

青少年

高科技红星旅夏令营系列丛书



军体训练

© 卢良志 主编



军事谊文出版社

中华青少年高科技红星旅夏令营系列丛书

军 体 训 练

卢良志

主 编、审定

胡新华 蔺督学

副主编

王 琪 王 雷 卢良志

杜金凤 赵 军 胡新华 编 著

蔺督学

图书馆藏书

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

军体训练/卢良志主编. —北京: 军事谊文出版社, 2000. 8

(中华青少年高科技红星旅夏令营系列丛书)

ISBN 7-80150-105-5

I. 军... II. 卢... III. 军体训练-运动训练

IV. G87

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41078 号

书 名: 军体训练—中华青少年高科技红星旅夏令营

系列丛书

主 编: 卢良志

出版者: 军事谊文出版社(北京安定门外黄寺大街乙一号)

(邮编 100011)

发行者: 新华书店北京发行所

印刷者: 北京谊文印装厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32

版 次: 2000 年 8 月第 1 版

印 次: 2000 年 8 月第 1 次印刷

印 张: 6.625

字 数: 140 千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 7-80150-105-5/E·16

定 价: 12.00 元

序

今天的青少年是 21 世纪的建设者，对他们的培养关系着国家未来的兴衰。小平同志提出的“三个面向”、江总书记多次强调要加强对青少年综合素质的培养，都说明 21 世纪的建设者要具有崇高的理想、坚定的信念、广博的知识、敏捷的思维、顽强的意志、创新的精神，这些也正是青少年的立身之本。

我们解放军信息工程大学，是全军五所综合性大学之一，有义务、有责任、有能力发挥我们特有的优势，举办一些服务于全国青少年的公益活动，为造就跨世纪的接班人贡献力量；同时，通过这些活动也想在广大青少年中间培养和发现一批热爱军事高科技的人才，作为信息技术的后备力量，为我们招收优秀考生创造条件。这就是我校利用暑假创办“中华青少年高科技红星旅夏令营”的初衷。

我们把夏令营活动定位在“素质·能力·高科技”这一主题上。围绕这一主题，开展五个方面的活动：一是进行爱国主义教育，使青少年自幼树立起爱党、爱祖国、爱社会主义的坚定信念；二是介绍我国和世界各发达国家的国防现代化建设水平、军事高科技武器装备情况及天文、地理等方面的基本知识；三是组织学习计算机及网络知识；四是进行强身健体的军事擒拿格斗及野外生活能力的训练；五是了解和学习军事高技术，如 GPS 定位、模拟对抗、遥感摄影等。通过上述活动，全面提高青少年的爱国主义思想、现代化国防意识、科技文化知识以及身心素质和适应能力，为培养一批 21 世纪高素质的复合型人才打下良好基础。

为使上述活动顺利开展并能达到预期目的，我校专门成立了领导机构，在队伍训练和物质保障方面做了大量准备工作之外，还集中一批高素质专家、学者编写了一套丛书，作为红星旅夏令营系列读物，献给参加活动的青少年朋友们。这套丛书，内容丰富，知识面广，语言流畅，通俗易懂，具有很强的可读性，并紧扣上述活动内容，综合体现了我们夏令营活动的主题。待条件成熟时我们将以此为基础制成光盘，一并献给参加红星旅夏令营的朋友们。希望这套丛书和光盘能成为青少年朋友的知心伙伴，成为难忘的夏令营生活的永久性纪念。

预祝中华青少年高科技红星旅夏令营活动取得成功！

解放军信息工程大学政治部主任

黄喜民

2000年7月



中华青少年高科技红星旅夏令营系列丛书

编委会

周荣庭	潘洪亮	黄建华
潘惠忠	陆兴固	周效坤
黄喜民	于海	杨金银
王启明	张丽	侯汉瑜
李忠		

目 录

第一章 体操	1
第一节 体操的意义和教学任务	1
第二节 技巧	1
第三节 自由体操	14
第四节 舞蹈	17
第五节 运动保健基本知识	31
第二章 军体拳	41
第一节 基本功练习	41
第二节 第一套军体拳	48
第三节 第二套军体拳	57
第四节 武术鉴赏与歌谚	67
第三章 防卫术	81
第一节 基本理论知识	81
第二节 基本功练习法	91
第三节 实用防卫技术	97
第四节 对敌应变基本知识	115
第四章 军事地形学	120
第一节 地形与地形图在军事上的作用	120
第二节 怎样识别地形图	128
第三节 怎样使用地形图	153
第四节 简易测量方法	170
第五章 野战生存训练	181
第一节 宿营训练	181
第二节 野外生活训练	189

第一章 体 操

第一节 体操的意义和教学任务

体操是体育运动的主要项目之一。体操的内容丰富多彩,适应性强,不同性别、年龄、职别和不同健康情况的人都可以选择适宜的体操项目锻炼身体。

经常从事体操锻炼,可以促进骨骼、肌肉、韧带和内脏器官的发展,全面发展身体素质,特别是力量、柔韧、灵敏等素质,提高悬垂、支撑、跳跃和翻腾等基本活动能力与技巧。通过体操教学能够培养学生勇敢、坚毅、果断和克服困难等优良品质。

体操教学中的保护与帮助,是不可缺少的一种安全措施和教学手段。这既有助于提高技术水平,又能防止伤害事故,对培养学生团结互助的精神和对工作的责任感有着重要意义。体操教学中,要发挥教师的主导作用和启发学生的自觉性,通过教师的正确示范和其它直观教法,使学生能正确地完成练习;要遵守循序渐进的原则,由简到繁、由易到难、由低到高、由单个动作到成套动作练习。为了更好地完成体育教学的任务和目的,在教学中要加强学生的身体素质训练,争取做到课课练,并逐步提高要求,收到锻炼身体的实效。

第二节 技 巧

技巧教材不仅是学校体育教学大纲中基本教材的重要内

容，也是《国家体育锻炼标准》中的项目之一。它不需要复杂的器械设备，一般是在垫子上进行教学。有些技巧动作，如：侧手翻、倒立等，也可在平地、沙地、草地上进行。

技巧动作内容丰富多样，富于变化。根据其技术结构，可分为动力性的滚动、滚翻、不完全手翻、手翻、空翻、旋转等动作；静力性的各种不同姿势的劈腿、桥、倒立和平衡动作。这些动作可以单个做，也可以编成套路动作进行练习。

经常从事技巧练习，可以促进身体素质的全面发展，尤其是对前庭分析器官的机能有着良好的影响。同时，能培养学生具有勇敢、机智、果断等意志品质及团结互助的精神。

在体操教学中，常把它作为先导和基础，对较快地掌握器械体操的动作和跳上、跳下动作都有良好的作用。对其它运动，如球类、跳水等可作为专门训练的内容。

在技巧教学中首先应教会学生各种团身和滚动的方法，在掌握好前后滚翻的基础上，根据学生技术水平等情况，改变其开始和结束姿势或增加动作次数等，以提高动作的难度。

一、滚翻

1、前滚翻

【做法与要求】蹲立开始，两手体前撑垫与肩同宽，手指自然分开。重心前移，两脚蹬地，同时屈臂、低头、团身，经后脑、肩、背、臀、脚依次着垫，向前滚动至背部着垫时，立即抱腿成蹲立。要求两脚蹬地腿伸直，动作圆滑（图1-2-1）。

【要点】及时低头、团身要紧。

【保护与帮助】单腿跪立于练习者的前侧方，当前滚时一手托颈部，随着换托背，另一手托大腿后部。



图 1-2-1

【练习方法】(1)前后滚动成蹲立。(2)利用斜坡由高向低处做前滚翻。(3)直接练习。(4)前滚翻直腿坐。(5)连续前滚翻。(6)前滚翻交叉腿转体 180° ，当翻转至背部着垫时，两腿迅速交叉(右腿在前)至蹲立，向左转体 180° （图1-2-2）。



图 1-2-2

【易犯错误及纠正方法】(1)滚动的方向不正。原因是两臂撑垫力量不均或头偏而造成。(2)滚动中速度慢，团身不紧。

2、前滚翻分腿起

【做法与要求】两腿蹬直向前滚翻，当背部着垫时分腿，两手在两腿间撑垫(手指向前)，上体迅速前屈成分腿立撑直立。要求动作连贯，两腿伸直（图1-2-3）。

【要点】手靠近大腿撑垫，上体尽量前屈，迅速推手。

【保护与帮助】当练习者前滚分腿时，在后方顺势托臀。

【练习方法】(1)分腿坐撑上体前屈。(2)前滚翻分腿坐撑。(3)前滚翻两脚踏垫外分腿起(4)直接练习。

【易犯错误及纠正方法】(1)两腿弯屈、分腿太大。(2)手撑垫后上体前屈不及时。

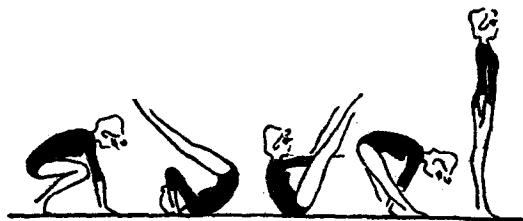


图 1-2-3

3、后滚翻

【动作】由站立开始，下蹲、含胸、低头、两手推垫迅速团身后滚，同时屈臂两手置于肩上(手指向后，掌心向上)，使臀、腰、背依次着垫。当身体重心落于肩部时，两手均匀用力推垫，抬头翻转成蹲撑起立(图1-2-4)。

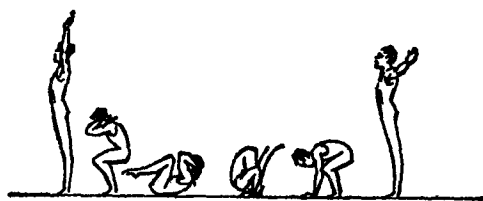


图 1-2-4

【教法】(1)蹲撑，两手置于肩上，做团身后滚动练习。(2)在斜面上，由高处向低处做向后滚翻练习。(3)在帮助下练习。

【保护与帮助】蹲在练习者的侧后方，当臀部翻转过垂直部位时，一手托肩，另一手拨臀部助其翻转。

【常见错误及纠正方法】（1）后滚动不圆滑，未依次着垫。滚至头部着垫时挺颈展腹。（2）肘外张，方向不正，采用两肘夹膝后滚动，或帮助向内推肘制止外张。

4、直腿后滚翻

【动作】站立开始，低头屈体，直腿向后坐的同时，两手迅速在腿旁撑垫，臀部着垫后两臂迅速屈肘，手置于肩上，同时迅速举腿翻臀，向后滚翻。当向后滚翻至头部着垫时，两手撑垫用力推起继续屈髋，两脚的落点尽量靠近手，接着推垫起立(图1-2-5)。

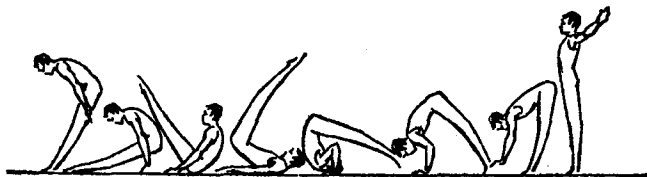


图 1-2-5

【教法】（1）坐撑，向后倒体、举腿、翻臀练习。（2）站立在斜垫上，从低处往高处直腿后坐撑向后滚动，（3）在斜垫上，从高处往低处做直腿后滚翻。（4）在帮助下练习。

【保护与帮助】蹲在练习者体侧，用手扶腰部帮助推手、翻转。

【常见错误及纠正方法】（1）屈髋后坐不够，后滚不协调，采用教法（1）、（2）、（3）纠正。（2）肘外张、推手无力。采用教法（3）和帮助纠正。

5、经单肩挺身后滚翻(以向左偏头为例)

【做法与要求】坐撑开始，向后滚动右臂侧举，左手放在肩上，当头部要着垫时，头向左偏，左手推撑，右肩右臂撑垫。同时向上举腿伸髋、抬头，经胸、腹、腿依次着垫成并腿俯卧撑。要求挺身滚动圆滑，方向正（图1-2-6）。



图 1-2-6

【要点】(1)后滚举腿，脚至头部垂线时，迅速伸腿展髋，挺身抬头。(2)保持挺身滚动。

【保护与帮助】站在练习者侧面，当举腿展髋时，两手握脚腕上提慢放下。

【练习方法】(1)经单肩后滚翻。(2)屈体后滚接着做向上伸髋动作。(3)由肩臂倒立开始，帮助做偏头向后挺身胸滚至并腿俯卧撑。(4)帮助下练习。(5)直接练习。

【易犯错误及纠正方法】(1)向上挺身不及时。(2)胸滚时挺身不充分，方向不正。

6、鱼跃前滚翻

【动作】由半蹲两臂后举的姿势开始。两臂前摆，同时两脚蹬垫向前上方跃起。腾空时要保持含胸，稍屈髋的姿势。接着两臂撑垫顺势屈臂，低头做团身前滚翻起立（图1-2-7）。



图 1-2-7

【教法】（1）站立、两臂前后摆动作屈伸腿的练习。（2）手足交换跳(兔跳)练习。（3）弓箭步滚翻。（4）两臂远撑垫的前滚翻练习。（5）跪或蹲在稍高(如跳箱盖)上向低处做前滚翻。（6）越过一定高度的障碍物，做鱼跃前滚翻。

【保护与帮助】站在练习者的体侧，一手托肩，一手托大腿，帮助翻转。

【常见错误及纠正方法】（1）身体没有向前上方跃起。（2）屈肘、低头不协调。（3）腿打面部、滚动不圆滑。

二、平衡跳起

1、燕式平衡

【动作】由两臂上举站立姿势开始，一腿后举，上体前倒，抬头、挺胸、后举腿过头，支撑腿挺直。两臂由上举下绕至侧平举成单腿站立的燕式平衡（图1-2-8）。



图 1-2-8

【教法】（1）面对肋木，手扶横杠做燕式平衡。（2）在帮助下练习。

【保护与帮助】站在练习者体侧，一手托臂，一手托腿，助其平衡。

【常见错误及纠正方法】（1）支撑腿弯屈，采用信号或帮助纠正。（2）上体前倒时含胸、收腹，帮助纠正。（3）后举腿不够，帮助纠正。

2、跪跳起

【做法与要求】跪立开始，上体稍前倾屈髋，两臂后举，接着用力向前上方摆至与头同高时制动，伸髋抬上体，同时小腿和脚背用力压垫，迅速提膝跳起成蹲立。要求身体腾起，并腿落地（图1-2-9）。

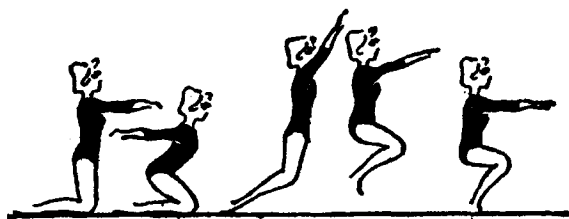


图 1-2-9

【要点】两臂用力前摆，迅速制动。压腿猛，提膝快。

【保护与帮助】站在练习者身后，顺势用两手托腋下，帮助跳起。

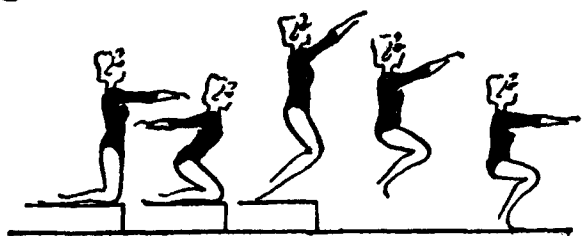


图 1-2-10

【练习方法】（1）两臂前后摆动做有节奏的髋关节屈伸动作。（2）一至两人拉着练习者的两臂做跪跳起。（3）

由高向低处跪跳起。(4)直接练习(图1-2-10)。

【易犯错误及纠正方法】(1)动作不连贯配合不协调。(2)压垫无力提膝慢。(3)提膝时分腿。

三、倒立

1、肩肘倒立向前滚动成蹲撑，直立

【做法与要求】直腿坐撑开始，上体后滚同时收腹举腿，两臂于体侧压垫并屈肘手撑背，当脚面举至头上方时伸腿展髋成肩肘倒立。要求身体与地面垂直，停止三秒。向前滚动时，两臂自然松开，两腿回落，迅速团身前滚至蹲撑，直立(图1-2-11)。

【要点】后倒时迅速展髋挺腹，同时两肘内夹。前滚当背部着垫时迅速屈腿，上体前屈，团身成蹲撑。

【保护与帮助】站在练习者侧面，两手握脚腕上提，也可用膝顶其臀部，当前滚时，一手托背，另一手托大腿后部。

【练习方法】(1)屈体仰卧举腿，做的髋屈伸练习。(2)练习1接向前滚动成蹲立。(3)帮助下练习。(4)直接练习。

【易犯错误及纠正方法】(1)两肘外分。帮助向上提脚，提示纠正。(2)倒立后屈髋。采用练习1，或帮助下完成。(3)前滚时屈腿、髋不适时。采用练习2。



图 1-2-11

2、头手倒立

【做法与要求】以前额上部与两手成等边三角形撑垫，颈部紧张，提臀当接近于垂直部位时，一腿上举，另一脚稍蹬地并拢展髋。要求停止三秒（图1-2-12）。

【要点】腰背及颈部肌肉适度紧张，两肘内夹，重心落在头手的支撑面上，用两手和头颈控制身体重心。

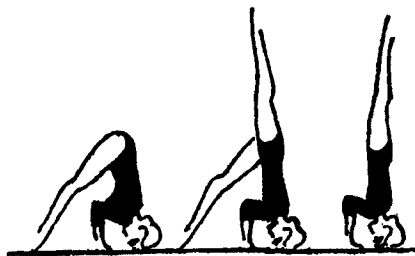


图 1-2-12

【保护与帮助】（1）站在练习者前方，两手扶小腿。

（2）当重心超过垂直部位时，稍推手，低头团身向前滚翻。

【练习方法】（1）摆正头和手的位置，提臀，脚逐步靠近支撑点使臀部接近于垂直部位。（2）当臀部接近垂直部位时一腿后上举。（3）帮助下练习。（4）直接练习。（5）在掌握上面动作的基础上可做屈腿慢起头手倒立和分腿慢起头手倒立。

【易犯错误及纠正方法】（1）头手位置不适当及提臀不够。（2）颈部放松，两肘没有内收，造成前额支撑不稳。

3、手倒立

【做法与要求】两手撑垫与肩同宽，手指向前自然分开，含胸提臀肩稍前移，左脚蹬地，右腿后上摆，当身体重心接近垂直部位时，制动右腿左腿并拢，同时顶肩，身体伸直成