

本期关注

说说体能训练那些事

- 单位:新疆军区某训练基地
- 问题:文职人员对体能训练存在顾虑和想法
- 对策:思想引领启发自觉,调动文职人员积极性

现象回放

“体能一定是‘必答题’吗?”

“郑钰川、刘罗武装五公里越野,李子煜仰卧起坐……”近日,新疆军区某训练基地“精武杯”军体运动会报名表上,多位文职人员引人注目。别看现在积极踊跃,但初入军营时,他们对体能训练多少存在顾虑和想法,甚至个别人有抵触情绪。

去年,文职人员李子煜忙于“国际军事比赛-2019”保障任务,后又担负军区年度军事训练考核等演训活动保障,工作紧张而充实。

一次,办公室同事组织进行体能训练,此时李子煜正埋头进行视频会议准

备工作,他说:“工作最重要,体能先放放。我就不去了。”

有类似想法的文职人员并不鲜见。曾经是白领的文职人员王婧常年坐办公室,不仅没有体能训练的习惯,而且对此颇为不解:我进军营负责的是后勤保障任务,没必要如此看重体能吧。

入职不久,她好不容易下决心开始锻炼,但刚走出大门,零下十几摄氏度的低温和凛冽的寒风让她立刻缩回了脚。那段时间,寒冷、大风、温差……成为她逃避体能训练的借口。

和王婧不同,被招录到该基地海拔

3700米的某训练场文职人员魏利艳,入职前已做好体能训练的准备。然而,报到后第一次上山,强烈的紫外线和风沙天气,令魏利艳走路困难,上台台阶气喘吁吁,心脏剧烈跳动,太阳穴胀痛不已。一想到要在这样的高原环境下锻炼,魏利艳不由得有些畏难情绪。

相比于社招文职人员,转改文职人员在体能上较有优势。陈杰对体能方面信心十足,引体向上、3000米跑、俯卧撑都不在话下。转改后,他认为自己可以在体能方面稍稍放松一下,考核只要及格就行。

工作思路

提高认识 循序渐进

去年,了解到文职人员在体能训练方面存在思想偏差,该基地结合本单位地理环境、人员构成等特点,决心狠抓文职人员体能训练。

个别社招文职人员对体能训练有顾虑,个别转改文职人员对体能训练有懈怠,根本原因是思想认识不到位。基地摒弃单向灌输模式,通过个别谈心、体会交流等方式,进行军魂教育、战斗精神培育,让文职人员在学习、讨论、辨析中深入思考。

“体能训练,往大了说,是为强军事事业作贡献,往小了说,也有利于个人身体健康。高原环境下不参加训练,认为自己年轻,或者想吃老本,会对身体素质带来不利影响。”转改文职人员陈杰反思说。

针对文职人员训练动力不足、训练中存在懈怠思想等问题,基地树立典型,调动文职人员积极性。文职人员张丰铄参加阅兵归来,单位举办阅兵事迹报告会并大力宣传,种种“风光”看得文职人员眼热。文职人员魏利艳很受鼓舞,她想,与阅兵参训时的辛苦相比,自己的困难算不了什么,既然身边的同事可以,自己为什么不行!随后,魏利艳每天坚持参加体能训练,不仅体能有了提高,工作效率也有所提升。“适当运动让我保持良好状态和头脑清醒。”魏利艳更加自觉地投入训练。

为便于组训,基地在基层连队俱乐部开设健身房,添置专业训练器材,即使天气恶劣,也可保障训练开展。他们

还组织文职人员学习相关政策文件,制作军事训练明白卡,让文职人员明确训练内容、标准、方法和要求。“仰卧时,两腿并拢,两手抱胸,腹直肌发力,迅速成坐姿,上体继续前屈,两肘触及膝盖,注意不要用颈椎发力……”训练场上,下士李国辉正指导文职人员李越练习仰卧起坐。

“积极参加体能训练正成为文职人员

的自觉行动。”该基地政治工作部主任谢功健告诉笔者,这段时间,某营区文职人员每天上下班都选择跑步往返,把训练当成了一种习惯。

(罗兴仓、彭源整理)
盛夏,新疆军区某训练基地组织“精武杯”军体运动会,文职人员踊跃报名。图为文职人员张丰铄(右)正在参加仰卧起坐比赛。 罗兴仓摄



忙在三伏

——联合作战学院文职人员立足岗位服务教学速览

■韩丽 本报特约记者 闫晓强

7月下旬,石家庄进入高温模式。都说热在三伏,对于国防大学联合作战学院文职人员来说,却是忙在三伏。

流动的“讲堂”

一大早,文职人员王琳的手机响起。“王参谋,这是今天课程制作团队的体温情况、进校情况和进度安排。”“好,按规定要求进场,现场见。”

作为学院职业教育中心负责在线课程建设的参谋,王琳每天上班第一件事就是统计学院在线课程制作团队的行动轨迹、体温数据和当日录制安排。常态化疫情防控下,军队院校在线教学越来越活跃,这让王琳更加忙碌。

王琳协助课程制作团队抓住重点、分层推进,突出指挥员、关键岗位人员,以及核心岗位人员设置,按照实用、管用、通俗易懂原则精心拆分知识点、构

建课程架构、撰写课程脚本。参与学院在线课程拍摄录制的是各领域专家教授,甚至学科带头人。为减少噪音,保证录制效果,课程录制期间需关闭空调。高温天气,教师们要准备两套军装替换上场,如果其中一套被汗水浸透,王琳就帮忙吹干。

在大家的共同努力下,学院创造了军事职业教育方面的多项纪录,取得良好的教学效益,探索形成了在线课程建设的成功经验,相关课程成为基层选课率高、实用性强的课程。

新的任务已经下达,新的课程即将上线,更多文职人员将投入到打造流动的“空中联合作战大讲堂”中。

积极的“助攻”

7月下旬,一名研究生学员在完成论文过程中遇到困难,向图书馆寻求帮助查找人工智能方面的资料。文职人

员李静认真登记学员联系方式和资料搜索主题,询问相关细节。

这不是李静第一次接到学员的求助。放下电话,她开始搜集资料,从理论观点到前沿成果,从相关热点到最新资讯,期刊、网站、微信公众号,各大平台都不放过。“收集资料需要去粗取精,有些文章内容重复,我们只能逐条分析、选择、比对。”经过几天忙碌,李静和同事把整理好的人工智能学习研究资料汇编成册,发送给学员。

为了更好地解决学员和教员在科研、教学中遇到的难题,图书馆馆长郭立光带领馆员们开展专题服务,汇需求、排任务,将一份份最新文献资源反馈到有需求的官兵手中。

一个闷热的周末,图书馆安静如常。馆员武亚贤正在整理相关资料,以保证在周一早上准时推送。“教研系希望增加联合作战方面专题信息资源的推送频次,虽然增加了工作量,但也是对我工作的肯定。”武亚贤内心有一种

满足感,“虽然我的岗位在图书馆,但只要坚持聚焦打仗,我们也能当好备战打仗的‘助攻手’。”

辛劳的“重复”

7月20日,新一期联合岗位资格培训班学员通过学院的教学直播系统,完成网上开学仪式。一切顺利,负责保障教学场地和设备的文职人员郝冲松了一口气。

毕业班次和新开班次同步在校,让郝冲拧紧了发条。复课前,郝冲就琢磨着如何落实疫情防控期间教学场所消毒通风规定,他带着所属人员对场地进行彻底消杀、清理,为60余个教学场所制作安装消毒登记牌。复课后,检查教学场地消毒、通风以及设备运行情况成为他的例行工作。

为把因疫情延期开学的时间抢回来,学院在工作日晚上和周六安排教学课,郝冲等文职人员在岗时间也随之延长。翻看郝冲的工作日志,6月至7月,他累计完成10余个教学场所、1600余课时的设备保障任务。接下来,他还要完成毕业学员考核、新入学员受训等规模较大的教学场地和设施保障工作。

最美身影

受军事职业教育。

受各种因素影响,一些新入职文职人员体能基础相对薄弱,有的对体能训练不够重视,有的没有掌握基本理论和训练要点……这些现实问题需要各单位主动作为,调动文职人员积极性,助力文职人员强化军事素养、增强团队意识,通过补短强能,更好为军队建设服务。

——编者

现象回放

“我的成绩怎么才能赶上去?”

去年10月,武警河南总队三门峡支队机关综合训练场上,望着前方队伍奔跑的身影逐渐远去,文职人员杜霖隆、仵彤、张宝对视一眼,眼中颇有几分尴尬和无奈。

身着“孔雀蓝”奔赴迷彩军营,谁不是怀着满腔热血?他们学历高、专业精、能力强,本想在火热军营大展身手,没想到在体能方面遭遇了“滑铁卢”。

“体能训练既能强健体魄,又能为国防事业作贡献,何乐而不为!”招考面试时,文职人员说出对体能训练的看法。可落实起来,他们才发现体能训练没有那么简单,不由得发出“我的成绩

怎么才能赶上去”的感叹。

引体向上上肢力量不足,仰卧起坐核心肌肉群力量不够,跑步耐力速度不达标……在不同体能训练项目上,文职人员各有困扰。

文职医师杜霖隆今年32岁,本以为只在思想方面与战士有“代沟”,没想到在体能方面差距更大。

入营时体能摸底,他满怀信心上了单杠,只做了几个引体向上,就开始使不上力,随后更是因为发力问题导致肩部拉伤。痊愈后,他每天坚持练习,但成绩起色不大。“年龄偏大,身体素质欠佳,训

练有些跟不上队伍。”杜霖隆坦言。

“以前读大学时,我的身体素质可是名列前茅!”揉揉膝盖,后保股转改文职人员张宝颇有几分不甘。

张宝膝盖半月板在以往集训时受过伤。来到支队后,虽然在单杠、仰卧起坐等课目中表现突出,但遇到3000米跑等课目时,他总感到有心理阴影,于是经常打“报告”要求休息。

在武警河南总队三门峡支队,文职人员体能基础薄弱、水平不一等情况不是个例。如何结合实际,稳步提升文职人员体能水平,是支队亟待解决的问题。

工作思路

分层施训 稳步提升

“报告!”体能训练时间,张宝再次打起了报告。与以往不同的是,这次他是依据支队给他量身订制的训练计划,采取自训形式进行训练。

针对文职人员体能水平差异较大的实际,支队以相关政策文件为依据,结合有关具体要求,按照因材施教、因人定策的原则,对文职人员动态编组,针对性提高他们的训练水平。

“有了合理详尽的计划,训练才更加科学有效。”该支队区分文职人员体能基础、年龄情况等因素,创新采取“1+1”训练模式,即集体训练1小时,个人自训1小时,保证文职人员完成基础性课目训练,同时区分层次设置课目难度,有针对性地进行个性自训、强训特训。通过有计划、分步骤、渐进式的训练目标引领,帮助文职人员克服困难、

激发潜能。

同时,他们还采取互补结对形式,区分训练课目对文职人员科学分组,邀请同年龄段且训练水平优异的军人干部与文职人员结成帮带对子,交流心得方法。他们鼓励文职人员组成互助小组,如张宝上肢力量较好,鼓励其在相关课目上帮带其他文职人员,分享训练心得。

“引体向上需要强壮的背部肌群和上臂肌群,训练时要缓慢下拉下放……”周末,杜霖隆认真对照手机上支队推送的训练技巧进行训练。

支队积极依托信息化手段,结合文职人员具体情况,为他们挑选肌肉构造原理、器械使用方法、健身与饮食等精品课程,从理论到实践帮助文职人员提高训练成绩。

从稳步提升中获得信心。通过一系列针对性训练措施,支队文职人员训练水平得到提升。“过了这个弯,前面就是终点。最后500米,我们调整好呼吸,加速冲刺!”在支队组织的3000米跑考核中,几名文职人员在作训股参谋柳文钊的鼓励下,冲过终点线,成绩全部合格。

(刘毅、克明飞整理)

武警河南总队三门峡支队鼓励文职人员发挥体能训练课目特长,取长补短,共同进步。图为转改文职人员张宝(左)帮助其他文职人员进行上肢力量训练。 吴保龙摄



我把小我两岁的上等兵当老师

■武警第二机动总队某支队文职人员 陈力丹

与军人同行

“陈老师辛苦了,行李我帮你扛吧!”去年底,我成为武警第二机动总队某支队文职医师,报到第一天,一个活泼热情的面孔就吸引了我。通过攀谈得知,她叫赵亚琦,是队里素质过硬的上等兵,卫生队长指定她当我的军旅引路人。

因为我年长两岁,小赵礼貌地称呼我为“老师”。前几个月,小赵一直备战考学,虽然每天挑灯夜读,但由于文化基础相对薄弱,遇到理科难题,她总会找我问东问西。时间长了,我内心慢慢有了优越感。

卫生队女兵撑起半边天,忙起来丝毫不输男兵。搬运清点药品、整理打扫病房,帮助开垦菜地,无论什么活,大家都抢着干。虽然和大家一起劳动,但我心里常会嘀咕:脏活累活都要干,难道我是过来体验生活吗?

疑虑始终没有消除。不久后,小赵带我初次体检,刚进中队班排,我就闻

到一股浓重的汗味。本想捂住鼻子,但看到小赵面带微笑开始询问战士病情,我不好意思地放下手。那天巡诊,我感觉脸上火辣辣的,话也少了很多。

回程路上,小赵似乎看穿了我的心思,谈起她的经历:伴随保障野营拉练时,山路蜿蜒,车辆颠簸一度让她难受不已,但下车后她看到有的战士脚掌磨出血泡。“比起他们的苦和痛,我们脏点累点又算什么呢?”小赵说。

我从小赵的话中学到了很多,之前的优越感慢慢消失。由于部队外出驻训,留守营区人手紧张,除了值班巡诊,小赵还要负责帮厨、防疫消杀等工作,留给她复习的时间不多,她既要干工作,又要忙复习,时间安排得井井有条,其实并不简单。不仅如此,小赵在体能训练等方面比我优秀,我逐渐认识到,虚心学习才能进步。她那莫名其妙的优越感,要不得!

如今,我真正把小赵当成老师,在她的帮助下学会适应环境、热爱集体、钻研本领。每天和战友巡诊接诊,忙碌的工作让我更加充实满足。

(杨湛整理)