一次比拼　一次淬炼

■雷惠云　张哲凝

军体观察

南国的秋天，暑气未消，热浪裹着左江的潮气漫过演兵场。连日晴热炙烤，柏油路面蒸腾着热气。远处连片的桉树垂着深绿的叶片，纹丝不动。

为检验官兵基础体能、军事技能和战斗体能，提升实战化训练水平，武警广西总队“八桂尖兵-2026”基础训练大比武火热展开。演兵场上旌旗猎猎，数百名官兵从桂北山区、北部湾畔、边境一线各点位集结于此，展开一场体能与技能的比拼。

这是该总队第三年举办基础训练大比武，赛程为期3天，设个人全能、专业技能、综合演练三大类29个课目，涵盖14个专业方向。虽然课目众多，但体能是官兵适应战场环境、完成作战任务的基石，所以这次比武可以说是对官兵体能素质的一次全方位检验。

一

烈日当空，热浪翻涌。比武场上，枪声震耳欲聋。

射击，不仅是官兵的必练课目，也是国际军体比赛的重要项目之一。

个人全能赛的首个课目——步手枪快速射击的角逐开始了。这是一个观赏性较强，但挑战性更大的比赛项目。

射击地线前，中士雷必帅整装肃立，眼神坚毅，平视前方靶区。入伍6年，他在射击专业上勤学苦练、稳扎稳打，此次比武，他的目标是刷新自己96环的最好成绩。

“跃进！”口令响起，他快速冲至射击地线，开保险、据枪，动作一气呵成。跪姿射击时，他含胸沉肩，枪托紧抵肩窝，5发子弹出膛，节奏均匀，肩膀顺着后坐力微微一沉，没有多余晃动。换弹匣、切换卧姿，动作利落连贯，又是5声枪响，同样的节奏、同样的沉稳。

“停止射击！”他随即验枪、收枪，静待成绩揭晓。十几秒后，报靶声从对讲机里传来，“98环”。

“好枪法！”边上的战友不由得发出了叫好声。

雷必帅走下靶场，左手夹着头盔，右手食指还在下意识重复着击发动作，和身旁战友交流道：“切换姿势后的首发得稳住，找着呼吸落点再击发。”

射击比赛，不仅要较量体能与技术，也比拼心理。雷必帅的这份稳劲，是在常年的严苛训练中磨炼出来的。据枪定型训练是第一步，雷必帅在枪口上立一枚弹壳，从1分钟一组逐步加到3分钟一组，每次12组，练到肩臂发僵，手脚酸痛；扳机预压训练，他借助握力器强化手指力量，在疲劳状态下反复体会击发临界点的手感，刻意克制虎口借力猛扣的本能，让食指独立发力成为肌肉记忆；为强化手臂稳定性，他加练40公斤哑铃卧推，每天6组，每组12次，练到手臂肌肉发颤才肯休息。

不远处的投掷场上，竞争同样十分激烈。手榴弹投掷课目有112名选手参赛，赛况正进入白热化。

二级上士张名朗去年曾在支队手榴弹投远比赛中夺魁，今年征战总队比武，他十分重视，提前半年就开始备战训练。

“前进！”口令下达，他跃进、卧倒、匍匐前进，前两个投掷点都进行得顺风顺水，两枚弹精准命中目标区域。行至第三投掷点的L形掩体旁，他没有急着取弹，而是跪姿撑地后先立腰抬头，仔细观察目标。深吸一口气，他横握弹体，大臂带动小臂平稳送腕，手榴弹顺着窗口抛入，稳稳命中。

后续的立姿、侧身抛投他都保持着良好的发挥，出手稳、落点准，最终用时44秒94，夺得该课目头名。

稳扎稳打，是张名朗的比赛策略。为了保证落点准确，他在训练中对投弹技术动作反复打磨：握弹从竖握改成横握，出手更直不易偏；训练时加大难度，直到能准确控制出手角度。

两个课目，雷必帅与张名朗都靠“稳”取得佳绩。这份稳，来自平日里体训场上的千锤百炼，也来自赛场上的处变不惊。这份稳，还不断积淀着他们面对未来战场的底气和信心。

二

午后的练兵场，一场速度与意志的较量正在激烈展开——

实装通过300米障碍课目比赛，来自各单位的20名军体尖兵同台竞技。按照规则，选手将身着全套装具、携枪通过10余组障碍。

发令声划破热浪，选手们步履生风。

中士余小镖一头扎进地下污水道。水泥砌成的通道壁冰凉粗糙，狭窄空间里，粗重的呼吸声、靴底蹬踏地面的沉闷响声交织在一起。他躬身低头，身形贴紧通道内壁疾行，脑子里只有一个字：快。

荡越单绳水池时，他攥紧绳子借力摆荡，身体顺势向前送出，落地时脚掌蹬地卸力，随即向前疾冲。翻越轮胎墙、过独木桥、穿层楼、攀越高板，他动作连贯如行云流水，障碍一个个被甩在身后。

爬到软梯顶端时，他没有丝毫停顿，抓着铁环顺着斜绳滑下，离地近一米时顺势松手，借力前冲，整套动作没有半分迟滞。到悬梯处，体能已近极限，他蹬地跃起双手抓牢横杠，交替前移时左手骤然抓空，另一只手死死扣住横杠，指尖攥得发白，稳住重心后继续前行，有惊无险通过。

通过斜墙壕沟时，他纵身跃下、起身、翻越高墙，动作一气呵成。战友庄泽锋在场边大声喊道：“顶住！最后一段了，咬牙坚持。”

调整枪身，钻过低桩网，最后十几米，余小镖咬牙提速，场边的加油声此起彼伏。冲过终点线、拍下计时器，成绩定格在2分52秒，勇夺第一名。

“竞技场上没有捷径，唯有平时苦练、多练，才能超越自我。”余小镖的话朴实却饱含哲理。

暴雨初歇，积水倒映着云朵。攀登架下，密实的草地吸饱雨水，一脚踩下便是一声闷响，主绳沉甸甸地垂落下来。

中士阮子杰已在距攀登点5米处做好准备，仰头看了看垂下来的主绳，大吼一声。去年他就是在这里出现了失误，成绩垫了底，这口气，他憋了一年。

“开始！”口令落下，阮子杰快步上前纵身跃起，右脚勾绳、左脚蹬踏，双手交替抓绳向上攀升，整套动作舒展有力。爬到绳子三分之二处，体力消耗陡然加剧——连续的收腹发力让他腰腹一阵阵发酸，身下绳索自重也随之增大，脚掌从最开始的“踩得实”变成“勾着走”，每往上挪一寸都要耗掉成倍的力气。

最后几米，他身体的折叠幅度明显变小，没法再靠腰腹大幅借力，就全靠脚上踩绳和手臂的力量将身体往上送，频率不降反升。随着一声嘶吼，他完成了最后一跃，随即右手拍打铃铛，成绩为15秒13。

完成课目回到地面，阮子杰两只胳膊还在微微发抖。为了提高成绩，他在训练时主动加压，在规定着装的基础上多背两把枪；日常加练核心力量与上肢力量，坐姿踩绳定型、离心下滑训练轮番加练，就为了不重蹈去年因力量不足而失误的覆辙。

余小镖和阮子杰用各自的方式，诠释了一个道理：竞技体育没有捷径，付出多少就会得到多少。赛场上的快，源于平日里的累积，由量变的积累，迈向了质变的突破。

三

日头偏西，哨声渐紧。

作为今年大比武首次设置的课目，机动专业综合演练一登场便成为焦点。

演练以小队为单位参赛，10余个课目环环相扣，每一处失误都计入总评，考验的不仅是单兵体能和军事素质，更考验整支小队的协同和应变。

中尉小队长刘志伟站在队列前，神情严肃。为了参加这个新课目，他带着全队铆足劲练了两个多月，志在一搏。

口述战斗命令后，汗水从他的脸颊滴下来，落在脚下的泥土里。他大手一挥，小队全员背负25斤左右的装备出发，武装奔袭正式启幕。

奔袭途中，狙击手张旺负重过大、步速放缓，刘志伟侧身拽过他的突击背包挎在自己身前，闷声大喝：“跟上。”

几公里跑下来，全员作训服被汗水浸透，但速度依旧平稳。对他们来说，这早已是家常便饭——每周至少3次负重长途奔袭。

协作攀登墙前，4人迅速站位。刘志伟一个眼神，二级上士常广明立刻侧身托举，两人借力蹬踏，全员翻越高墙只用时30秒，甚至连一个口令提示都不需要，全凭这段时间训练中磨合出的默契。

轻机枪对运动目标射击比拼开始。阵地上，目标突然出现。机枪手刘道隆第一次点射仓促击发，打偏了。他赶紧定住心神，迅速调整呼吸与据枪姿势，果断击发，后面四次点射稳稳命中，随即收枪验装，投入下一个课目的考核。

武力突击环节，破拆、突入、瞄准、击发，动作干净利落。刘志伟率队冲过终点线，用时46分46秒。虽然没能站上领奖台，但大家都尽力了，刘志伟和战友们相约明年再战。

练兵没有终点，强能永无止境。这场酣畅淋漓的基础训练大比武，以体能为基础，以技能为重点，通过真刀真枪的对抗与演练，点燃了武警广西总队官兵的训练热情。赛场上的较量，让官兵直观认识到过硬体能是遂行任务的底气。只有抓实日常体能训练，夯实底子，才能更好地扛起练兵备战的责任。





上图：第73集团军某旅组织“强军杯”篮球赛。图为官兵在比赛中。　刘志勇摄

左图：10月31日，东部战区海军某部举行军体运动会，图为官兵在男子4×100米接力比赛中。　刘　嘉摄

军营运动场

我与体育

跨越我的『二十八公里』

■胡正渠

我坐在帐篷门口，把作战靴倒过来，黄泥从里面掉了出来。膝盖上的伤口已经结了痂，也没那么疼了。

作为一名新生，我随海军工程大学2026级大一新学员队伍在湖北红安进行野外综合训练，此时到了最后一天。

看着这双“泥靴”，我的思绪又回到了野外综合训练开始的第一天——我和战友们一起完成了28公里徒步越野，这是这次野外综合训练中距离最长也最折磨人的一段。

那天凌晨，天还没亮，集合哨就响了。

我从帐篷里钻出来，冷风一吹，人一下清醒了。我们在微光中列队，远处的大别山隐在薄雾里，看不清尽头。队长张义贵站在前面做动员，声音洪亮，可我心里像压了块石头：今天要走28公里，我能坚持下来吗？

“砰”的一声，信号弹划破长空，队伍浩浩荡荡出发了。起初还算轻松，我还有余暇看看路边的枫树。红叶挂满枝头，像一团团火。山风掠过，带来泥土和草木的气息，让我紧绷的神经放松了几分。

走了不到一小时，天变了脸。细雨落下，黄土路很快变成黏腻的泥浆。作战靴底沾满泥，每一步都要用力才能把脚拔出来，脚踝被磨得火辣辣地疼。

“胡正渠，跟上！”班长在前面喊。我咬着牙加快脚步，可腿像灌了铅。突然，脚底一滑，我整个人跪在石头上，膝盖磕破了，疼得我倒吸一口凉气。

“没事吧？”战友田励茁伸手拉我，“跟着我，踩着我的脚印走，能稳一点。”他走在我前面，每一步都踩得很实。我学着他的样子，果然稳当不少。

中午休息，队伍在松林边停下。我瘫坐在石头上，脱鞋一看，脚底磨出两个水泡，血丝渗了出来。我咬牙挑破水泡，贴上创可贴，心里泛起一阵酸涩。

队长站在队伍前面拍了拍手：“下午还有十几公里，比上午更难走。但我相信你们可以，你们比自己想象中更强大。”

果然，下午的路更难走。有一段上坡路接近40度，路面被雨水冲出沟壑，一脚踩下去，黄泥没过脚踝。我手脚并用地往上爬，手指抠进泥里，指甲缝里塞满泥沙。

小腿开始抽筋，疼得我几乎喊出声来。脚在泥水里泡了一下午，冰凉冰凉的，我觉得自己每一步都像是踩在棉花上。

“我不行了。”这个念头像野草一样在心里疯长。就在这时，前面传来一阵竹板声。快板队的战友站在路边的大石头上，扯着嗓子来了一段：“倒水河，一条链，贯穿整个红安县。出了村，地势平，十里八里不要停。快步走，加油干，转眼就到花园畈！”竹板声脆生生，那节奏、那语调，带着股子不服输的劲儿，直往人心里钻。几句快板词像一阵风，似乎吹散了积压在心中的疲惫感，我的脚步也轻快了不少。

那几句词也唤起了我儿时的记忆。我出生在贵州遵义，爷爷总坐在堂屋竹椅上给我讲红军的故事。我闭上眼，仿佛看见那些穿着草鞋的红军战士，扛着枪背着锅，在崇山峻岭间跋涉。他们走的路比这更陡更险，吃的苦比这更多。他们走过二万五千里，而我不过才走了28公里。

我睁开眼，深吸一口气，把脚从泥里拔出来继续向前。当终点的帐篷区出现在视野里时，我拼尽全力，踉踉跄跄地走进帐篷，瘫坐在地上，大口大口喘着气。

晚上，我躺在帐篷里浑身酸痛，却怎么也睡不着。这次拉练如同一堂生动的军事体育训练课，让我深刻认识到过硬的体能是完成一切任务的基础，同时体能训练锻炼的不只是体魄，更是精神和意志。对此刻的我来说，长征精神不再是书本上的文字，而是每一次想放弃又咬牙坚持的瞬间，更是在每一次面临困境时爆发的勇气。

青春无悔从军路，一身戎装踏征程。我知道前方还有更多的山在等着我，但我相信，只要一步一步勇敢走下去，就没有跨不过去的坎。

排　头　兵

■旷岳军　常晨玥

军体达人

深秋时节，联勤保障部队第945医院体训场上，一场3000米跑训练接近尾声。

跑道上，几名战士的作训服已经湿透，呼吸声粗重而急促。队伍末尾的一名年轻战士明显脚步发沉，速度慢了下来，和前面战友的距离越来越远。已经冲过终点的二级上士贺奔封看见这一幕，转身回到跑道，陪着那名战士冲向终点。

“调整呼吸，两步一吸、两步一呼，还有300米就到了！”他一边跑一边喊。两人一前一后冲过终点线，那名战士弯腰撑着膝盖，汗水滴在地面上，留下一个个深色的印迹。

“比上次快了10秒，不错。这个月争取再提高5秒。”贺奔封看了一眼秒表，把水递过去，“别急着坐下，走一走，让心率慢慢降下来。”他说。

2021年，贺奔封调至联勤保障部队第945医院卫勤训练中心。立足新岗位，他的主要职责是帮助官兵提高体能素质，更好地执行卫勤任务。

可对于很多从事医学研究的战友来说，体能训练并不是他们的强项。“卫勤保障要前出、要后送、要战场救护，哪一个环节不需要体力？伤员背不动、装备抬不起，技术再过硬，也很难及时救治受伤的战友。”这是贺奔封常挂在嘴边的话，也是他当兵多年的切身体会。

想要帮助战友提高体能成绩，自己的体能首先要过硬。

从那以后，操场上经常能看到贺奔封加练的身影。别人午休，他在操场吊杠卷腹；晚点名后，他绑着沙袋加练3000米跑；周末休息时，他绕着营区跑10000米。

日复一日的自我加压，让他的体能成绩得到了明显提升，也让他很快在重大任务中脱颖而出。

2025年，贺奔封入选纪念抗战胜利80周年受阅方队，并担任排头兵。

集训期间，他对体能训练有了更深层次的理解——

排头兵迈出的每一步，都是整个排面的基准。体能稍有不济、节奏稍有波动，整个排面就会跟着晃。训练之余，他主动加练核心力量和心肺耐力。最终，他以优异表现完成受阅任务。

归队后，贺奔封依旧以排头兵的标准要求自己。他把体能训练与任务需求紧密联系在一起，指导战友们进行战场救护体能融合训练——身穿防护装具搬运“伤员”、携带全套卫勤背囊完成武装越野、弹药箱搬运接力、担架折返跑……这些带有鲜明岗位特色的体能训练课目，不仅帮助战友们打牢了体能基础，也增强了遂行卫勤保障任务的本领。

一次野外训练中，山地高温湿热，泥浆没过脚踝，贺奔封和战友一起在泥水里匍匐跃进，迷彩服沾满泥浆。武装奔袭阶段没有一人掉队，全队在规定时间内完成任务。导调员在复盘会上评价：“这支队伍武装奔袭跟得上，到位即能展开救治，恶劣条件下卫勤衔接不间断，拉得出、打得赢。”

天色渐暗，贺奔封正在跑道上和战友一起进行3000米跑训练，脚步声重重地砸进夜色里，汗水顺着下颌不断滑落。远处，楼顶的灯亮了，“忠诚、为战、创新、仁爱”的院训，在夜空中闪闪发亮。

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