

# 在海拔4300米的高原冲山头

## ——新疆军区某红军团开展爬山运动磨砺战斗体能

■刘明 苏建国

### 军体擂台

藏北高原，重峦叠嶂。一场爬山擂台赛，正在海拔4300米的藏北高原某处悄然展开。规则很简单：两队人员从同一个起点出发，向着海拔4600多米的山顶进发，哪一队官兵率先集体到达山顶者为获胜。

一声哨响，两队人员应声出发。虽然直线距离只有不到1000米，但在海拔4000多米的地方，跑步本身就已很艰难，更不要说冲山头训练了。刚开始的200米两队人员还是冲着出去的，但很快随着山路越发陡峭，大家都只能手脚并用慢慢往上攀爬。

“大家注意脚下碎石，防止滑倒，前面就快要到山顶了，不要掉队，胜利属于我们……”半山腰，连长任鹏见碎石较多，特意提醒大家注意安全。

上等兵罗璘率领着他的队伍首先完成比赛，赢得了胜利，他们在山顶欢呼雀跃。“像这样的爬山小竞赛活动团里经常搞，有对抗也有团队合作，大家参与的热情都比较高，挺有趣的，真的是一种很好的体能训练方式。”罗璘说。

来到海拔4300米的藏北高原进行野外驻训，新疆军区某红军团的官兵刚开始都认为，大山里待久了一定会很烦躁。可是谁也没有想到，该团充分利用驻地得天独厚的自然资源，让略显枯燥的体能训练变得妙趣横生。

“只有讲科学，才能练出战斗力。”该团政委王英涛表示，就地取材进行爬山训练，给官兵增加了动力，也给部队带来了活力，受到广大官兵的热捧。当



然，对于高海拔爬山大部分官兵经验尚少，如果盲目训练有可能会带来危险，如何最大限度地降低爬山带来的风险一直是该团党委思考的问题。

该团党委首先邀请驻地具有丰富经验的专业登山者在全团范围内开展了一次小教员培训，对爬山的动作、技巧、呼吸、装备、应急处理等进行了细致的讲解和示范。其次，他们还印发了一本关于爬山训练的口袋书，将所有需要注意的事项写在里面，下发到每个人的手中。此外，该团还通过几次培训，确保每个连队至少有一名比较专业的小教员，带领官兵在科学安全的前提下进行体能训练。

罗璘在入伍前是名登山爱好者，

这下有了用武之地。作为小教员，他的教学可谓一丝不苟：“登山时，我们上体要前倾，弯腰收腹，稳步踏地前进。攀爬陡坡岩石时，要手脚并用，一只手抓稳棱角作为支点，一只脚踏地，另外一只脚慢慢向上攀进。”在爬山期间，他还不停地提醒战友注意动作，颇有教员的风采。

与此同时，该团还综合官兵体能、力量、身体素质等方面情况，为官兵量身订制“爬山套餐”，从坡度小的山到坡度大海拔高的山，从每周开展一至两次到每周开展三到四次训练……行之有效的“爬山套餐”让更多的官兵爱上了爬山训练，让官兵在“享受”快乐的同时不断挑战自我，超越自我。

“爬山运动对人的肌肉骨骼、神经系统、呼吸系统、消化系统、免疫系统均能带来许多好处……”这是写在该团关于爬山训练口袋书首页的一句话。刚开始部分官兵对此还是半信半疑。这不，经过半年多的训练，许多人的变化还真不小。

高炮连下士汤明明是首次踏上藏北高原。来自南方城市的小汤，刚开始面对高原肆虐的狂风以及寒冷的气候，颇有惧意。团里发起爬山运动后，连队绝大多数官兵都参与其中，小汤也在内心萌生了一股冲劲。

在战友的鼓励下，他也开始投身其中。令大家没有想到的是，三个月的爬山训练后，汤明明发生了明显变化：训练中不再畏手畏脚，敢于和狂风“叫板”，不屈服于刺骨的寒冷……

看到汤明明的变化，团长张信凯喜上眉梢。“爬山让官兵回归自然，可消除日常生活环境的单调乏味。高耸的山峰，险峻的山路又是对体力和意志的巨大考验，通过爬山能够增加官兵的自信。”

目前，该团还在积极探索山顶积雪时开展爬山运动的方法。“我们的未来战场也许就在崇山峻岭之中，现在大力开展爬山训练让官兵不断适应山地环境，也是与实战对接。”政委王英涛坦言爬山训练主要是着眼未来，为了能与实战相结合。

“梦在心中，路在脚下。”诚如人生的道路，爬山时，不管别人给予你多少帮助与指引，每一步还得自己踏踏实实走过来。战场上，也是如此。

左上图：新疆军区某红军团官兵在进行爬山擂台赛。张振摄

# “野路子”也须对路子

■时立新 王向科

### 体谈

在部队，一些传统训练课目因其器材简便，组织简单，少了那么点“科技含量”，被戏称为“野路子”。“野路子”的训练似乎更能锤炼军人血性，因此受到一些官兵追捧。然而，传统课目从来不是科学训练的代名词，“野路子”也不是我们固步自封、逆科学化的挡箭牌。毕竟，体能训练要讲究科学，这在当今社会已然成为一种共识。“野路子”也须对路子。

不难发现，在一些部队存在这样的现象，部分官兵入伍后开始“猛练”，在高强度的训练量下，体能素质进步快，训练效果明显。不过，经过三五年的“巅峰期”后，身体状态开始下降，甚至有的年纪轻轻，就伤病缠身，大有“廉颇老矣”之叹，而在伤病里我们常常能看到“野路子”的影子。

近年来，我军军事体育训练系统化、科学化水平有了很大进步。然而，在一些单位，训练内容简单化，组训方法不科学，部分官兵自我防护意识不强等问题依然不同程度地存在，解决体能训练中存在的突出问题，进一步夯实战斗力根基十分迫切。

组训者头脑中的老观念、土方法是科学训练的拦路虎。个别带兵人认为军事体育训练很简单，谁都能搞，推崇“简单粗暴”，放着科学的理论不用，而用几十年

前的“老办法”来指导今天的训练，对“盲练”“蛮练”等做法甘之如饴，甚至认为科学的训练方法是“过家家”。殊不知，人体机能的提高有着自身的规律，按规律办事就会效果显著，正所谓，练得多不如练得好，练得好不如练得对。经过蛮干猛练，短期内，体能似乎进步“神速”，但长远来看，身体训练不全面、不均衡，成绩不过“昙花一现”，而且容易出现伤病。一些单位，腰肌劳损、半月板损伤等伤病频频出现，难道还不能敲响警钟？

专业军事体育人才的缺乏，是导致基层粗放式训练的主要原因。其实，体育理论知识并没有什么玄妙之处，而现在的官兵学习能力很强，培养一批掌握军事体育基本理论和训练预防知识的军事体育训练专家开展培训，把有体育方面特长的干部战士列入军事训练组织体系，同时，为军事体育教员优化训练场地，提供他们所需的器械和训练辅助工具。目前，有的单位已经开始探索设立军事参谋、军事士官长等岗位，为人才成长提供制度支持，起到以点带面的作用，有很强的借鉴意义。

“夫兵者，国之卫也，非强悍有力者不胜其任。”当前，强军兴军，实战化训练如火如荼展开，让“野路子”上路子，才能锤炼更多体魄强健、意志如钢的打赢尖兵。

基层部队体能训练往往都有独具特色的土办法，这些办法有的切合实际，颇具成效，但土办法也须与科学训练相结合——

## 当“专业范儿”爱上“野路子”

■贾文毅 张付君



## 爬山锻炼益处多，呵护关节莫忘记

■丁兆伟 于中林

春暖花开，正是爬山的好季节。在体能训练之余，还能享受胜利的喜悦和欣赏美景，多么惬意。但是，我们都知道爬山是一项具有一定危险性的运动，尤其是高海拔地区，在进行这项运动之前，我们首先要学习正确的爬山方法。

开始前要做热身活动。你可以按照从上到下的顺序，采用转、揉、拍、抖、踢、压等方式活动全身的关节，以免受伤，热身时间10分钟左右即可，这样能够让肌肉组织的温度提高。

攀登时，还要注意动作要领。上坡时，身体向前上倾，弯腰屈膝，稳步踏地前进。攀越岩石区要踏稳平整的岩块，攀爬陡坡岩石要抓稳有棱角

支点的起伏处。学会两手攀握、一脚踏地和两脚踏地、一手攀握向上攀进的组合动作。

攀登时手脚要紧密配合，保持身体重心的稳定，不断观察、试探攀登点的牢固适用性。欲借草根或树枝攀进时，应先稳住重心试着用力拉动，以免因草根树枝突然松脱造成危险。

徒手攀登时，身体必须紧贴于崖壁，采用两手一脚固定，一脚移动，或者是两脚一手固定，一手移动的姿势，利用手扳、拉、撑和脚蹬的力量，使身体向上移动。

绳索攀登时，两手必须握紧绳索，使身体悬起并用两脚内侧或两脚外侧

夹住绳索，随着两脚夹蹬绳索，两手交替引体上移。或者是两手伸直握紧绳索，腿脚两下垂，两手交替用力向上引体，攀至顶点。当然我们必须谨记，能用绳索攀登的就不要用徒手攀登。

下山时，上体微微凸腹屈膝，重心稍向后移，可以走Z字形，减少膝关节受冲击的程度。鞋带也最好系得比平时紧些，如果太松，脚趾甲就会顶到鞋上，有时甚至会造成脚趾甲缺血坏死而脱落。

在爬山过程中必须要注意控制好呼吸。可以按照一定的呼吸频率来进行，一般情况下心率要保持在每分钟120至140为宜，然后再逐渐加大强度，

不能突然加快脚步或者拼命奔跑的冲刺，这样会导致呼吸频率的改变，引起身体不适。

在爬山训练结束后要进行放松。在这里必须要提醒官兵，爬山结束后不能突然停下来，而是要做整理和放松运动，否则血液回流就会遇到障碍，会导致身体的不适。

爬山，是一种有益的锻炼方式，但我们一定要重视科学训练，不能盲目追求速度，否则容易引发膝关节的损伤。在平时的爬山训练中，我们需要勇敢，但决不能逞强，操之过急往往会适得其反，唯有科学训练，循序渐进，方能事半功倍。



“加油！35.36……”训练间隙，空降兵某旅训练场上火力连好不热闹。下士尹鹏和上等兵肖俊两个人的“抢”座板比拼，吸引了战友们的注意，“吃瓜群众”围得里三层外三层。

只见，50多斤重的迫击炮座板在他们手里被“抢”得呼呼生风，简直成了玩杂耍的流星锤——甩过头顶再摔到地上，再甩过头顶……面前的地上被生生砸出了个大坑，“流星锤”带起坑里的泥土，现场尘土飞扬，显得更加紧张刺激。

终于，肖俊支撑不住，遗憾败北。“赢了！”尹鹏摘下头盔，抹了一下满头的大汗，“想跟我叫板，再练练吧……”

“抢”座板很锻炼臂力，也能激发血性，‘抢’的时候注意左右两个方向交替来，两臂轮流发力，不要练偏了，还要戴上头盔，避免手一软，发生危险……”别看尹鹏现在“抢”得生猛，谈起头头是道，刚到连队的时候，他对“抢”座板这类的训练并不“感冒”。

“野路子有什么劲，体能训练需要的是蝴蝶机、划船器这些专业器械，至少也得杠铃、哑铃……”一句话惹得班长成了“哑铃”。入伍前有健身基础的尹鹏对训练装备颇为挑剔，连队组织的搬运弹药箱、翻轮胎、扛沙袋跑等体能训练课目都被他归为“野路子”之列，练起来也不上心。“班长，你放心，我按自己的方法训练，事半功倍。”这话又让班长没法接。

“证明自己的时候到了……”听说单位要选拔队员参加“空降排”国际军事比赛，尹鹏心里一动。要想站到国际赛场，体能必须呱呱叫。尹鹏专门买了个体能训练计划，往健身房跑得更多了，哑铃、健腹轮等小器械也摆在宿舍里。

选拔当天，强手如云。尹鹏怎么也想不到，自己会惨败在体能课目上：搬

运轮胎找不到发力点，扛圆木跑岔了气，10公里武装越野竟比第一名慢了6分43秒……突如其来的失败让一贯信心爆棚的尹鹏感觉挨了一记耳光，脸上火辣辣的，一连几天抬不起头来。

“军人健身，不光是为健美，更需要的是战斗体能，块头大，力量强，不一定战斗力就强……”看尹鹏天天低着头，指导员靠了过来，“别小看了座板、圆木、弹药箱这些‘土家伙’，这都是贴合实战设置的。”

想到比武场上的惨败，尹鹏又来了劲了。上网加强体育训练理论学习，结合便器材研究训练动作，用弹药箱做上举、卧推，扛炮身练跑步、做深蹲，拿教练弹做“飞鸟”……他一头扎到“土家伙”堆里，除了常规的训练，还“解锁”了不少新的训练技巧。

“这样训练才够味！”几周后，尹鹏惊喜发现，自己竟喜欢上了“野路子”，用这些“土家伙”训练，只要方法对头，动作科学，效果不比专业健身器材差。

一次连队体能综合课目考核，尹鹏勇夺第一，一雪前耻。一人强不算强。看到他上佳的训练效果，连队决定让他当体能小教员。“‘野路子’也要上正道儿，你看你不能给‘野味儿’加点‘专业料儿’……”

“翻轮胎要注意深蹲下去，这样才能练腿劲”“扛炮身做深蹲，一定要注意腰背挺直，膝盖不要超过脚尖”……训练场上，尹鹏边示范边讲解，俨然成了一个专业的体能教员。“‘野路子’贴近战场激发血性，‘专业范儿’科学高效避免伤病，结合起来，才能练好新时代的兵！”言语间，尹鹏信心十足。

上图：尹鹏在进行体能训练。刘春摄

### 军营运动场

3月初，第73集团军某旅按照新发布的《军事体育训练大纲》组织军事体育项目比武竞赛活动，并对突破纪录的训练尖子给予表彰，激发全旅官兵练兵热情。图为官兵在进行扛弹药箱跑比赛。冯非摄

