心向大海　淬火成钢

■周宇宽　李孟涵　本报特约记者　张佳豪

军体观察



木兰湖畔，微风徐来，午后的阳光在湖面洒满金辉。水鸟轻掠水面，声声啼鸣在氤氲的水汽与青山间回响。

训练哨声响起，海军工程大学木兰湖校区的岸边训练场上，几名学员身着装具，合力拖带一名“伤员”向指定地域转移。有人脚步一晃，身旁战友立即伸手托住担架一角。不到90秒，他们完成转运，又迅速奔向下一个集合点。

身在湖岸，心向大海，淬火成钢。训练场上的90秒，是一组课目的计时；可到了远海大洋的舰艇上，90秒可能是一次损管、一次救生、一次与时间赛跑的应急处置。训练场上更快一点，往往意味着战场上离胜利更近一步。

一

在一个风和日丽的下午，第一次登上VR垂荡仿真模拟训练器的大四学员刘佳均，没想到自己会这么狼狈。

器械刚启动不久，他便觉得眼前发晕、脚下发虚。几分钟后，训练暂停，他扶着栏杆走下来，靠在一旁大口喘气，一时说不出话来。

“明明想控制住身体，动作却总慢半拍。”从小在内陆生活的刘佳均，对这样的感觉并不熟悉。

舰艇摇摆、舱室密闭、海况复杂，学员到了海上，可能会因为头晕、恶心、乏力影响动作完成质量。结合《军事体育训练大纲》，该校指导学员进行纵荡、垂荡等抗眩晕、防晕船专项训练，帮助学员补齐海上适应能力短板。

训练开始前，军体教员区分学员眩晕敏感程度和身体适应情况，采取分组施训、循序加压的方法组织训练。

通过抗眩晕测试，刘佳均被分入补差组。补差组针对的是前庭功能敏感、海上适应性较弱的学员，目的是让这类学员在身体可承受的范围内最大限度提高适应能力。训练前，教员先带他们进行腹式呼吸和颈肩放松；训练中，逐步增加垂荡幅度和持续时间；训练后，再根据学员的身体反应调整下一轮训练安排。

抗眩晕训练帮助学员“站得稳”，要想真正从陆地走向水面，学员们还要学会“划得齐、配合上”。

“左舷稳住节奏，右舷跟上！”木兰湖的水面上，一艘舢板正绕标转向。几名学员分坐两侧，随着口令协同划桨。起初，学员们虽然用力划桨，但桨频不一致，船身很快偏离航向。教员随即叫停训练，从握桨位置、身体姿态到发力节奏一项项纠正。

再出发时，学员们明显谨慎了许多。桨叶入水前，大家先听口令；船身偏转时，右舷划手迅速加快半拍；靠近岸边时，舵手及时提醒“收桨”。这一次，舢板稳稳靠上了岸。

上岸前，刘佳均回头看了一眼刚刚划过的水面，感慨地说：“以前觉得体能好，就是3000米跑得快、引体向上拉得多。现在知道，在海上站得稳、划得齐、配合得上，才算真本事。”

二

军事体育训练创新中心内，大四学员蔡长升正在跑步机上训练。电子屏上，他的心率、步频、步幅等数据不断变化。看到他心率持续偏高，军体教员走到跑步机旁，提醒“步幅别再加大，先把节奏稳住”。

几个月前，蔡长升还听不进这样的提醒。

那段时间，他的3000米跑成绩陷入瓶颈，体重也减不下来。早操结束后，同学们都返回宿舍休息，他却还留在田径场加练。跑量一天天堆上去，成绩却没有明显变化。更让他没想到的是，膝盖先“抗议”了。到医院检查后，他才知道膝关节已经出现少量积液。

拿着检查结果，蔡长升有些沮丧。问题出在哪里？军体教员带他来到学校的军事体育训练创新中心，调取了他近期的训练数据。屏幕上，几条曲线不断起伏。军体教员指着几个峰值告诉他：“你看，这几次心率都很高，步频随之乱了。你不是练得不够，是练得太急了。”

蔡长升盯着屏幕看了很久。那一刻，他才意识到自己所谓的“加练”，其实是在和身体对抗。

找到症结后，教员没有让他继续加量，而是帮助他调整训练安排。先降负荷，稳心率；再控步幅，提步频；等膝盖不适缓解后，才循序渐进地增加训练量。每次训练结束，蔡长升都要和军体教员一起查看数据，看看哪一段节奏乱了，哪一圈心率高了，下一次训练该怎么改。

几轮训练下来，他逐渐找到了适合自己的跑步节奏。再次参加3000米跑测试，他没有像过去那样一开始就猛冲，而是按照训练计划控制配速，后半程再逐步提速。冲过终点后，他看了一眼成绩，比之前快了近2分钟。

“以前总觉得多跑就能提高，现在才明白，科学训练比盲目加量更重要。”蔡长升说。

训练后的恢复，也不再凭感觉。在创新中心二层运动健康工作站，刚结束训练的学员正在使用深层肌肉刺激仪、低频治疗仪等设备放松肌肉。该校基础部军事基础教研室为各班次学员建立健康档案，定期开展体能测评、健康筛查和康复指导，帮助学员避开拼时间、拼强度的误区。

三

“预备——开始！”

木兰湖训练场上，一组海军五项训练正在展开。发令声响，学员迅速冲出起点，跨栏、翻越、钻爬、环绕、投弹，一连串动作紧密衔接。不远处，另一组学员正在进行桅杆作业、撇缆、系缆等航海技术训练。

去年，国际军体第54届海军五项世界锦标赛在该校举行。高水平赛事不仅让学员近距离感受到海军特色军事体育项目的魅力，也给该校军事体育训练带来新的启发。

通过水密门，与在舰艇水密舱壁的实际场景一致；钻过水下网，考验的是水中机动和隐蔽接近；桅杆作业、撇缆系缆、绕标划船，对应着高空作业、靠泊补给和小艇转运等实际场景……比赛一头连着课堂，一头连着战场。借助承办赛事形成的训练资源和场地条件，该校把海军五项相关内容融入学员军事体育训练，依托“蛟龙特战”军体俱乐部组织学员开展专项训练，引导学员在更接近海军岗位的课目中强体能、学技能。

大三学员徐铭辰长期保持较好的体能基础，在中长跑、爆发力上具有一定优势，但连续障碍作业一直是他的弱项。第一次参加海军五项障碍训练时，跨栏、平衡木、圆桶翻越、模拟投弹、水密门通过等内容，单看每个环节都不算复杂，可几个动作连续衔接时，他频频“卡壳”。尤其通过模拟潜艇隧道后，他起身衔接慢，后半程节奏总被打乱。

训练结束后，俱乐部的学长龙景豪带他回看训练视频：入障碍前速度过快、钻爬后起身重心偏高、投弹前调整步点过多……几个不足的细节被一一找出。

“海军五项不光练单个动作，更考验连续作业能力。”龙景豪说。

因为军事体育成绩出色，龙景豪一直是学校“蛟龙特战”军体俱乐部的学生教员。这个由军体骨干和训练尖子组成的俱乐部，常态组织学员开展障碍、泅渡、攀爬等课目训练。训练中，学生教员不仅带着大家练动作，还帮基础薄弱的学员分析短板、调整计划。

针对徐铭辰的问题，龙景豪把训练拆成几段。先练钻爬后的快速起身，再练投弹前的步点控制，最后把几个动作重新串起来。几次训练下来，徐铭辰通过障碍的节奏明显顺了很多。

“以前总想着跑快点，后来才知道，动作之间衔接顺了，速度自然就上来了。”徐铭辰说。

类似的帮带，在俱乐部的训练中并不少见。有人游泳基础弱，教员便带着他从水中换气、蹬壁出发练起；有人核心力量不足，攀爬和搬运时动作变形，骨干就给他增加平板支撑、负重转体等辅助训练；有人协调性不好，过障碍时总慢半拍，大家便围着训练器材一遍遍抠细节。

一次连贯考核中，学员们刚完成障碍课目，便转入航海技术考核。撇缆时，绳索划出弧线落向目标区域；绕标划船时，几名学员在水面上协同发力，努力保持方向和节奏。考核结束后，大家围坐在岸边复盘，讨论哪一段配合不够顺、哪个动作还能再省半秒。

这些课目让学员们逐渐明白，军事体育训练不是孤立的体能训练——障碍课目连着舰艇舱室快速通过，游泳课目连着水上救援和应急处置，航海技术课目连着甲板作业和靠泊补给……练的是体能，提高的是岗位胜任能力。

训练结束后，龙景豪又在徐铭辰的名字后面写下几条改进建议。

暮色渐沉，木兰湖边的训练场渐渐安静下来。

“到部队就要能带兵，上舰艇就要能打仗。”这是龙景豪曾经写进训练笔记里的目标，也是一届届学员努力的方向。

用不了多久，这批学员也将走上战位、搏击海浪。今天写进训练本里的每一个细节，将被带到未来的舰艇甲板和任务现场经受检验，最终化作守护万里海疆的实力和底气。

上图：海军工程大学学员进行舢板训练。　田玉鑫摄

军体达人

一个连队两个『特一级』

■蔡飞龙　本报特约记者　晋蒙

“余茂林、肖杰，达到军事体育‘特一级’标准！”9月底，军事体育特级评定考核成绩公布后，陆军某旅运输连的战士们立刻欢呼起来。

同一个连队，两个平时坐在驾驶室、手握方向盘的兵，同时通过了军事体育“特一级”考核——中士余茂林，已经连续两年考取了“特一级”；同连的中士肖杰，今年也完成了突破。

为了通过特级评定考核，余茂林准备了整整3年。

从新兵连3000米跑摸底测试跑出11分30秒，到攻克30米×2蛇形跑瓶颈，再到把战斗体能、携枪通过100米障碍、5公里武装越野和单双杠组合练习这一块块“硬骨头”啃下来，这个看上去普普通通的运输专业战士，以优异成绩，成为全旅第一个军事体育“特一级”。当年，他被评为“爱军精武先锋”，登上了旅龙虎榜。

载誉归来，余茂林的成绩鼓舞了不少战友。大家自发成立了“冲击特级尖兵队”，邀请余茂林担任教练。于是，余茂林带着自己的训练笔记，天天和战友们一起在训练场上钻研训练方法。

“冲击特级尖兵队”成立之初，肖杰就练得非常努力。他和余茂林年龄相仿，余茂林通过“特一级”考核的那一天，他站在祝贺的人群里，心里悄悄埋下了一颗种子：他能行，我为啥不能试试？

那时候，肖杰的军体训练成绩并不突出——基础体能成绩不错，战斗体能成绩总在及格线边上打转，单杠组合练习成绩也一般。

“种子不浇水，发不了芽。不迈出第一步，怎么知道自己行不行？”看到肖杰信心不足，余茂林鼓励他说，“跟着我练，今年考不上，明年我接着陪你考。”

从那天起，两人成了训练场上的“固定搭档”。

连队担负着车辆驾驶等勤务保障任务，正课时间任务多，两人就把休息时间掰开来用。周末，训练场上总能看到他俩的身影——在矮墙前一遍遍跃起、落地，在吊绳、吊杆上爬上爬下；饭前饭后，他们利用点滴时间做一组组悬吊、引体。

战斗体能，是肖杰最弱的一项。特级考核需要达到优秀，肖杰练了半年，成绩离优秀线还差几秒。余茂林就把自己训练总结的“笨办法”教给他：跑一遍录一遍，在跑道边对着画面逐帧回放——手撑矮墙的位置、跨越壕沟的起跳点，一处一处比对，差一点都要重跑；每个障碍的触点、落点必须始终如一，中间的步数不出差错，反复练到形成肌肉记忆。“障碍场上没有‘差不多’，这次顺了、下次磕了，归根结底是对细节的要求不够。”

就这样，余茂林陪着肖杰一趟趟练，帮他分析问题、总结提升。肖杰练得扎实，也源于余茂林对标准的严格把控。白天在障碍场一遍遍磨动作，晚上两人还要对着视频和训练笔记复盘——本子上密密麻麻记着每个障碍的起落点、每个课目的小窍门，那是余茂林用3年攒下的“家底”，如今一页一页摊开在肖杰面前。

肖杰也有自己的强项：爬绳他拿到了优秀，双杠组合练习也练到了良好。余茂林就让他以强带弱，把爬绳练出的臂力和身体协调性，“迁移”到单杠和障碍训练上。

战斗体能考核中，肖杰最后一组出发。过矮墙、翻高墙、越壕沟……冲过终点时，他几乎用尽了全部力量。

“1分59秒！”

肖杰的心里松了口气——优秀的标准是2分钟。他扶着膝盖大口喘气，露出了欣喜的笑容。

其余课目接连放榜：爬绳优秀；双杠组合练习、爬杆良好；携枪通过100米障碍、单杠组合练习、5公里武装越野及格……总分达到“特一级”标准线。

“过了！真过了！”肖杰愣了几秒，转身一把抱住余茂林。

余茂林自己考得更稳：战斗体能1分47秒，比去年快1秒，优秀；爬杆、爬绳均完成5次，获评优秀；携枪通过100米障碍33秒，良好；单杠组合练习，良好；双杠组合练习、5公里武装越野，及格。凭借出色表现，他再次获评军事体育“特一级”。

一个连队，两个通过军事体育“特一级”的战士，这份成绩来之不易。

“说实话，能通过考核挺惊喜的。”肖杰说，“是茂林那股积极向上的劲儿一直推着我。去年埋下的那颗种子，今年总算发了芽。”

如今，肖杰也学着余茂林的样子，把训练笔记揣进作训服口袋，给班里的新战友讲动作、抠细节。连队的“冲击特级尖兵队”里，又多了几张跃跃欲试的面孔。

“一个人考上特级，是一个人的光荣；带着身边的战友一起考上，提升的是连队的底气。”余茂林说，“明年，希望上榜的名字能再多几个。”

军营运动场



①



②

图①：新疆军区某部举办军事体育运动会。图为该部女兵在30米×2蛇形跑比赛中。　**刘锦涛**摄

图②：武警广西总队举行“八桂尖兵-2026”比武活动。图为参赛队员在5公里武装越野比赛中。　**何其骏**摄

社址：北京市西城区阜外大街34号　邮政编码：100832　查询电话：(010)66720114　发行电话：(010)68586350　定价每月20.80元　零售每份0.80元　承印单位：解放军报社印刷厂