

沙场秋点兵

——武警宣城支队“敬亭杯”军事体育运动会速写

■胡运松 代江涛

金秋时节,又到了军体运动会遍地开花的季节。一场场精彩纷呈、其乐融融的运动会,锤炼了官兵敢打敢拼、团结奋斗的战斗精神。

第七届世界军人运动会的火炬正在军营内如火如荼地传递。“军人的奥运会”首次来到中国,我们希望通过军运会让更多的官兵了解军体项目,喜欢上军体运动,并能亲身参与其中。

涓涓细流汇成海。每一个哨所、每一个连队、每一个旅团,只有大家将军体运动会有效、扎实地开展起来,方能为强军事业添砖加瓦,贡献力量。

——编者按



落在了后面。“18秒16!”哥哥洪大林一气呵成抓到代表顶点的红旗后,顺利斩获该项目的冠军。

投掷催泪弹是武警官兵在反恐行动中常用的战术,但催泪弹易受风向、距离等因素的影响,对落点有着很高的要求。如何精准控制催泪弹的落点,是武警官兵在训练中的重点之一。在这次比赛中,广德中队战士李卫发挥了极高的水平。只见他走上投掷线,向后撤出一步,催泪弹在空中划出一条美丽的弧线。“10环!”最终,他在该项目中顺利加冕桂冠。

的弧线。“10环!”最终,他在该项目中顺利加冕桂冠。

压轴进行的武装五公里越野是此次运动会的重头戏,竞争尤为激烈。赛程过半,行进在最前面的两名选手难分伯仲,这一秒我的肩膀超过你,下一秒你的脚步越过我,让观众们揪心不已,助威声震耳欲聋。最终,来自机动中队的刘沛康以18分43的成绩,创造了新的纪录。

该支队支队长钟新生说:“举办军

事体育运动会,是聚焦练兵备战的重要途径和载体。通过军体运动会,我们不仅能够活跃军体文化铸魂育人,还能锻炼官兵体魄,激发血性虎气,培育战斗精神,为培养能打胜仗的特战尖兵夯实思想和军事基础。”

图①:该支队官兵参加百米赛跑。
图②:官兵参加“抓绳上”比赛。
图③:官兵在进行“一招制敌”演示。
代江涛摄

感受体育的力量

■唐毅

体谈

伟人曼德拉曾有言,体育具有改变世界的力量。

生命在于运动。生命之美,在于它时时刻刻都处于运动之中。而体育,恰好能集中反映这种运动之美。它将力量与技巧、速度与激情、拼搏与坚持同时展现出来,赋予人们无限的动力和启示,激励人们挑战自我、追求卓越、超越极限。

体育与军人,更是有着天然的联系。兵书《六韬》主张将“有大勇力者”“逾高绝远,轻足善走者”“负重致远者”等不同特长的士兵分别编队;《吴子》提出“一军之中,

必有虎贲之士,力轻扛鼎,足轻戎马,拳旗斩将,必有能者”。这充分说明,军人都需要有强健的体魄。当下,现代体育的很多项目,本身就是从军人的训练、战斗等实践中演化而来;从古至今,不管在何种兵器主导的战争状态下,军人的体能永远是克敌制胜的关键所在。作为矢志保家卫国、捍卫世界和平的最可爱的人,我军官兵一直非常重视体育的力量,希望通过开展军体运动促进全军官兵的体能提升和实战技能的精进,实现保卫和平的梦想。

回顾人类发展史,军事与体育有着密不可分的关系。战争,需要身体强健、勇猛顽强、技艺不凡而又能吃苦耐劳的战士。自古至今,体育训练由于能够增强体质、磨练意志、提高技能,因此

始终是军队提升战斗力的重要手段。

一届届军体运动会的比拼和较量,可以让战士们将爱军习武的思想根植于心,让强化体能训练、打磨军事技能贯穿于平时的每一天。这是在考核中取得优异成绩,在战场上克敌制胜的先决条件。

机遇之花,开在有准备的土壤之中,要想战时少流泪,就要做好平时多流汗、敢流血准备。未来战场上的胜利荣光之花,必定要用大量的汗水来浇灌。这样的汗水毫无悬念来自于平时训练中的摸爬滚打,这样的努力无疑凸显出生命之美。体育强则中国强。相信体育的力量,让军体之花在军营内外绚丽绽放,为强军兴军加油助力。

军营运动场

图①:比学赶超练精兵。9月中旬,陆军某团炮兵连战士正在进行战斗体能训练。

刘思伟摄

图②:同台竞技展风采。武警某部机动一支队举行军事体育运动会锤炼官兵体能,图为战士在铅球比赛中。

李忠举摄

图③:齐心协力砺血性。连日来,新疆军区某红军团开展战斗体能训练,图为官兵在进行扛圆木训练。

苏建国摄

图④:千锤百炼强体能。图为武警周口支队正在进行水中体能训练。

周瑞博摄



指导员是个“军体教头”

■周旭辉 本报特约通讯员 盛洋迪

军体之星

第72集团军某合成旅某连组织了一场400米障碍课目示范。令人耳目一新的是,这位动作灵活协调、奔跑速度快飞的军体课目示范教头居然是该连的政治指导员。

“屏住一口气,冲!”示范完,这位教头告诉在场战士,在跑障碍的时候,整个过程中必须撑住一口气,咬牙坚持下来。只有训练中力争取得优异成绩,才能保证在未来战场上技战术发挥游刃有余。循着官兵们的掌声追问,我们得知这名“军体教头”叫陈鹏屹。

指导员为何成了众人口中的“军体教头”?原来,任指导员以前,陈鹏屹是一名在基层连队干了多年的排长,那时候他苦练军体技能,素质过硬,多次在连队的比武中勇夺冠军,这才有了大家口中的“陈教头”美誉。

“千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金。”军校一毕业,陈鹏屹就发挥他的体能优势,带领全连官兵提高军事体能水平。在平时进行体能训练的时候,陈鹏屹还将沙包捆绑在自己的腿上、手上,负重进行俯卧撑、双腿深蹲、引体向上等体能基础训练。每天他还在休息时间自己加练,很快一身肌肉疙瘩也就成了陈鹏屹最好的名片。

吃还将沙包捆绑在自己的腿上、手上,负重进行俯卧撑、双腿深蹲、引体向上等体能基础训练。每天他还在休息时间自己加练,很快一身肌肉疙瘩也就成了陈鹏屹最好的名片。

此前,陈鹏屹参加单位组织的战斗体能综合课目比武。在备战期间,陈鹏屹对照比武课目要求,对每个课目进行强化训练,扛弹药箱跑800米,别人练5趟,他练10趟;翻轮胎,别人翻3趟,他翻6趟……

通过1个多月的刻苦训练,他在众多强手中脱颖而出,一举夺魁。下了比武场,连队官兵对他竖起大拇指,称赞陈鹏屹:“好样的!”

作为政治指导员,他不仅引导官兵的思想,也是连队官兵在军体训练上的“好教头”。在连队战士进行体能训练的时候,陈鹏屹经常抽出时间为大家规范体能训练的动作,引导大家合理规避训练伤,最大程度提高训练效率。

通过自己军体训练的经历和感悟,陈鹏屹让身边官兵相信只要付出努力,刻苦训练,主动提升军体素质,就能更好地为部队提升战斗力注入“助推剂”。

下图:陈鹏屹正在进行翻轮胎训练。
杨智超摄



热,不再是煎熬

■胡亚军 王俊

“五公里19分11秒,第三名,表现不错,继续加油!”陆军某部五公里考核结束后,列兵玉苏普的照片第一次出现在连队的龙虎榜,让战友们惊讶不已。

要是在三个月前,估计没人敢相信眼前这一幕。

初到军营,面对毒辣的阳光、干燥的气候,玉苏普显得有些难以适应。特别是野外驻训期间,他就曾因中暑而晕倒在训练场上。

戈壁滩的热,让玉苏普心中的恐惧与日俱增。每次训练完,他总是第一时间回到帐篷乘凉喝水。没过多久,玉苏普的行为细心的班长王晚强发觉,问清缘由后,一份为他量身定制的“特别套餐”在王班长心中酝酿。

哑铃、握力棒、深蹲架……跟随班长走进帐篷的玉苏普不禁暗自吸了口气,在闷热的戈壁滩上,这些高强度的器械训练对他来说简直是一种煎熬。

在班长的带领下,玉苏普艰难地完

成了哑铃飞鸟、握力推举和平板支撑等训练。稍事休息后,大汗淋漓的玉苏普又跟随班长在戈壁滩上开始了慢跑。戈壁滩上的热浪一次次席卷着他的身体,围绕营区跑了一大圈回到帐篷后,玉苏普竟感受到了一丝凉爽。

锲而不舍,金石可镂。渐渐地,玉苏普适应了戈壁滩的高温环境。三个月交替往复地训练,力量训练从最初的一组、两组,增加到了五组、六组;玉苏普也从最初的抗拒训练,变成了积极主动加练;相应地,他身上厚厚的脂肪也在艳阳下悄然“融化”,肩部的肌肉棱角分明,健硕的身体也变得更加有型。

最终,这个150多斤的小胖子“摇身一变”成为了连队的训练标兵。

现在,热对于玉苏普来说,已不再是煎熬。它是一种挑战,更是一个机会,让官兵们在茫茫戈壁直面上挫折、磨砺自己。如今,超越班长拿第一,成为了玉苏普新的目标。

左撇子逆袭记

■郭英杰 本报记者 颜士强

“只要肯磨一磨自己,咱也能成!”在营季度训练讲评会上,新疆军区某装甲团上等兵崔健拿到了最佳进步和有缘专业“双标兵”。回想起刚刚接触有线专业时的种种困难,崔健的心里百感交集。

从新兵连开始,崔健就一直朝着自己的目标努力。“有线兵,体能是基础!”新兵班长张明超是营里出了名的“有线高手”,在班长的带领下,崔健背沙袋、翻轮胎、爬山坡,每晚还加练水盆闭气。连续数周,他的体重从180多斤减到了130斤,耐力和爆发力也得到了明显提升。

新兵下连后,崔健如愿以偿地分配到了有线专业。在专业训练上,他一直很努力,学习理论和安装操作都付出比别人更多的努力。

然而在连队组织的新进有线兵比赛时,崔健却因为自己是左撇子而频频出现问题。在实际操作中,他不由自主

地想用左手掌控转轴,不是绕线频频卡壳,就是将线绕到了轱辘外侧。

难道左撇子真的不适合做有线兵吗?崔健不禁对自己产生了怀疑。

这时候,班长张明超又一次成为了崔健的“引路人”。他将操作流程拆分成8个环节,每个环节细分为3至4个分解动作。单手转转轴、单手绕线、双手交叉布线……两周多的时间里,崔健按照班长为他设计的分解动作反复练习,绕线时竟然不再卡壳。只要提起线轱辘,两只手就习惯性地向是已经分工好一样,各司其位。

几个月的苦练后,再次站在赛场上,崔健一跃成为全营第十。比赛后摊开双手,他的掌心手指上布满了水泡。正是这些大大小小的水泡,帮助崔健完成了逆袭,也承载着他的有线兵梦想继续前行。