

血性胆气挥洒赛场

——西藏军区某部第十届军事体育运动会速写

■韦祖清 谢晓飞



军体观察

初秋的拉萨，天空澄澈辽远，阳光倾洒整座城市。站在南山远眺，念青唐古拉山脉绵延的雪峰横亘天地间，如一条银色巨龙。

南山脚下，一场激烈的军事体育运动会正激情上演——百米赛道上，官兵箭步疾驰；障碍场内，迷彩身影腾挪飞跃；射击靶区，阵阵枪声撕裂高原稀薄的空气。

日前，西藏军区某部第十届军事体育运动会拉开帷幕，来自20余支代表队的500余名官兵同台竞技、同场比拼。赛事紧扣高原使命任务，恪守“内容源于大纲、接轨实战，条件立于校场、对接战场”的办赛导向，将军体比武和体育竞赛结合起来。整场运动会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、军事素质和团队协作的考验，营造出积极练兵备战、精武强能的浓厚氛围。

男子百米决赛一触即发，赛道两侧，战友们的呐喊助威声此起彼伏。

“砰！”发令枪响，上等兵姜蔚东反应敏捷，率先蹬离起跑器，一出发便处于领先位置。他压低身体，迅速摆臂，使尽全力气往前的冲。任凭身旁的对手奋力追赶，他始终牢牢守住半个身位的优势。冲刺阶段，他咬紧牙关稳住节奏，身体微微前探，率先冲过终点，最终以10秒78的成绩将男子百米冠军收入囊中。

冲线瞬间，剧烈运动带来的高原反应让他大口喘气，细密的汗水顺着下颌线不断滑落。经过拉伸放松，他很快恢复了体力。

车库里的“器械达人”

■黄子晗

军体达人

伴着微凉的秋风，第71集团军某旅军事体育运动会双杠课目决赛进入白热化阶段。

经过连续多轮比拼，不少参赛选手的体能已接近透支。几番动作起落之后，大家都感到手臂肌肉酸胀，动作渐渐变形。选手们陆续翻身下杠，结束比赛。此时，赛场上只剩下二级上士江敏锋一人还在坚持。

尽管知道金牌已经稳入囊中，江敏锋依旧咬紧牙关，没有停下。他深吸一口气，继续挺身发力，动作平稳流畅。汗水顺着下颌不断滴落，他的目标是打破

自己保持的队纪录。

“江敏锋，178个！新纪录！”

随着裁判宣布成绩，欢呼声一浪高过一浪。江敏锋不仅卫冕双杠课目冠军，还实现了新的突破。

熟悉江敏锋的战友都清楚，铸就这“剑锋”的，是他在无数个日夜刻苦训练时挥洒的汗水。

刚下连时，江敏锋身形瘦小，体能素质一般，基础体能课目成绩并不出众。在上级组织的一次抽考中，江敏锋的引体向上课目未达标，他所在班也没能拿到综合成绩的名次。

为了补齐体能短板，江敏锋针对自身弱项制订训练计划。体能训练时间，他用更严格的标准要求自己，请军体骨干纠正技术动作；休息时间，他主动加练

长跑和力量，全面提升自己的体能素质。军士选改考核，江敏锋的综合体能成绩一举冲进进队前列，成了同年兵中的佼佼者。

新的考验很快到来。因任务需要，江敏锋选改军士后调任车库值班员。这个岗位需要全天候在岗值守，随时准备担负车辆出动保障任务。工作繁杂，训练时间零零散散，官兵很容易出现体能下滑。

在新的岗位上，江敏锋把换班后的零散时间充分利用起来：清晨出操后、午休前、夜间保障任务结束后……散落在课余时间后的碎片时间，全被他拼凑成了体能训练时段。寒冬腊月，车库阴冷潮湿，赤裸手掌抓着冰凉的杠铃，冻得发麻发僵，他搓一搓手再接

质课目区域，电子屏幕微光闪烁……

障碍比武现场，低姿匍匐、快速跃进、腾空跨越，整套战术动作一气呵成。上等兵王伟翻越高板障碍时，小臂被器材棱角刮破。他无暇顾及，咬紧牙关继续完成全部战术动作，奋力冲向终点。1分39秒，最终他顺利完成高原400米障碍课目，荣获季军。

射击阵地上，高原阵风飘忽不定，持续干扰瞄准基点。上尉旦增次仁沉下心神，调匀呼吸，克服气流影响，据枪、瞄准、击发干脆利落，在50秒手枪速射中，稳定发挥，以5发48环的好成绩，夺得冠军。

新质课目比武区，硝烟味十足。FPV穿越机操作手、中士李威正端坐在操作位上，双眼紧盯显示屏，双手稳握操纵杆，全神贯注研判装备实时回传的画面、点位等各类情报信息。

面对高原复杂风力、光线干扰带来的不利影响，他沉着冷静，不断微调飞行姿态，精准完成目标搜索、锁定、回传等一系列操作，赢得了阵阵掌声。

在这次比武中，李威反复研判甄别画面细节，规避环境干扰，熟练处置突发特情，展现出不俗的能力。官兵通过实打实的比武实训打磨新质装备操作本领，探索高原环境下装备实操技巧，为提升部队高原侦察、快速处置能力夯实战基础。

比武的硝烟渐渐散去，但练兵的脚步不会停歇。“此次军事体育运动会，既是锤炼体魄、强身健体的练兵舞台，又有效激发了官兵精武强能的训练热情。接下来，我们将把赛场上的拼搏劲头，转化为练兵备战的实际动力。”该部领导介绍道。

在一场场速度与激情的对抗中，在一个个挑战自我的比拼中，西藏军区某部的官兵拼字当头、奋勇争先，充分展现了英勇无畏、敢打必胜的精神风貌。

上图：官兵在男子4×100米接力比赛中。

谢晓飞摄

全民健身在军营

中原大地，暑气未消。

月上中天，豫东某点位，信息支援部队某部中士韩智杰完成最后一组400米负重冲刺，大口喘着粗气，豆大的汗珠砸落在地。

他缓缓直起身，看了一眼营区的夜色。此时，在其他点位里，一定也有不少战友和自己一样在挑灯加练吧，他心里暗暗想着。上级组织的专业比武日益临近，一时间，大家你追我赶、暗自较劲。

这股争先练兵的劲头，在该部并不鲜见。该部分散驻守在十几个独立点位，最远的相隔数百公里。点位小、驻地散、距离远，是基层治理面临的现实难题，更是军事体育训练绕不开的坎。可正是这样一个典型的“小散远”单位，捧回了“全国群众体育先进单位”的奖牌。荣誉背后，是一套在“散”字上做文章、在“远”字上想办法的训练思路。

阻挡官兵开展军体训练的第一个难题，是场地小。没有标准跑道，位于豫东某点位的官兵就围着营区里的花坛跑圈，将其当作赛道。一圈大约120米，跑3000米得绕25圈，战友们常戏称这是“螺旋式冲刺”。官兵在弯道练跑步，脚下要及时转弯，脑子里一边掐着配速，一边记好圈数。大家都说小圈跑多了，跑大圈的时候最少都能提升十几秒。

场地小，人员也少。一个点位十几个人，凑不齐标准足球队，官兵就踢3对3、4对4的比赛，在小场地上照样踢得“风生水起”。在去年上级组织的运动会上，该部一举夺得足球项目冠军。前锋姜泽荣发现，在小场地上踢球，球在脚下停留时间更短，每名队员被迫更快观察、更快决策、更快出球。这种球场上练就的快速协同作战意识，被他带到了通信枢纽开设训练当中，人员在狭小的空间里协作更为默契，动作更为流畅，通信枢纽开设效率大幅提升。

驻守豫中某点位的二级上士方意酷爱乒乓球。点位人少，找不到能对打的战友，他就对着墙壁发球和落点——正手斜线、反手直线、侧旋、下旋……大半年来，他练出了精准手感。在上级举办的运动会上，方意一举夺得乒乓球男子单打冠军。

这套对“落点”和“控制”的极致追求，被方意用在了装备操作训练中。他设计的“官操训练法”——把操作面板用布蒙上，凭肌肉记忆定位每一个按钮和旋钮，每天加练百次，直到闭着眼也能精准找到。这套训练方法在该部各点位推广后，新战友的操作出错率大幅下降。官兵在体育活动中练出的观察力、判断力和团队协作，就这样一点一滴地转化成了训练场上的战斗力。

第二个难题是组训骨干力量分散，线下集中培训困难。为此，该部探索“线上教研、线下带练”。每周进行一次视频教学研讨交流，各点位的军体骨干轮流对着摄像头，逐帧讲解动作要领，纠正常见错误。每年，该部还选调军体训练骨干集中轮训，请专业体能教练上门授课，围绕科学组训、运动康复和训练伤防治等进行专题教学。如今，所有点位都有了能教会练的军体组训骨干。

去年底，中士秦洋参加完集中轮训后，回到豫东某点位。他发现战友的热身动作不规范，训练时肌肉拉伤、抽筋时有发生。于是，他逐项示范动态热身、静态拉伸动作，逐个纠正战友的错误姿势，规范全套流程。一段时间下来，大家动作规范性大幅提高，训练拉伤、抽筋等问题鲜少发生，小院里的零散练兵真正实现了练有标准、训有质量、弱有补差。

第三个难题，也是贯穿始终的问题——如何确保每名官兵都能在体能训练中有所收获。该部为每名官兵建起动态训练档案，将基础体能训练课目成绩和短板弱项全部量化，按月更新，军体骨干对照画像为每名官兵单独“开方子”。

王晨刚下连时体能底子薄，3000

在全国群众体育先进单位、信息支援部队某部——在「散」字上做文章，在「远」字上想办法

■冷佳宁

米跑成绩总在及格线附近徘徊，档案显示他心肺功能偏弱。在军体组训骨干的指导下，班长朱立辉调整了他的训练计划，前两个月专攻有氧跑，心率控制在140~160次/分钟，夯实心肺基础，第三个月开始加入间歇训练。3个月，他的3000米跑成绩从13分15秒提升至11分45秒，达到优秀标准。

“全国群众体育先进单位”的荣誉，激励着该部官兵在比武赛场争金夺银。

通过专业选拔，韩智杰加入“某线缆战斗行动”团队，该项目需要团体完成1000米冲刺后，立即协同进行线缆接续、信号调试和通联建立，全程计时，任何一处疏漏，都将拖累全队成绩。在训练中，他主动给自己加压：每次先负重跑3000米，再进行线缆接续和信号调试。盛夏，背着抢修装备冲刺完，手指因疲劳止不住颤抖，他仍咬着牙一遍遍练，从最初手抖得拿不住线缆，到后来完成冲刺后还能进行精准操作。

比武那天，韩智杰和战友们完成奔袭后迅速就位，密切协同，开剥线缆、接续调试，完成通联，整套动作一气呵成，最终拿下团体冠军。

条件受限、点位分散，从来不是军事体育训练的桎梏。面对“小散远”带来的现实难题，该部没有坐等外在条件改善，而是向内挖潜，把有限场地用足、把骨干力量盘活，把个体潜能激发，走出一条适配“小散远”单位的科学练兵路径。“全国群众体育先进单位”这块奖牌，见证着官兵挥洒的汗水，更检验着技技互促的实践成效。赛场的成绩只是一个缩影，如何把军事体育训练淬炼出的体魄、意志和协同能力持续转化为实战本领，才是他们始终瞄准的方向。

在一个个散落在中原大地的小点位，官兵正把每一次奔跑、每一回对抗、每一遍反复打磨，汇聚成保障打赢的坚实底气。



近日，海军某部组织多课目濒海训练，提升官兵身体素质，锤炼海上作战技能。图为官兵进行划舟训练。

金天摄