

战风斗雪强体能

■陶永明 宋科宸

军体观察

寒冬已至，北国寒气袭人，塞外千里冰封，训练场上仍铁甲滚滚、战鹰呼啸，我军官兵战风斗雪，一年一度的冬季训练正有条不紊地开展。

严冬不猫冬，苦练基本功。冬季强化训练一直是我军官兵，尤其是北方地区部队最具特色的练兵传统，也是夯实战斗力根基的必由之路。通过冬训，部队既在极端天气条件下检验了战备成效，也进一步锻炼了作战能力、提升了基础训练水平，更摔打出不惧困难、英勇无畏的战斗精神。

体能，是官兵在战场上赖以生存的基础，官兵体能素质的强弱直接关系到生存能力的高低。现代战争呈现出高强度、快节奏的特点，无论是指挥员还是战斗员都要消耗巨大的精力和体力。在冬季开展体能强化训练，对一支军队锤炼和提升全天候、全地域制胜能力十分必要。

“贞观中，苏定方率兵讨突厥。贺鲁大雪，平地二尺……勒兵凌雪，昼夜兼进，所经收其人众。”在《太平御览·兵部》中记载了唐代军队在冰天雪地中行军打仗的场景，苏定方巧妙地利用了“大雪，平地二尺”这种不利于行军作战的自然环境，“勒兵凌雪”，昼夜行军，最终战胜敌人。

随着时间的推进，在寒冷环境中开展训练逐渐成为官兵的必修课。

对于官兵来说，恶劣的天气既是敌人又是朋友，只有摸透它的脾气，掌

握它的规律，才能结交这个朋友，战胜这个敌人。夏练三伏、冬练三九，就是要让官兵能扛得住严寒酷暑，经得起雨雪风霜，无论天气条件如何变化，都能在战场上保持战斗力。

对于我军官兵来说，冬训是体能储备的关键期，通过系统训练提升力量、耐力、速度等基础体能素质，能够为新年度的军事训练奠定坚实基础。

冬训应以心肺耐力、力量和柔韧等基础体能素质为主。例如，每周安排3~4次中等强度有氧跑，并遵循“10%法则”逐步增加跑量；同时进行2~3次力量训练，聚焦核心肌群，结合自重训练或器械练习，确保动作标准、规范。

冬季进行体能训练，更需要科学组织和实施。

在组织体能训练时，要进行充分的热身和放松。可以采取“231”体能训练法，将1小时的体能训练时间分为3个部分，即20分钟准备活动，30分钟训练展开，10分钟放松调整。

掌握正确的呼吸方法也十分必要。官兵在冬季进行体能训练时，应尽量用鼻子呼吸。若用嘴巴呼吸时，应微微张口，让空气从牙缝间进入口腔，防止冷空气直接刺激气管。出现岔气时，要及时调整呼吸节奏，放慢呼吸频率。严重时，应停止训练，寻求医护人员帮助。

当然，长时间暴露在严寒条件下，训练者必须时刻观察参训官兵的动作、速度、思维力和反应力的降低情况，并采取有效措施确保安全。官兵还要加强自我保护以防伤病，减少非战斗减员。

此外，部队还应聚焦可能担负的任

务，充分利用复杂的地形地貌、恶劣的气候条件，营造出逼真的“准战场”环境，以此提升官兵在冬季作战的快速反应能力，真正做到“打一仗，进一步”。

在林海雪原深处，北部战区某旅一场特殊的定向越野比赛正在进行。

3名官兵组成一个搜救小队，各自拿着地图、指北针等器材，扎进了被大雪覆盖的深山之中，寻找地图上的8个打卡点。虽然气温很低，但比赛结束时，官兵个个头上冒着热气，脸上淌着汗，眉毛上也挂着白霜。大家聚在一起，兴奋地交流着比赛过程中遇到的情况，互相总结经验，为下一次比赛做着准备。

由于距离远、积雪深、行进难，还有时间限制，最开始进行这项比赛的时候，很多官兵都无法完赛。不过，通过一段时间的训练，官兵不仅体能和抗寒能力有了很大的提高，而且军事地形学也掌握得更加娴熟，进一步提升了战术素养。

冬季开展训练的时间有限，在确保质量的同时，还必须注重提高训练效益。西部战区空军某部任务分队依托任务地域高寒气候，开展高原高寒适应性体能训练，组织官兵进行登山爬坡、抗缺氧间歇跑，搭配呼吸节奏训练，避免因高寒缺氧出现动作失误。结合飞行保障需求，该部在5公里越野跑途中穿插模拟保障装备搬运、故障应急处置等课目，既练耐力又练实操协同。

基础体能训练之余，越野滑雪、雪地足球、雪地拔河、雪地定向越野等融竞技性、趣味性于一体的体能训练内

容，既能活跃训练气氛，又能激发官兵的冬训热情。

利用得天独厚的冰雪资源，不少身处高寒地区的部队修建了室外的滑雪场、滑冰场，开展越野滑雪、冬季两项和滑冰技能训练，将冬季军体训练与冰雪运动有机结合起来。

“在这里，我不仅第一次看到了雪，还接触了滑雪。”来自贵州的新兵王星越来到西藏军区某旅，在班长的带领下穿上了雪板，可滑了不到10米就摔倒在雪道上，“我一定加紧练习，不仅要学会基础动作，还要和班长一样，穿着雪板完成战术动作。”

在教练员的带领下，新兵们一边喊着号子，一边学习滑雪的动作要领。在雪道的另一侧，不少经过反复摔打磨炼的官兵已经掌握了滑雪和滑冰的基本技术，练成了身手矫健的“雪上飞”。随着训练难度的增加，他们脚踏雪板，全副武装地进行滑雪训练，穿插进行负重行军、雪地搜救、据枪瞄准等课目训练，提升官兵对恶劣环境的适应力。

在野外环境下进行滑雪训练，其实比在专业的滑雪场更具挑战性。野外不时会出现石块、坡道等，官兵稍不注意，就可能会摔倒。因此，更需要官兵时刻集中注意力，练就高超的滑雪技能。

“池塘里养不出蛟龙，园林里育不出猛虎。”今天在恶劣气候条件下实打实练兵，明天上了战场才能硬碰硬杀敌。抓住冬季练兵备战的好时机练三九、战三九、胜三九，让官兵在严寒条件下补足平时训练中发现不了的短板弱项，扎扎实实地提高部队的实战能力，才会锻造出一支能够应对各种复杂战场环境的精兵劲旅。

下图：第78集团军开展“冬季两项”技能集训，图为官兵进行越野滑雪训练。 王庆兵摄



巧练体能 健康过冬

■李涛涛 曹明宝

军体小知识

寒冬时节，低温和易疲劳成了阻碍官兵体能训练的两大“拦路虎”。穿得臃肿不想动，越练越“冻得慌”……但是，体能训练不能因季节而按下暂停键。

在这里，为战友们介绍两套适配寒冬时节的短时高强度“体能操”训练，它既能帮助战友在短时间内驱散寒意，保持良好的运动状态，又能告别冬季易囤积脂肪的困扰。

体能操，是一种高强度的间歇训练，根据训练目标不同可分为全身燃脂操和核心强化操两种。其原理非常简单：全力运动20秒，休息10秒，重复8个循环，总计4分钟。

这4分钟看似短暂，但由于其高强度的特性，能使心率在短时间内快速

飙升，从而高效激活全身肌肉，其燃脂效率与心肺提升效果往往远超传统有氧运动，可以适配寒冬“高效精准训练、兼顾燃脂保暖”的需求。

根据训练目标和体能水平不同，官兵可以选择适合自己的体能操进行训练。

全身燃脂操的目标是高效燃烧脂肪，提升心肺功能，强化全身肌群，改善身体协调，突破体能瓶颈。包括开合跳、高抬腿、开合深蹲、肘膝触碰、提膝下压、原地纵跳、弓步跳、波比跳8个动作，每个动作20秒，动作间间歇10秒。

核心强化操的目标是强化腰腹核心力量，改善体态，提升运动表现，预防腰背痛。包括仰卧卷腹、坐姿收腿、腿下击掌、单手触脚、平板支撑、手肘交替撑、登山跑、俯身两头起8个动作，每个动作20秒，动作间间歇10秒。

在寒冬进行体能操训练前，需要

注意以下几个方面。

一要充分热身。冬季训练，热身绝不能省。通过5~10分钟的关节操、原地慢跑进行热身，让关节灵活、肌肉激活和心肺苏醒，达到身体微微发热、呼吸加快的状态即可。

二要动作标准。训练时，应保持呼吸顺畅，切勿因追求数量和速度而牺牲动作质量。宁慢勿伤，一个标准的深蹲远比十个半程且弯腰的深蹲更有效、更安全。

三要循序渐进。体能操提倡“全力以赴”，但绝非“盲目拼命”。刚开始进行训练时，可以从每组4个动作开始，逐步增加训练强度和训练时间。如果感到关节疼痛、头晕目眩、恶心或呼吸困难，请立即停止。

四要持之以恒。训练时可以进行班排为单位，也可以进行个人自训，建议每周训练2~3次，每次进行2~4组为

佳。官兵可以根据实际情况，灵活调换动作难度和组合顺序。

五要拉伸放松。高强度训练后，不要立刻坐下或躺下，应进行3~5分钟的激活和心肺苏醒，帮助心率平稳回落，缓解肌肉酸痛，促进体能恢复。

六要保暖补水。寒冬进行体能训练时建议穿透气吸汗的内层，外搭轻便保暖外套。发热出汗后，可及时脱掉外套以防出汗过多。训练后尽快擦干汗水，更换干爽衣物，同时注意饮用温水补充水分。



扫描二维码
观看动作演示

我与体育

对于器械体操爱好者而言，由易到难的单杠1~8练习，早已是刻在心底的“通关清单”，渴望一步步完成“解锁”。和很多人一样，我在最后一关被卡住了。单杠八练习的重点是大回环，即通过单杠摆动完成身体360度连续翻转。这个动作是对体能素质的全面考验：上肢与核心力量要足以支撑身体腾空，身体协调能力要精准把控翻转节奏，空间定向感知要在天地颠倒间锚定方向……

起初，举步维艰，最基础的“摆浪”成了我的“拦路虎”。教学视频中的动作行云流水，我却做得僵硬变形——摆幅小得可怜，始终抓不住“腿腱”与“顶肩”协同发力的那股劲儿，力道也散得像沙子。一次次起跳，一次次失败……感觉自己就像对着拧反了的螺帽使劲，怎么都拧不开。

转机，藏在低杠区反复尝试的汗水里。暂时放下高杠，我扎进了低杠区。这里不怕摔，可以倾尽全力尝试。我反复后摆身体，将双腿猛地向斜后上方“甩”出，同时肩脚绷紧，把上半身往杠外“顶”——希望能找到发力的技巧。

经过无数次的尝试后，我终于感受到了变化：不再是靠手臂硬撑的蛮力，而是用腰腹与肩膀一起发出一道能把自己“抛”出去的力量！我心头狂震，如获至宝，认真复盘这个瞬间。这一步，是我用汗与痛为自己撬开的裂缝。

掂着这份自己摸索出来的“发力密钥”，我系好保护带，再一次站到了高杠下。深吸一口气，起摆，到了最佳后摆点，果断把自己甩了出去！身体一下腾空、倒了过来，就在天地颠倒的那一秒，藏在心底里的恐惧突然从四面八方涌了过来，也记不得什么技术要领了！肌肉像有了自己的主意，一个劲地收缩、蜷曲，就想把身体拽回“安全区”。

“砰！”我的左小腿前侧重重磕在冰凉的单杠上，剧痛混着挫败感，像电流似的从腿上往心里钻。保护带拽着失控的身体晃了晃，我摸着腿上迅速隆起的紫痕，才算彻底“醒”过来。技巧上的坎迈过去了，心底的恐惧，反倒成了更高的山。

这座山，只能我自己爬。我给自己开了张“药方”——练倒立。自那以后，熄灯后，俱乐部的瓷砖上常留着我的影子：双手撑地，整个身子倒悬着。汗水顺着脸颊往下淌，灌进眼睛里又辣又疼，双臂止不住地抖，但我必须让自己适应这

赛道

■袁峰 蔡凯龙

军体达人

2021年8月1日，晴，万里无云。临近军士选晋，离开可能是我最好的选择。

这曾经是二级上士王红彦所有日记中，最简短的一篇。

那一天，热辣辣的阳光炙烤着大地，新疆军区某团组织第七届军体大比武。王红彦背着装具，在5公里武装越野的赛道上奔跑。这是体能尖子云集的比拼，他的耳边满是战友的加油助威声。

彼时的王红彦还挂着下士军衔，眉眼清爽，体型匀称，浑身上下透着一股子“干练劲”。加上入伍前是体育专业的大学生，他成了军体比武的夺冠热门选手。这一次，实力不俗的王红彦也没有辜负战友们的期待，从起跑开始就占据了领先地位。

还有50米，坚持就是胜利！看着自己身后不远处的第二名，王红彦突然想起连长李小龙夸赞他时说的话：“这跑步啊，天赋很重要，有的人他就是跑得快。”看着越来越近的终点，王红彦不由得扬起了嘴角，即将撞线的他边减速边准备庆祝。

突然，身后的那名军士从王红彦的身侧加速跑过。王红彦想追，但已经没有足够的距离让他提速了。

撞线！最后时刻上演反超的好戏，让整个赛场沸腾了，呐喊声、锣鼓声、慷慨激昂的连歌声……如浪涌一般萦绕在营区上空。

然而，王红彦的耳朵里反复回响的，只有被反超时身边的脚步声——“啪、啪、啪”，快速且单调。

比武之后不久，临近军士选晋，到了该做选择的时候。一天深夜，王红彦拿着离队申请书，敲开了连长的门。“你要退伍？”连长重重吐了一口气，手指叩着桌面问道。

“是，感觉自己不适合部队。”王红彦闷声回答，但话语中带着一丝犹豫。

“知道自己为什么输吗？”不等王红彦开口，连长接着说：“自以为是！总觉得有天赋就不用努力了，你知道反超你的军士准备了多久？两年！”说完这话，连长拉了拉自己的衣角，戴好帽子，扎上腰带，走到王红彦跟前，“输了就不敢再上赛道了吗？军人要时刻准备好超越自己。”

征服离心力

■许硕

颠倒的世界。渐渐地，我的呼吸慢慢平顺，看天花板像看地面一样踏实。当我能从从容恐好几分钟时，心里那座叫“恐惧”的大山，总算被我掀掉了半边。

两周后，我再一次站到高杠下。起摆，起身，一点点感受重心在掌心晃荡……双腿往后上方抽去，双肩绷得像拉满的弓，猛地往顶端！风在耳边“呼呼”地刮，眼前的天空与地面飞快轮转，之前那点恐惧也被死死按住了。不蜷缩，也不较劲，我顺着那股从脚下涌上来的离心力，让身体完完全全融进那个“圆”里。

当天空重新落回头顶，大地稳稳踩在脚下时，我知道：成了！这是一次完整、流畅的大回环。

落地松杠，掌心里的茧子还带着单杠的烫意，心跳像鼓槌似的砸着胸口。单杠八练习，我终于做成了！

单杠上的每一次翻转，都是与自我的较量；每一次突破，都是对极限的挑战。完成单杠八练习，需要征服离心力，也要征服内心的怯懦与浮躁。那些汗水、恐惧和伤痛，都化作了成长的养料，引领我在军旅之路上越走越扎实。

那晚，王红彦辗转反侧，彻夜未眠。第二天，他向连队党支部郑重递交了留队申请书。

2025年9月28日，多云。准备的过程，漫长且充满未知和挑战。这一次，我希望能再次超越自己。

师创破纪录比武越来越近，王红彦独自一人在跑道上进行负重耐力跑训练。“红彦，还在练呢？去年你都打破了全团5公里武装越野纪录，还对自己这么狠？”听着同年兵王明伟的话，王红彦笑了笑，没说话。

也许是因为连长的那句“军人要时刻准备好超越自己”，这几年，王红彦在空闲时间一直努力进行体能训练，就是为了能够在比武场上证明自己。遇到瓶颈时，他还会找以前的老师请教科学有效的训练方法。4年多的时间，他磨坏了9双作训鞋，体能成绩越来越好，也成长为新战友口中的“老班长”。

转眼到了比赛的日子，王红彦再次踏上赛道，周围都是十八九岁的战友，他也仿佛回到了那年的那场比赛。此时的他，比起那时更多了一份沉稳。

“装具要调整舒适，呼吸要平稳、体能分配要合理。”站在起点上，王红彦一遍一遍地提醒自己。

“预备！开始！”随着发令旗挥下，王红彦箭一般冲向赛道。

连长站在赛道的终点，通过对讲机听着消息一条一条传进耳朵。“王红彦处在第一位。”“被反超，但他紧跟第一名。”“最后100米。”“撞线了，18分41秒，王红彦获得全师5公里武装越野第一名！”看着王红彦拼到最后，第一个冲过终点线，连长立刻冲上去抱住王红彦，激动地说：“小伙子！行啊你，又挑战了自己。”

“谢谢你，连长！”王红彦大声说了句感谢。连队战友都跑过来簇拥着王红彦。回去的路上不知谁起了个头，嘹亮的连歌响彻整个营区。

2025年12月10日，晴，万里无云。军人要时刻准备好超越自己。踏上军旅这条“赛道”，就只有准备超越和超越两种状态。在这条“赛道”上天赋不够，坚持来凑。只有努力和拼搏，才是最好的助推剂！

在日记中写完这句话，王红彦整理好身上的装具，和战友们一起奔向训练场，迈向属于他们自己的“赛道”。