

2026

致读者

新年新气象，“体育”版正式更名为“军事体育”版，今天与广大读者见面了。

“体育者，人类自其养生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”

百余年前，毛泽东同志曾以“二十八画生”的笔名发表了《体育之研究》，将体育与保卫国家的军事价值相联，与国家民族兴衰相联。

强健体魄谋打赢。从“体育”到“军事体育”，不仅仅是多了两个字，也意味着我们将更精准地聚焦军事体育训练，关注军体训练助推战斗力生

成的职能作用。从我军历史上的红色体育故事，到当下官兵勤学苦练战斗体能，再到军体健儿奋战在国际赛场，都将成为我们报道的重点。

新起点，也是新征程。

2026年，我们将继续深入军体训练场、驻训场、演兵场，着力呈现部队开展军体训练的火热实践和官兵挑战极限、超越自我的昂扬风貌，分享先进的军体训练理念和科学的军体训练方法，为部队提升军体训练质效提供借鉴和参照。今年新开设的专栏“长征路上的体育故事”

“追寻红色体育足迹”“强健体魄谋打赢”“全民健身在军营”，将传承红色体育文化，带读者感受军营体育的独特魅力，欢迎大家积极关注参与。“军体观察”“军体达人”“军体讲堂”“军体论坛”“军体擂台”“军营运动场”“我与体育”等熟悉的栏目依然与你同行，期待大家踊跃来稿。

浩渺行无极，扬帆但信风。新的征程已然揭开序幕，让我们一起奋勇前行，努力助推军事体育训练再上一个新台阶，为强军兴军伟大事业贡献一份力量。

雪域砺剑练体魄

——西藏军区部队紧贴实战需求开展军事体育训练纪实

■米久江 李国涛 本报记者 马晶

强健体魄谋打赢

雪域高原，苍穹寥廓，冰雪覆盖下的山峦如群峰列阵。

新年伊始，实战化练兵热潮在西藏军区座座军营掀起。从海拔3000多米的高山峡谷到5000米以上的“生命禁区”，官兵闻令而动，顶风冒雪，以昂扬的斗志和实战的姿态，叩响了新年度实战化练兵的战鼓。

近年来，西藏军区坚决贯彻新时代军事战略方针，锚定“能打仗、打胜仗”目标，立足高原特殊地理环境与极端气候条件，将军体训练、军事训练与高原作战需求深度融合，探索构建起覆盖全域、贯穿全年、贴近实战的军事体育训练体系。

因地制宜

寒风如刀，大雪纷飞。海拔5000多米的某冰川，西藏军区某合成旅“红九连”排长陈航侧身贴在近50度倾斜的冰壁上，一手抠住冰缝，一手紧拉安全绳，高声提醒身后的战友：“注意脚下，重心前倾，踩实每一步！”官兵系着安全绳，在冰壁间缓缓移动。对于初学攀冰的他们来说，每一步都是对技术、力量和心里的多重考验。

为了练就高海拔复杂地形下的快速机动能力，陈航和战友们将目光聚焦高原随处可见的冰川。官兵一边进行力量训练，一边学习攀冰技术。经过一段时间的训练，大家不仅锻炼了强健的后背肌群和肱二头肌，而且熟练掌握冰坡行走、打镐、三角移动等专业技术动作，执行任务时再也不会望着高高的冰壁束手无策了。

西藏地形地貌复杂，空气稀薄，氧气含量仅为平原的60%左右，不少地方一直以来被人们称为“生命禁区”。

高原战场没有预设阵地，只有天然险障。必须要把训练搬到野外，让官兵在真实环境中锤炼打仗硬功——这是西藏军区各级指挥员的共识。

因此，他们摒弃了相对固定的“操场化”训练模式，充分利用辖区内地形的极端性和多样性，把雪山、沟壑、冰川、河流作为天然练兵场，构建起“山地攀爬、峡谷穿越、冰川行军、荒漠奔袭、高寒潜渡”等多维一体的高原特色军体训练体系。

随着海拔升高，军体训练的侧重点与方法也有所不同：在海拔3000~4000米地域，侧重负重行军、中长途奔袭和基础战斗力训练；当海拔升高到4000米以上时，军体训练则更加注重提高官兵在极限环境下的生存能力，小组协同和特种作战技能，帮助官兵在缺氧、严寒、大风、强紫外线等多重考验中，保持身体机能与战斗意志。

海拔4000多米的高山峡谷内，某旅侦察营一场多课目连贯考核正在激烈进行。官兵需要在3个小时内连续完成负重奔袭、峡谷穿越、横渡河流和岩壁攀爬等多个课目。

峡谷内乱石嶙峋，水流湍急。二级上士王太要带领一支小队全副武装，踩着没过膝盖的冰水稳步前行。经过两个多小时的翻山越岭，他所在的班组提前抵达指定地域，圆满完成考核。

一年前，面对类似的长距离多课目连贯训练，官兵远没有这样从容。训练后，王太要和战友们一起复盘总结。为了适应复杂的地形和冰冷湍急的激流，官兵在陌生地域进行5公里武装越野和牵引横渡训练。他们在训练中一次次摔倒又爬起，手掌和膝盖都被磕得青



肿，同时不断总结出经验——通过坚硬路面时脚后跟先着地，身体微向前倾，在冰面上借助冰爪抓牢地面……大家深有感触地说：“峡谷训练就是战场预演，只有每一次都踩稳踏实，才能在实战中多一分胜算。”

因时而变

“各小组注意，迅速隐蔽！”晌午时分，海拔4000多米的荒漠寒风正劲。虽然已经是一天中最温暖的时候，可气温仍在冰点以下。某边防旅官兵正在进行长距离拉练，刺耳的防空警报突然响起，大家迅速分散，或依托周围有利地形隐蔽，或寻找装备进行伪装。

雪域高原气候极端：夏季烈日暴晒，紫外线强度高；冬季寒风凛冽，气温低至零下20摄氏度以下，大雪封山，道路结冰成常态；春秋两季气候变幻莫测，前一刻还烈日当空，转瞬风雨即来。复杂天候是最好的试金石，只有在极端条件下练就本领，才能拉得出、上得去、打得赢。西藏军区部队根据不同时节制订相应的军体训练计划：夏季练耐高温、冬季练抗严寒、春秋练适应力，在烈日冰雪、狂风暴雨中淬炼出敢打必胜的过硬本领。

夏季的荒漠无人区是名副其实的“烤炉”。去年7月，某边防团训练场上，官兵全副武装进行30公里长途奔袭。新兵赵思泉刚跑3公里便头晕目眩、口干舌燥，汗水顺着头盔系带淌下，胸前的迷彩服泛出盐渍。他赶紧调整呼吸与步伐，紧盯前方战友背影，凭借顽强的意志，跟随大部队一同到达终点。

要想在高温天气下保持战斗力，不仅需要意志，更需要充足的体能作基础。高原上，盛夏的高温像一个无形的“阻力场”，让官兵奔跑的每一步都更加费力。为此，该连在夏天组织官兵进行有氧能力、间歇跑和力量训练，显著提升最大摄氧量，并帮助官兵循序渐进地

适应高温环境。格斗训练的难度系数更大。烈日炙烤下，某工程防化连官兵身穿护具，动作精准有力。上等兵张红涛的汗水流进了眼睛，胳膊也被撞得酸疼，他简单放松后便继续投入训练。“高温下体能消耗快，意志力易动摇，但想到‘有我无敌，有敌无我’，就有了拼下去的力气。”

冬季的雪域高原，一片冰天雪地。天寒地冻，练兵正酣。海拔4000多米的边防哨所，鹅毛大雪覆盖训练场，积雪没过膝盖。官兵开展抗寒训练：匍匐前进时雪粒从衣缝钻入，战术翻滚时迷彩服结成薄冰，负重行军时每一步都如踩棉花，官兵仍顶风冒雪前行。

冰面作战是高原作战重要场景之一，冰上格斗、冰面匍匐、雪地侦察等冬季特色课目，让官兵的抗寒能力与实战技能同步提升。

位于海拔3000多米的珠鲁哨所，官兵把大雪封山期变成精武强能的“黄金期”。冬季是增肌的好时节，新陈代谢调整更利于肌肉生长。他们通过深蹲和推举类训练打造身体“发动机”，增强上身力量。同时，冬季燃脂效率更高，官兵通过雪地攀登提高有氧能力。强大的体能基础，让多项极寒天候下的技战法在满天飞雪中得到有效检验。

春秋季的高原也并不“温柔”，高原天孩儿脸，说变就变。一次野外驻训，暴雨不期而至，雨水夹杂冰粒砸得人睁不开眼，训练场瞬间泥泞不堪。

某运输旅官兵毫不犹豫扑进泥水，匍匐冲锋，满身泥浆却无一人退缩……

因人而异

“全班注意，前方发现‘敌’暗堡，立即破袭！”夜色如墨，某边防连官兵借助夜视器材，如高原雪豹般在山谷中快速穿插，顺利抵达目的地，联手摧毁“敌”工事。

在海拔4000多米的演训场上，一场“红蓝对抗”激战正酣。二级上士梅涛所在突击组，负责摧毁蓝方核心火力点。在战友的掩护下，他背负着火箭筒攀爬高地，膝盖磕伤后仍咬牙坚持，最终精准命中目标。

高原作战对单兵基础体能要求颇高。针对高原作战特点以及所担负的不同任务，各单位在日常军体训练中重点强化官兵的耐力、爆发力与长距离负重行军等体能素质。

长途奔袭训练中，西藏军区某团官兵不仅要负重前行，在高海拔山地进行长距离徒步行军，途中还要应对“敌”情袭扰。一级上士李金龙在一次训练中因体能消耗过大，出现头晕、胸闷等不良反应。训练结束后，军体教员为他制订了一份训练计划，通过慢跑、游泳、骑行、力量训练等，增强心肺功能和体能储备，提高对缺氧环境的适应能力。

置身于喜马拉雅山脚下，军事体育

训练不仅要着眼于高原环境，还得紧贴实战，让军体训练成为战斗力生成的助推器。西藏军区坚持“战训一体”，将军体训练与专业技能、军事素质等深度融合，围绕高原作战可能面临的长途奔袭、山地攻防、敌后渗透、物资保障、空中支援等任务，设置实战化课目，锤炼官兵胜战本领。

在平均海拔4000米以上的雪域高原，汽车兵驾驭钢铁铁龙穿梭于悬崖峭壁，航空兵驾驶战鹰翱翔于万丈高空，通信兵、侦察兵等各显其能……西藏军区大力推动班、排、连等战术分队的专项化训练，将体能训练有机嵌入战术链条，与各单位的军事训练有机融合。

与此同时，在组训过程中，他们避免“一刀切”的模式，依据官兵不同的体能素质基础，区分专业技术要求，有针对性安排相关课目的强化训练，以提升体能训练质效，不断夯实官兵在极端恶劣环境下的生存、适应、打赢能力。

风展红旗如画，雪域砺剑正酣。“绝不把领土守小了，绝不把主权守丢了”，是西藏军区官兵的铮铮誓言。他们在雪域高原刻苦训练、锤炼本领，以过硬军事素质和顽强战斗意志，守护着祖国西南边陲的安宁。

上图：西藏日喀则军分区官兵在海拔4000多米的演训场进行多课目连贯考核。

下图：西藏军区某部官兵踏雪巡逻。

王乾撰
版式设计：周永昊



编辑手记

风吹过喜马拉雅山脉，携着稀薄的氧气，拂过一群年轻官兵的脸庞。他们肩上背着沉甸甸的行囊，脚下是没过脚踝的积雪……

在“生命禁区”进行军事体育训练，曾是一场与缺氧、严寒的“硬碰硬”。老一辈的高原战士都记得，过去的军事体育训练在清晨的号角中开始，队伍向着海拔5000米的垭口进发，汗水在寒风中凝结成白霜，所有人组成一个队伍朝着目标进发，体能素质略差的战友只能凭借意志咬牙坚持。

高原体能训练新变化

■马晶

变化，是从体能训练计划表上那些悄然调整的细节开始的——

去年2月，《军事体育训练大纲》施行后，亚高原、高原体能训练有了新的标准。高原体能训练，也有了新的训练方法。

过去，由于缺乏科学指导和考评标准，驻高原部队组织军事体育训练只能参照平原地区的训练课目展开。然而，气候、环境条件的巨大差异，导致官兵不仅成绩提升慢，而且容易出现训练伤。

如今，传统的长跑、折返跑等体能训练课目，被更加科学的六边形跳、踏阶等课目替代。体能训练更加科学、高效、安全，不仅有效降低了训练伤的发生率，也大大提高了官兵的参训积极性。

经过将近一年的训练，官兵从最初的不适应，到现在已经能够熟练掌握训练方法。踏阶要保持身体直立、跟节奏调整步频，六边形跳则要做到小步快频……这些看似简单的动作，在不知不觉间帮助官兵增强了爆发力、协调性和关节稳定性，无论是对于攀冰障碍，还是对长途奔袭、高海拔快速机动都有帮助。

变化的不只是训练方法，更重要的是训练理念。

曾经，高原体能训练的目标，是适应高原环境；如今，目标变为在高原环境下高效作战。官兵在训练中将体能训练与战术动作深度融合，不再单纯地跑跳负重，而是在山巅河谷间全副武装穿越障碍；军体教员观察着官兵在战术训练中的体能分配——如何在长途奔袭时节省体力，如何在快速冲刺时提高爆发力……这些细节在点滴之间锤炼着官兵的胜战本领。

高原的风，依旧凛冽。夕阳下，体能训练场上的那些身影被拉得很长很长。一个个被阳光晒得黝黑的高原人，正刻苦训练，以过硬本领践行着自己的铮铮誓言。