



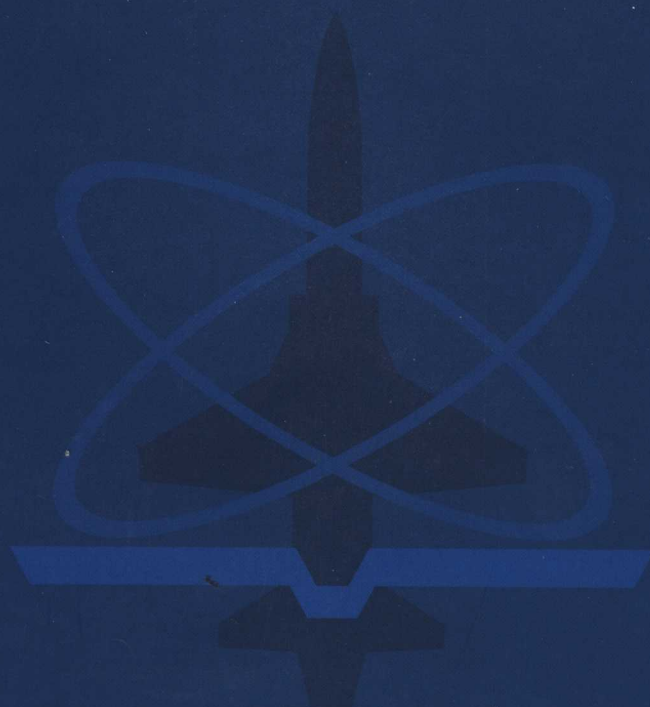
国防生军政训练教材

GUOFANGSHENGJUNZHENGXUNLIANJIAOCAI

军事技能

JUNSHI JINENG

主 编 陈 尧
副主编 苏宗义



国防大学出版社

国防生军政训练教材

军事技能

主 编 陈 尧
副主编 苏宗义

国防大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

军事技能/陈尧主编. —北京:国防大学出版社,
2007.10

国防生军政训练教材

ISBN 978-7-5626-1613-9

I. 军… II. 陈… III. 军事技术—高等学校—教材
IV. E9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162932 号

国防大学出版社出版发行

(北京市海淀区红山口甲 3 号)

邮编:100091 电话:(010)66772856

北京彩艺印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开本:787×960 毫米 1/16 印张:8.5

字数:96 千字 印数:2000 册

定价:15.00 元

国防生军政训练教材

编 委 会

编 审 邓宁峰

主 编 陈 尧

副主编 苏宗义

撰稿人 (按姓氏顺序)

崔双庆

狄东波

丁吾辈

郭建昌

郭 玮

何四华

蒋建华

刘 东

李 莉

李永玲

木尔夏提

毛永茂

齐海林

冉文华

宋延勋

司 南

汪皆杰

王 双

夏义胜

杨俊国

杨银银

袁 勤

赵鹏林

张韶梅

张 锐

前 言

依托普通高等教育培养军队干部,是我军生长和培训干部制度的一次重大改革,是培养新型军事人才的一条必由之路,对于优化国家人才资源配置,提高我军干部队伍整体素质,实施科技强军战略方针,加强军队现代化建设都具有十分重大的意义。胡锦涛主席曾指出:军队生长干部要逐步走开军队自己培养和依托国民教育培养并举的路子,从更大的范围选拔培养高素质的人才,并强调要坚持依托国民教育和军队自身培养并举,加快军事人才建设的步伐。近年来,地方大学生干部在军队重大科研创新、军事斗争准备等实践中发挥了十分重要的作用,成为军队现代化建设不可或缺的一支重要力量。随着军队建设整体转型的不断推进,他们的作用和地位将会更加重要和突出。

按照军委人才战略工程规划,国防生干部将成为我军未来干部队伍的重要组成部分,成为我军现代化建设的骨干力量。可以这样说,国防生培养的质量,将在一定程度上关系到我军未来建设的质量。作为新时代的国防生,要担负起戍边卫国的神圣使命,就必须在学好专业知识的同时,努力提高自己的军政素质,培养良好的思想道德修养、较强的法纪观念、良好的军人气质、强健的体魄和过硬的作风,能够在紧张、艰苦的军事工作环境中保持良好的心理素质和昂扬的精神状态。要达到这一要求,就要按照总部颁发的《普通高等学校国防生军政训练计划》,系统全面地学习政治理论、军事理论,掌握军事技能,打牢在部队工作的素质基础。按照这一目标,结合普通高校教学实际和国防生培养特点,我们组织专家编写了本教材。

本教材紧紧围绕后备军官建设需要,旨在引导国防生更好地学习国防建设、军事法规、人民军队建设、军人心理学、革命军人思想品德修养、

军事思想、战争简史基础、军事高技术、军事领导科学与方法等知识,帮助国防生掌握队列基础、军事技能、军事体育和基层文化工作,增进对部队经常性和生活的了解,把国防生在校培养直接纳入到部队建设的需要之中,力争为第一任职打下坚实的军政素质基础。为此,我们以讲座的形式将在校国防生所要学习掌握的内容,分别编写了《政治理论》、《军事理论》、《军事技能》、《基层经常性工作》四册教材。这套教材集思想性、知识性、政策性和实用性于一体,既便于选培办组织授课,也便于在校国防生自学。

高质量的军政训练教材,对于提高在校国防生素质、培养未来新型军事人才工作非常重要。我们结合普通高校教学实际和国防生培养需要,力求提供一部严谨科学而又简明扼要、针对性强的好教材,但由于水平有限,在编写过程中难免存在疏漏和不当之处。恳请各级领导、广大老师和同学们给予批评指正。

编 者

二〇〇七年七月

目 录

第一部分 军事体育教材

第一讲 运动理论	3
第一节 体能训练的生物学原理	3
一、适应和适应的生物学效应	3
二、运动负荷与生理负荷	5
三、恢复与超量恢复	5
第二节 准备与整理活动	7
一、准备活动	7
二、整理活动	9
第三节 医务监督	10
一、训练前的医务监督	10
二、训练中的医务监督	11
三、训练后的医务监督	12
第二讲 军事体育项目的训练	14
第一节 俯卧撑	14
一、动作要领	14
二、主要作用	14
三、训练方法	14
四、注意事项	14

五、测试方法	15
第二节 仰卧起坐	15
一、动作要领	15
二、主要作用	15
三、训练方法	15
四、注意事项	15
五、测试方法	16
第三节 单腿深蹲起立	16
一、动作要领	16
二、主要作用	16
三、训练方法	16
四、注意事项	16
五、测试方法	16
第四节 立位体前屈	17
一、动作要领	17
二、主要作用	17
三、训练方法	17
四、注意事项	17
第五节 引体向上	17
一、动作要领	17
二、主要作用	18
三、训练方法	18
四、注意事项	18
五、测试方法	18
第六节 100 米跑	19
一、动作要领	19
二、主要作用	19
三、训练方法	19

四、注意事项	20
五、测试方法	20
第七节 3000 米跑	20
一、动作要领	20
二、主要作用	20
三、训练方法	21
四、注意事项	21
五、测试方法	21
第八节 组合练习	22
一、动作要领	22
二、主要作用	22
三、训练方法	22
四、注意事项	22
五、测试方法	22
第九节 通过 400 米障碍 (介绍)	23
一、400 米障碍训练的目的意义	23
二、通过 400 米障碍的技术要领	23
第三讲 军事体育运动规则和组织训练方法	35
第一节 军事体育运动规则	35
一、自觉积极性原则	35
二、从实际出发原则	35
三、循序渐进原则	35
四、身体全面发展原则	36
五、直观性原则	36
六、坚持经常性原则	36
第二节 军事体育运动的组织训练方法	37
一、讲解与示范法	37
二、完整法和分解法	39

三、间歇训练法	40
四、循环练习法	41
五、游戏法与比赛法	42
六、预防与纠正错误法	43
附录	45
一、军人体能标准	45
二、考核规则与测试方法	47

第二部分 队列教材

第一讲 单个军人的队列动作	65
一、整理着装	65
二、立正、跨立和稍息	65
三、停止间转法	70
四、脱帽、戴帽	72
五、敬礼、礼毕	74
六、坐下、蹲下、起立	75
七、行进、立定	77
八、步法变换	80
九、行进间转法	80
十、操枪（81式自动步枪）	80
第二讲 分队的队列动作与指挥	83
第一节 班的队列动作和指挥	83
一、集合、离散	83
二、整齐、报数	85
三、出列、入列	88
四、行进、停止	89
五、队形变换	91
六、方向变换	94

第二节 排的队列动作和指挥	101
一、集合、离散	101
二、整齐、报数	102
三、出列、入列	103
四、行进、停止	103
五、队形变换	104
六、方向变换	105
第三节 连的队列动作和指挥	107
一、集合、离散	107
二、整齐、报数	108
三、出列、入列	109
四、行进、停止	110
五、队形变换	111
六、方向变换	114

第三部分 81-1 式自动步枪操作 (略)

第一部分 军事体育教材

第一讲 运动理论

第一节 体能训练的生物学原理

体能训练的生物学原理是借助于运动负荷强度对人体产生的刺激,使受训者的肌体从形态结构、生理机能到心理状态等产生一系列的生物学适应性变化,形成一个体魄健壮、精力充沛、意志坚强的优秀个体。体能训练的过程,就是肌体产生生物学适应的过程。

一、适应和适应的生物学效应

(一) 适应

适应是指人体内外环境不断取得平衡的过程。在正常情况下,人体各器官系统之间相互制约、相互协调,处于一种相对平衡的状态。这种相对平衡是人体生命存在和人体机能正常活动的必要条件。在体能训练中,通过施加运动负荷刺激,使肌体原有的内、外平衡状态被打破,使之发生向较高机能水平转化,从而对施加的运动负荷产生新的相对平衡。这种通过体能训练而产生的由不平衡转化为平衡的过程,就是训练的生物学适应。其表现为:当人体在系统训练的 begin 阶段,或承受一个新的运动负荷时,肌体往往会产生强烈的反应,出现各种不适应现象。经过一段时间的训练后,肌体的不适反应消失,各器官、系统的机能水平提高,相互间的协调关系取得新的平衡。这表明肌体对运动负荷已产生了训练适应。

(二) 适应的生物学效应

适应是人体机能不断提高的生物学基础。体能训练就是要最

大限度地挖掘和发展人体的机能潜力。而人体机能的提高,有赖于对肌体不断地增加训练负荷刺激量,使之不断地产生适应。从而使原先需要付出极大努力才能完成的工作,变为较轻松地完成。这样,肌体又可承受更大的运动负荷,并表现出更强的肌体能力。通过这种不断刺激、不断适应的过程,人体的机能能力得以不断提高。

(三) 生物学适应的特性

1. 适应的普遍性

适应的普遍性是指肌体经过训练,在形态结构、生理机能、心理状态等方面都能发生适应性变化的现象。1) 在形态结构上:骨密度增加,关节稳定性加强,韧带的弹性和韧性增加,骨骼肌纤维增粗,肌肉体积变大等。2) 在生理机能上:心肺功能增强(安静时的脉搏、呼吸变缓);中枢神经过程的灵活性等得到改善;基本身体素质(力量、耐力、速度等)明显提高;有氧供能和无氧供能能力提高,出现能量节省的现象。3) 在心理状态上:自信心和意志力增强,个性心理特征得到良好发展;精力充沛,快速反应能力增强。

2. 适应的特殊性

肌体对体能训练适应的特殊性表现在:一方面,不同性质的运动负荷(如力量负荷和耐力负荷)训练,可引起不同性质的适应性变化。例如,力量性训练可产生选择性肌肉肥大和中枢神经过程强度提高;而耐力性训练使心肺机能、有氧能力以及长时间工作能力得到发展。另一方面,各种不同性质的负荷刺激所引起的生物学适应,又能产生相互促进作用。如力量、速度、技巧素质的发展,为耐力素质的提高创造了条件;反之,耐力素质的提高,也为力量、速度、技巧的长时间展现打下了基础。军事体能素质是一种综合素质,它需要这种综合训练效应做支撑。

3. 适应的连续性

适应的形成、发展以及保持是一个连续的过程,这是体能训练

生物学适应现象的一个重要特征。一方面, 体能训练适应的形成和发展, 需要一步一步地进行, 有一个渐进积累的过程。另一方面, 保持较高的体能素质水平, 还需要持续的负荷来刺激, 使肌体始终保持对负荷刺激的反应。

二、运动负荷与生理负荷

运动负荷是指在运动训练过程中, 对人体施加的各种外部条件刺激的总称。当运动负荷作用于人体, 对肌体内部产生一系列的刺激作用, 形成一定量的生理机能工作负荷, 就称为生理负荷。这种负荷反应叫生理学负荷反应。如果形成一定量的心理刺激作用, 就叫做心理负荷。

运动负荷量由运动负荷强度、密度以及运动时间三个因素构成。运动负荷量简称运动量, 属外部负荷量(如跑 5000 米); 运动生理负荷量简称生理负荷量, 属人体内部负荷量(如心率反应量)。负荷强度反映了刺激作用的大小程度。凡运动负荷强度越大, 作用(运动)时间越长, 则运动负荷量就大; 人体因该刺激作用所承受的生理负荷强度就大, 产生的生理负荷量也就越大。

安排体能训练时, 必须要有一定的运动强度、密度和持续运动时间, 才能对肌体形成一定量的生理负荷刺激, 取得训练效果。一般来说, 运动强度越大, 引起的生理负荷强度反应就越大, 可持续运动的时间就短; 反之, 运动强度小, 生理负荷反应就小, 坚持运动的时间就长。如进行耐力性项目训练时, 一般采用中等负荷, 长运动时间的训练模式; 而力量训练则需运用大强度、短时间的训练模式。

三、恢复与超量恢复

(一) 恢复阶段

人体在一个完整的运动过程中, 恢复的阶段可分为运动中恢复和运动后恢复。后者可进一步分为不完全恢复、完全恢复以及超量恢复。运动中的恢复: 主要是肌肉能量的部分恢复。肌肉的直接能

源物质 ATP, 在体内储备少, 必须在消耗的同时得以快速恢复。运动后的恢复: 主要是组织 (肌肉、肝脏) 中, 间接能源物质 (糖原) 的逐渐恢复, 以及代谢产物 (如血乳酸) 的消除。

运动停止后经过一段时间的恢复, 被消耗的能源物质含量不仅能恢复到原有水平 (完全恢复), 在一段时间内甚至可超过原来的水平, 称为超量恢复。在一定范围内, 运动负荷越大, 消耗过程越剧烈, 超量恢复就越明显。但运动负荷过大, 则会延长恢复时间。超量恢复保持一段时间后又回到原有水平。超量恢复是肌体对再次来临的大强度 (运动) 消耗量的一种预防性保护机制, 是肌体对运动负荷产生适应的标志之一。从理论上说, 在超量恢复阶段进行下一次大强度训练, 效果最好。

(二) 恢复的方法与手段

恢复方法主要有两类: 积极性恢复和自然性恢复。前者指有目的地采取一系列主动措施促进疲劳的恢复; 后者指训练后按日常作息方式或静止休息方式获得恢复。积极性恢复的效果明显好于自然性恢复。恢复的手段可分为训练手段、医学手段和心理学手段三大类。

训练恢复手段: 即通过合理安排训练内容、负荷强度、密度等促进训练过程中的恢复。如一次发展力量、耐力素质的训练课, 前段可采用每组练习间充分恢复的训练模式; 而后段进行耐力训练时, 则采用间歇训练法, 让战士恢复到一定程度 (如心率为 120~140 次/分) 时, 又开始下一次练习。又如在一周的训练安排中, 通过合理搭配日训练课的内容和运动量, 使超负荷训练与恢复调整课交替进行, 以防止过度训练。

医学恢复手段: 即采用一系列医学手段, 促进疲劳的恢复。包括推拿按摩、保暖与热敷、洗热水澡、加强营养 (蛋白质、糖、维生素、矿物质)、保障睡眠。

心理学恢复手段: 主要是调整呼吸、自我 (意念) 放松, 丰富业余文化生活, 调理战友关系, 保持良好的心理状态。