

■ 特别关注

新疆克孜勒苏军分区——

野外训练场上的“血性突击”

张城龙 陈斌 刘慎

近期，新疆克孜勒苏军分区的野外训练场上被炙烤得滚烫。一场场关乎战场生存与决胜能力的军事体育训练正如火如荼展开，400米障碍、刺杀对抗、自救互救等课目接踵而至，锤炼着戍边官兵的钢筋铁骨与不屈意志。

■ 翻越桎梏的“高墙”

400米障碍训练场上，上等兵王文昊的目光死死锁定前方那座2米高的木墙——这面墙，如同连日来压在他心头的巨石，成了他必须征服的“高墙”。只见发令哨一响，王文昊如离弦之箭射出，矫健地跃过三步桩、深坑。然而，当再次逼近那面矮墙，那股熟悉的沉重感再次攫住了他。蹬踏、腾跃、扒墙……力量仿佛被无形的巨手瞬间抽走，身体沉重地滑落，带起一片呛人的尘土。手掌火辣辣地疼，汗水混着灰土在脸上流淌。

“王文昊，腿蹬实，腰发力！”班长肖劲的吼声像一记闷雷，轰然砸在他耳边。王文昊猛地抬头，粗重地喘息着，仿佛要将稀薄且浑浊的空气全部吸入肺腑。

下一瞬，积蓄的力量骤然爆发！他怒吼一声，用尽全身力气狠狠蹬地，身体猛地腾空而起。迷彩服肩部在粗糙的墙沿上发出撕裂的细微声响，但这一次，他清晰地感受到身体翻越了过去！落地、翻滚、再次冲刺，脚下卷起的烟尘，仿佛带着生命的重量和突破极限的狂喜。跑道上，每一个障碍都记录着一次与自身极限的搏杀，每一滴砸落的汗水都在无声宣告：没有翻不过的高墙！

■ 白刃间的血性淬火

“杀杀杀！”一声爆喝如平惊雷，中士石家合手握训练枪，每一次突刺，他都带着撕裂空气的锐啸，直逼对手要害。

然而，石家合刚开始接触训练枪

时，强大的臂力并没有给他带来任何优势，却让他一次次遭遇滑铁卢。一次训练中，教练员王佳磊走到石家合面前，目光如鹰般锐利：“力量是你的优势，但战场瞬息万变，光有蛮力远远不够。你的眼睛在看哪里？你的预判在哪里？记住，犹豫，是战场上最致命的敌人！”汗水顺着石家合的脸颊成串滚落，浸透了作训服。

再次摆开架势！石家合盯紧对手的每一个细微动作，肩膀的微倾，手腕的轻颤，都成为他预判的密码。当对手的刺刀再次如毒蛇吐信般闪电刺来，石家合的枪身早已如一道黑色的闪电精准迎上！“当！”一声清脆的撞击脆响迸发！格挡干净利落，没有丝毫拖泥带水！紧接着，他腰身拧转，积蓄的力量如火山爆发，反击的突刺迅如雷霆，直刺对手前胸要害。

■ 战火中的生命守护

野外训练场上，一场没有硝烟的

自救互救模拟战斗悄然打响，只见卫生员唐贵鑫跪伏在滚烫沙石地上，双手稳定而迅捷地为战友小赵进行紧急止血包扎。止血带在他手中被迅速定位、绞紧，三角巾在他指间翻飞，牢牢固定住伤肢。高原的风掠过他因专注而紧皱的眉，时间仿佛在那一刻凝固。

转入搬运环节。当他和另一名战士协力抬起体重远超预期的“腿部骨折伤员”时，意外陡生。脚下松散的沙石突然塌陷，唐贵鑫身体瞬间失去平衡，左肋狠狠撞在旁边战友坚硬的携行具边缘。“呃！”一声压抑的痛哼从他齿缝间挤出，剧痛如电流般窜遍全身，他脸色霎时惨白如纸，豆大的冷汗瞬间布满额头，身体不由自主地蜷缩下去。

“唐贵鑫！”周围的战士们惊呼，下意识就要冲过来。“别管我！战场不会因伤停下。”唐贵鑫几乎是吼了出来，声音因剧痛而剧烈颤抖，却带着不容置疑的决绝。他咬着牙，用颤抖的手死死撑住滚烫的地面，顺利完成了模拟任务，赢得了在场官兵的热烈喝彩声。

■ 军营传真

武警第二机动总队

海训淬火练硬功



本报讯 近日，武警第二机动总队在某海域组织武装泅渡集训，围绕组训方式创新和流程规范展开攻关，着力提升官兵濒海实战能力。训练现场，官兵全副武装挺进波涛，展开高强度海上课目，锤炼复杂水域作战本领。

(梁 伟)

■ 沙场点兵

400米障碍这样练——

“困难户”训练“开挂”指南

罗小刚 郭溶耀

近日，第77集团军某旅训练场，烈日炙烤，杀声震天。训练场上，某连正在进行一场400米障碍考核，官兵们身姿矫健，攀上高板墙，钻过低桩网，动作连贯迅猛。上等兵田成明以领先第二名近5秒的成绩率先冲过终点，赢得了满场喝彩。

可两个月前，田成明在400米障碍训练中还是个“困难户”。特别是通过低桩网和高板墙这两个障碍，他不是被铁丝网勾住，就是落地不稳跟踉跄跄，被其他战友远远甩在后面。

站在一旁的军体教员杨柳，发现了田成明的问题所在，主动为他量身定制了一套针对爆发力和协调性的训练计划。手把手教他通过低桩网的“低姿匍匐”动作要领和翻越高板墙的“踏板”动作技巧，同时利用训练间隙加练折返跑、蛙跳和短距离冲刺。

两个月下来，田成明的协调性、节奏感和爆发力得到显著提升，再次训练400米障碍时，穿梭自如，往日紧锁的眉头也舒展开了。

经验分享：相比其他训练课目，400米障碍难点在于不同障碍间的快速转换和体能的合理分配，更加注重在较好综合体能素质的基础上完成各种连贯动作的流畅性、协调性，需要兼顾爆发力、核心力以及耐久力。

要想练好400米障碍，首先是强化综合体能储备。综合体能需针对性爆发力、核心力以及耐久力多方向提升。爆发力训练选择30米、50米冲刺跑，每周练3至4次，每组做3至5次，增强障碍间起跑加速能力；核心力训练通过平板支撑、悬垂举腿和俄罗斯转体实现，平板支撑每组60至90秒、每天3至4组，悬垂举腿每组12至15次、每天3组，俄罗斯转体每组20次、每天3组，强化身体控制能力；耐久力训练每周安排2次3000米或5000米中长跑，结合自身情况穿插400米×5组间歇跑，增强体能续航能力。

练好400米障碍还要细化动作技巧。针对不同障碍分解练习，切记确保动作规范。低桩网先练徒手低重心爬行体会发力要领，再按2至3次/秒频率训练手脚协调；高板墙分解为“冲刺、拍板、落地”三步骤，熟练衔接后练习完整动作，需注意上腿和重心前倾时机；跨越矮墙借助器械固定高度，提前3至5米加速，练习提腿收胯动作；反向云梯先原地双手交换单臂垂挂找节奏，再结合助跑起跳，利用惯性协调发力进行完整动作练习。

课目简介：新版《军事体育训练大纲》中的400米障碍课目，是检验官兵体能素质的“全能场”，是部队遂行多样化任务不可或缺的实战化训练内容。该课目模拟战场环境下的快速移动与障碍突破，要求官兵在短时间内连续通过多个障碍物。训练旨在全面提升官兵的速度、力量、耐力、灵敏和协调性，特别是强化在复杂地形下的应变能力和身体控制能力，确保在实战中能够迅速、隐蔽、高效地穿越各种障碍，是适应现代战场环境、提升单兵作战效能的迫切需要。



第77集团军某旅官兵进行400米障碍考核。

高凌记摄

■ 图片报道



热血赛场砺精兵

本报讯 日前，武警广西总队河池支队军人运动会暨基础训练创（破）纪录竞赛火热开赛，来自该支队各基层单位的百余名官兵齐聚赛场，围绕“基本体能、基本技能、专业技能”三大类20余个课目展开激烈角逐，全面检验部队实战化训练成效。图为参赛官兵进行手榴弹立姿投远。

奎子清 陈坤摄影报道

李祥辉 刘伯阳

近日，武警安徽总队某支队基础训练竞赛性考评正如火如荼展开。战术考核场上，一位英姿飒爽的女警官全副武装，蓄势待发。

“准备，开始！”随着考官的一声令下，她动若脱兔，飞身穿越地桩网。只见在狭窄的空间内，她熟练地变换匍匐动作，快速冲向终点线。

“27秒30！满分！”对于考官报出的成绩，她并不意外。在随后开展的手枪精度射击、手枪分解结合等多个课目中，凭借个人出色的表现，她在全支队男女警官中取得个人总分第一名的好成绩。这位女警官，就是武警安徽总队某支队上尉女参谋尹胜男。

■ 不爱红妆爱武装

青春的模样或许有很多种，干练利落、本领高强的特战女兵是尹胜男向往成为的样子。2011年春天，结束3个月的新兵训练后，她被分配到武警特种警察学院女子特战队。

扛圆木、翻轮胎、练摔擒……谈起第一次特战训练的情景，尹胜男至今记忆犹新：“一整天绑着沙绑腿，那真是说不出的痛苦，还要绑着它来回冲坡10余次，脚跟磨出了水泡，走路都走

不动了。”

吃得苦中苦，方为特战人；吃苦不叫苦，才能苦尽甘来。翌日清晨，尹胜男就绑好沙绑腿，悄悄出门跑步了……正是凭着这股拼劲，这个刚入伍的柔弱女子很快适应了特战队高强度的训练，在同批女兵中脱颖而出，被选入“武警部队猎鹰突击队女子特警队”。

2014年4月9日，猎鹰突击队被授旗，站在女子特战队汇报演示方阵里的尹胜男心潮澎湃，热血沸腾。她告诉战士们——谁说女子不如男！投入百分之百的努力刻苦训练、拼搏奋进，女军人一样也能顺利入选汇报演示方阵。

■ 巾帼当有青云志

2015年9月，两次荣立三等功的尹胜男被保送至武警特种警察学院深造。在毕业分配的关键时刻，成绩始终位于班级前列的尹胜男，毅然写下援疆申

请，身边一些亲戚和朋友劝阻道：“那里

环境艰苦，女孩子不宜去。”她笑着回答：“我要到祖国最需要我的地方去。”

从排长到参谋，从基层到机关，从组训到统训——这是2023年1月，尹胜男到武警安徽总队某支队任职后，需面对的新的挑战。让人敬佩的是，凭着一股永不服输的精神，尹胜男半年后便从参谋业务的“门外汉”成长为业务骨干。

巾帼当有青云志，从不畏惧风雨行。每次成长进步的背后，都有无数个日夜的坚持和努力，饱含艰辛与奋斗。尹胜男知道，成功之路是多么来之不易。只要肯下功夫，就没有跨不过去的坎。

■ 红袖挽弓竞风流

今年5月，武警部队基础训练竞赛性考评如期而至，尹胜男所在的支队被列为必考单位。在支队摸底考核中，尹胜男的手枪射击成绩并不理想，让这个昔日的“神枪手”焦虑不已。

为了提高射击成绩，尹胜男想了许多小办法，通过端凳子、吊水壶练习力量 and 稳定性。为了强化腕力，她在办公室里放了一对小哑铃，在工作间隙抽空就加练。每天忙完机关业务工作后，一有时间她就掏出靶纸，针对弹着点进行

分析总结，不断调整自己的射击姿势。时间不会辜负每一个用力奔跑的人。临近考核前，支队又组织多次实弹射击，尹胜男的成绩都稳定在45环以上。随着最后一项考核结束，武警部队基础训练竞赛性考评正式结束。尹胜男凭借着27秒30的战术基础动作、47环的手枪精度射击、2分15秒的战场救护、96分的理论等10个科目的优异成绩，勇夺全支队干部个人总分第一名！风雨彩虹，梦想花开。从军15余载，尹胜男用一串串坚实的足迹，书写出璀璨的青春诗行，像不惧风雨的“铿锵玫瑰”一样精彩绽放，诠释了“巾帼不曾让须眉，红袖挽弓竞风流”的铿锵誓言。