一份亮眼的“体能答卷”

■王　毅　石璐璐

全民健身在军营



北疆腹地，秋风掠过训练场，落叶卷着细沙，簌簌飞扬。

“突刺——刺！”在陆军某旅某连的刺杀训练场上，数十名全副武装的官兵沉腰蓄力、蹬地前冲。突刺、防刺、劈砍……枪刺在秋日阳光下寒光乍现，喊声震彻训练场。

近年来，该连以比武竞赛等任务为契机，积极开展基础体能、战斗体能训练，交出了一份亮眼的“体能答卷”，并获评“全国群众体育先进单位”。

一

《军事体育训练大纲》中新增飞锹投准、匕首格斗术等课目，在武器装备日益信息化、智能化的发展态势下，飞锹、匕首等冷兵器训练能够显著提升官兵手眼协调、肌肉控制和动态平衡能力，对于提升官兵近战能力、淬炼战斗精神具有特殊意义。

以此为契机，该连成立冷兵器专项集训小组，由经验丰富的教练员牵头梳理动作要领、拆解训练难点。官兵从基础姿态开始，进行静态瞄准、挥臂发力和重心转换等专项训练，逐步纠正错误发力习惯，掌握“蹬地蓄力、转体带臂、瞬间发力”的完整动作要领。

冷兵器投掷绝非简单的“扔出去”，而是力量、节奏、心态、技巧的综合比拼。

起初，中士张杰总掌握不好投掷的要点，要么落点不准，要么发力不稳。教练员宋玮耐心地手把手教学，标记瞄准点位、纠正站立姿态、讲解发力原理，带着他反复进行定型投掷和精准投掷训练。从完成10米基础精准投掷，到挑战15米移动靶标，张杰的投掷命中率稳步攀升。

能投中，只是入门基础；投得准、投得稳，战时才能制敌。对照《军事体育训练大纲》，该连在训练中增设“体能+投掷”综合挑战课目。官兵在完成俯卧撑、折返跑、负重深蹲等高强度体能课目后，随即转入15米飞刀、飞锹投准训练，锤炼战场高强度体能消耗状态下的制敌能力。

投掷类课目底层逻辑相近，都讲究蹬地转体、腰腹带动、瞬间发力。教练员将飞刀定型瞄准的训练方法迁移到手榴弹引弹、挥臂动作打磨上，既纠正了有的官兵一味拼蛮力的错误做法，又强化快速判断、稳定出手的战场意识。

二

清晨的薄雾笼罩海岸，潮起潮落间，开阔的沙滩训练场上静谧安然。

今年9月，该连赴东海某海域参加海训。松软的沙滩上，官兵在海边开展连贯体能考核——从浅滩出发，横跨松软沙滩、翻越沿海堤坡，连续完成沙滩冲刺、搬运弹药箱、负重折返跑等课目，紧贴濒海作战任务特点。

在风浪无常、地形复杂的海岸上，官兵需要快速机动、持续突击。一双能抗风踏浪、能适应复杂滩涂地形的“铁脚板”，是官兵的制胜底气。

中士杨清是连队公认的越野尖子，5公里武装越野成绩名列前茅。可第一次参加海边综合体能训练时，他却频频遇挫。

“海边训练根本不是常规跑步，全程卸力、步步受阻，越跑越费力。”训练伊始，杨清就感受到了沙滩的“威力”。在沙滩上，他习惯性沿用平地奔跑节奏，大步腾空冲刺，可每一次蹬地发力都会被沙土卸掉大半力量。途经湿滑淤泥滩涂时，他脚底打滑、重心偏移，数次踉跄，险些摔倒。

“小步快频、重心压低！在沙地上不要大步腾空，落地要稳、蹬地要实！”连队军体教员许亮的喊话穿透海风，在沙滩训练场上回响，可杨清觉得自己的腿在沙滩上不受控制了。

一场训练下来，他的成绩远低于平地，小腿肌肉酸胀僵硬，脚掌被细沙磨得灼热刺痛，踝关节因反复失衡落地隐隐作痛。

“你没掌握在沙滩上奔跑的发力方式，虽然体能储备不错，但爆发力不够。就像动力充足的战车，遇上松软泥泞路面，抓地力不足、行驶不稳。”军体教员精准点出问题症结，并帮助杨清制订了针对性强的滨海体能专项训练计划。

海岸边一片布满碎石、高低错落的滩涂障碍区，成了杨清和战友们的训练场地。他们需要在凹凸不平的滩涂上，完成10组30米往返冲刺，其间还要连续跨越错落礁石、浅滩积水区域。一堂训练课结束后，大家浑身沾满泥沙，气喘吁吁。

训练时，军体教员全程掐表计时，紧盯官兵步幅步频，逐步压缩滞空时间、优化发力节奏。经过一个月的专项训练，杨清从最初的踏空打滑，到从容面对海风、软沙等复杂环境，节奏把控精准、发力高效稳定，考核成绩大幅提升。

用实战标准锻造硬核体能，该连打破传统操场练兵局限，让官兵在风浪中练强过硬本领。

三

“重心下压、核心收紧、双脚平行锁稳！模拟陡坡滑行姿态！”训练中心内，该连官兵在进行滑雪重心切换、模拟滑行、核心力量等专项基础训练。

雪花还没飘落，官兵就在室内反复打磨滑雪技术，强化专项力量。

“身处林海雪原，滑雪是官兵的必备技能。只有平时打牢基础，冬天才能尽快适应恶劣的自然环境。”担任连队滑雪教练员的一级上士李钦仓介绍。2021年，他曾随队参加“萨彦岭行军”国际军事比赛。在零下十几摄氏度的严寒环境中，他负重35公斤，用时两天一夜完成50公里雪地行军、越野滑雪、雪崩搜救、伤员后送等十余项实战课目。在与多国强队同台竞技中，他和队友一起取得5项单项第一、总评第二名的优异成绩。

正是这段在国际赛场淬炼的宝贵经验，让他深刻认识到，滑雪训练不仅要提升滑行技术，还要看到核心控制力和下肢力量对于雪地作战同样具有重要作用。

回到连队后，李钦仓和连队骨干一起探索在无雪季进行专项力量训练的方法。依托室内场地，官兵开展姿态定型、重心切换、核心力量训练、模拟滑行等基础课目，形成“平时固基、冬季提升”的训练模式，最大程度缩短了冬季雪上恢复训练周期。入冬降雪后，官兵无需重新适应，能够直接衔接高强度、高难度连贯实战课目，实现“冬训即实战、开训即冲锋”。

标准站姿是滑雪的根基，想要保持高强度滑行时动作不变形，首先就要加强腿部力量训练。

在姿态定型训练场上，二级上士刘龙双脚踩在模拟雪板上，腰背挺直、重心下沉，双臂自然展开，稳稳定格在高山滑雪基础滑行姿态中。汗水顺着他的鬓角滑落，浸透衣背，可他的身体纹丝不动，从脚踝、膝盖到髋部、腰背，全程绷紧发力。

为固化标准站姿、加强腿部力量，队员们每日开展姿态定型训练，每组坚持3分钟、每天循环10组。同时，辅以靠墙静蹲、站姿体态矫正训练，重点纠正塌腰、挺腹、抬胯、僵硬耸肩等常见问题。日复一日的打磨，让标准站姿固化为肌肉记忆，防止在高速滑行中出现重心偏移、肢体松弛等问题。

同时，该连官兵还开展负重深蹲、侧向弓步、单腿稳定蹲起训练，强化大腿、小腿及膝关节、踝关节的承压能力；通过动态踏跳缓冲练习，模拟雪面起伏冲击，提升下肢瞬间缓冲、快速稳姿的能力，解决滑行中膝盖发软、重心下坠、姿态塌陷等问题。

此前，中士尹硕曾因下肢承压不足，在高速过弯时姿态塌陷、重心偏移，多次在滑行时摔倒。经过一段时间的专项淬炼，他的下肢力量与缓冲稳姿能力大幅提升。

11月中旬，营区迎来了一场大雪。该连官兵快速响应，积极投入冬季专项训练中……

上图：该连战士进行飞锹投准训练。　王赫炀摄



陆军工程大学举办第三届军事体育运动会，参赛学员在竞技比拼中磨砺意志、锤炼体能。图为参赛学员在男子200米蛙泳比赛中。　王宇佳摄

“冠军”再冲锋

■杨至武　高富乐

军体达人

“9分30秒”，听到计时员报出成绩，第一个冲过3000米跑终点线的李继程顾不上庆贺夺冠，就转身走向装具准备区。10分钟后，5公里武装越野比赛就要开始了。

来自第79集团军某旅的中士李继程刚满23岁，入伍前，他曾在全国大学生田径锦标赛上连夺男子乙组800米、1500米两项冠军，并达到国家二级运动员标准。

在校园的跑道上，他习惯了第一个撞线。入伍后，战友们都喊他“冠军”，他也期待自己在军营这个新赛场上继续夺冠。

下连后第一次5公里武装越野测试，他用时21分50秒，第5个冲过终点。成绩不算差，但李继程心里却憋着一口气，他给自己定下了目标——冠军。

可5公里武装越野和李继程以往参加的比赛不同，携行具上肩之后，水壶磕着胯骨，枪带勒肩膀，大学田径训练中的标准动作在这里并不适用。跑到后半程，李继程愈发觉得呼吸急促、腿发沉。他觉得自己还能加速，可速度就是快不上去。

训练间隙，他坐在操场边，观察战友们跑步的姿势、冲刺的节奏，再试着调整自己的动作。可他感觉自己还是找不到5公里武装越野的节奏。

连长孙志浩看出了他的困惑，坐在他旁边说：“你底子好，跑得不慢。但前面跑得太快了，后面自然就掉速了。你跟着前几名跑几次，学学体力分配，这也是一门学问。”

李继程点点头，找到了多次在连队5公里武装越野考核中取得第一名的宦忠虎，向他“取经”。宦忠虎个子不高，跑起来步子不大，却能确保后程不掉速。李继程跟着他跑，前3公里压住速度，最后2公里再发力。这一次跑完，成绩比之前快了20秒。

这种提升让他来了劲。每次跟宦忠虎跑完，他就凑过去请教：“装备怎么调整跑起来不晃？”“上坡的时候怎么迈步？”“最后两公里怎样还能加速？”宦忠虎告诉他，后程提速要加强腿部力量。于是，李继程开始尝试在腿上绑沙袋进行训练，每次跑完解下来，腿上都要勒出两道红印。沙袋的重量从5公斤加到10公斤，他的成绩也逐步提高。终于，在一次连队5公里武装越野测试中，李继程在最后几百米超过了宦忠虎，拿到了冠军。

宦忠虎拍着他的肩膀笑着说：“这才是我们‘冠军’该有的实力，我现在也成‘冠军师傅’了。”

两个月后，旅里组织群众性练兵比武，李继程在报名表的3000米跑、5公里武装越野、800米跑和4×400米接力项目上都写下自己的名字。战友们劝他：“你报一个课目稳拿名次，何必报那么多项目自讨苦吃呢？更何况3000米和5公里武装越野两个课目紧挨着进行，中间几乎没休息。”李继程却回答说：“我想要不断突破自己。”

为了适应连贯比赛的节奏，他尝试先跑3000米，歇10分钟后就穿上携行具进行5公里武装越野训练。跑完之后，李继程感觉自己的腿像灌了铅，肺像着了火。可即便如此，他还是坚持没改报名表。

比武那天，李继程不仅在3000米跑比赛中率先冲过终点，还破了旅队纪录。来不及放松，10分钟后，5公里武装越野发令枪响。

携行具紧压住胸膛，枪带勒着肩膀，汗水蜇入眼中，李继程一直处于领先位置。最后1公里，他把呼吸重新压稳，将剩下的路拆成几小段，摆臂再加大些，步幅收小，步频提快……

最后几百米，李继程大吼一声，加速冲向终点，取得了5公里武装越野第一名，再破旅队纪录。

一场比武，4个课目，4个第一名，3次打破旅队纪录。

赛后，有人问他：“在全国比赛中都拿过冠军了，为什么还这么拼？”

李继程说：“以前觉得跑得快就够了。到了部队，我瞄准的是战场，只有不断突破自己，才能练强打赢本领。”

从田径赛场到军营演训场，变的是赛道，不变的是冲锋姿态。李继程把每一次冲刺都当作新的出发，在自己的军旅路上继续奋力奔跑。

短　评

从赛场到战场

■马　晶

从校园赛场到强军赛道，改变的是场地，不变的是拼搏的初心。

带着全国大学生田径锦标赛冠军的光环入伍，李继程把军营目标也锁定为“夺冠”。不过，校园竞技重在成绩突破，军事体育更要求官兵在实战化训练中淬炼血性胆气。5公里武装越野负重更大、消耗更多、考验更严，单纯的体育竞技技巧，远不能适应战场体能要求。初入军营的差距，让他彻底跳出舒适区，告别惯性训练思维，对标实战标准从严练兵。

日复一日的训练，是李继程敢于连报两项长距离耐力课目的底气，也是他连破纪录的基础。

最动人的突破，从来都是与自我的较量。两个课目仅间隔10分钟的极限赛程，几乎没有休整恢复的时间。全力跑完3000米后，李继程迎难而上，连夺冠军、连破纪录。这场高强度的接续比赛，不仅是一次体能的极限比拼，更是一场意志的淬火锤炼，生动诠释了官兵敢于挑战自我、突破极限的奋斗精神。

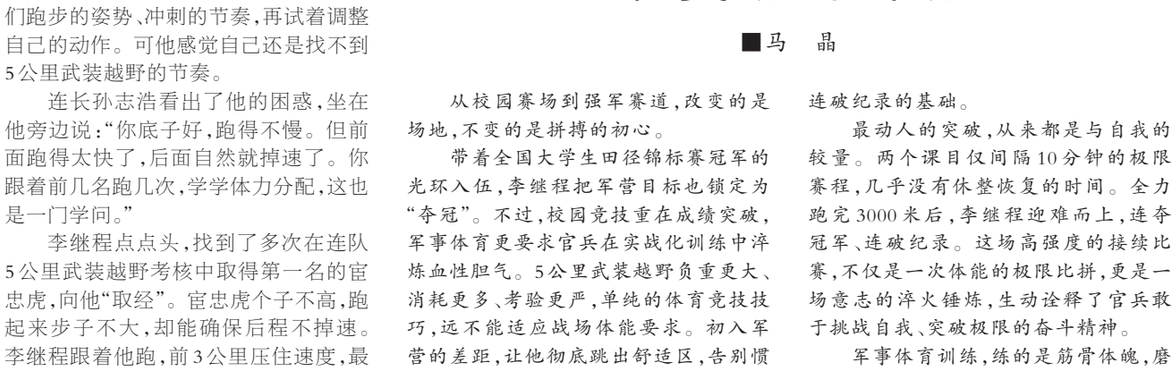
军事体育训练，练的是筋骨体魄，磨的是战斗意志，塑的是胜战底气。一场极限挑战，一次自我超越，彰显的是青年官兵不畏艰难、奋勇争先的昂扬姿态。

追寻红色体育足迹

中央苏区时期的红色体育运动——

锻炼铁的筋骨

■余海玉



左图：中华苏维埃共和国“五卅”运动大会篮球冠、亚军合影。**右图：**中华苏维埃共和国“五卅”运动大会足球冠、亚军合影。　资料图片

影像是一段历史最直观的见证，通过一张张历经岁月沉淀的黑白照片，我们得以窥见红军官兵鲜为人知的一面：硝烟稍散的操场上，红军将士奔跑跳跃、竞技角逐，在简陋的条件下开展形式多样的体育活动。

20世纪80年代初，江西瑞金的工作人员带着一张1933年在中华苏维埃共和国“五卅”运动大会上的合影来到北京，请张爱萍将军辨认照片中的人。那是一张篮球赛颁奖结束后冠、亚军队员的合影，前排左四正是张爱萍。根据照片上方的文字简介，合影中前排的是篮球赛冠军少共中央队，后排则是获得亚军的国家保卫局队。照片上前排队员穿背心，精神抖擞地半蹲着，后排队员则多半叉腰站立。

虽然跨越了半个世纪，但张爱萍将军认出了部分少共中央篮球队的队员，还认出了后排左四的国家保卫局篮球队队员欧阳毅。欧阳毅也曾回忆过决赛当天的细节：少共中央篮球队篮球打得棒，我们虽然不服，也没有办法。国家保卫局篮球队上午刚与一支强队打完，有些疲劳，下午继续比赛，只得屈居亚军。

1933年中华苏维埃共和国“五卅”运动大会留下的照片不止一张，如今我们能看到的还有一张运动员大合影，以及足球、排球优胜队伍的合影。这组珍贵合影所对应的，是中央苏区红色体育的第一个高峰。

中央苏区时期，随着革命根据地日趋稳固，红军摆脱了早期流动作战的处境，群众性体育活动蓬勃兴起，体育竞赛也呈现出欣欣向荣的景象。其中最为盛大的就是1933年5月30日至6月3日中华苏维埃共和国临时中央政府在瑞金举行的第一次赤色体育运动大会，因为是纪念五卅运动8周年，所以也称“五卅”运动大会。作为临时中央政府主席的毛泽东，不仅亲自过问运动会的筹备工作，还指示以中央政府的名义为大会的胜利召开题词：“锻炼工农阶级铁的筋骨，战胜一切敌人。”

本次运动会参赛阵容空前盛大，汇集了180余名运动员，设置田径、足球、篮球、网球等18个竞赛项目，兼顾群众体育与军事体育双重属性，既锤炼将士身体素质，又贴合实战练兵需求。

工作人员从瑞金的照相馆请来了摄影师拍照，我们才得以看到这组照片，每张照片都加印了黑底白字的题款，注明了摄影内容、时间，以志纪念。

从足球赛冠、亚军合影中可以看出，两队是在球门前留影的。站在后排的红军学校足球队斩获足球项目冠军，队员穿着统一制式的白色队服，胸前写着“红校”二字；中央联合足球队荣获亚军，队员们席地而坐，脸上带着朴实而自信的笑容。

那些在合影中神情自信从容的优胜队员，既是运动场上的胜利者，更是即将奔赴反“围剿”战场的红军战士。他们的合影因此具有了双重意味：既庆祝体育竞赛的优胜，也展示革命战士昂扬向上的精神面貌。

从瑞金开始，红色体育逐渐形成了一种传统——因陋就简、因地制宜、军民结合、为战争服务。人民军队以体育强体魄、以竞技凝军心、以热血抗苦难，这一传统在此后的长征路上得以延续和发扬。

学术支持：褚　银

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