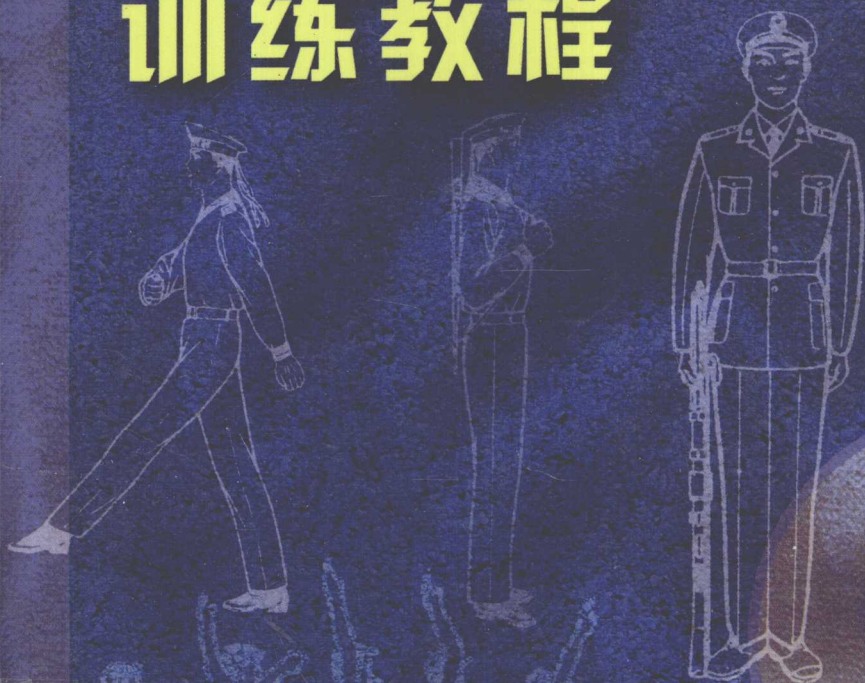


杨波 主编

JUNSHI GONGTONG KEMU
XUNLIAN JIAOCHENG

军事共同科目 训练教程



国防科技大学出版社

军事共同科目训练教程

杨波 主编

国防科技大学出版社

·湖南 长沙·

编写委员会

主编单位：空军大连通信士官学校

参编单位：海军蚌埠士官学校

青州第二炮兵士官学校

武汉军械士官学校

主 任：魏春堂

委 员：张治星 高桃元 殷林洪

张 军 杨道君

主 编：杨 波

副 主 编：赵雨祥 李广亚 王春福

编著成员：(以姓氏笔画为序)

王志强 刘标庆 刘祥胜

孙兆连 何 辉 张文强

张自强 曹 军 曹厚文

内容简介

本书依据中国人民解放军《军事训练与考核大纲》和《军队专业技术院校军事共同课课程教学基本要求》而编写。内容分两大部分:军事基本技能和军事体育。具体内容包括:队列基础知识,单个军人、分队队列动作,军旗的掌持和迎送,队列教学法,轻武器射击,战术基础与防护,军事体能概论,基础体能训练,田径与障碍,武装泅渡,军体操,军体拳。

本书适合有关军队院校作为军事共同课教程,同时也适合普通高等院校作为大学生军事训练教材。

前 言

为了适应全军士官院校军事共同课教学的需要,我们依据中国人民解放军新一代《军事训练与考核大纲》和《军队专业技术院校军事共同课课程教学基本要求》,并结合士官院校的军事共同课教学特点,编写了这本《军事共同科目训练教程》。

本书是在全军四所士官学校通力合作下完成的。在编写过程中,我们兼容并包、博采众长,多次在一起进行研讨提炼,力求使本书通俗易懂、可操作性强、贴近教学实际、贴近士官的任职需要。

在本书的编写过程中,我们得到了青州第二炮兵士官学校、武汉军械士官学校、海军蚌埠士官学校和空军大连通信士官学校校首长与训练部领导的亲切关怀和大力支持,在此,我们表示由衷地感谢,并致以崇高的敬礼。对曾给予我们热情帮助的各学校教保科的同仁们,表示感谢。

本教材由杨波同志主编。第一章、第四章、第九章由杨波同志编写,第二章由刘祥胜同志编写,第三章由王春福同志编写,第五章由张文强同志编写,第六章由李广亚同志编写,第七章、第十一章由何辉同志编写,第八章由赵雨祥同志编写,第十章由曹军同志编写,第十二章由孙

兆连同志编写,第十三章由张自强同志编写,第十四章由刘标庆同志编写,第十五章由王志强同志编写,第十六章由曹厚文同志编写。

在编著本书时,我们曾参阅和引用了大量的军内外有关著作资料。在此,对各位原著作者表示感谢。

由于我们水平有限,本书缺憾和错误在所难免,恳请各位专家、教授和广大教员批评、赐教,以便不断修改。

编 者

2002 年 11 月

目 录

第一编 军事基本技能

第一章 队列基础知识	(3)
第一节 队列条令	(3)
第二节 队列动作与队列队形	(5)
第三节 队列指挥与队列口令	(8)
第四节 队列训练	(14)
第二章 单个军人的队列动作	(22)
第一节 立正、跨立、稍息	(22)
第二节 停止间转法	(29)
第三节 脱帽、戴帽、整理着装	(31)
第四节 坐下、蹲下、起立	(34)
第五节 齐步行进与立定	(37)
第六节 正步行进与立定	(40)
第七节 跑步行进与立定	(43)
第八节 踏步与立定、移步、便步	(46)
第九节 步法变换、行进间转法	(49)
第十节 敬礼	(52)
第三章 分队队列动作	(59)
第一节 班的队列动作	(59)
第二节 排的队列动作	(73)
第三节 分队、部队敬礼动作	(85)
第四章 军旗的掌持和迎送	(88)

第一节 军旗的掌持·····	(88)
第二节 迎、送军旗·····	(91)
第五章 队列教学法·····	(94)
第一节 队列教案的编写方法·····	(94)
第二节 单个军人队列动作教学法·····	(100)
第三节 班的队列动作教学法·····	(105)
第六章 轻武器射击·····	(113)
第一节 武器常识·····	(113)
第二节 简易射击学理·····	(133)
第三节 射击动作·····	(153)
第七章 战术基础与防护·····	(167)
第一节 战术基础动作·····	(167)
第二节 防护·····	(174)

第二编 军事体育

第八章 军事体能概论·····	(191)
第一节 现代军事体能·····	(191)
第二节 体能训练常识·····	(201)
第九章 基础体能训练·····	(210)
第一节 力量素质训练·····	(210)
第二节 速度素质训练·····	(225)
第三节 耐力素质训练·····	(230)
第四节 柔韧素质训练·····	(233)
第五节 灵敏素质训练·····	(236)
第十章 田径与障碍·····	(240)
第一节 100 米跑·····	(240)
第二节 中长跑、武装越野跑·····	(248)
第三节 跳远、立定跳远、立定三级跳远·····	(254)

第四节	手榴弹投掷·····	(260)
第五节	通过 400 米障碍·····	(267)
第十一章	武装泅渡·····	(285)
第一节	武装泅渡的特点和作用·····	(285)
第二节	武装泅渡的泳姿·····	(287)
第三节	武装泅渡的组织与实施·····	(294)
第四节	武装泅渡的水上救护·····	(314)
第十二章	军体操·····	(321)
第一节	单杠·····	(321)
第二节	双杠·····	(326)
第三节	木马·····	(331)
第四节	旋梯·····	(334)
第五节	固定滚轮·····	(340)
第六节	浪木·····	(344)
第七节	旋转秋千·····	(349)
第十三章	军体拳·····	(353)
第一节	手型和步型·····	(353)
第二节	军体拳第一套·····	(355)
第三节	军体拳第二套·····	(364)

第一編

軍事基本技能

第一章 队列基础知识

第一节 队列条令

一、队列条令的沿革

队列条令,是规范军人在队列活动中的动作、队形和指挥的一种法规。据史料记载,世界军队史上第一部“队列条令”,是由“操典”演变而来的。它形成于 19 世纪的俄国军队,是当时的国家政权为了统一自己的常备军和警察而制定颁布的一种法令。我国清朝末期和民国初期的军队,也曾先后制定了《步兵暂行操法》和《步兵操典》。

治军先治典。我军历来都十分重视部队的队列法规建设。毛泽东同志就曾多次强调过:军队要搞好制式教练。在革命战争时期,为提高部队战斗力,夺取战斗胜利,就曾颁发过队列训练法规。如我新四军 1942 年 5 月颁布的《步兵制式教练草案》。建国以后,我军于 1951 年颁布了第一部《中国人民解放军队列条令(草案)》。之后,随着我军正规化建设和发展的需要,从 1953 年至 1997 年又先后 7 次修订和颁发了队列条令。

我军现在执行的《队列条令》,是 1997 年 10 月 7 日颁发的。

二、队列条令的地位和作用

队列条令是中国人民解放军队列生活的准则和队列训练的基本依据,是我军依法治军的重要标志。队列条令全面而系统地规

范了军人的各种队列动作,全体军人必须严格执行本条令,加强队列训练,培养良好的军姿、严整的军容、过硬的作风、严格的纪律性和协调一致的动作,促进军队正规化建设,巩固和提高战斗力,使我军的法规建设始终跟上时代的发展,保持与时俱进的先进品格,更好地满足部队建设和管理的需要。

三、队列条令的特点

我军的《队列条令》是在长期的革命战争和军队建设中形成的,是在队列训练和队列生活的实践中不断丰富和完善的,是我军正规化建设的重要标志,具有鲜明的时代性和科学的规范性。概括起来主要有以下几个特点:

(一)动作设计,庄重大方

军队是国家主权的象征,从某种意义上讲,军威就是国威。我军队列条令在动作设计上特别注重突出军人威武和矫健的形象。每一个队列动作都具有展现刚健有力、庄重大方的特点,使人们通过军人威严、雄壮的外观,感受到他们内在的力量和气质。在1997年7月1日凌晨,中国人民解放军驻港部队的车队隆隆驶过罗湖桥,那威武的军姿、严整的军容、严明的纪律,不仅为我军赢得了极大的声誉,也为国家的形象增添一笔亮丽的重彩。

(二)科学易行,利于统一

队列条令中规定的每一个队列动作,既根据训练需要,又力求科学合理,使其切实可行。如条令规定军人立正时要“两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约60度”就是根据:“只要物体的重心能够落于承重面之内,就可以使物体保持稳定”的力学原理而规定的。这样规定,既便于长久稳固站立,又便于各种队列动作的转换。

再如齐步步幅,条令规定齐步行进时,每步步幅为75厘米,步速为每分钟116~122步。这是根据部队在正常行进时,每小时约4~5公里的速度和人在自然行进状态中的速度来确定的,按照这

个步幅和步速行进,部队就容易达到队形整齐,步调一致。

(三)符合国情,便于指挥

队列条令中对分队的队形及各级军、政干部位置的规定,既便于各级干部指挥部队又便于各种队形的变化。如队列条令规定部(分)队在纵队行进时,队列的指挥位置在左侧,这样规定既便于指挥和观察,又符合我国“纵队通行公路应当靠右行走”的规则。因此,条令的规定既符合实际,又方便生活,便于掌握执行。了解和掌握队列条令规定的特点,可以帮助我们自觉地执行队列条令,得以用条令严格地规范我军的队列训练和队列生活。

第二节 队列动作与队列队形

一、队列动作

队列动作是指单个军人或部(分)队按照条令的规定所进行的活动。基本可分为两大类:一是单个军人的队列动作,二是部(分)队的队列动作。(见图 1-1-1)

单个军人的队列动作是部(分)队队列动作的基础,每个军人必须准确熟练地掌握。

二、队列队形

队列队形是指军人或部(分)队共同列队行进时,按队列条令的规定所采取的队列形式。

队列条令规定的队形有三种,即:横队、纵队和并列纵队。(见图 1-1-2)

在队列训练和队列生活中,根据不同的时机和场合的需要,可灵活使用不同的队形。通常情况下,班、排只用横队和纵队(包括班二列横队和班二路纵队),连、营、团三种队形都适用。团在使用

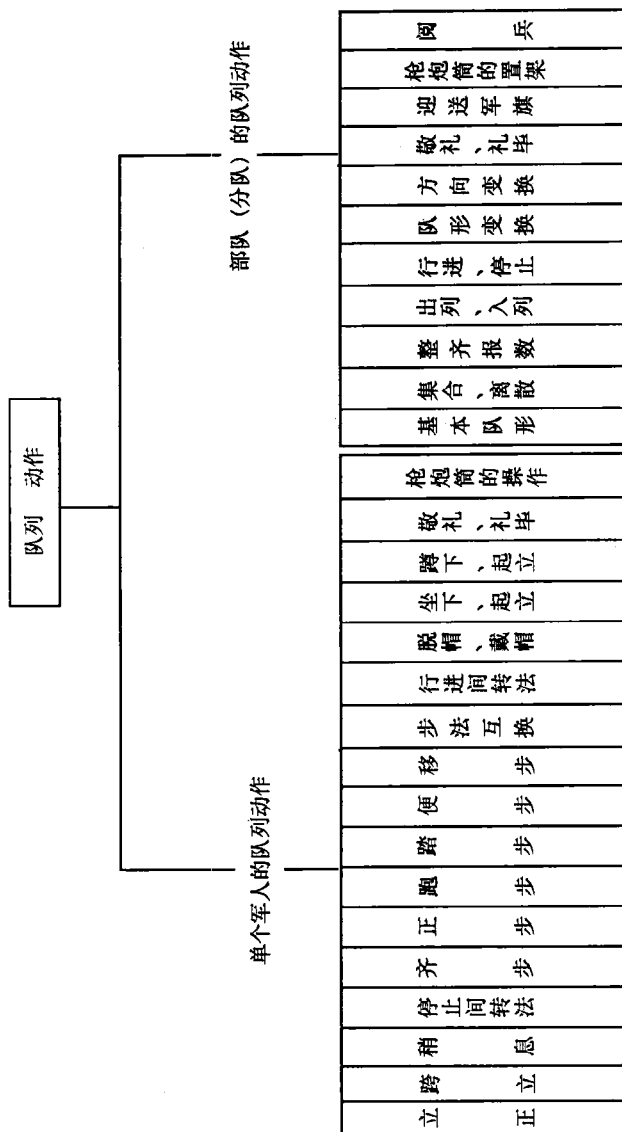


图 1-1-1 队列动作分类示意图

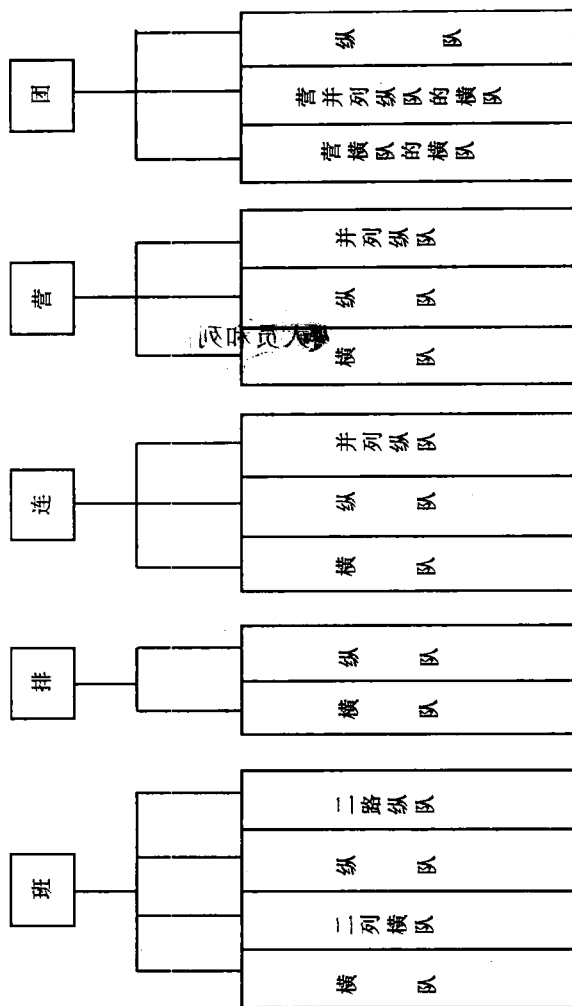


图 1-1-2 队列队形分类示意图

横队时,又分为营横队的团横队和营并列纵队的团横队。

队列队形作为队列的形式,是根据部队编制、装备,本着便于指挥,适用技术、战术训练的需要而规定的。指挥员应根据部队活动需要和时机,灵活使用不同的队形。

第三节 队列指挥与队列口令

一、队列指挥

队列指挥,是指指挥员对队列人员和列队的部(分)队的一种调度。凡是队列活动,都要实施队列指挥。队列指挥在队列活动中有着极为重要的作用。常言道,队列是三分看动作、七分看指挥。准确的动作和整齐的队形固然要靠队列人员去体现,但指挥的正确与否同样也是非常重要的。

(一)队列指挥位置

条令规定:“指挥位置应当便于指挥和通视全体。通常是:停止间,在队列中央前;行进间,纵队时在左侧中央前,必要时在中央前,横队、并列纵队时在左侧前或者左侧,必要时在右侧前(右侧)或者左(右)侧后。”指挥员在选择队列指挥位置时,应注意两点:一是保证指挥员便于指挥和观察队列人员的动作;二是要避免指挥员频繁地变换指挥位置,力求使移动、变换的队形围绕指挥员转。

(二)队列指挥方法

队列指挥通常用口令。行进间,动令除向左转走和齐、正步互换时在左脚以外,其他均落在右脚。变换指挥位置,通常用跑步(5步以内用齐步),进到预定的位置后,成立正姿势下达口令。纵队行进时,可以在行进间下达口令。

(三)队列指挥要求

(1)指挥位置正确;