

军事体育教员来了

■王超

新的一天开始了,一遍遍熟悉而嘹亮的晨跑口号声,穿透航母辽宁舰的清晨。

相对于这艘大船承担的沉甸甸的任务和使命来说,体育锻炼或许只是他们千头万绪的工作中一个小小的环节,但在刘书利眼中,却是事关战斗力的大事。

刘书利,体育教育专业毕业生,2017年被任命为航母上专业军事体育教员。在辽宁舰上,一批像刘书利这样走向军事体育教员岗位的官兵,正在研究着适合在航母官兵中推行的军事体育训练方法。

在他们组织下,不少喜欢踢足球的官兵改为踢毽子,床铺栏杆成了“单杠、双杠”,跳舞、呼啦圈、跳绳、飞镖、射箭甚

至瑜伽等项目正源源不断加入到官兵的“训练套餐”中。这些体育训练不需要太大场地,只要有休息时间,每个人都可以在自己的住舱、过道和工作岗位旁边进行。

2016年这个时候,刘书利还是首批全军军事体育训练参谋骨干培训班上的一名学员。他至今记得,出发前往南昌

培训前,舰长、政委特意嘱咐他沉下心来好好“充电”。

那次看似普通的培训,因为多了军事体育这个关键词,而被业内人士广泛关注。种种迹象表明,军事体育改革的新时代正在拉开帷幕一角。

2015年,《军事体育训练改革发展纲要(2015—2020年)》正式下发,原空军

航空大学李学山教授看到这份薄薄的小册子时,激动不已:“全面提高我军军事体育训练的水平,应该将解决基层部队组训人才短缺的问题作为抓手。”

当刘书利成为首批全军军事体育训练参谋骨干培训班学员时,时任某海防团连长的傅涛在报纸上看到了这一新闻。那一刻,傅涛隐约感受到一股浪潮

即将来临。但他没想到这个浪潮来得如此之快——仅仅10个月后,他所在的海防团和其他单位合并整编成立新的海防旅,他升任防空营副教导员同时,还得到了一个新的任命——军事体育教员。

和“大航母”上的“小体育”不同,傅涛所在的营队散布在偏远小岛,训练场地是不愁,但要统筹兼顾避免偏训漏训,

却要下一番苦功。

除去军事专业训练,连队还要担任巡逻执勤等任务,留给傅涛组织体育训练的时间并不多。如何设置课目、组织实施,傅涛都要“精打细算”。如今,在傅涛的努力下,一张网状组训体系正在慢慢形成,体育训练的场地也从健身房、操场慢慢扩大到阵地、哨所。

放眼全军更多部队,军事体育教员来了!相信,随着一大批像刘书利、傅涛这样的弄潮儿加入,军事体育对战斗力的贡献率将会越来越大。



上岗150天:军体教员陈振宇的“烦恼”

■王超

5个月前,被任命为连队军体教员的那一刻,南部战区陆军某海防旅副连长陈振宇有些喜出望外。尽管军校期间所学专业是电子工程,但他自认为,这个岗位很对“胃口”。

这位毕业3年的年轻军官个头不高,却有个响亮的绰号——“肌肉男”。无论是在连队还是休假在家,健身房都是陈振宇每天必去的场所。可以说,健身锻炼是他的最爱。

接到军事体育教员任命后,陈振宇精心构想着心中的训练蓝图,一心想烧好上任后的“三把火”。出乎陈振宇意料的是,这“三把火”非但没烧起来,他却首先遭遇连队战士怀疑的目光。

一些老兵的经验一茬茬传下来,已经成了默认“教材”,想纠正一些不科学的方法太难了



左图:南部战区某海防旅官兵正在进行极限体能训练。

右图:军体教员陈振宇为战士讲解400米障碍课目的动作要领。

刘谦、曾梓煌摄

是通过了第一关。但接下来,陈振宇推行方案几乎步步被怼。

组织五公里训练,不少班长觉得“跑个五公里搞这么多准备活动,完全就是在浪费时间”;组织趣味类体育锻炼,有人说他“不务正业”;“组训不实”;组织小肌肉群训练,几名骨干直接跟他说“找不到器材”……

“其实大纲对军事体育训练有非常具体的要求,但许多组训骨干宁愿相信自己的经验,也不相信科学方法。”陈振宇说,一些老兵的经验一茬茬传下来,已经成了默认“教材”,想纠正一些不科学的方法太难了。

不少上岗的军体教员,或多或少都存在着“陈振宇式”的烦恼

陈振宇所在的海防旅是2017年新调整组建的部队,整编后的基层营连多了军事体育教员这一新岗位。

根据上级的定岗要求,军事体育教员暂时由基层副职兼任,少数没有副职编制的连队则由主官兼任。不少上岗的军体教员,或多或少都存在着“陈振宇式”的烦恼。

谈及自己的组训经历,该旅一营一连军体教员李振航也很无奈。部队有个说法叫“炮兵练嘴,步兵练

腿”。李振航所在的连队就是步兵连,不少组训骨干把这句话奉为主旨。

李振航按照自己的方法组织体育训练一段时间后,班长们急了:“新兵训练成绩不见提高,还不如以前那种高强度、高爆发的训练方式奏效。”但李振航不为所动,坚持循序渐进。

有些骨干明显不吃这一套。没几天就有班长主动给班里的新兵“加餐”:天还没亮,班长就带着新兵起床,先是在大陡坡上来回冲刺热身,大汗淋漓之后,便开始单双杠、俯卧撑、鸭子步等高强度练习,直到开饭的哨声响起。

李振航想阻止,但班长有自己的理由:他们底子差,训练必须加量,他当年的班长练得比这狠多了。

然而,这名班长在参加完上级的体能比武不久后,被诊断为腰肌劳损,必须卧床休息,不能再进行高强度、大负荷的剧烈运动。

“训练伤病是不少基层官兵心中的‘痛点’,许多伤情其实完全可以通过科学组训避免。”国防科技大学军体教员郝鑫博士说,基层部队军体教员的职责就是指导连队科学组织体育训练。

显然,不是所有官兵一开始就能接受军体教员口中的“科学训练”。相当一部分官兵对军事体育的理解就是跑步、单杠练习这些常见的训练方式,对军事体育基本理论、训练伤预防知识知之甚少。

还有一些质疑来自政绩观的困扰。有些基层主官直言:“也想放手脚让军

体教员自由发挥,但体能考核成绩是连队军事训练的重要指标,万一弄砸了,责任谁担?”

这个问号,也常常压在陈振宇的心头。上岗150天,他每天在这种压力中度过,一些原本没想到的答案开始浮出水面。

“我当年就是这么练出来的!”面对这句老兵口头禅,军体教员的“说服力”在哪

在磕碰绊的组训过程中,陈振宇开始理解那些质疑他的官兵——

自己没有经历相关的培训,军事体育训练到底懂多少,战士心里没底,质疑太正常不过;自己组训经验不够,成绩不明显,战士自然更愿意相信身边的“榜样”……

陈振宇越来越觉得自己是一个“突如其来”的“赤脚医生”。如何让战士们相信自己?战士们看似固化思维的背后,其实是自己的说服力不够。

“我当年就是这么练出来的!”一些素质过硬的老士官嘴边常挂的这句话,在战士中间具有强大的“说服力”。陈振宇不得不面对的问题是,作为军体教员,他的“说服力”在哪?

想通了这些,陈振宇才意识到,最大的烦恼不是战士不理解自己,不相信科

学方法,而是自己的能力恐慌。

“现在回头看看自己那一份组训方案,的确有不妥的地方,也难怪大家难以接受。”陈振宇说,新编修的《军事体育训练与考核大纲》,规范了基础体能、实用技能、岗位适应等7大类120多个训练课目,自己当时只是凭着直觉做训练计划,尽管也咨询了专业人士,但还是有好多不合实际和不合理的地方,说白了就是军事训练深层次的原理规律没有弄清楚。

“现在才发现,好的‘健身教练’未必是好的军体教员。”陈振宇说。

如今,上岗已五月有余的陈振宇,内心平静了许多。他终于找到了发力点,开始学习军事体育训练理论、训练伤预防等方面的理论,不断向院校军体教员“取经”,研究基层体育训练的特点规律。

“陈振宇式”烦恼,映照的不仅是军事体育教员来了之后的种种现实,还有随之而来的诸多课题

陈振宇的烦恼暂时告一段落。但在这个旅,仍有部分军体教员还在烦恼中徘徊,有的连队体育训练又回到了老套路。

谈及这支年轻的军体教员队伍,该旅旅长杨振英满心期待,却也感到担忧。“军事体育教员队伍虽然已经建立起

来,但远未达到预期的组训效果,这条路还很长。”他说,个别教员把兼任当成无关紧要的职务,认为军事体育训练由骨干组织就行;有的想干好,但又没有信心和勇气,担心能力不够;有的拿出了思路,形成了方案,但推进不久就因为各种阻力而终止了。

“陈振宇式”烦恼,映照的不仅是军事体育教员来了之后的种种现实,还有随之而来的诸多课题——

比如,基层有了军事体育教员以后,军事主官在军事体育训练中应该扮演什么样的角色?

比如,有没有后续的培训措施,让这些“业余”的军体教员专业起来?

比如,除了行政任命军事体育教员,还能不能采取竞聘上岗的方法,增加教员队伍的权威性……

某种意义上,这是比训练伤病更为深层次的“痛点”。解决这一“痛点”,仅靠军事体育教员一人一岗之力,显然是不够的。

幸运的是,陈振宇所在的这个旅已经认识到了这一点。

他们积极联系院校的军事体育训练专家来部队开展培训,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,同时把一部分有体育方面特长的干部战士列入军事训练组织体系,努力让这支队伍健壮起来。

“硬件”方面的改善容易,但配套“软件”设计却没有那么简单。“条令条例里对每个岗位都有着具体的要求,但军事体育教员的岗位要求具体是什么?”该旅作训参谋李云飞说,现在和军事体育教员相关的配套规定和制度还没下发,他们只能根据自己的理解,借鉴院校军事体育教员的经验和单位之前在体能组训骨干培养上的一些好做法,来指导基层军事体育教员。

过程或许曲折,但目标却很清晰。谈及未来,李云飞和陈振宇都相信,军事体育教员在基层部队的到来,必将带动基层官兵身体素质的提高,带动战斗力的跃升。



版式设计:梁晨

微观察

军体教员出现在连队的那一天,南部战区某海防旅一连班长卢安华的心里久久不能平静。

这个连队曾经公认的体能训练尖子,巅峰时期体能成绩“好到没朋友”,如今已被腰肌劳损困扰多时。最严重的时候,卢安华连走路都感到钻心的痛。在卧床休息的那段日子,卢安华不止一次回想起以前为了提高训练成绩,不顾一切冲向终点的情景。“要是当时旁边有懂行的人指导下就好了。”他说。

卢安华的盼望,也是大多数基层官兵的心声。“关于军事体育训练,你最关心什么?”某部发起的一项调查显示:99.7%的官兵选择了“减少训练伤病”;94.6%的官兵希望“提高训练的成绩”;91.3%的官兵希望“训练的内容更加丰富有趣”。

这些数据背后,是基层官兵对专业军事体育教员的需要与渴望。

基层为什么需要专业军体教员

■王超

准的、直推、窄推、宽距、斜下,方式不一样,锻炼的肌肉群就不同。”不同的军事技能训练需要不同单项的军事体育训练作为支撑,通过不同肌肉群的针对性练习以及身体灵敏性协调性训练,才能让军人的身体更加符合战场的需要。

“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,体育训练和作战技能训练结合不紧是当前急需解决的问题。”武警工程大学共同科目教研室的军体教员倪红军说,基层官兵身体素质失衡的现象很普遍,许多

战士耐力相对较强,但力量、速度、协调和柔韧素质相对偏弱,连队攀、爬、跳、投、挖、搬等基本能力训练组织力度不大。

这样的不均衡在一些课目考核中可见一斑。翻开基层连队训练成绩登记表,“老三样”课目的优秀率,及格率都大幅度高于400米障碍、轻装五公里等与实战结合较为紧密的课目。

在一份份成绩登记表上,倪红军还发现了另一个现象:不少连队训练成绩的记录,已经连续多年没有被打破过了。在该旅一营三连,400米障碍的记

录是1分34秒,五年前由一个叫陶洪的战士创造并保持至今。值得一提的是,陶洪当兵前曾在建筑工地工作,身体素质非常好。

“现在的年轻人都是在‘蜜罐里’长大,从小到大都是在一个个教室、一个个考场度过,体育锻炼不够带来身体素质下降。”该旅政治工作部主任裴说,时代变了,官兵的身体状态也变了,如果没有专业的军事体育人才,仍由几十年的“老办法”来指导如今的训练,肯定会影响到部队战斗力生成的质效。

其实,专业的军事体育教员这一岗

位早在我军一些特殊的战斗单位中出现了,并且发挥着举足轻重的作用。

在空军飞行员中有这样一个说法:每一个“金头盔”都有一颗“大心脏”。就像一架先进的战机,为了性能出众,就必须得用高质量的材料来打造一样,“金头盔”获得者,要想拥有过人的技战术水平,身体综合素质必须出类拔萃。

“在问鼎‘金头盔’的征途上,飞行员的身体素质始终占据着不可替代的地位,这离不开专业性的指导训练。”空军首屈“金头盔”获得者、飞行员王海峰说,他的一项重要生理指标——肺活量,就是在沙滩足球这项运动中提高上去的。这项小众运动的开展必须要有专业教练的指导实施,否则就有可能导致训练失误。

沙滩足球能帮助“金头盔”练就一颗“大心脏”,但不同岗位对军人身体素质要求的侧重点是不同的。这种差异性和针对性要通过怎样的训练去实现?

显然,这些问题需要专业的军体教员来回答。