

中等职业学校试用教材

军事训练

(下册)

张益民 贺连忠 主编



高等教育出版社

中等职业学校试用教材

军事训练

(下 册)

张益民 贺连忠 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

军事训练 下册/张益民,贺连忠主编. - 北京:高等教育出版社,1997.7(2006 重印)

ISBN 7-04-006026-4

I. 军… II. ①张…②贺… III. 学校教育-军事训练 IV. G418

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 07353 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京印刷集团有限责任公司 印刷二厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	850×1168 1/32	版 次	1997 年 7 月第 1 版
印 张	7.5	印 次	2006 年 1 月第 12 次印刷
字 数	190 000	定 价	8.90 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内部发行

物料号 6026-00

内 容 简 介

本书是以原国家教委、解放军三总部颁发的学生军训大纲为依据,根据中等职业学校国防教育专业的教学需要编写的。主要包括:军事体育训练的原则和方法;军事体操;越野;投弹;军体拳;格斗;战伤自救互救。全书结构合理,内容充实,图文并茂,语言通顺易懂,具有较强的可操作性,符合国防教育专业的教学规律、教学特点。

本书可作为中等职业学校国防教育专业的军事课教材和中等职业学校的军训教材,也可作为保安等相关专业的教学用书。

前 言

近年来,在党和国家大力发展职业技术教育方针的指引下,在教育部门和地方武装部门的共同努力下,我国的中等职业学校国防教育专业有了迅速发展。中等职业学校国防教育是职业教育的重要组成部分,是增加国防意识、提高兵源素质的有效途径。国防教育专业的创立,适应了国防建设的需要,是教育改革的成果。

为了满足学校对军事教材的需求,我们以毛泽东军事思想和邓小平同志新时期军队建设思想为指针,以原国家教委、解放军三总部颁发的学生军训大纲为依据,根据中等职业学校国防教育专业的教学需要,编写了《军事训练》教材。

在编写过程中,我们紧密结合学校的培养目标和办学特点,着眼于素质教育。在内容选取上,贯彻思想性、科学性、规范性和理论联系实际原则;在编写方法上,注意由浅入深,深入浅出,语言通顺易懂,图文并茂,便于教与学。

本书由张益民、贺连忠主编,由张益民(第一、三章)、彭庆平(第二章)、窦卫东(第四章)、董鲁峰(第五章部分)、李振刚(第五章部分、第六章)、贺连忠(第七章)编写,由济南陆军学院教研部主任黄清水主审。中国人民解放军国防大学训练部军训办公室原主任武炳对全稿进行了审阅。在成书过程中,得到了济南陆军学院、中国人民解放军国防大学、山东省教学研究室和河南省职业技术教育教研室的大力支持和帮助,在此表示感谢。

由于时间仓促,水平所限,书中难免有疏漏之处,敬请读者批评指正。

编 者

1996年12月

目 录

第一章 军事体育训练的原则和方法	1
第一节 军事体育训练的原则	1
第二节 军事体育训练的方法	4
第二章 军事体操	8
第一节 徒手体操	8
第二节 器械体操	19
第三节 器械体操成绩评定	46
第三章 越野	52
第一节 徒手越野	52
第二节 武装越野	59
第三节 集体越野	60
第四节 越野训练及成绩评定	62
第四章 投弹	65
第一节 手榴弹常识	66
第二节 徒手投弹动作	68
第三节 持枪投弹动作	75
第四节 投弹训练方法	77
第五节 投弹训练组织实施及成绩评定	81
第五章 军体拳	88
第一节 基础知识	88
第二节 基本功	92
第三节 军体拳第一套	100
第四节 军体拳第二套	108
第六章 格斗	119
第一节 格斗基本功	119

第二节	格斗训练方法	146
第三节	格斗技法	159
第七章	战伤自救互救	183
第一节	火线救护的由来和发展	183
第二节	战伤自救互救的四大技术	190
第三节	战场上几种特殊战伤的急救	221

第一章 军事体育训练的原则和方法

体育是以通过参加各项身体训练和运动为基本手段,以发展体力、增强体质为主要任务的教育。军事体育是在军队中为了完成军事任务,发展军人的体力,增强军人的体质的教育。加强我军体育训练,不仅能够增强军人体质,提高军人在现代战争条件下的作战适应能力,有效地促进军事技术、战术训练水平提高,而且有利于培养军人良好的思想道德和顽强的作风,并能够活跃部队文化生活。体育训练是精神文明建设的重要组成部分,是提高部队战斗力的重要手段。

我军自建军以来就十分重视体育训练。早在红军时期,部队就广泛开展了篮球、武术、越野、跳马、越障碍等体育活动。抗日战争和解放战争时期,各部队利用作战间隙和休整时间,又开展足球、游泳、投弹、攀登等各种体育训练。建国后,我军将体育训练纳入军事训练大纲,并颁发了《体育教范》,把体育列为正式的训练科目和检查考核项目;先后制定和修订下发了《军人体育锻炼标准》,详细规定了应达到的身体素质标准,为我军的正规化建设起到了积极促进作用。

第一节 军事体育训练的原则

体育训练原则反映了体育训练过程的客观规律性。它是体育工作者在长期的体育训练实践过程中,不断地探索积累起来的具有普遍指导意义的经验总结,是我们遵循的基本要求和准则。它

对于提高训练质量,完成训练任务具有十分重要的意义和作用。

一、自觉积极性原则

自觉积极性原则是指在体育训练中,自觉刻苦地学习,掌握体育知识、技术和技能,并在实践中加以运用,把完成体育训练任务变为自觉行动。

对训练的认识是否正确,能否自觉积极地付诸于实际行动,在很大程度上会影响训练的效果。因此,在贯彻这一原则时,一是要明确军事体育训练的目的和意义,提高认识;二是要选择好训练内容,使训练的内容贴近实际;三是要采取多种训练形式,激发训练兴趣,不断提高训练的自觉性和积极性。

二、循序渐进原则

循序渐进原则是指按照体育训练的逻辑系统和人们对事物认识的发展顺序,由易到难、由简到繁逐渐掌握知识和技能。这一原则是按照人们认识事物的规律、动作技能形成的规律及人体生理机能变化的规律而提出的。

体育训练有其特定的规律,体育训练的内容、方法和训练负荷的安排都要遵循这些规律。

在一堂训练课中,首先应有顺序地进行身体各部位及全身性的准备活动,然后再进行强度大、动作复杂的练习,最后在机体疲劳时做好放松活动。在课与课之间的转换上,以及内容之间的变化上都必须考虑到动作技能形成的连贯性,由易到难地去组织。在训练方法上也要贯彻由易到难、由慢到快,先进行分解练习,再进行连贯练习,便于掌握技能。由于体育训练时人体机能要发生一系列变化,运动负荷的大小,决定着人体机能变化的大小。因此,在训练中要根据自身健康状况和体能基础等,有节奏地逐步安排运动负荷,使运动负荷与人体机能变化规律(即上升——稳定——下降)相适应,从而使机体能力不断提高,并有利于技术动作

的掌握、巩固和提高。

三、从实际出发原则

从实际出发原则是指体育训练项目、运动负荷及训练方法的安排,都应符合年龄、性别、技术基础、身体发展水平,以及场地、器材和地区、季节等实际情况,以便于训练的正常实施。

在体育训练中贯彻从实际出发原则,既是身心发展的客观规律所要求,也是组织实施训练所必需。在体育训练中,身体要承受一定的负担量,但这种负担量不能超过身体所能承受的界限,如果超出界限,不仅不能增强体质,反而有损健康。因此,必须根据实际情况进行训练,才能收到实效。

四、全面发展原则

全面发展原则是指在体育训练中,选择多样、全面的训练内容,恰当地运用各种训练方法,使身体各系统机能及身体素质和基本活动能力都得到全面发展。

人体是一个有机的整体,各器官在大脑调节下彼此相互联系、相互影响和制约。在训练中采用单一的训练内容和训练方法,只能使身体某一部位得到发展,或使身体某一部分得到优先发展。因此,在体育训练中,制订计划时要各科目穿插配档,安排课时和内容要合理,运用各种手段和方法,以保证身体得到全面的锻炼。

五、巩固提高原则

巩固提高原则是指在体育训练中,通过反复练习,掌握所学体育知识、技能,使其在大脑中不断强化记忆,从而牢固地掌握,不断地提高,并在实践中熟练地加以运用。

贯彻巩固提高原则,对于提高训练效果有着十分重要的作用。体育技能的形成是循序渐进的,是在不断地练习中形成的,通过反复地练习,使所学课程由不知到知,由知之甚少到知之甚多,由不

熟练到熟练,使大脑强化记忆,从而牢固地掌握体育知识、技术和技能。

六、形象直观原则

形象直观原则是指在体育训练中,通过各种感觉器官和已有的经验建立动作表象,获得感性认识,有效地掌握所学的体育知识、技术和技能。

掌握体育知识、技术和技能首先是从感性认识开始,经过练习实践而建立动作的表象,进而了解动作要领和各动作之间的内在联系,反复练习,形成正确的概念。因此,要充分运用动作示范、教具演示、录像片、图片等生动形象的手段,调动视觉、听觉、触觉等器官,使其共同参与到对动作的分析、掌握上,尽快建立正确的、完整的动作表象和动作概念。

第二节 军事体育训练的方法

体育训练方法是指在体育训练过程中,完成体育训练任务所采取的措施和手段。选择好训练方法是提高训练质量的关键。

一、讲解法

讲解法是指用简明通俗的语言讲解训练的目的、内容、方法、要求等,指导学习动作技术、技能,组织训练以及进行思想教育的方法。

运用讲解法时,应做到讲解的目的要明确,有针对性;讲解的内容要正确,易于接受,语言简练、口齿清楚、声音宏亮、快慢适中;要善于运用口诀、口令等进行讲解,使所讲课程易于被受训者理解和掌握。

二、示范法

示范法是指做出具体动作可供别人看或可告示别人知道的方法。示范法生动形象地展示了所学动作的组成、要领,以及完成动作的方法和顺序。它不仅使受训者形象直观地了解了动作的全貌,而且还能提高训练兴趣和自觉性。

运用示范法时,要明确示范的目的、意义和要求;示范时要力求做到动作准确、熟练,姿态优美,节奏明快;要注意选择好示范的时机、形式、位置 and 方向;示范法与讲解法要有机地结合起来,这样效果会更加明显。

三、完整法和分解法

(一) 完整法

完整法是指不分部分和段落,完整地进行某一动作训练的方法。它有利于受训者正确地、完整地掌握技术,不易破坏动作之间的联系。一般简单的技术动作和较复杂而又不可分解的动作,通常采取完整法进行训练。

运用完整法时,要广泛采取各种辅助练习配合训练。对较复杂的动作,在运用完整法训练时可简化动作的标准要求,掌握好基础技术后再提高标准。

(二) 分解法

分解法就是指把完整的动作合理地分成几个部分,按部分依次进行训练,最后使受训者达到完整地掌握动作的方法。它可以使复杂的动作简单化,易于学习和掌握。分解法通常是在完整法不易解决的难点和重点动作的训练上而采用的。

运用分解法时,要注意合理地分解动作的各个部分,充分考虑到各动作部分之间的联系,不改变动作的性质和结构,同时在运用时要与完整法结合使用,使受训者更快地掌握动作要领。

四、练习法

练习法是指根据训练任务,有目的地反复训练的方法。练习法是体育训练中常用的方法。

(一) 重复练习法

重复练习法是指在相对固定的条件下,按照技术动作的基本要求,不改变动作的结构进行的反复练习的方法。如以规定的距离或时间进行重复的跑步练习;用同一动作反复举起相同重量的物体,等等。

(二) 变换练习法

变换练习法是指在变换的条件下,按照技术要求反复进行练习的方法。一般有变换练习的方法和形式,变换练习的时间和速度,变换练习的环境,变换练习的器械种类等。如越野项目就是在野外复杂地形上进行的长跑,其地形环境都在变化;变速跑就是用不同的距离、不同的速度而进行的跑步,等等。

(三) 综合练习法

综合练习法是指把重复练习法和变换练习法结合起来进行训练的方法。它集中了重复练习法和变换练习法的优点,训练中既保证了训练量的完成,又能灵活地使用各种练习方法,它是体育训练中最常用的方法之一。

(四) 循环练习法

循环练习法是指在若干个训练点上,根据训练的需要,按照一定的顺序编成一种周期性的训练形式而进行循环往复练习的方法。它主要用于发展身体的机能,促进身体素质的提高。循环练习法既是一种组织形式,也是训练方法,可以根据训练的需要,采取流水作业或分组轮换的方式进行训练。

运用循环练习法时,能够避免训练的单调,不易疲劳。几种不同的训练项目交叉进行,便于调动受训者训练的积极性,有效地增大了练习的密度和运动负荷。一般选用已掌握的、简单易行的动

作进行循环练习。

五、游戏法与比赛法

(一) 游戏法

游戏法是指运用做游戏的方式,将训练的内容融会其中进行训练的方法。它简便易行、形式多样。其特点在于具有游戏情节和竞赛因素,可以充分发挥个人和集体的主动性和创造性,有效地发展受训者的体能和智力,提高训练的积极性。

游戏法一般用在训练的准备部分,根据需要也可用于基本部分。游戏的选择要贴近训练内容,有实用价值并危险性小,若带有军事色彩更好。

(二) 比赛法

比赛法是指用竞赛的方法比本领、比高低的一种练习方法。它把竞争机制引入训练,使参赛者情绪高涨、兴奋、紧张,促使人体最大限度地发挥自身的潜能,有效地提高身体素质。

比赛法一般有游戏比赛法、训练比赛法、模拟比赛法、考核比赛法等多种形式。

体育训练的方法多种多样,只要在训练中不断地积累,体育训练的方法就会不断地丰富发展。

复习思考题

1. 什么是体育?
2. 体育应用于军事有什么意义和作用?
3. 体育训练的原则有哪些?
4. 体育训练的方法有几种? 分别是哪些?

第二章 军事体操

通过军事体操训练可以增强力量,发展身体的灵敏性和协调性,为掌握军事技术打下良好的基础;同时能提高在各种军事活动中的抗晕眩、抗颠簸的能力;还有助于增强集体观念,培养顽强的意志和良好的姿态。

第一节 徒手体操

一、停止间徒手体操

(一) 停止间徒手体操队形及口令

1. 做停止间徒手体操,通常采用横队,必要时也可采用纵队。操练时的口令,每一节可二八呼或四八呼。

2. 散开队形

(1) 正步散开

口令:成操练队形——散开;靠拢。

确定散开步数的方法:将队列调整成横队或方队。第一路纵队由后向前报数,所报的数乘 2(4)减 1 即为各列横队散开的步数。第一列横队由右向左报数,所报的数乘 2(4)减 1 即为各路纵队散开时的步数。

散开和靠拢的方法:听到“成操练队形——散开”的口令后,各列先按横队散开的步数,间隔两步(四步)依次向前用正步行进。全体人员同时到位后,自行立定向左转。然后,向左转后的各列依照同样的方法,按纵队散开的步数向左散开。全体人员同时到位

后,自行立定并向右转。听到“靠拢”的口令后,基准兵(即第一路最后一名)后退一步走,其余人员转向基准兵方向,用跑步向基准兵靠拢。靠拢后,自行立定并转向指挥员。

(2) 跑步散开

口令:以 $\times\times\times$ 为准,间隔(距离) $\times\times$ ——散开;以 $\times\times\times$ 为准——靠拢。

散开和靠拢的方法:基准兵听到“以 $\times\times\times$ 为准”的口令时,左手握拳高举(拳眼向后);听到“散开”口令后,将手放下,其余人员跑步到达预定位置,对正,看齐。基准兵听到“以 $\times\times\times$ 为准”的口令时,左手握拳高举;听到“靠拢”口令后将手放下,其余人员跑步向基准兵靠拢,对正,看齐。

(二) 停止间徒手体操动作

预备姿势:立正(图 2-1)。

1. 头部运动



图 2-1 立正

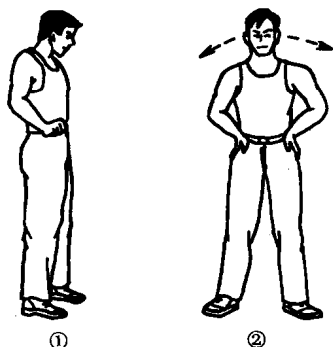


图 2-2 头部运动

(1) 头颈向前屈,两手叉腰,拇指在后,同时左脚向左跨一步(图 2-2①)。

(2) 头颈向后屈。

(3)—(4) 头颈分别向左、右屈(图 2-2②)。

(5)—(7) 头颈逆时针方向绕环一周。

(8) 恢复立正姿势。

第二个八拍换右腿,动作方向相反。

2. 臂绕环运动

(1)一(2) 两臂由下向前上绕环一周半,至上举后振,掌心向前;同时左脚向前迈一步,右脚尖在后面着地(图 2-3①)。

(3)一(4) 两臂由上向前绕环一周半放下;同时收回左脚,恢复立正姿势(图 2-3②)。

(5)一(8)同(1)一(4),换右脚进行。

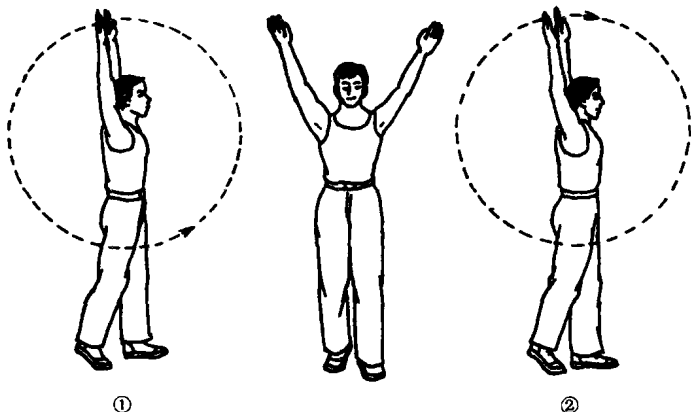


图 2-3 臂绕环运动

3. 扩胸运动

(1) 左脚向左跨一步,同时两臂在胸前用力屈肘后振。两手呈半握拳,掌心向下(图 2-4①)。

(2) 两臂经体前平举后振,掌心向前(图 2-4②)。

(3) 重复(1)屈肘后振动作。

(4) 重复(2)平举后振动作。

(5) 两臂由下经体侧,上举后振(图 2-4③)。

(6) 两臂由上向下,经体侧用力后振(图 2-4④)。

(7) 重复(5)上举后振动作。

(8) 恢复立正姿势。