

# 初上高原，新兵如何进行体能训练

■ 余 果

## 军体观察

古人说，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

对于常年驻守在雪域高原的老兵来说，这个道理大家都懂。他们扎根这里，必须吃得苦、耐得住寂寞、经得起磨难、受得了煎熬，才能更好地履行自己的使命任务。但是，对初上高原的新兵来说，他们不仅需要面对空气稀薄、天气寒冷、雨雪交加的高原环境，还需要适应下到连队后的新环境、新训练、新任务，这一切并不容易。

举个最简单的例子，在日常生活中，大部分老兵可以做到只穿着一件单衣，就在寒风刺骨的冬天里精神抖擞地进行体能训练。可是，我们的新战友穿着厚厚的棉衣，有时待在温暖的屋里可能还会感冒发烧。为什么？这是因为新兵初上高原，身体的呼吸系统、循环系统等还没有完全适应高原的环境、气候，体能水平也没有与高海拔、低气压、氧气稀薄的环境相适应，往年有很多新兵初生牛犊不怕虎，但高原反应还是让他们吃尽了苦头，最终见识到了高原的“厉害”。

又一批新战友下连。如何让他们少走弯路，尽快适应高原环境，早日走上新岗位？或许，除了以积极的心态勇敢面对，科学的训练亦是加速身体与高原环境相适应的关键途径。

初上高原的前一段时间，要注意多休息，少运动。等经过一两周之后，身体慢慢开始适应，这时可以进行一些适应性体能训练，强度要控制在轻松愉快的范围内，不能进行超负荷运动。每天的运动量应与身体状况相适应，身体状况好可以适当增加运动量。

对初上高原的新战友来说，前期的军体训练大概可以分为三个阶段，每个阶段为期一个月左右。

首先是“适应高原”的军体训练。所谓适应高原训练，就是让自己在雪域高原环境中进行军体训练时不会出现高原反应。建议用以下三种方法来进



行适应性训练。一是提高心肺功能训练。原地高抬腿50次，然后立即转换为原地半蹲跳30次。组数从3组开始，可以慢慢增加，每组之间休息1分钟。二是水中憋气训练。水中憋气训练可在短时间内提高新战友的肺活量。同时，憋气时人体转为腹式呼吸，通过横膈膜的风箱式拉伸扩大呼吸的深度，锻炼内脏器官，促进全身免疫功能的提高。三是原地开合跳。站在原地，左脚右脚向外跳，双手提起向上击掌，一组50个，每次5组，可以慢慢增加组数。

其次，是“适合高原”的军体训练。所谓适合高原训练，是指在经过第一阶段的训练后，努力让新战友在雪域高原中找到适合自己的训练方法。因为，每个人的体质不一样，体能基础也不一样，需要找到适合自己的训练方法。一是以慢跑为主，跑坡为辅。平时体能训练主要是慢跑，速度和距离根据自己的身体状况来衡量，每周进行一次跑坡

训练有助于加强新战友的腿部力量，并逐步提高肺活量。二是安排适当的间歇训练。主要是安排一些短距离的快速冲刺跑，可以是50米或80米的跑道，不一定是全速冲刺，大概用全速70%—80%的力量即可。在跑的过程中，要慢慢去寻找奔跑的节奏，这种节奏感会对未来开展3000米跑和5000米跑有很大的帮助。三是适当安排一些力量训练。新兵初上高原，力量一般都有待提高，在逐渐适应高原后安排一些力量训练，有助于打下良好的体能基础。俯卧撑、仰卧起坐、负重蹲起、提铃、抓举、负重奔跑等都是不错的选择。

最后，是“适用高原”的军体训练。新战友未来都会走上自己的岗位，想要在新岗位上有一番作为，就必须具备一个好的体能。这一阶段，可以安排一些具有挑战性的体能训练方式，以激发大家的潜能。一是高原蛙跳，先单脚跳20或30米，再蛙跳25或30米，随后单

脚跳回原地，即完成一组。一般每次训练都至少进行5组，组间休息2分钟。二是高原组合接力跑，两人一组，一人背战友跑30米，再相互交换，另外一人背战友跑30米，然后两人同时倒着往回跳60米。倒跳可以防止在跑步中出现抽筋的现象，也可以提高新兵的腿部力量。三是强化力量训练。在户外进行扛圆木、圆木提拉等训练，在健身房中进行负重深蹲、水平卧推、俯卧卷腿等训练。负重大小视个人实际量力而行。四是长距离负重拉练。背负30公斤的背囊，在不低于海拔2000米的小路、山脊上行走，时间为一整天或两天。

高原，稀缺的是氧气，宝贵的是精神。初上高原，科学训练是关键。唯有如此，方能事半功倍。

上图：近日，驻藏某部组织新兵进行扛圆木训练。

靳河新摄

自己的训练感受，及时地向教员或班长反馈，以便根据个人体能实际适当调整训练计划。

兴趣是最好的教练。连队组织体能训练，也可以增加一些新战友比较感兴趣的辅助项目，如篮球、雪地足球、接力跑、铅球等。寓训于乐，训趣相辅，强度不大但效果有时候却很好。因为篮球等项目往往会让新战友全身心投入，这样的训练模式会更有吸引力。

海拔越高，体能训练一定要掌握好度，千万不要随意加大训练量和强度。军体教员在组织训练时，一定要时刻注意根据官兵的身体素质、体能基础和训练反应来及时调整训练计划，切忌盲目追求大运动量、高强度。因地制宜地科学训练，才能有效地帮助初上高原的新战友提升身体素质，尽快适应高原生活。

## 科学体训，助力高原“兵之初”

■ 金成昊 刘学勇

## 体 谈

提起雪域高原上的军人，老百姓都会不由自主地竖起大拇指，为他们点个赞。然而，对于刚走上高原的新战友来说，自豪和骄傲之余，或许也会有一些担心。

“高原反应会不会很厉害？”

“能不能适应连队里的体能训练？”其实，并不用担心，这都是正常反应。每个初上高原的新战友都会遇到。只要放下心理包袱、放平心态，积极面对，一段时间后，就会逐步适应高原环境。

科学的体育锻炼有助于尽快适应高海拔环境。上高原一两个星期之后，当高原反应已没有那么强烈，就可以循序渐进地进行体育训练，此时，训练量

和强度均需根据个人的体能基础和身体情况来逐步调整。当然，大家还要在运动前做好热身活动，运动后进行充分的放松，同时做好感冒等预防工作。

在体能训练的初期，力量和耐力训练的比重可以多一些，耐力训练可进行长距离慢跑或负重拉练。身体逐渐适应之后，可以进行一些速度类的训练，并穿插一些技能训练，力量训练也可以逐步增加。新战友也可以根据



近日，新疆军区某边防团组织官兵开展滑雪运动，丰富冬季军体训练课目，激发官兵训练热情。

王 越摄

## 致 读 者

新年的钟声已经敲响，时间又翻开新的篇章。

经历了特殊的2020年之后，体育的力量更加深入人心。军人与体育有着天然的联系。除了军事体育训练之外，我军官兵也一直是全民健身的积极参与者。

强身健体为打赢。2021年本报体育版将开设以下栏目，继续深耕军事体育训练场、着力打造军营全民健身舞台，为广大读者带来最鲜活的军营体育资讯。

在这里，你可以通过《军体讲堂》栏目，聆听军体训练专家分享他们的训练方法和见解，帮助你突破军体训练的瓶颈。

在这里，你可以通过《军体观察》栏目，获得兄弟单位在军事体育训练中的经验，为自己的军体训练提供借鉴。

在这里，你可以通过《军体尖兵》栏目，了解“军体达人”们的训练故事，从中体悟榜样的力量。

在这里，你可以通过《军营擂台》栏目，分享各级组织的军体运动会、创纪录比武等，感受官兵挑战自我、勇于超越的昂扬精神风貌。

在这里，你可以通过《特色军体秀》栏目，发现独具特色的群众性体育项目，感受军营体育的另一种魅力。

在这里，你还可以通过《我与体育》栏目参与互动，讲述自己在体能训练和体能考核中的心得和趣事，参与体育运动的经历和感悟等。

2021年，让我们一起携手，拥抱更加精彩的体育世界。

投稿邮箱：jbycool@163.com

## 我与体育

## 劈波斩浪 挥臂前行

■ 本报特约记者 李祥辉

游泳，既能强身健体，还能磨炼意志，是一项老少皆宜的体育运动。对于军人而言，游泳还是一项重要的军事技能。我对游泳钟爱有加。幸运的是所在单位有游泳池，几乎全年开放，让我将游泳爱好和体能训练圆满结合。

从小，我就与水结下了不解之缘。家乡黑龙江省牡丹江市河网纵横、沟渠交织。小时候，在经历了几次呛水后，我在家乡的河里学会了游泳。当时，体育老师就告诉我们，游泳可以充分锻炼腿部、腰部、手臂乃至全身的肌肉，有利于提高身体素质。事实证明，确实如此。几年游下来，我的体质有了明显增强。

上军校后，学校对于游泳训练十分重视。2005年盛夏，学校安排我们利用暑期到“临汾旅”参加海训、当兵锻炼。当时，该旅正在江苏连云港某海域展开年度濒海训练，我们随即加入其中。由于我此前未接受过专业游泳培训，这次参加海训，我正好借此机会向部队的游泳高手们学习请教。

“先活动活动胳膊压压腿，热身之后再下水。”海训开始前，我们在教练员的指导下进行热身运动。大家一同进行全身性的柔韧练习，按摩易发生抽筋的部位，以防下水后因寒冷刺激而引发肌肉痉挛。身旁的训练骨干还向我传授经验：“热身时，不要急着跳进海水中，应先用水把四肢及胸腹背部擦湿，让身体逐渐适应水中温度，然后再下水。”

热身完毕，我和战友们跃入水中。蓝天白云下，雪堆般的海浪一阵阵涌来。我们迎着阵阵波涛，挥臂前行，耳畔不时响起教练员的叮嘱：“大家要紧跟编队或战斗小组，避免落单，不能越过警戒区域；遇到海蜇、水母时，要迅速避开，记

得及时提醒身边战友……”

通过这次海训，我既学到了游泳技能，也积累了不少经验，可谓受益匪浅。

军校毕业后，由于长期伏案工作，我颈部常感不适，有时甚至肩部、手会发麻，体形也有些偏胖。“游泳是治疗颈椎病的一个良方，同时要锻炼减肥，首选也是游泳。”军医向我推荐说，游泳消耗的热量多，并且能让身体很多部位得到锻炼。水既有浮力也有阻力，可以减轻膝关节的压力，也可以使全身肌肉得到更好的锻炼，尤其是胸大肌、三角肌、肱三头肌和背部肌肉群。

根据医生的建议，每天下午的体能训练时间，只要无特殊情况，我都尽可能到单位游泳馆去锻炼，这个习惯已坚持多年。游泳，能让我感到身心放松、畅快怡然。一整天紧张工作的疲劳，在水中被驱赶得无影无踪。身体在水中滑过，水流抚摸肌肤，也抚慰心灵。

近几年，游泳已成了我生活中的重要组成部分，我对它的热爱与日俱增。游泳是一项全身运动，也是很好的健身项目，这早已被多数人认可，我的经历也印证了这一说法。因为经常游泳，我能感觉到自己的睡眠质量明显变好，身体关节的酸痛有所缓解，就连工作效率也提高了。这些年来，我的体重一直保持着不错，绝大多数体检指标都正常，就连原来不时发作的痛风也日趋稳定。我想，这其中肯定有游泳的一份功劳。

热爱一项运动并长期坚持，对于人的一生都非常有意义。我爱游泳，因为它不仅带给我一个强健的身体，更带给我精神与意志的磨炼。今后岁月里，只要条件具备，身体许可，我会一直游下去。

## 不懈奔跑 路在远方

■ 本报特约记者 王 宁

8年前，因为难以适应高原缺氧的环境，我在一年里住了三次院，几乎有大半年时间都是在医院里度过的。出院后，医生反复叮嘱我要注意身体，进行一些体育锻炼增强体质。

出院休息一段时间后，我在战友的鼓励下开始尝试跑步。一大早，睡得正香的我就被闹铃叫醒。迎着晨曦，我穿上体能训练服独自来到训练场。跑步本就不是我的强项，刚跑了两圈，我就觉得双腿越来越沉，肺部也像有一团火在燃烧。

“要不放弃吧，第一天跑了两圈，已经不错了。”我暗自想着，脚步也不自觉地慢了下来。但一想到之前几次住院的经历和医生的叮嘱，我强迫自己坚持一下，再坚持一下。一圈又一圈，等到战友都来出早操时，我已经在训练场上跑完了10圈。看到已经大汗淋漓的我，不少战友都竖起了大拇指，还有几名战友和我相约一起跑步。

第二天，也许是长时间缺乏锻炼的原因，还没走到训练场，我就感觉大腿肌肉酸痛。“要不放弃吧，休息好了再跑也不迟。”我不自觉地打起了退堂鼓。转身想回宿舍，却在半路上碰到了昨天相约一起跑步的战友，“走啊，一起去活动活动吧。”在战友的招呼下，我和他们一起

来到了训练场，唐新站在跑道上。在战友的带领下，我进行了简单的热身活动，觉得大腿没那么疼了。那一天，我同样在早操前跑完了10圈，虽然速度不如战友快，也跑得略显狼狈，但在跑完的一刹那，我的心里有股说不出的喜悦。

后来，每天早起跑步，成为我的一个习惯。不知不觉间，我的双腿也从又酸又沉变得越来越轻盈，跑量从10圈增加到了15圈、20圈……一次次的长跑，有时是独自一人，有时与战友结伴。我从最初被战友远远甩在后面，变成了逐步追上他们，甚至有时还能在前面领跑。在坚持跑步的过程中，一点点的改变和进步，都能让我感到欣喜。

通过跑步，我不仅增强了身体素质，还得到了一次次与自己对话的机会。在跑步的过程中，每前进一步都是和自己在较量：是坚持下去，还是就此放弃？跑得越多，我的心里就越坚定：要咬牙坚持，决不放弃，始终保持军人冲锋的姿态。

每每跑到汗流浹背之时，我总感觉酣畅淋漓。坚持跑步的这几年来，我先后跑烂了7双运动鞋。对我来说，每一双鞋都是一枚特殊的军功章，提醒我，不管前方的路有多远，只要坚持不懈，就能实现自己的理想。