

高等学校十二五规划教材·基础科学类

# 军事基础训练创新与实践

JUNSHI JICHU XUNLIAN CHUANGXIN YU SHIJIAN

主 编 赵满运

副主编 杨浩武 郭 军 鲁大策



西北工业大学出版社

# 军事基础训练创新与实践

|         |      |      |     |     |  |
|---------|------|------|-----|-----|--|
| 主    编  | 赵满运  |      |     |     |  |
| 副  主  编 | 杨浩武  | 郭  军 | 鲁大策 |     |  |
| 编写人员    | 朱晓峰  | 刘亚兴  | 刘雄志 | 杜桥省 |  |
|         | 杨浩武  | 吴  浩 | 张永天 | 赵满运 |  |
|         | 贾  滨 | 郭  军 | 鲁大策 | 魏际英 |  |
| 主    审  | 余国平  | 郭庆东  |     |     |  |

西北工业大学出版社

**【内容简介】** 本书在总结军事基础传统训练方法的基础上,系统论述了新时期军事基础训练的特点、要求和组训方法,主要内容包括信息化条件下军事基础训练、队列训练的组织实施、轻武器射击训练的组织与实施、战术基础组织与实施、核化生防护训练的组织与实施、安全训练组织与实施、野外生存训练组织与实施、基础体能训练组织与实施、心理行为和障碍训练组织与实施、常用体育竞赛的组织与实施、部队常用大型文体展示项目。

本书可作为军队基层干部、军校教员、民兵和预备役干部组织军事基础教学训练的参考书,也可部队基层、大专院校、厂矿企业等组织体育竞赛等活动提供参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

军事基础训练创新与实践/赵满运主编 —西安:西北工业大学出版社,2012.1  
ISBN 978-7-5612-3307-8

I. ①军… II. ①赵… III. ①军事训练 IV. E13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 010161 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电话:(029)88493844 88491757

网址:www.nwpup.com

印刷者:陕西宝石兰印务有限责任公司

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:9.375

字数:225 千字

版次:2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

# 前 言

军事基础既属于军人职业训练的范畴,同时也是国防教育的重要内容,它是每个军人必须掌握的基本技能和必须具备的基本素养。军事基础训练是军事训练的重要组成部分,具有军事训练的共性特征,必须遵循“仗怎么打,兵怎么练”“一切从实战出发,严格要求,严格训练”等基本规律,但军事基础训练又有其个性特征,准确把握其内容、目的、要求和特点,对于科学组训、提高训练质量有着非常重要的意义和作用。

参加本书编写的同志,长期从事军事基础教学训练工作,具有丰富的实践经验,也具有一定的理论造诣。本书的编撰出版既饱含我们对军事基础教学训练工作的深厚感情,也凝聚着我们长期训练中付出的辛勤汗水。在编写过程中,每个同志都倾注了大量心血,其中,赵满运同志撰写了第一章,郭军同志撰写了第二章,朱晓峰同志撰写了第三章,贾滨同志撰写了第四章,吴浩同志撰写了第五章,杜桥省同志撰写了第六章,张永天同志撰写了第七章,杨浩武同志撰写了第八章,刘雄志同志撰写了第九章,刘亚兴同志和鲁大策同志撰写了第十章,魏际英同志撰写了第十一章,最后由赵满运同志统稿,余国平、郭庆东等同志审稿,王京地、艾金泉、路开、张联、艾江、季电力、李鸿雁、沈迪萍等同志参加了相关问题的探讨和研究以及书稿的校对工作,在此对他们表示感谢。因此,本书是集体智慧的结晶。

在编写过程中,秉承从部队实际出发,面向基层官兵的指导思想,突出实用性和操作性,力求对促进军事基础训练能发挥绵薄之力。由于水平有限,难免会出现欠妥之处,敬请各位读者提出宝贵意见,我们一定诚恳接受。

编 者

2011 年中秋于西安

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第一章 信息化条件下军事基础训练.....       | 1  |
| 第一节 信息化条件下军事基础训练的内容和目标..... | 1  |
| 第二节 信息化条件下军事基础训练的特点和要求..... | 2  |
| 第三节 信息化条件下军事基础训练的地位和作用..... | 3  |
| 第二章 队列训练的组织与实施.....         | 5  |
| 第一节 组训原则和要求.....            | 5  |
| 第二节 队列指挥.....               | 8  |
| 第三节 队列教学方法 .....            | 10 |
| 第四节 队列会操的组织与实施 .....        | 13 |
| 第五节 阅兵训练的组织与实施 .....        | 14 |
| 第三章 轻武器射击训练的组织与实施 .....     | 27 |
| 第一节 射击训练的特点及基本原则 .....      | 27 |
| 第二节 射击训练的组织程序及基本方法 .....    | 31 |
| 第三节 射击训练的组织与实施 .....        | 35 |
| 第四节 射击心理训练的方法 .....         | 38 |
| 第四章 战术基础的组织与实施 .....        | 42 |
| 第一节 训练准备 .....              | 42 |
| 第二节 训练实施 .....              | 43 |
| 第三节 训练要求 .....              | 45 |
| 第五章 核化生防护训练的组织与实施 .....     | 47 |
| 第一节 核化生防护训练的准备 .....        | 47 |
| 第二节 核化生防护训练的实施 .....        | 52 |
| 第三节 组织核化生防护训练时应注意的问题 .....  | 55 |
| 第六章 安全训练的组织与实施 .....        | 57 |
| 第一节 安全训练的主要特点 .....         | 57 |
| 第二节 安全教育训练的主要内容与方法 .....    | 58 |

|      |                       |     |
|------|-----------------------|-----|
| 第三节  | 安全训练的组织 .....         | 62  |
| 第四节  | 安全训练的实施 .....         | 66  |
| 第七章  | 野外生存训练的组织与实施 .....    | 69  |
| 第一节  | 野外生存训练的特点和要求 .....    | 69  |
| 第二节  | 野外生存训练的内容和目的 .....    | 70  |
| 第三节  | 野外生存训练的组织与实施 .....    | 70  |
| 第四节  | 训练的安全管理 .....         | 75  |
| 第八章  | 基础体能训练的组织与实施 .....    | 77  |
| 第一节  | 军事体能训练的特点与原则 .....    | 77  |
| 第二节  | 体能训练计划概述 .....        | 79  |
| 第三节  | 军事体能训练的方法与手段 .....    | 81  |
| 第四节  | 体能训练的组织与实施 .....      | 85  |
| 第五节  | 体能训练的医务监督 .....       | 93  |
| 第九章  | 心理行为和障碍训练的组织与实施 ..... | 98  |
| 第一节  | 场地器材准备 .....          | 98  |
| 第二节  | 动作要领 .....            | 99  |
| 第三节  | 组训方法 .....            | 110 |
| 第十章  | 常用体育竞赛的组织与实施 .....    | 112 |
| 第一节  | 体育竞赛的意义与特点 .....      | 112 |
| 第二节  | 体育竞赛的形式与方法 .....      | 113 |
| 第三节  | 体育竞赛的组织与编排 .....      | 119 |
| 第四节  | 成绩与名次评定方法 .....       | 121 |
| 第十一章 | 部队常用大型文体展示项目 .....    | 124 |
| 第一节  | 部队常用大型文体展示项目 .....    | 124 |
| 第二节  | 特点与功能 .....           | 125 |
| 第三节  | 组织与计划 .....           | 126 |
| 第四节  | 训练与实施 .....           | 128 |
| 参考文献 | .....                 | 144 |

# 第一章 信息化条件下军事基础训练

胡锦涛同志在全军军事训练会议上指出：要积极推进机械化条件下军事训练向信息化条件下军事训练的转变。积极加强军事理论学习，开展新知识、新技能、新战法学习培训，抓好基础训练和新装备训练，要通过改革创新，逐步构建体现时代特征、适应战争发展、符合使命要求、具有我军特色的信息化条件下军事训练科学体系。军事基础训练是军事训练的重要组成部分，具有军事训练的共性特征，必须遵循“仗怎么打，兵怎么练”“一切从实战出发，严格要求，严格训练”等基本规律，但军事基础训练又有其个性特征，准确把握其内容、目的、要求和特点，对于科学组训，提高训练质量有着非常重要的意义和作用。

## 第一节 信息化条件下军事基础训练的内容和目标

军事专业的基础统称为军事基础，是一个泛化的概念。通常情况下，军事基础是指每个军人必须掌握的基本技能、基础理论以及身体和心理素质的统称。它是军人职业素养的基础，每个军人都必须具备，同时它也是技术素养、战术素养、指挥素养的基础，技战术训练都是在军事基础训练的基础上展开，是对军事基础训练的延伸和拓展。军事基础训练就是促使军人掌握军事基础理论，提高军事基本技能和身体、心理素质的训练活动。

### 一、军事基础训练的内容

军事基础训练内容是非常丰富的，不同时期有不同的重点，不同军（兵）种有不同侧重，不同专业有不同要求，院校和部队有不同设置。根据《中国人民解放军军事训练大纲》和“军队院校军事基础课程和科目设置”等法规资料，军事基础的基础理论包括军事思想、军事历史、军兵种知识、外军知识、联合作战知识、信息战知识、非战争军事行动知识、安全知识、“三战”知识等内容，在院校教学中还有军队基层管理等知识；基本技能训练包括队列训练、战备基础、轻武器射击、战术基础、常规武器和核化生武器防护、识图用图、汽车驾驶、安全训练、心理训练、野外生存等内容；体能训练包括基础体能、专业体能、游泳训练、障碍训练、擒拿格斗、器械体操、竞技体育等训练内容。有些资料把军队执行多样化任务的技能训练也纳入军事基础的范畴。

信息化条件下，通过独立设置信息化训练课目，融合设置信息化训练条件，嵌入设置信息化训练内容，细化明确信息化考核标准等方法，使得军事基础训练的信息化特征更加鲜明。

### 二、军事基础训练的目标

军事基础训练是提高军人基本军事技能、培养军人过硬作风的重要阵地。其主要任务包含两方面内容，一是提高军事技能，增强体质体能，打牢军事基础；二是培养军人服从命令、听从指挥，令行禁止、雷厉风行，整齐划一、协调一致的军人作风和勇敢顽强、敢于战斗、敢于胜利

的战斗精神。这些直接指向了合格军事人才的“内核”，对于提高军人综合素质起着非常重要的作用，并充分说明了军事基础教育训练在军事训练体系中具有不可或缺的重要地位。

## 第二节 信息化条件下军事基础训练的特点和要求

科学技术的发展，以人为本理念的普及，军事基础教育训练赋予了新的内涵和新的任务。只有树立创新的理念，才能保证军事基础训练跟得上军事训练发展的时代潮流。

### 一、训练要求严，有统一的标准规范训练

实施正规系统的训练是和平时期保持和提高部队战斗力的主要途径。严格按照训练条令、训练大纲去规范训练活动的步骤和环节，使训练制度化、规范化，克服军事训练中的盲目性、随意性，从而达到提高训练质量的目的，这是军事训练必须遵循的基本规律。由于军事基础训练课目多、内容多、时间紧、训练条件差、施教力量薄弱，在部队训练中很容易出现走过场、跑龙套的现象，因此，依法施训、依法组训、依法考核、依法奖惩对军事基础训练有着重要的现实意义。

军事基础训练的要求更加明确、标准更加具体。《中国人民解放军军事训练条例》和《中国人民解放军军事训练与考核大纲》都对军事基础训练提出了明确的要求，规范了军事基础训练的内容、时间、方法和考核，规范了基本技能训练和军人体能训练的达标标准。贯彻正规施训原则的基本要求有以下几点。

(1)按训练大纲施训。训练大纲对训练科(课)目、目的、内容、考核和保障做了明确规定，是军事基础训练的基本依据，是训练正规系统的客观标志。各级必须按纲施训，保证训练内容、时间、人员、效果的落实。

(2)坚持训练制度。训练制度是上级领导机关对组织实施训练制定的各项规定，是训练中必须遵守的行为准则，坚持训练制度是实施正规训练的基本要求、依法治训的重要方面。要坚持各项训练制度，克服军事基础训练的随意性。

(3)训练的组织实施要规范化。军事训练是一个复杂的过程，为取得最佳训练效果，就要按正规系统的要求科学组织实施，这包括训练计划周密，保证军事基础训练有条不紊地进行；训练准备确实，思想上高度重视，组织严密，装备、场地、教材保障到位；训练内容配套，衔接紧密，能形成战斗力；训练方法科学，训练效果明显；训练保障有力，教材、器材、场地先进，能保障训练需要。

### 二、训练强度大，需要时间保证和量的积累

军事训练必须达到一定“量”的标准，才能达成军事训练的目的，这是军事训练的基本特征。必须落实“从难、从严、从实战出发，严格要求，严格训练”的基本准则。从技能训练的角度出发，要着眼于实战需要，反复研究摸索未来作战的各种技能和战法，不怕流汗、勇于吃苦、严扣细训，切实把技术练精、战术练活。从作风培养的角度出发，对于思想活跃、充满激情、崇尚个性的年青军人来说，服从命令的意识和自觉遵守纪律的行为要通过严格的要求和坚持不懈的努力才能养成，这需要通过大强度、高密度、严要求和高标准的训练，增强军人的纪律观念，帮助军人把服从命令、遵纪守规内化为自己的习惯。



### 三、训练样式多,强调教养一致,训用一体

“练为战”揭示了军事训练的深刻内涵,反映了军事训练的基本规律。军事基础教育训练也应该从实战的需要出发,实施“对抗性”训练,提高军人适应未来战争的能力。“实战化”训练体现在以下几个方面:①组织形式由室外向野外延伸;②训练内容由单一向综合拓展;③训练模式从“独角戏”向对抗化过渡;④组织方法由经验向科学转化;⑤训练手段由传统型向信息化发展。因此要深入部队训练一线,了解部队实际需要,调整训练内容,合理设置野外和“对抗性”的训练课程,突出军事基础教育训练的特色。

### 四、训练方法化,注重教练结合,精讲多练

精讲多练,就是要求在军事基础训练中要用较少的时间把问题讲深讲透,用较多的时间进行实际练习,讲练结合,以练为主。精讲多练是由军事基础训练的特点和规律所决定的。军事知识技能有很强的实践性,这些知识和技能的掌握仅靠理论的灌输是不可能完全解决问题的,必须通过实际练习和体验才能理解和消化,进而使知识转化为能力。这就要求在军事训练中,要恰当地区分讲练的时间比例,重点内容要精讲,关键动作要多练,把实际作战中必备的基本功练熟练精。

贯彻精讲多练原则的基本要求是要处理好“精讲”与“多练”的关系。精讲,就是以简明精练的语言,深入浅出、通俗易懂、准确生动地把问题讲深讲透,使受训者易学、易懂、易记、易用,尽可能地减少讲解时间。讲的多与少,以能否使受训者弄懂弄通为标准。多练,是在理解知识的基础上多练,以熟练掌握所需的战斗技能为目标。精讲是为了多练,多练就必须精讲,多练就是强调训练的反复性,因为军事基础训练的内容具有很强的操作性,熟练的基本技能主要是通过反复练习才能掌握,俗话说:“熟能生巧”,讲的就是这个道理。因此,要使受训者在理解知识的基础上,舍得花时间练,采用多种方法手段促使其不断练习,直至达到训练目的。

### 五、以作战需求为牵引,调整军事基础的教学内容

仗怎么打,兵怎么练,以作战需要牵引课程设置是任职教育的突出特点。军事基础的调整要依据信息化战争对指挥人才素质要求的变化,作战需要什么,课程增加什么,当前主要是加强新理论、新知识、新技术、新装备、新战法的学习。例如,依据使命任务,把握训练重点,突出专业特色和作战需要;采取信息化手段,增加信息化要素,丰富军事基础训练;重视心理训练,提高心理适应能力和自我调节能力;等等。

## 第三节 信息化条件下军事基础训练的地位和作用

### 一、基于信息系统的体系作战对军人综合素质要求更高

机械化战争中,一个人的直接功能一般不会超过兵器的射界。基于信息系统的体系作战,每个作战单元都在系统的信息主导下,协调一致地行动,最大限度地凝聚作战能量,并根据需要精确、高效、有序地释放于战场,每个人都可能是信息链中的一个关节。个人的能量得到了放大,个人的作用更加重要,因此,体系作战对人员专业技能、信息和战术素养、作风纪律要求

更高。美军总结近期几场高技术战争时反复强调：无论战争的模式如何演变，士兵和指挥员的本领、勇气、性格、纪律性、坚持力、创造力及意志力等精神因素总是起决定作用。其中很多内容正是军事基础训练的目标指向。

## 二、信息化条件下军事基础训练依然是军人职业训练的重要内容

精确是体系作战的基本要求，这对军人的全局意识、团队精神和纪律观念要求更高。因此，基本的技战术训练和意志训练仍是军人全面发展的基础。良好心理素质的养成过程是一个克服困、克服惰性、克服不良习惯的过程，需要外界和学员自身共同努力。对于心智和身体都发展很快的青年军人来说，外界环境更加重要，甚至需要一定的强制措施，这恰恰是军事基础训练的内涵所在，通过严组织、严要求、高标准、大强度，达到既练技能，又练作风的目的。因此，信息化条件下军事基础训练依然是军人职业训练的重要内容。

## 三、当前军事基础训练的重要作用日益突显

当前，各种社会思潮对年青军人思想观念、价值追求、行为方式影响较大。有些军人“临战”意识不强，缺乏随时准备打仗的紧迫感，有些军人“求战”意识不强，缺乏捍卫国家利益的责任感，有些军人“为战”意识不强，缺乏扎根军营，献身国防的使命感，甚至有些人与地方人员比收入、比享受，不安心本职，盲目追求物质利益。这些现象对部队军事训练构成冲击。这种情况下，加强军人职业素养训练，大力弘扬我军优良传统对于强化年青军人的精神支柱，激发积极上进的内在动力具有重要意义。对于年青军人来说，作风纪律养成是一个克服困难、克服惰性、克服不良习惯，甚至战胜自我的过程。这个目标的实现需要训练、管理、教育、保障等各个环节共同努力，通过各个方面对学员这个中心的“向心作用”，军人的好作风、部队的好传统会在潜移默化之中慢慢内化为军人的自觉行为。

## 第二章 队列训练的组织与实施

### 第一节 组训原则和要求

组训原则是根据训练的目的和训练过程的规律总结出来的,符合本科目教育规律的基本原则。队列组训,无论是在部队还是在院校,都是一项重要的训练科目,它具有时间短、内容多、训练方法特殊的特点。因此,队列组训既要符合一般规律,又要遵循其自身的特殊原则。

队列训练和其他学科相比,有哪些特殊性呢?其特殊性主要表现在队列训练不仅要使受教育者掌握一门基本的技能,而且要通过技能训练,来培养受训者威武的姿态、优良的作风和严格的纪律观念,以及令行禁止、服从命令、听从指挥的服从意识,并为其他科目的训练打下坚实的基础。队列训练的特殊性也是由《队列条令》本身所具有的规范性和强制性的特点所决定的。

所谓规范性,是指每一个队列动作都有明确的标准和要求,并且全军一致。所谓强制性,是指它是由军委主席以命令的形式颁布的。“条令条令,条条是令”,要求每一名军人,不论职位高低,不分兵种,不分男女,不分老幼,都必须无条件地严格执行,根本不存在能不能执行或变通执行的问题。根据队列训练的两个特性,在实施中就要制定出与其他学科不同的、符合其自身规律的组训原则和方法。

#### 一、严格标准、精雕细刻

队列训练的标准只有一个,那就是全军实施的《队列条令》。只有按条令规定的标准,全军的队列动作才能做到统一和一致。对各级教练员来说,必须正确地领会条令精神,明确标准,严格执行,不能有任何违背和变通。例如齐步行进时,条令规定“向前摆臂时,肘部弯曲,小臂自然向里合”,就不能做成“向前摆臂时手臂伸直”。又如“立正”的手型,条令中规定“手指并拢自然微曲”,就不能做成“手指并拢自然伸直”,手指伸直就是违背条令。

“精雕细刻”就是在队列训练时,要求每一个细小的动作、身体的每一个部位都要做好。每个人由于长期养成的习惯动作不同,要统一到条令上来是不容易的,就必须从每一个人的每一动作开始练起。例如正步摆臂动作,要从手的形状、摆臂的路线、摆臂的速度、摆臂时用力的部位进行讲解和练习,不能只讲定位动作而忽略运动过程中的动作要求。只有对每一个细小的动作进行训练,才能达到好的训练效果,提高训练质量。

#### 二、突出重点、精讲多练

由于《队列条令》涉及的内容较多,从单兵动作到阅兵动作,共有上百项内容,而且训练时间又非常有限,如果把训练时间和训练内容平摊,肯定不会有好的训练效果,所以训练要突出重点,不能搞“一刀切”。对一些日常生活中用得不多、容易掌握的动作,则不必占用过多的时

间去进行训练。例如“脱、戴帽”“跨立”“移步”等,对这类简单的动作,教练员讲解示范后,让受训者在课下或训练结束前练几遍就可以了,不必占用更多的正课时间。相反,对一些常用的动作,就要多安排一些时间去进行训练。例如“立正”“停止间转法”“齐步”“正步”“跑步”“敬礼”等。特别是“立正”“三种步法”和“敬礼”动作,这是日常生活中用得较多的几个队列动作,对这些动作就要多安排时间,在训练方法上要多采用几种,在训练步骤上要多分上几步。因此,在队列训练中,教练员一定要分清主次、突出重点,合理安排训练内容和时间,只有突出了重点,才能达到预期的训练目的。

在队列训练中,除了要做到突出重点外,还应做到“精讲多练”。“精讲”是指教练员要在有限的时间内,把应讲的内容通过准确而精练的语言表达清楚。“精”就是内容要精,要突出重点,突出条令的精华部分,不要拖泥带水。在教学中,特别是在队列课教学中,大家都提倡“少而精”,提倡精讲。但是这里的“少”,决不是数量上的少,“精讲”也不等于少讲。关键是看教练员的讲课是否突出了重点,是否讲到了动作的“关键点”上,是否讲到了受训对象感到困惑的地方,是否给受训者以深刻的启迪。一句话,教练员要讲到点子上。这就要求教练员对条令进行认真学习和分析研究,并根据受训者的基础进行认真的提炼。“多练”是指教练员在讲清动作要领的基础上,采用多种训练方法,组织受训者进行练习,经过反复的练习,找到正确的感觉。“多练”并不是傻练,而是要巧练,如果不讲巧练,多练就不一定会收到好的训练效果。要求受训者在练的同时多动脑子,练一个动作要有一个动作的体会,在认真体会动作要领的情况下,通过多练来熟练地掌握动作要领。动作练习不同于其他内容的练习,队列训练主要是运用肢体思维,运用大脑思维则是次要的,用肢体思维的特点则是需要反复的肢体运动,来掌握一定的动作。对于一个动作,理解了、知道怎么做,并不等于能够做好这个动作。由此,队列课的组训过程就是受训者反复练习掌握动作的过程。动作掌握的好坏,则取决于在教练员的指导下,受训者刻苦练习这一过程上,因此要抓好“多练”这一环节。

### 三、因人施教、单个教练

“因人施教”是要求教练员从受训者实际情况出发,有针对性的组织教学。教练员应了解学员的基本情况和动作的基础,干部和士兵不一样、来自机关和基层的学员不一样、部队学员和地方学员不一样、新学员和老学员不一样。只有根据受训者的不同情况,才能确定讲授的重点和深浅程度,才能把握好教学的进度。例如,对干部学员就不能像对新战士一样抓基础动作为主,而应以队列指挥和教学法为主,单个动作为辅。又如,训练新兵就不能和训练老兵一样,训练老兵,有些动作没做到位时只要用口令加以提示,就能做好。而训练新兵,就要详细地、反复地进行讲解示范,手把手地一个动作一个动作的去教,只有反复练习反复纠正,他们才能真正掌握动作要领。

“单个教练”对于技能训练课目尤为重要,特别是队列课教学。动作教学不同于理论课教学,理论课主要是通过大脑的思维活动,来掌握科学知识。而队列动作教学则主要是进行身体的肢体思维,是通过肢体的反复练习来掌握动作要领的。由于人的生理素质、心理素质、动作的习惯和反映能力的不同,表现出来的动作也就不同,各自必然会反映出自己的特点,普遍的讲解和练习是掌握不了动作要领的。因此,教练员要根据受训者的不同情况,在普遍讲解动作要领和组织练习的基础上,再单个进行教练,逐个纠正动作。这样,才能使受训者较快地克服各自的痼癖动作,掌握动作要领,进而提高训练质量。

#### 四、启发诱导、形象直观

“启发诱导”是要求教练员采取一切手段,调动受训者学习的主动性,引导他们积极主动地进行训练。在训练中,受训者是学习的主体,特别是技巧动作,主要靠受训者自己去练习,靠自己去找感觉,教练员是不能包办的。有人说,队列训练是“师傅领进门,修行在个人”,这句话从一个侧面反映出了队列训练的特点。为此,要调动受训者训练的积极性,变“要我练”为“我要练”。如果没有自觉的训练热情,是搞不好队列训练的,因为队列训练和其他技术动作训练相比显得单调而枯燥,一个动作要练习上百次甚至上千次、上万次。同时,队列训练也是一项比较艰苦的训练课目,不管是寒冷的冬天,还是炎热的夏天,没有一定的意志和毅力是练不好队列的。因此,要求教练员把训练的目的和意义讲清楚,使受训者在思想上高度重视,有了训练的内在动力,再苦再累也能坚持,否则就很难持久。教练员还要引导学员自我体会,诱导学员找自我感觉。有些动作可以编成大家容易记的顺口溜,来帮助掌握动作要领。例如,讲“齐步行进”时,可以用“脚跟先着地,脚腕稍用力,膝盖向后压,重心向前移”来诱导学员掌握动作要领。

“形象教学”是队列课教学的主要手段,教练员在讲解动作要领时,一定注意不能空背条令,要做到讲做结合。对于一个动作,应该怎么做,必须结合身体的具体部位,一边讲一边做。例如正步的踢腿动作,如果只讲条令,受训者就很难理解和掌握这个动作,这就要求教练员具体形象地从自身的大腿到小腿,从脚尖到脚掌讲给学员听,做给学员看,对于一些复杂的动作,可以做成多媒体课件进行教学,也可以利用摄像、放映设备,将动作放给大家看,只有这样,受训者才能够印象深、记得牢、掌握动作快。

#### 五、循序渐进、分步细训

队列训练是一门较难掌握的训练课目,不经过刻苦、严格的反复训练,是不容易达到条令规定的标准的,也并不是像有人说的那样,光是抡胳膊甩大腿的简单体力劳动。队列训练是通过人的肢体思维才能完成的技巧训练,而人的肢体思维过程是一个由低级到高级,由简单到复杂的过程,是一个循序渐进的过程。训练时,要按照课目的逻辑系统和受训者技巧发展的顺序进行,也就是说要按照《队列条令》的体系来组织教学,不可破坏条令的体系而影响其完整性。教学中要注意教材前后的连贯和动作的衔接,尽量使新内容与已掌握的知识联系起来,逐步扩大和加深受训者的知识,最后达到受训者在技巧训练上合乎逻辑、正常发展的目的。例如,在单个军人队列动作中,如果不把“立正”这个最基础的动作做好,上体不正直,胸部挺不起来,到后面的步伐练习时上体就达不到条令规范要求。又如“行进间转法”,它包括“立正”“转法”“行进”三个动作,如果前面这三个动作做不好,“行进间转法”的动作无论如何也是不会做好的。

“分步细训”从整体上说,是指将整个《队列条令》分作几个单元,逐一进行教学。例如将单个军人的徒手动作作为一个单元,操枪动作作为一个单元,班队列动作作为一个单元,排以上分队动作和阅兵各作为一个单元,这样分单元进行训练可使学员更好地掌握各动作要领。对较为复杂的个别动作,也可以分为几步进行训练。例如“正步行进”,这是一个较难掌握的复杂动作,它是由“摆臂”“踢腿”“一步两动”“一步一动”等几个基础动作组合而成的,如果不把这其中的每一个基础动作做扎实,开始就练连贯动作,正步就走不好,训练的质量和效果就不明显。因此,就必须把那些较为复杂的动作分成几步进行训练,这样才能取得好的训练效果。

## 六、发扬民主、互帮互学

“民主教学”是进行启发式教学的重要条件。并且,军事民主也是我军的光荣传统。教学中,教练员要鼓励学员提出问题和建议,说出不同的见解。为此,教练员一方面要深入到学员中去,了解学员的思想和训练情况,根据受训者的意见,结合教学内容改进教学方法。另一方面,教练员要放下架子,虚心向受训者学习,以不断提高自己的教学水平。如果教练员做到了发扬民主,虚心听取受训者对训练中的建议,受训者就会心情舒畅,使训练场充满紧张、愉快、生动活泼的气氛,教学就能获得最佳效果。

“互帮互学”是队列训练最有效的方法之一,要把这种好的方法在训练中开展起来,让受训者自己纠正毛病,互相指出问题,用这种方法纠正动作的效果好。在训练中教练员还要善于发现和培养那些动作好、接受能力快的受训者做“小教员”,充分发挥他们的骨干作用,让他们去帮助那些动作差、进步慢的学员,这样就可以调动广大受训者的训练积极性,进而提高教学质量。

## 七、教管一致、注重养成

队列训练的目的,很重要的一条是通过训练来培养军人的良好姿态、严整的军容、优良的作风和严格的纪律性。教学中,教练员一定要把教学和管理紧密结合起来,做到既教书又育人,把教动作与培养良好的作风和严格的纪律结合起来。不仅要求受训者做好队列动作,而且让受训者知道,操场上的训练是为了平时的应用,并且要把所学的动作贯穿到日常生活中去,课上课下都要做好,使所学的队列动作变成自觉自愿的行动,这样才能达到队列训练的目的。

# 第二节 队 列 指 挥

队列指挥是指挥员对队列人员和列队的部(分)队进行的调遣。凡是队列活动,必然要有队列指挥,在队列活动中,队列指挥起着十分重要的作用。常言道:“队列活动是三分看动作,七分看指挥。”这个比喻虽然不够确切,但是它反映了队列指挥在队列活动中的重要性。实践证明,指挥员指挥得当,才能保证队列人员在队列活动中做到整齐一致,才能很好地反映出部队的精神面貌和士气;指挥不当,队列活动就出现混乱,就会给人以作风松散,战斗力不强的不良印象。队列指挥在一定意义上讲,犹如乐队的指挥,指挥得好,乐队才能奏出协调的乐章和悦耳的音乐;相反,同样是一支乐曲,指挥不好,就可能各吹各的号,各弹各的调,这样就不可能获得听众的掌声。乐队需要好的指挥,队列活动和乐队一样,同样要有好的指挥,没有好的队列指挥员,即便是每个队列人员都熟练地掌握了各种队列动作的要领,也很难达到整齐一致。因此,队列指挥是队列活动的灵魂,是一个指挥员军事素质的外在体现。在某种程序上可以说,一个不懂得队列指挥和不会队列指挥的指挥员,不能称为一个合格的指挥。尤其在加强我军正规化建设的过程中,队列生活的正规与否,可以说是部队正规化水平高低的外在表现。因此,要保持一支部队整齐划一和严格正规的队列生活,除了队列人员的个人动作要符合条令要求以外,很重要的是要有合格的队列指挥员来指挥。所以,提高指挥员队列指挥的水平就显得尤为重要,队列指挥要做到以下几点。

### 一、姿态端正、精神振作、动作规范

指挥员自身的形象如何,动作是否标准,精神是否振奋,将直接影响着队列人员的动作和情绪。一个合格的队列指挥员,首先要有一个好的形象,要军容严整、举止端正、精神振作。其次,自身的队列动作要正规,符合条令的要求,这样才能给队列人员一种榜样,一种威严,一种力量;相反,如果指挥员衣帽不整、举止不端、无精打采、动作不符合要求,队列指挥必然达不到的效果。

### 二、口令准确、清楚、洪亮

队列指挥员的口令,是对队列人员发出的命令,指挥员的口令代表着其自身的气质和素质。准确、清楚、洪亮的口令,能很好地调动队列人员的精神状态,能激发队列人员训练的热情。良好的指挥口令,能使队列动作整齐划一,如果指挥员的口令不好,就不能很好地将队列人员的精神状态调动到最佳。口令不准确或者是错误的口令,会给队列带来混乱,并且会直接影响队列人员的情绪。可以说,口令下达错了就是指挥错了。下达口令要做好以下三个方面。

(1)要将口令下达正确。例如在日常队列生活中,我们经常会听到有些指挥员下达这样的口令:“面向我,成 xx 队形集合”“齐步踏步——走”“原地踏步——走”,又如纵队行进向左(右)变换方向时,下达“左(右)转弯”的口令。这些口令都是错误的,其中的“面向我”是多余的;踏步走时,“齐步踏步”和“原地踏步”是错误的,《队列条令》中没有这些口令。纵队行进变换方向时,应下“左(右)转弯——走”的口令。

(2)要吐字清楚。下口令不是讲话,也不是聊天,聊天可用乡音或土语,而下口令就必须用军语,用普通话下达,否则就不标准。下口令时要注意以下几点。

1)要很好地掌握发音部位,要很好地控制气息。下达短促口令时用胸音(胸膈膜音);下达带拖音的口令要用腹音,也就是说要用小腹向上提气的丹田音,这样发出的口令就清晰,能使队列人员听得清楚。下口令时,一定要用胸音或者用腹音,不能用喉音,用喉音容易使喉咙沙哑,队列人员也听不清楚。

2)要掌握好音节。下达口令要有节拍,预令、动令和微歇要有明显的节奏,使队列人员能够听得清晰。

3)要注意音色。下达口令一般起音要低,由低向高拔音,最后一个字通常为动令,声音要高于其他音,音量不能平均分配。

4)要突出主音。下达口令时,把重点字的音量加大。例如“向后——转”要突出“后”字,“向前 xx 步——走”要突出数字。

5)呼号时要有节奏。“呼号”一方面是为了调整步伐的节奏,使队列人员走在一个点上,以达到队列整齐的目的;一方面是为了鼓舞部队的士气,惊天动地的呼号声,能给人以振奋,能反映我们人民军队不可战胜的英雄气概。在呼号时注意放开喉咙,要和步伐的节奏合拍,不能随意拖音或者是对不上节拍。另一方面,指挥员不能随意去呼《队列条令》中规定以外的呼号。例如“一二三四”等。指挥员更不能将调整步伐的“一二一”和呼号“一二三四”连起来呼。例如“一二一二三四”,这样就省去了一个“一”,显然是错误的。我们还经常听到有的同志下达:“请稍息”“请入列”“请坐下”等这些不规范、不准确的口令。训练场连着战场,需要的是严肃的气氛、严肃的言词。加上“请”字,就没有了“命令”的意识,削弱了“命令”的权威性。因

此,指挥员下口令一定要规范、准确,克服随意性,要纠正那些不符合条令规定的错误口令。

(3)下达口令声音要洪亮。为了使下达的口令具有一定的感召力,达到调动情绪、鼓舞士气、振奋军威的效果,在口令的表达上力求声情并茂,以声传神。例如,在诸多的口令中,使用频度较高的“立正”,这两个字在表达上要喊得突然,有爆发力,中间不拖音、不停顿,使人有肌肉绷紧,汗毛竖立的感觉。声音长短应视队伍大小而定,一个班,短促点,像摔了个玻璃杯;一个连,口令就要长些,如敲了一下锣,有点尾音;面对一个团,就得放开嗓子,犹如在队伍上空响一声炸雷,“正”字适当稍长,尾音要平,既不上挑,也不下滑,收尾时要干净,不拖泥带水。

### 三、指挥位置正确

正确的指挥位置是对队列指挥员的最基本要求,是指挥员指挥好队列动作的前提。规范的指挥位置,是一个队列指挥员军事素质的具体体现。规范的自身队列动作、规范的指挥口令和指挥位置,才能给人以美的感受,才能达到队列应起到的作用和目的。关于队列指挥的位置,《队列条令》中已有明确的规定,我们每位指挥员都应严格地执行。

《队列条令》第六条规定:“队列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。”这一条规定,明确了在选择指挥位置时,应遵循两条基本原则:第一条原则是队列指挥的位置应当选择便于指挥全体同志,想在什么位置就在什么位置,这是错误的。第二条原则是队列在停止间和行进间的指挥位置,条令分为两种情况做了规定。一种情况是在通常情况下应当在什么位置,另一种情况是必要时在什么位置。条令规定,无论是纵队或横队,停止间指挥位置通常在队列中央前便于指挥的位置。排以下横队时,指挥员与队列前列两端成等腰三角形,一般情况下,指挥员距第一列为5~7步。连横队时,指挥员距第一列为9~11步为宜。

### 四、清点人数、检查着装

每次列队后。指挥员都要认真清点人数和严格检查着装,这对列指挥员来讲,是他的一条职责,部队的队列训练和执行任务,都必须要求队列整齐,任何活动指挥员都要熟知队列中的人员数量情况,并要认真检查着装是否符合规定,执行任务时应带的装备、装具是否齐全。携带枪支时,应认真组织验枪。

### 五、严格要求,认真维护队列纪律

凡是队列活动,都是军人的集体活动。严格正规的队列生活,是培养部队优良作风和组织纪律性的重要途径。因此,队列指挥员必须严格要求,认真维护队列纪律。队列指挥员要求队列人员做到:坚决执行命令,做到令行禁止;军容严整,姿态端正;任何时候都要精神振作,严肃认真;按规定的位置列队,要集中精力听从指挥;动作要迅速、准确,全体人员要协调一致;时刻保持队列的整齐,出、入列要报告。

## 第三节 队列教学方法

队列教学方法是队列教学中学习和掌握队列动作的根本途径和手段。队列动作教学的方



法,通常包括以下程序和内容。

### 一、指挥位置上的工作

指挥位置上的工作是队列动作课教学和队列动作训练时不可缺少的一项内容,这项工作做得好坏,将直接影响教学和训练的效果。可以说,它是教学及训练的准备和动员,每个教练员和队列指挥员都应对此项工作十分熟悉。

指挥位置上的工作包括以下内容:

- (1)组织分队整齐、报数、清点人数、整理着装、验枪(带枪时),必要时向在场的首长报告。
- (2)宣布教学提要,内容包括课目、内容、目的、时间、方法、场地、要求。

### 二、理论提示

理论提示主要是提示本课目教学的重点,也可以提示前课所学的内容,以检查受训者对有关理论熟悉程度。

### 三、讲解示范

讲解示范是队列动作课教学中最常用、教学效果最好、最直观的一种方法。

讲解示范常用以下几种方法:

- (1)先讲解后示范,即先讲解理论和动作要领,后做示范动作。
- (2)先示范后讲解,即先做示范动作,后讲解动作要领。
- (3)边讲解边示范,即教练员讲一个动作做一个动作,讲到哪做到哪。

### 四、组织练习

组织练习是掌握技巧动作要领的最根本途径和必须的方法,不管任何一门技艺动作,要想熟练地掌握它,就必须经过严格的练习才能达到规定的标准和要求。因此,讲解示范以后,应马上组织练习,练习的时间越长,训练的效果越好。但是,光有训练时间,不讲训练方法也是不能取得好的效果的。用科学的方法进行训练,受训者掌握动作要领就快。反之,就会浪费时间,甚至还会走弯路。所以,我们要重视对练习方法的研究,以达到最佳的训练效果。

最常用的训练方法:①体会练习;②模仿练习;③分解练习;④互助练习;⑤小组练习;⑥分班练习;⑦集体练习;⑧单个教练;⑨评比竞赛。

队列训练组织练习的方法很多,不管采用哪种方法,采用什么方式,一定要根据受训者的基础、情绪和接受能力的快慢而灵活运用,切不可生搬硬套,要以注重提高训练质量为目的。

### 五、纠正动作

任何技术动作训练,纠正动作都是非常重要的,队列训练更是如此。纠正受训者的错误动作,是教练员自始至终都不可忽视的一个重要问题。教练员能及时、准确地纠正受训者训练中的错误动作和不足,是提高训练质量的重要环节。因此,我们应对纠正动作的方法进行认真的学习和探讨。

纠正动作时,最常用的方法有以下几种:

- (1)口令纠正。即教练员用自己的口令来纠正受训者的错误动作,这是队列训练最基本的