

当战鼓在烈日下擂响

——武警新疆总队和田支队第八届军事体育运动会暨“八一枪王”挑战赛见闻

■张恩瑜 刘 刚

军体观察

盛夏时节，塔克拉玛干沙漠热浪蒸腾。远处，一大片玫瑰竞相绽放，漠风拂过，花海摇曳，娇艳的花瓣如繁星洒落戈壁。

正是在这热辣滚烫的8月里，武警新疆总队和田支队第八届军事体育运动会暨“八一枪王”挑战赛在隆隆战鼓声中拉开帷幕。来自20余支代表队的官兵同台竞技，以体能比拼锤炼战斗作风，掀起群众性练兵热潮。

此次军体运动会将军事技能比武和体育竞赛相结合，设置轻武器射击、武器装备操作、手榴弹投远、战术基础动作、5000米跑等课目，既是对日常军事体育训练成果的检验，也是对官兵军体技能、军事素质和团队精神的考验，营造出浓厚的精武强能、练兵备战的氛围。

夏日午后，烈日灼灼。备受瞩目的男子5000米比赛，有120人报名参与角逐。由于参赛者众多，竞争自然格外激烈，想要站上领奖台，不仅需要出色的体能，更需要灵活的战术。

1200米一圈的环营竞速跑道上，选手们正在起跑线前热身。压腿、高抬腿、来回奔跑、活动上肢和脚踝、调整呼吸……大家都在以自己的方式做着准备，个个摩拳擦掌、斗志昂扬，丝毫不受高温影响。“要尽可能占住内道。”“节奏不要乱，先稳后快，把战术执行到位。”“最后要冲起来。”各支代表队的教练抓紧时间，大声地提醒自己的队员。

赛道两侧，锣鼓齐鸣，一场耐力与意志的比拼即将上演。一声枪响，120名参赛队员一起“涌”出起跑线。刚出发，百余名选手挤作一团，大家都想抢占内道，占据有利位置。无法冲进内道的选手只能在外道加速往前突围，寻求机会和空间。



军体达人

阳光洒在红色的塑胶跑道上，折射出耀眼的光芒。武警安徽总队军事体育运动会3000米决赛，进入最后400米的争夺。

上等兵邓杰死死卡住内道。身后选手粗重的喘息声几乎要贴上他的后颈。这是对手第四次试图超越了。邓杰猛吸一口气，再次提速——绝不让半步。

跑步，一直以来都是邓杰的强项。中学时，他在学校的煤渣跑道上跑完1000米，甩开第二名近一圈。体育老师拍着他的肩膀说：“表现不错，有潜力。”之后，邓杰便喜欢上了跑步。1000米、3000米、5000米、10000米、半程马拉松……跑步的距离越来越长，心里的热爱也越来越深。

入伍后，这份热爱有了新的激情。新训期间，看见战友们为3000米跑发愁，他主动组建“周末跑步小分队”，从热身到呼吸，从重心调整到极点突破，

大概跑出300米之后，选手们才形成了一个“长蛇阵”，快速向前跑动。此时的领跑集团十分庞大，大概有20名选手在队伍的前面，但也并没有和后面的参赛队员拉开差距。

随着比赛的进行，赛道上的形势不断变化。一圈过后，领跑集团有人掉队，也有人从后面追上第一集团。两圈过后，赛程近半。炙热的跑道上，选手们体能服被汗水浸湿，紧紧贴在脊背上。大家你追我赶、快速向前，谁也不甘落后。

第三圈结束后，领跑集团与后面的距离逐渐拉开。高温持续消耗着参赛队员的体力，每名官兵都在咬牙坚持。

真正的考验是最后的1000米。这时候，体能消耗殆尽，每一步都是对意志的挑战。5名选手杀出重围，跑在最前面，与第二梯队拉开了10多米的距离，冠军基本将在他们之中产生。

时间一分一秒地飞逝，比赛仍在继续。中士王建涛，目前处于第一位，他是上届军体运动会的个人全能冠军，实力不俗。最后600米，处于第5位道的少尉排长杨劲春陡然发力，脱离内道开始加速向前冲刺。他利用快速频率一下打乱了领先集团的节奏。感受到“危险”的选手不甘示弱，也同样提速冲刺。最后400米，大家都在全速向终点奔跑……不过，杨劲春的冲刺能力更强，他以18分09秒的成绩第一个冲过终点线，摘得冠军。上等兵尼加提以18分24秒获得亚军，二级上士李彦龙以一秒之差夺得季军。

逆势夺冠，杨劲春十分开心：“这场比赛竞争非常激烈，我获胜的关键在于合理分配体力。前半程紧紧跟住第一集团，最后阶段率先提速，冲击冠军。”

作为排长，杨劲春日常带头参加军体训练。在备战期间，他和战友们一起苦练耐力，每周至少完成3次长距离耐力跑，再搭配短距离间歇跑提升冲刺能力。

“其实跑步没什么捷径，就是多练、苦练。”作为该单位10000米跑纪录保持者，杨劲春对长跑训练充满热爱，“跑步不仅是竞速的比拼，更是一场与自我的对话。”



“破九”

■刘伯阳

他将自己总结的经验倾囊相授。

下连后第一年，他就在支队组织的军事体育运动会上连夺5公里武装越野、3000米跑和半程马拉松3枚金牌，还捧回了个人全能奖杯。

收获颇丰，但邓杰仍有遗憾——3000米跑成绩9分49秒，并不是他的最好成绩。运动会结束当晚，他在笔记本上写下了一行字：“3000米，我要突破9分钟。”

从那天起，邓杰不仅练得更刻苦，还每天坚持记录自己的训练感受。“12月7日，10公里节奏跑，35分40秒。气息稳，后期可再提速。”“11月22日，6组1000米间歇跑，平均配速2分58秒。最后两圈右小腿发紧。”每隔两周，邓杰就

翻开自己写满数据的小本子总结训练经验，调整训练计划。看着成绩一点点进步，他觉得“破9”的目标更近了。

距离总队军事体育运动会还有两个月，支队正式组织运动员集训。教练员丁圆圆此前是一名手球运动员，擅长上肢力量训练。引体向上、屈臂撑、双杠摆动……邓杰跟着做，心里却有些打鼓：这么练下去，自己好不容易攒起来的跑感，会不会丢了？前半个月，他几乎每天都是带着怀疑走进训练场的。

尽管如此，他依旧认真完成教练的要求。从第三周起，他忽然察觉身体发生了变化：摆臂时肩胛骨更稳了，过弯道时髋关节的发力感也更清晰，大腿根

二

骄阳灼灼，喊声震天。

手榴弹投远，吸引了116名官兵报名参加。每名参赛选手须身穿全副装具，连续投掷3次，取个人最好成绩作为排名依据。这项比赛对官兵的体能和心理都是个挑战，想要夺冠相当不易。

比赛前半段，选手表现平平。赛事临近尾声，接连有选手投出好成绩。第103号选手、下士洪子文大喝一声，手榴弹呼啸飞出，落在56米16处，跃居第一位。没过一会，106号选手、中士程浩伟蹬地扭腰、送胯转体、挥臂发力，手榴弹在扇形区域上空划出一道优美流畅的弧线。

“56米51！”裁判员播报成绩。赛场局势愈发紧张，压力给到最后10名参赛选手。

随后登场的几位选手，并没能超越前面的成绩。这时，中士代其祥上场了。

代其祥是上届军体运动会手榴弹投远课目的冠军，夺冠成绩为61米5。今年，他在训练中进步更加明显。为了实现突破，他在备战阶段重点锤炼核心与手臂力量，每周利用弹力绳进行4次20组扭腰转胯练习，稳固核心，提升出手初速度；利用握力棒进行3次15组抓握练习，练强手指握力；利用哑铃训练肱二头肌和小臂肌肉，提升投掷爆发力。遇到成绩瓶颈，他反复回看训练录像，比对细节修正不足，通过拆解动作反复练习实现能力提升。

“64米141！”成绩播报响彻赛场，现场瞬间响起阵阵惊呼。代其祥以巨大的领先优势成功卫冕手榴弹投远课目冠军。

赛后，代其祥和战友交流心得：“投掷时，要把手榴弹当成手臂的延伸。弹体脱手瞬间，手指不要施加任何方向的外力，发力贵在一气呵成。”

“多练，自然会有进步。”举起沉甸甸的冠军奖杯，代其祥笑得很开心。

三

阵风习习，浮尘漫漫。

靶场上，官兵凝神静气，细微的呼吸声隐约可闻。“砰！砰！砰！”一声声枪响划破戈壁滩的宁静，子弹呼啸而出，在胸环靶上留下一个个清晰的弹孔。“八一枪王”挑战赛将军体运动会的氛围推向高潮。

这是一场备受关注的巅峰争夺战，125名参赛选手全部从日常群众性练兵比武中遴选产生。选手中，兵龄最长的13年，最短的刚满1年。列兵周鸿健就是从激烈比拼中脱颖而出的“黑马”选手。

靶位之上，选手们全神贯注，双肘稳架，指尖预压扳机，屏息瞄准靶心。中士薛逢堂全程稳扎稳打、发挥稳定，保持高水平发挥，最终斩获99环的全场高分。

走下赛场，身边的战友纷纷围拢上前，向薛逢堂请教射击技巧，有人干脆现场模仿他的据枪动作。薛逢堂逐个纠正：“肘部再收一点。”

入伍7年，精度射击一直是薛逢堂的强项，但成绩也时有起伏。成绩陷入瓶颈时，班长告诉他：射击就是要稳——呼吸稳、据枪稳、心态稳。在班长的指导下，他发现了自己在据枪时存在肘部内扣的问题。经过千百次强制性自我纠正，不断调整肘部角度，他逐步摸索出了适配自身的动作习惯，在历次射击考核中稳居中队前列。

另一边，二级上士周建军在虚光和阵风的影响下，前5发仅打出45环。他迅速调整心态、稳控节奏，后续渐入佳境，发发精准命中10环，最终打出了95环，获得亚军。

比赛结束后，周建军当即复盘比赛：“这次前5发发挥失常，主要还是对虚光预判不够，心态急躁，扣扳机节奏出现偏差。冷静下来之后，我重新修正瞄准点、感知风向，才找回状态。接下来，我会增加复杂天候射击训练，强化抗干扰能力，力争下届比赛再创佳绩。”

军事体育是战斗力基石，过硬技能是打赢底气。这次军体运动会不仅决出名次、表彰尖兵，更立起实战化军事训练风向标。支队通过举办军体运动会，把赛场转化为军体训练攻坚“教研室”，实现以赛促训，提升官兵的体能素质。

军营运动场

攀 登

8月下旬，武警福建总队莆田支队开展群众性练兵比武暨创破纪录活动。图为上等兵韩彦豪在实用攀登比赛中。

李东昇摄

部的几块小肌群不知什么时候鼓了起来。他恍然大悟——原来跑步并不只是两条腿的事。

通过日复一日的训练，邓杰的成绩明显提高，但始终没能突破9分钟。比赛的日子一天天近了，他积极调整自己的状态，期待在运动会上实现突破。

决赛日，微风徐徐。起跑线前，邓杰深吸一口气。发令枪响后，他没有冲在最前面，而是选择跟住领跑集团。进入第四圈后，他果断加速，连续超越6名选手，前方仅剩1名对手。还剩500米时，他再次发力，完成超越。此后，他一直牢牢守住领先的位置，越跑越快……

撞线了！计时器显示8分57秒，战友们终点旁欢呼。邓杰的眼泪止不住地涌出来，反复说着：“我做到了！”

回到宿舍后，邓杰拿出来那个沾满汗渍的小笔记本，再次记录下自己的感受：“3000米跑，8分57秒。前半程稍显保守，后半程冲刺状态不错，还有继续突破的空间！”

有人说，梦想太远，现实太近。但邓杰一直坚信，所有的远方，都是由脚下的每一步累积而成的。



军体擂台

夏秋交替，高原的蓝天清澈如洗。海拔4300多米的野外驻训场上，一阵急促的哨音带着震天呐喊此起彼伏——西藏军区某部“强军杯”野外足球赛，在这片官兵亲手开辟的简易足球场上火热开赛。

想要在高原开辟出一个足球场，并不容易。官兵利用训练间隙，手持铁锹、推着刮板，一点点平整地面，逐一清理散落的碎石；没有专业球门，修理连的战士对照标准尺寸，就地取材焊接镀锌钢管制作球门；缺少专用球网，大家便将废旧的伪装网裁剪拼接，牢牢固定在球门框架上。短短3天时间，一块简易足球场正式建成，成了颇受官兵欢迎的“野外绿茵阵地”。

一场足球赛，既能丰富官兵在驻训期间的文化生活，还能培塑团队协作意识、锤炼顽强战斗作风。于是，“强军杯”野外足球赛在官兵的热切期盼中鸣锣开赛。

赛事共有驻训片区6支基层代表队参赛，每支队伍由12名官兵组成，采用7人制竞赛规则。每场比赛设上下半场各40分钟，中场休息15分钟。先进行小组循环赛，每组3支球队，前2名进入交叉淘汰赛，最终决出冠军。

赛事通知一经下发，便点燃了官兵的参与热情，各单位迅速完成组队。不少刚结束演训任务的连队，转身就投入到赛前备战中。

某营“尖刀英雄连”前一日刚完成跨昼夜高强度实战化演练，第二天一早便迅速敲定了12人的参赛阵容。他们利用休息时间打磨战术，从传切配合、跑动卡位到攻防转换，一遍遍推演磨合。担任球队队长的连长徐建杰把演练场上的战术思维带到球场。“战场上靠协同制胜，球场上也是同样的道理。”徐建杰说，“高原氧气稀薄，一味猛冲耗不起，精准配合才是取胜关键。”

开赛后，官兵在尘土飞扬的场地上，抢断、突破、射门……在高原上，每一次冲刺都比在平原上更费体力，但球员们都在积极拼抢。场边的观众也跟着屏息、欢呼，热烈的气氛充满整个野外驻训场。

除了海拔，高原多变的天气也给官兵制造了不小的麻烦。半决赛第一场，“尖刀英雄连”代表队对阵某营步兵一连代表队。开赛仅仅20分钟，原本晴空万里的野外驻训场突然刮起大风，狂风夹杂着沙石扑面而来。“尖刀英雄连”代表队处于逆风方位，他们的长传频频被气流打乱，多次进攻无功而返，上半场以0比1暂时落后。中场休息交换场地，“尖刀英雄连”代表队本想借助顺风之势发起进攻，不料风向陡然反转，全队再度陷入逆风作战的困境。

“尖刀连队从来没有认输的传统！”下半场开始前，“尖刀英雄连”代表队的队员们围成一圈，互相搭着肩膀鼓励。易边再战，他们迅速调整战术，放弃熟悉的长传冲吊，改用短传渗透对抗风阻。全员压上高位逼抢，利用快速穿插跑位，在对手的防线中寻找机会。

转折发生在第65分钟，“尖刀英雄连”代表队前锋郎永泽抓住对手的防守漏洞，一脚有力的低射将球送入球门

高原之上 绿茵争锋

■米久江 左南星

死角，帮助球队扳平比分。常规时间两队战平，比赛进入点球大战。“尖刀英雄连”代表队守门员李成杰凭借准确的预判，飞身侧扑将对手的2个点球挡出门外。队长徐建杰压轴出场，助跑、摆腿、射门，稳稳将足球送入球门。终场哨响，“尖刀英雄连”官兵相拥呐喊，胜利的欢呼声在野外驻训场上空久久回荡。

在决赛中，“尖刀英雄连”代表队的对手是某营勤务连代表队。冠军争夺战的对抗强度再上台阶，双方拼抢激烈，攻防转换节奏极快。比赛进行到下半场中段，勤务连代表队9号球员、队长刘煜钦在一次禁区抢点中，与防守队员在空中相撞，脚部落在不平的场地上。场边的医护人员快速进场处置。简单冰敷确认无碍后，他再次走进赛场。随后，刘煜钦在场上多次完成拦截和策应。最终，整体实力更强的勤务连代表队以2比1获得胜利，登上冠军领奖台。赛后，捧起冠军奖杯，刘煜钦笑得格外爽朗。

6天赛程，9场对决，场场有亮点、人人有收获。踏上绿茵场，官兵把攻坚克难的战斗作风带到赛场，也把协同作战的团队意识刻进心里。不少官兵在赛后表示，一场球踢下来，不仅释放了压力，也感受到了集体的温度与力量，回到工作岗位干劲更足了。

野外足球赛紧贴驻训实际，既是舒缓身心的“解压阀”，也是淬炼血性的“磨刀石”。闭幕式上，驻训官兵共同约定：明年驻训再战！

上图：官兵在高原足球场比赛。

武亢凯摄



近日，第74集团军某旅组织官兵进行海上游泳训练。

朱佳欣摄