调，要加强训练，打好野操，要锻炼好身体，才能打倒敌人。

在宁冈茅坪附近，有一个步云山。从山下到山顶有一条九曲十八弯的青石小道。这条小道长约2.5公里，是红军练爬山、打野操的天然训练场。只要有时间，毛泽东就带红军战士到步云山练爬山。

为了提高红军官兵爬山的积极性，红四军每周都会组织一次爬山比赛。在比赛中爬得最快的战士，不仅会受到表扬，成为大家学习的榜样，还会获得1双草鞋、3颗子弹的奖励。训练时，为了提升爬山的强度与难度，不少红军战士除了身背武器装备，还主动加背石头，苦练单兵负重能力与耐力。

和正规赛事的越野跑不一样，红军官兵赋予了越野这项运动新的内涵。在开展越野训练时，他们不仅在爬山、跑步等课目中锤炼耐力与速度，还紧扣实战要求，完成跳越障碍、攀爬树木与矮墙等训练内容。此外，他们还练就了在复杂崎岖山地中夜间疾行的过硬本领，不断提升与敌军灵活周旋的战术素养。

1933年，赤色体育运动大会在江西永丰藤田举行，越野被列为比赛项目。

从此，这项竞赛项目便成了战争年代人民军队举办体育运动会保留项目。

越野运动在红军队伍中广泛深入地开展，在作战中的成效也颇为显著。在第一次至第三次反“围剿”作战中，红军在执行急行军任务时，单日行军距离可达50公里，行军速度快的部队甚至可以达到60公里以上。红军官兵正是靠着这样的“飞毛腿”，神出鬼没地在崇山峻岭中与敌军周旋，发挥了“快跑、快打、快结束、快转移”的优势，不断创造出分散敌军、集中优势兵力各个歼灭敌人的战机，取得了一次次反“围剿”的胜利。

在二万五千里长征中，红军用两条腿写就了人间奇迹。他们翻越了一座又一座空气稀薄的雪山，穿越了人迹罕至的草地和沼泽，跨过了乌江、湘江、金沙江、大渡河等大江大河……中央红军长征的开路先锋红4团凭借超强的体能素质，更创造出昼夜行军120公里的奇迹，为夺取泸定桥创造先决条件。英雄的红军官兵走完了二万五千里，这还是在国民党军围追堵截、行军地形极其复杂的条件下完成的。

红军在长途行军中练就的铁脚板，是赢得一次又一次胜利的秘密武器，更在行军中孕育出百折不挠的精神，融入人民军队的成长基因里。在抗日战争和解放战争中，人民军队凭借铁脚板，追赶敌军车轮，转战南北，接连取得胜利，创造了铁血荣光。

二

游泳不仅是一项生存技能，也是利用水网湖泊与敌人周旋的战斗技能。在土地革命战争时期，特别是在长征途中，红军利用大江大河摆脱敌军的围追堵截，游泳技能发挥了不可或缺的作用。

在抗日战争时期，游泳泅渡的本领再一次凸显实战价值。对于常年在江南水乡与日寇作战的新四军而言，提升官兵的游泳技能，是部队训练的重点之一。

1941年初，深冬时节寒意彻骨，新四军代理军长陈毅从海安乘船奔赴盐城。途中，他所乘的汽艇突然起火。船上没有灭火器材，火势难以控制，陈毅当即指挥众人跳河自救。没想到警卫员和炊事员不会游泳，最终是水性好极好的陈毅把他们拖上了岸。

同年夏天，在反“扫荡”中，鲁迅艺术学院华中分校的师生突围遇伏。在前有敌后有河、桥梁又被炸毁的情况下，不少学员涉水突围，但因不会游泳而溺水，教训极其惨痛。

鉴于此，代理军长陈毅觉得在水网发达的苏南与日寇作战，战士不会游泳，打起仗肯定还要吃大亏，于是就号召新四军“人人学会游泳”。他没有仅仅停留在口头号召，每年盛夏来临，

还亲自带头跳江下塘，带领官兵练习游泳。

逐渐掌握游泳技能的新四军，在反“扫荡”作战中，充分利用水网地形与自身水性好的优势，有力抗击了日伪军，粉碎了敌人“分区清剿”的企图，巩固了苏中抗日根据地。苏中军区特务一团三营，长期在苏中地区水网地带作战，游泳技能出色，河湖港汉作战经验丰富，擅长利用水网实施迂回、突袭、奔袭，被誉为“水网劲旅营”。在车桥打援、苏中拔点等作战中，该营发挥水上作战特长，敢打敢冲，成为今日伪军闻风丧胆的“苏中铁拳”。

在干旱少雨的北方，游泳同样是八路军不可或缺的基本技能。1939年4月底，八路军第120师主力在河北省河间县齐会地区，对进犯的日军发动了一次进攻战。历时3天的战斗，毙伤日军精锐700余人，缴获了一大批武器装备。此战是八路军在平原依托村落以正规兵团运动进攻、围歼日军的典范，沉重打击了日军的嚣张气焰，对推动华北平原抗日游击战争的开展起了重要作用。

齐会战斗结束后，日军趁当年夏季潞黄河、子牙河水位上涨之际，到处掘堤放水，妄图淹死、困死八路军第120师官兵。

为粉碎日军的疯狂报复，八路军第120师师长贺龙喊响了“变陆军为海军”的口号，组织全师将士开展水上练兵运动。仅仅半个月的时间，许多战士都学会了游泳、跳水、潜水、武装泅渡和划船技术，可以随时在水上迎击日军，日寇水淹八路军第120师的阴谋终告破产。

人民军队练习游泳技能，在进入解放战争后达到了新高潮。在渡江战役打响前，百万大军掀起了蔚为壮观的学习游泳热潮。游泳不仅是为了渡过长江，还要能在水中作战，最终要打过长江去。在长达3个多月的准备期内，解放军指战员们每天泡在水里4至5小时，哪怕是习水性的“旱鸭子”，也最终逆袭成“水上蛟龙”。面对国民党凭借长江天险，部署了70万兵力的“长江防线”，我军官兵一部分乘船，一部分依靠娴熟的游泳本领，奋勇渡江，冲破了这道重兵把守的防线。

三

人民军队创建初期，战马很少，只担负运输、通讯、侦察、巡逻等任务，一时还不能在刀光剑影的战场上战斗。直到1932年2月，陕甘游击队骑兵大队成立。

1935年10月7日，红军长征途中，在宁夏固原六盘山东麓的青石嘴打了一场伏击战，歼敌200多人，缴获战马100多匹。战斗结束后，左权传达毛泽东命令，把侦察连正式编为骑兵侦察连，从此红一方面军也有了自己的骑兵部队。

有了战马，可大部分红军将士对如

何骑马、喂马、驯马一窍不通，更谈不上骑马参加战斗。

在困难面前，红军从来就没有低头服输过。骑兵连的官兵边行军、边战斗、边学习，发扬官兵互教互学的优良传统，同时拜群众为师，在很短的时间里，就掌握了骑马射击、骑马劈刀等战斗动作。后来，这支队伍不断发展壮大，成为八路军骑兵侦察团，在抗日战争中立下了赫赫战功。

在抗击日本侵略者的峥嵘岁月里，八路军的骑兵部队迎来了迅猛发展与壮大。八路军第120师第358旅利用缴获的100多匹战马，组建了一支精悍的骑兵部队。他们在训练中总结出了“脚尖跟蹬，身略前倾，两腿夹紧，屁股坐稳”的骑马口诀。官兵不仅很快学会了驯骑战马的方法，而且在很短的时间里掌握了马上瞄准、马上劈刺和策马追击等作战技能，书写了“步兵一夜变骑兵”的佳话。

此后，赛马等竞技活动便在部队中如火如荼地开展起来，有力提高了骑兵部队快速机动的战斗力。1941年5月，冀中军区举行八路军第三纵队兼冀中军区部队成立三周年庆祝大会，赛马成了庆祝大会的一个重要环节。拥有1000多匹战马的骑兵团，进行了马上射击、劈刺等战术演练，展示了马上救护、乘马卧倒、马背站立等精彩的马术技能。军区司令员吕正操也骑马进行了跨越高土墙、高篱笆、宽壕沟等障碍物的示范。之后，吕正操和政委程子华还与战士进行赛马分组对抗赛，把庆祝大会推向了高潮。

在抗日战争期间，八路军诞生了几支赫赫有名的骑兵部队：在平型关大捷前抢占倒马关、消灭板垣师团先头分队的第115师骑兵营；以骑制骑，历经数次战斗歼敌近4000人、俘敌1500人、缴马2900余匹的第120师大青山支队；打出了一个骑兵团追歼一个骑兵师罕见战例的新四军彭雪枫骑兵团；创造了由骑兵单独攻克一个县城的第129师骑兵团……

在解放战争中，我骑兵部队的战斗力进一步增强。在淮海战役收官之战中，华东野战军特种兵纵队骑兵团奉命追歼敌人溃逃的6辆坦克。战马对坦克，完全是一场不对称的厮杀。但是，横刀立马的骑兵部队，采取穷追紧缠的“狼群战术”，完整俘获了敌军6辆坦克，活捉敌人43名，创下了“骑兵俘坦克”的战争奇迹。

挥手自兹去，萧萧班马鸣。随着我军机械化、信息化建设不断推进，骑兵部队逐渐淡出了人们视野，昔日战马嘶鸣、喊杀震天的壮阔场景早已难得一见。但是，我军骑兵部队在革命战争年代所展现出的“金戈铁马，气吞万里如虎”的英勇气概，所铸就的“拔剑行军舞，挥戈战马驰”的骑兵精神，已经成为我军官兵代代相传的红色基因。

学术支持：褚 银



8月初，武警安徽总队举办“强军杯”乒乓球比赛，20支代表队展开激烈对决。图为参赛选手在比赛中。 本报特约通讯员 王祎鑫摄



军体资讯

本报讯 王蕊报道：日前，为期6周的全军首届军事体育教练员军士高级培训班在陆军特种作战学院完成全部教学内容与结业考核，并同步开展全军首批军事体育教练员技师职业技能鉴定。

此次“培训+鉴定”的一体化育人模式，有效解决了我军军体骨干长期存在的成长路径不清晰、能力评价缺标准、高端人才难保留等突出问题。军事体育教练员分级培训、持证上岗、等级赋能的职业化建设体系实现关键突破，为深耕军体组训一线的军士搭建了专业化成长平台。

据悉，本次培训面向院校专职军体教员、基层组训骨干、机关军体参谋等军士群体，紧扣深化军体训练内容改革需求搭建课程体系，设置军事体育测试与评估、训练伤病预防与康复、初（中）级教练员培训组织、比武竞赛组织等4大核心课程模块，共计150课时。

课程主要讲解军事体育训练评估、培训组织、赛事筹划的方法，开展体态评估、功能性动作筛查、运动能力测试以及制订运动损伤康复训练计划等内容。培训针对性补齐军体骨干体系组训、专业康复、分层育才、规范办赛等高阶能力短板，全程推行训鉴融合的原则，立足军体教练员岗位履职与职业发展梳理能力要求，以能力指标锚定鉴定标准，围绕鉴定标准配套课程教学，通过理论、实操、综合评审量化考核，严格把控技师等级准入资质。

培训班负责人、陆军特种作战学院某教研室主任张锦贤介绍，初、中级培训班重在培养会示范、会施教、会组训的军体骨干。本次高级培训班重点聚焦高阶军体组训骨干岗位特点，围绕“能组训、会育才、善统筹、懂康复”锻造军体人才梯队塔尖力量。取得技师资质的骨干，可参与组织单位初（中）级教练员培训、训练损伤康复指导、比武竞赛筹划等工作，完善“能力匹配等级、资质对应岗位”的育人机制。

来自网络空间部队信息工程大学的一级上士王怡表示，本次培训补齐了自己的能力短板。通过技能等级认

训鉴一体育人才

全军首届军事体育教练员军士高级培训班结业

证，既是对个人专业能力的认可，也是一种岗位履职担当，今后他将持续转化培训成果，规范组训教学，帮带基层骨干、破解训练难题，发挥好军体教练员辐射带动作用。

此次培训与技能鉴定收官，标志着我军军体人才专业化、梯队化、规范化建设迈上新台阶。下一步，全军将常态化开展初、中、高三级组训骨干培训和职业技能等级鉴定，持续打造结构合理、专业过硬的教练员队伍，以科学化军事体育训练筑牢战斗力根基，为实战化练兵备战夯实人才基础支撑。

军事体育教练员任职培训在陆军军医大学举行

体医结合 精准施训

本报讯 肖斌、吴梦楠报道：“心率突破180次/分，血氧降至90%，立即启动供氧！”在陆军军医大学特殊环境模拟训练室内，教练员紧盯便携式心肺监测设备，指导学员进行高强度训练心率动态监测的实操。

近日，根据军委训练管理部年度培训计划，来自陆军基层部队的78名军事体育组训骨干齐聚陆军军医大学，参加军事体育教练员任职培训。

此次培训为期一个月，聚焦新时代军事体育训练高质量发展要求，首次整合军人运动素质训训中心、全军高原医学研究中心等优质资源，直击组训痛点，着力破解基层军体训练“重体能、轻预防”难题，培养既懂训练规律、又精通运动医学知识的军事体育教练员。

此次培训设置政治理论、基本知识、基本技能和基本方法4大核心内容，紧贴军事体育训练前沿与基层组训实际，深度融合部队科学训练实践经验，构建起“训前筛查—训中监测—训后康复”全链条管理闭环，

以医学科技赋能体能训练，推动组训模式由“经验主导”向“精准施训”转型升级。

此次培训组织强化战斗体能、实用技能示范教学，突出训练伤急救、慢性伤病处置，给参训学员留下了深刻印象。依托模拟演训环境，学员们系统掌握训练伤风险预警、负荷动态评估与个性化康复干预手段。

来自第73集团军某部的一级上士邱宝感到获益良多：“授课专家结合医学常识讲解运动原理，让我明晰了不同体质对应的运动强度。通过实操学习，我熟练掌握了科学热身、放松修复、损伤应急处置等技能，并学会依据身体状况精准制订训练计划。”

实践表明，向科学要战斗力是提升军事体育训练质效的必由之路。学员们表示，基层组训须深化体医协同机制，坚持预防为主、精准施训，以全周期健康管理推动体能训练向科学化、实战化迈进，以创新组训模式持续为备战打仗注入强劲动能。



北部战区海军某部组织救生员跳伞训练。

陈彦瑾摄