



特别策划·新战位新跨越

技术决定作战方式。当代信息技术在军事领域的应用,引发了战争形态向信息化智能化战争转变。

然而,无论战争形态如何演变,一条基本战争规则始终不变——人是战争胜负的决定因素。军人战斗力决定了战局走向,而军人体能是军人战斗力的最基础要素。

未来战争节奏更快、烈度更高、范围更广,对军人体能提出新的更高要求。官兵只有具备强壮的体魄、充沛的体能、敏捷的反应,才能适应恶劣的战场环境,有效应对瞬息万变的战况。

放眼世界,从近几场高技术战争实践来看,无论战争形态如何演变,体能始终是战斗力的恒定组成要素。各国军队都充分认识到体能对完成作战任务的重要性,军事体育训练越来越得

到高度重视。伴随新军事革命蓬勃发展,主要军事强国的军事体育训练,日益呈现出科学化、体系化、专业化发展趋势。

回顾过去,我军一些单位的军事体育训练,长期在简单粗放的低层次徘徊:有的训练效率不高,盲目追求大强度、大运动量训练,导致官兵体能素质失衡;有的训练针对性不强,抗缺氧、抗寒、眩晕

等训练缺少专业化研究成果;有的训练与实践结合不够,训练内容难以与战斗技能训练深度融合……诸如此类问题,导致有些单位的军事体育训练既难以满足战斗力建设需要,也难以适应未来信息化智能化战争趋势。

因势而有所为,鼎新而事成。在此轮国防和军队改革中,我军将军事体育训练改革发展作为重要内容,加速

推进落实,以尽快提高军事体育训练水平,切实打牢部队战斗力基础。2015年,我军颁布《军事体育训练改革纲要(2015—2020年)》,为新形势下我军军事体育训练发展指明了方向。在这样的背景下,针对我军基层部队军事体育训练骨干缺口比较大的现实,军体教员这一新岗位在基层部队应运而生。2018年2月《军事体育训练

大纲》在全军颁布施行,对军人体能提出了更高要求,也对军体教员提出了新挑战。

军体教员肩负着在部队基层末端,推进军事体育训练改革落实的重任。作为军事体育训练的主要指导者和组织者,他们的能力素质和履职尽责情况直接关系到部队军事体育训练水平,关系到官兵体能准备是否到位、

备战打赢基础是否牢固。在实战化军事训练热潮中,军体教员必须扛起使命重任,使广大官兵从力量、速度、耐力素质,到灵敏、协调、柔韧素质,都达到一个新的高度,确保我军官兵整体体能水平不断跃升,确保官兵在未来战场上能够适应各种作战任务。

过硬的体能素质是通往未来战场的入场券。我们相信,随着军体教员队伍不断壮大,能力素质不断提升,履职尽责情况不断改善,我军军事体育训练将加速走上科学化、规范化之路,与战斗力生成同频共振,为强军兴军事业做出更大贡献。



战位观

体能,未来战场依旧至关重要

■程昭善

军体教员:靠什么让基层战友信服你

——来自南部战区陆军某边防旅军事体育训练的新闻调查

■本报记者 陈典宏 段江山 特约记者 宋邦稳



我的战位

本以为已经登上了山顶,没想到这只是再次冲锋的开始

担任军体教员一年多,王博正觉得“自我革命”的过程还没有结束。

随着部队体制编制调整改革,军体教员的岗位应运而生。按规定,营连军体教员由基层单位副职兼任。而王博正最初申请的,是陆军某边防旅教导队的专职军体教员岗位。

凭借多次在侦察兵比武中摘金夺银的实力,王博正在层层推荐、考核、选拔中脱颖而出,正式被任命为军体教员。

当时,《军事体育训练大纲》已颁布数月。为了能够胜任军体教员这一新岗位,王博正开始系统学习。他越学越有本领恐慌感:“与传统体能训练相比,新大纲课程内容更多,要求也更高,许多训练课目以前从未接触过。”

没多久,他又参加了上级组织的军体教员培训。

“本以为已经登上了山顶,没想到这只是再次冲锋的开始。”原本想着上任就能大展拳脚的王博正敏锐地意识到,“要成长为一名合格的军体教员,还有很长的路要走。”

在军体训练的组织筹划培训中,王博正按照教练的要求,和战友们精心制定了一份军体训练周计划。

他们信心满满地将训练计划交给教练组评阅。没想到,收到的反馈几乎是批评:“课目太少,基本就是跑步、俯卧撑、单杠等传统体能课目”“摆脱不了老部队的训练习惯,长跑训练太多太频繁”“计划不科学,训练效果就差,还容易导致训练伤”……

虽然有些不服气,但细细一琢磨,王博正知道,教练说得有理。

许多年前,王博正第一次参加上级组织的侦察兵集训,为期一个月的基础训练最主要的就是跑步。

“每天跑量太大,我这膝盖伤就是那时候落下的。”王博正如今反思,以往的一些训练方法确实存在简单粗放、不科学的问题。

这一次,在教练指导下,王博正尝试按照人体几大肌肉群循环训练的思路,对军体训练计划进行了修订,还区分了基础军事体育训练、核心力量训练、专项训练等模块。

“我把在以往训练实践中总结的一些好经验保留了,但更多的是颠覆,是对过往旧经验的推翻再重塑。”王博正修订后的全新训练计划得到了教练组的充分肯定。

在组训方法上,王博正也通过那次培训“打开了新世界”。

培训中,教练向参训学员详细讲解各个肌肉群的训练方法,以通过增强肌肉力量而快速提升相关军体课目训练成绩。

按照教练的讲解,锻炼一个大肌肉群就有十种甚至几十种训练动作,很多方法让王博正耳目一新。

当然,他心中也有疑虑:很多训练动作都需要专业的训练器材辅助,而各个单位训练器材配备情况并不一样,有的器材还没配发到,怎么开展训练?

对此,教练并没有过多解释,而是借助训练场边的一方石凳,进行了直腿



备战陆军“边海卫士-2019”比武竞赛,某边防旅军体教员第一次在重大任务中经受住了考验,该旅参赛队获得边防旅综合第一名的成绩。图①:集训队员进行武装踩绳上课目训练。图②:比武竞赛现场,队员们相互鼓励。图③:参赛队员载誉而归。



魏广、宋邦稳摄

不盲目跟风 不一味抛弃

■某旅作训科科长 廖勇锋

为了推进军事体育训练实战化、科学化、专业化,不少军体教员勇于创新、大胆探索,有的将很多健身训练方法引入军事体育训练,取得了一定的效果。

然而,在这个过程中,有的军体教员盲目跟风,抛弃了一些好的传统训法,又未能将健身训练方法与军事体育训练目标很好地结合,反而干扰了营连正常的训练节奏,这就需要引起警惕,要清醒地认识到好的健身教练未必是好的军体教员。

强军须强体,强体为打赢。军事体育训练是作战准备的基本要素。在进行军事体育训练方法的创新探索时,军体教员应树立军事体育训练实战实训鲜明导向,一切以战斗力标准为依据。

健身训练方法的目的偏重于塑形,组训方法主要是一对一,需大量借用专业健身器材辅助;而军事体育训练的目的是为打仗,组训方法主要是集体训练,主要借助军营的各类训练器材展开训练。

这些不同就决定了军体训练可以借鉴健身方法,但不能照搬。即使适用于军体训练的健身训练方法,军体教员在引用的时候也要做好与军事体育训练课目的结合,使训练更加贴近实战和岗位需要。

对于训练方法的创新探索,不盲目跟风,不一味抛弃,坚持为战而练,这才是一名合格军体教员应有的科学态度。

既要有硬件 更要有软件

■某旅军体教员 唐俊刚

为了推进科学的军事体育训练在基层落地生根,旅队为各单位优化扩建训练场地,提供军事体育训练所需的器械和训练辅助工具,以方便军体教员组训施训。

在硬件建设不断完善的同时,军体教员能力素质这一软件建设方面的短板愈发凸显。在对基层军体教员的摸底调研中,我们发现,有的军体教员把兼任当成无关紧要的职务,认为军事体育训练由班长骨干组织实施;有的自身军事体育训练成绩不够突出,在展开工作的过程中缺乏说服力和权威性;有的由于掌握的专业知识和技能不够,有干劲、没方法;有的组训经验不足,在推行科学训练方法的过程中遇到质疑和阻碍,往往束手无策。

为了解决这些问题,进一步建强军体教员队伍,旅队从组织层面不断加强军体教员的指导帮带,通过推荐军体教员参加上级组织的培训,以及立足自身、整合资源、外请教练组织军体教员集训等方式,不断提升军体教员能力素质。

作为军体教员,也应立足自身实际,不断努力提升自我。首先,军体教员应认识到自身肩负着推进军事体育训练改革在基层落地生根的重任,以高度的使命感,吃透新大纲要求,主动研究、主动作为。其次,军体教员要坚持素质立身,抓住一切培训机会,努力学习军事体育训练专业知识和组训法,抓紧对相关理论的自学和实践运用,使自己能够胜任军体教员的岗位,为单位的长远发展贡献力量。

深蹲仰卧后撑、上斜俯卧撑等动作示范,对肩背部肌肉群进行了精准锻炼。

“不要觉得没有专业器材就不能开展训练,只要把军体训练方法融会贯通,我们眼前看到的一切东西,都可以作为辅助训练器材。”教练的话对王博正触动极大。

举一反三,他收获多多:“以前的训练方法还是太单调枯燥了。单单是俯卧撑这一个动作,就有宽距、窄距、夹臂等10多种变化,每种变化重点锻炼的肌肉部位都不一样。这里面,学问太大了。”

那次培训后,王博正第一时间尝试把所学到的知识运用到教导队训练中。

“以前当侦察兵,只要把自身练过硬就算合格。现在作为全旅唯一的专职军体教员,如何更加科学组训是我的职责使命。”王博正的转变,是军体教员群体转型成长的缩影。

引入新的训练方法,首先要打破旧观念和旧经验

军体教员魏凯旋心急如焚。距离比武考核还有一个多月,队员们却在备战集训中遇到了瓶颈:训练成绩迟迟不见提升,有的甚至出现小幅下滑。

此次,魏凯旋“临危受命”,被聘为该旅比武集训队干部组的军体教员。他立下军令状:“如果不能让队员们在军体项目比武中拿奖,自愿受处分。”

和他搭档的,还有教导队军体教员王博正。这是该旅军体教员第一次在重大任务中经受考验。

魏凯旋迎头撞上的第一个问题就是训练观念的冲突。

在集训队教员碰头会上,大家讨论最多的是“体能分配问题”。此次比武涉及的军事体能和技能课目较多,且都是连贯作业,对参赛队员的体能要求特别高。为此,大多数教员建议在分值较小的课目上减少时间和精力投入,确保队员在分值较高的课目中多拿分。

“体能分配不是根本的问题,最根本

的是体能储备不足的问题。”魏凯旋提出了自己的意见。他在训练场上连续观察发现,队员们从早上6点到夜里12点都在进行高强度训练,很多人的体能和心理都已到了承受极限。他说:“必须调整训练方案,增加休息时间,全面提升肌肉力量。”

“刀都架脖子上了,哪还来得及改训练方案?”时间本来就不够,竟然还要增加休息时间?“我们当年就靠往死里练,还不是一样摘金夺银”……魏凯旋的建议遭到诸多质疑。

引入新的科学训练方法,首先要打破旧观念和旧经验。

时间不等人。旅里召开议训会,魏凯旋站了起来:“请大家给我3分钟,讲清楚改进训练方案的必要性。”“我给你5分钟!”对于提高训练效果的建议,该旅旅长邹锐乐意倾听。

5分钟,魏凯旋用“爆发式的能量”说服了大家。

在后期的训练中,他为集训队员制订了名为“体能循环系统”的训练新方案,还附录了一份健身食谱计划。

按照新方案,集训队员延长了训前热身和训后放松拉伸的时间,每天重点训练一个大肌肉群和多个小肌肉群,并确保训后都有充足休息。

魏凯旋还要求队员们训前训后都科学食补,加速肌肉恢复和生长,并用按摩和冷水浴帮助排解肌肉酸痛。

时间,能证明一切。

旅里的集训队员们渐渐发现,按新方案进行训练,浑身肌肉酸痛的症状缓解得更快了,训练伤的发生率也大幅下降。

一个多月后,大家普遍感到精力体力都比以前充沛,切实感到自己的肌肉块更大、肌肉力量更强,训练成绩明显提升。

在正式比武竞赛中,该旅参赛队获得总评第一的好成绩,其中军体课目的成绩尤其突出。

比武结束后,魏凯旋回到连队,将集训中探索出的科学训练方法,第一时间用在连队的体能训练中。

如今,越来越多的战友在魏凯旋的指导下取得体能上的进步,科学训练的观念越来越深入人心,很多“蛮干式”的旧观念旧经验被一一打破。

前不久,旅里组织考核,魏凯旋所在的连队,在军体课目中再次取得优异成绩。

让新的训练方法在官兵心中扎下根,必须靠实际训练成效说话

西南边陲,雨季漫长而沉闷。容道乐庆幸自己掌握了不少体能训练的新招数。作为某边防连副指导员兼军体教员,如何在室内把军事体育训练搞得有声有色,是他必须面对的挑战。

这个挑战已经困扰了基层训练骨干许多年。一位士官回忆自己新兵时,在暴雨天所经历的第一次室内体能训练——

俯卧撑、仰卧起坐、深蹲这3种动作,每种先做100个热身,再加100个强化,最后100个收尾,中途还会因为个别同志动作不标准再加100个“补课”,直到每个人身上都滴了一摊汗水。

“当时雨下那么大,本以为可以偷个懒,没想到在室内还要这样进行‘魔鬼’训练。”那位士官回忆说,“以前训练方法太单调枯燥,战友们都有抵触情绪。”

在接触了专业军体训练知识后,容道乐深深认识到,以往那种单调枯燥的室内体能组织方式不仅效果差,还容易导致训练伤。

容道乐看来,军体教员的职责之一就是改变这种一味“蛮干”的做法,让科学的军体训练方法真正在基层扎根。

“要推行新的军体训练方法,最难克服的还是经验主义。”容道乐告诉记者,从运动生理学上讲,只要是训练就肯定有效果,以前的有些“蛮干”做法有时“歪打正着”,最终也能达到预定的训练目标。因此,很多人就简单认为“有效就是正确”。

对于这样的经验主义观点,容道乐解释称:“关键是成本,科学训练3个月能达到的训练目标,靠‘蛮干’可能要6个月,还容易留下训练伤。”

在探索军体训练方法革新的过程

中,容道乐遇到的阻力不小。

“考的是单杠就该挂到杠上练,考的是长跑就该去跑道上练,整那么多辅助练习有用吗?”一名班长曾这样向他发问。

容道乐耐心讲解每项军体考核课目所需要调动的肌肉群,以及提升相关肌肉群力量的方法规律,还给战友们推荐了不少网络上的健身视频。

要想让新的训练方法在官兵心中扎下根,必须靠实际训练成效说话。

连队下士徐政邦单杠课目过不了关,他经常自我加压吊在杠上练,手上都磨出了血泡,也不见效果。

容道乐对他进行了简单测试,发现他的弱项力量在核心力量和背部肌肉力量不足。对此,他为徐政邦设计了一整套的强化训练方案:从卧姿卷腹到吊杠卷腹,从哑铃到杠铃的各种“撸铁”招数……

经过数月苦练,徐政邦以超出自己想象的速度达到了合格水平。

又是一个大雨天,记者看到,在容道乐带领下,营房内依然是一番热火朝天的训练场景。不同的是,俯卧撑有了宽距俯卧撑、窄距俯卧撑、夹臂俯卧撑等多种变化;仰卧起坐中间穿插了各种卷腹和仰卧举腿等新课目;各班排还组织了挑战高难度动作的小比武。

“训练效率越来越高,大家就会越来越上瘾。”容道乐告诉记者,现在越来越多的战友都下载了健身APP,热衷于学习健身视频,科学训练体能已经成为营区新风尚。

看着连队体能考核成绩越来越好,他自豪地说:“军体训练是其他技能训练的基础,战友们体能储备越来越充沛,部队整体战斗力的提升也会越来越快。”

版式设计:梁晨



第667期



战位说

