

“尖刀班”吹响冲锋号

■ 裴立庚 姜维山 本报特约通讯员 苏建国

军体观察

金秋时节迎丰收,天山脚下练兵忙——

“第一名,警侦连四班,286.8分;第二名,三机连五班,252.6分……”随着裁判宣布最终的成绩,警侦连四班的官兵们围在一起欢呼雀跃,庆祝胜利。新疆军区某红军团每月一次的“尖刀班”体能大比武的一幕,让大家印象深刻。

这是警侦连四班的小伙伴们第一次站上“尖刀班”体能大比武的最高领奖台,笑容洋溢在每个人的脸上。“最强尖刀班”,是他们最近半年多来刻苦训练、努力拼搏的结果。奖杯的背后,是他们无数汗水的付出和为了追逐梦想永不放弃的坚持。

冠军,远不是他们的终点,而是新梦想的开始。

破冰冲锋尖刀班,利刃出鞘勇亮剑。“尖刀班”体能大比武在该团已经有了3年多的历史,每月一次的比拼成为了该团的一个传统项目,全团官兵

勤学苦练、踊跃参赛,都渴望能在训练中有进步,在比赛中有突破。今年,该团党委为了进一步激发练兵备战的热情,还决定每次在全团每个连队都随机抽取一个班和“尖刀班”的小伙伴们同场竞技、同台比拼,一试身手、一较高下。因此,每月这一场有20多个班组参加的比武尤为引人注目,更值得一提的是,因为参赛的队伍来自步兵、炮兵和保障分队等不同的单位,相互之间也在暗自较劲,比赛的激烈程度可见一斑。

军人生来为战胜。战场上,从不怕死;赛场上,自然也不服输。这一次,你赢了我,回去后我训练会更加刻苦,下一次一定要赢回来。你超越了我的成绩,下一次比赛,我就要比你更好,将冠军重新夺回来。你争我夺、你拼我抢,一股练兵热潮在天山脚下的绿色军营弥漫。

“尖刀班”体能大比武,要求官兵在全副武装的情况下参赛,比赛内容包括5公里越野、抓绳上、识图用图和引体向上等项目的组合竞赛。每个项目结束后,再依据新颁布的《军事体育训练大纲》里的方法来计算最终的成

绩,排出名次,奖励先进,激励他人。与此同时,该团特别重视赛风赛纪建设,由作训部门指定专人负责组织考核,训练监察组全程跟踪式参与,确保公平公正公开,考出真水平、比出战斗力。

赛场夺冠军,战场打胜仗。刚刚走下赛场的导弹连上士马斌说:“能参加‘尖刀班’体能大比武,本身就是一种荣誉。我们平时都暗自苦练,能够在比赛时展现出更强大的自己,不仅是为了破纪录、登领奖台,更重要的是和班人一起携手为了团队的荣誉而努力拼搏。”

“尖刀班”体能大比武的长期举办,让该团官兵的单兵作战、协同作战能力得到了很大的提升。在比拼中,官兵互相角逐、相互较量,更砥砺了血性虎气。比赛由四个项目组成,5公里越野、抓绳上、引体向上、识图用图等,在一个项目比拼中的领先并不意味着胜利,唯有四个项目的综合成绩最好才能成为最后的王者。因此,不能有偏科,成为了大家的共识,平时,战友们不仅训练下肢力量和上肢力量,核心力量的训练同样重要,识图用图也成为了大家积极

学习的课题。“四肢发达,头脑要更发达。”警侦连四班战士李泽信直言。

艳阳高照下,警侦连四班全班人员站上了冠军领奖台,团领导为每个人颁发了一枚特别设计的奖牌。奖牌上的团标、雪山以及冠军的字样,让他们爱不释手。

热血青春洒军营,竞技场显英豪。通过“尖刀班”体能大比武的淬炼,该团一大批尖兵崭露头角;在该团军事体育考核评定中,第一个达到“特三级”标准的武文国;在该师“创纪录、破纪录、树标兵”比武竞赛中,勇破两项纪录的赛场“黑马”王芝贵;在新疆军区侦察尖兵对抗极限体能比拼中,李泽信受伤后咬牙坚持取得优异成绩;还有获得全师专业体能第一的李柯等一大批练兵备战先进典型,他们的先进事迹也相继登上了板报、橱窗、龙虎榜,成为广大官兵在艰苦环境中矢志打赢的不竭动力。

通过“尖刀班”体能大比武的磨砺,该团近年来先后完成了高原驻训、实兵演习等重大项目,并在上级开展的比武竞赛中,打破师里的28项纪录,新创立7项纪录。



“速度七十迈,心情是自由自在……”哼着小曲,吃着薯片,坐在床边的陈杨通过手机看着自己最喜爱的赛车比赛,梦想着有一天自己也能成为一名追风少年,感受那风驰电掣的速度。

中等个、圆脸庞、皮肤又白又细腻,这是战友们初见陈杨时的印象。从三秦大地来到西北边陲,地区的差异让这个温和的少年显得更加儒雅随和,“心宽体胖”的他自然也颇受战友们的喜爱。可160多斤的陈杨从来到军营的那天起,就和跑步较上了劲儿,他也从未真正体会过追风的乐趣。

“加油赛车手,终点就在你眼前啦。”“咬紧牙加把劲,迈开步子向前冲啊。”……跑道上的陈杨使尽了浑身解数,可是全身的脂肪比较多,不停地来回晃动,阻挡着他前进。

从此,跑步成为了陈杨最为头疼的事情。第一次体能考核,3公里、引体向上、100米跑等多个项目不合格,让陈杨颇为苦恼,他也为自己的体型发愁不已。

如何才能把体重降下来,把成绩提高上去,成为了摆在陈杨眼前的首要难题。为了能够早日进入体能合格线,心急如焚的陈杨只好求助教练班长曹恒科,殊不知,曹班长早已为他量身拟订了一份科学健康的饮食健身计划表。

“先合理膳食调整身体机理,再加上有计划的训练加强肌肉力量,要注重一点一滴的积累,切不可急于求成。”从此,陈杨过上了有“计划”的生活,碳水加肉类的摄入,既补充人体所需营养,但也严格控制数量。在每天三个“一百”训练项目的基础上,曹班长带着陈杨利用开饭前的十分钟、课间休息以及熄灯后的时间,重点进行握力棒、哑铃、深蹲等训练,强化上肢、腰腹和大腿的力量。渐渐的,陈杨的体型有了明显的变化,大肚腩隐而不见,身体的肌肉线条逐渐显现。

“3公里跑要保持好速率,每圈要在1分50秒内完成。”跟着曹班长的步伐,陈杨从力量训练逐步过渡到了3公里跑的耐力训练。陈杨每圈的用时也都争取在1分45秒之内,高强度的训练让他耐力有了很大的提升。

带着军人的那股韧劲儿,每天太阳还未升起,陈杨就已经穿着沙背心完成

追风少年 逐梦启航

■ 胡亚军 冯明豫

了2公里的负重训练,即使风吹雨打也不休息。空闲时开展的平板支撑、单杠、俯卧撑等竞赛活动,更是点燃了陈杨的训练热情。经过几个月的艰辛付出,陈杨的俯卧撑由最初的11个到如今一口气做50多个,30×2蛇形跑由30多秒进步到21秒。脚底的水泡、手掌的茧子、流淌的汗水,这些点滴都记录着陈杨的成长。

辛劳的付出终将有所收获。体能考核这一天,陈杨信心满满,他保持着平常训练时的节奏,向着终点拼尽全力。“13分18秒!及格啦!”实现了3公里跑“零”突破的陈杨振臂高呼,心中的喜悦溢于言表,也让他对今后的考核充满了信心。

如今的追风少年早已摆脱了“陈小胖”的苦恼,带着梦想和对明天的期待,勇敢坚强地奔跑在人生的道路上。

左上图:陈杨在比武竞赛中。 杜振东摄

勇立潮头奋楫者先

■ 焦 睿

体 谈

勇立潮头敢为先,乘风破浪正当时——

第七届世界军人运动会于10月27日在武汉正式落下帷幕,中国代表团勇夺133金64银42铜的佳绩,首次领跑金牌榜和奖牌榜。

受军运会中国代表团选手拼搏精神的激励,天山脚下,警侦连四班的小伙伴们首次在团里的“尖刀班”体能大比武中胜出,首次站上最高领奖台。

世界军人运动会的成功举办,来自世界各地的近万名军人运动员齐聚中

华大地。赛场上运动员们全力拼搏、公平竞争,赛场外他们畅叙友情、共享和平,用体育的力量驱散战争的阴霾,用友谊的桥梁促进文明的沟通。世界军人运动会的成功举办,不仅描绘了一幅共享友谊、同筑和平的美好画卷,更将拼搏进取、努力奋斗的体育精神根植到我军官兵的内心深处。

能战方能止战,准备打才能不必打。历史告诉我们,强大的军队是国

家安全之本。对全军官兵来说,眼下最紧要的任务就是牢记强军兴军神圣使命,在平时大抓实战化训练,苦练打赢本领,做新时代党和人民的忠诚卫士。

以赛促训夯基础,聚焦实战谋打赢。借着世界军人运动会的东风,让军体运动会、军体擂台、“尖刀班”体能大比武等形式多样的比武竞赛在军营里落地生根、开花结果,激发官

兵训练热情,淬炼官兵打赢本领。尤其是基层部队的趣味体能活动,不仅能锤炼官兵体能,还能愉悦身心,起到增进团队精神、提升队伍士气的积极作用。

古人有言,“军无习练,百不当一;习而用之,一可当百。”在实战化训练如火如荼的当下,我军官兵应时刻牢记,从严从难砺精兵,强身健体谋打赢。

挥洒强军热血 舞动迷彩青春

■ 颜兴旺 王晨光



深秋时节,太行山麓。第83集团军某旅首届军事体育运动会激战正酣。此次军事体育运动会设置军事类、竞技类、文趣味类等20项团体、个人竞赛项目。课目设置以《军事体育训练大纲》为基础,突出群众性练兵备战特点,在体能与智能的结合中,创新融合趣味性活动。

开幕式上,近千名战士喊声震天,30余面承载着历史与荣耀的旗帜在晨晖下猎猎飘扬。迈着铿锵整齐的步伐,各营队组成的方阵依次进入会场。

“砰!”随着发令枪声响彻赛场,参加百米赛跑的运动员们如满弓之箭,一触即发,向着冠军发起冲刺。拔河赛场上,两队势均力敌,队员们双目里透射着杀气,脚底坚如磐石,一根麻绳牵起臂膀间的万钧之力。赛场就是战场,对手就是敌人,他们发扬勇争第一的拼搏精神和聚力团结的协作精神,在不断挑战极限的过程中,向着胜利全力冲刺。

来自二营的双胞胎兄弟崔维双和崔维园代表营队参加男子4×100米接力赛,为这场激烈的决赛更增添了几分看点。“冲!冲!冲!”弟弟崔维园从哥哥手中接过了接力棒,哥哥崔维双也将信任与鼓励传递给了弟弟。在最后一棒赛道上,弟弟崔维园奋力加速冲刺,

二营代表队力压群雄,摘得桂冠。汗水夹杂沙砾顺着脸颊滴在训练服上,女兵秦梦丽换上了新的号码牌。刚结束女子4×100米接力比赛的秦梦丽来不及休息和调整,径直跑向下一个比赛场地。“谁说女子不如男,我就要做军营‘花木兰’。”接连参加3项比赛,体力与精力的损耗,并没有让这个小小姑娘退缩不前。最终,她获得了跳绳比赛的冠军和女子100米跑的亚军,还和团队一起夺得了女子4×100米接力赛的冠军。

足球决赛上,勤务保障尖兵队的队员们在球场上配合默契,屡次创造绝佳的得分机会。在这支队伍里,除了年轻的士兵,还有几名热爱足球的连队干部积极要求参赛。冠军球队的队长刘瑞钦是一名连长,在决赛场上年龄最大的他却是绿茵场中最活跃的那一个。“从最初的缺乏默契到如今大比分夺冠,热血与汗水是我们胜利的秘诀。”赛后,刘瑞钦感慨道。

决胜赛场砺精兵,吹尽狂沙始到金。参加比赛的运动员们在赛场上各显神威,运动会后,他们也将带着这份壮志豪情追逐强军梦。

上图:在该旅首届军事体育运动会拔河比赛现场,运动员们奋力拼搏,争取胜利。 王晨光摄



军营运动场

- 图①:西藏军区川藏兵站部某运输旅在休息时间进行俯卧撑比赛。 干亚东摄
- 图②:强化体能,历练精兵。夕阳下,陆军某部新兵营开展单杠比武竞赛。 刘尧汉摄
- 图③:武警某部进行魔鬼周极限训

- 练,特战队员进行负重深蹲训练。 李沛摄
- 图④:西部战区某团官兵在训练间隙进行武术表演。 王克宇摄
- 图⑤:陆军工程大学某训练基地举行定向越野比赛。 焉学震摄
- 图⑥:新疆军区某团新兵营开展格斗基本功训练。 李迪摄

