

简述单个队列动作制式化训练的方法步骤

陈政权

(陆军边海防学院昆明校区 云南 昆明 650500)

【摘要】单个队列动作训练,是队列生活、个体形象以及技术训练的物质基础,是依据《队列条令》严谨规范的训练,因此,教学训练有着制式的方法步骤。

【关键词】队列动作;方法步骤

一、队列动作训练应当把握的基本规律

单个队列动作训练,应当遵循技能动作形成的基本规律,确保个体对动作形成动力定型。在教学训练中,一是要循序渐进,通常采取先停止后行进、先简单后复杂、先单个后集体、先基础后应用的实践过程。二是要精讲多练,以反复体会练习为主,不断强化大脑记忆和肌肉记忆。三是要严谨规范,严格依照条令,严谨规范军人的一举一动。

二、单个队列动作制式化训练的方法步骤

(一)讲解示范,增强感性印象

讲解示范,是教练员通过自己的语言和动作将要领形象表现的教授动作。应根据教学内容和教学对象的不同,采取不同的方法。

1、讲解示范的内容。一要讲解动作名称及用途;二要讲解口令的下达;三要讲解动作要领;四要讲解动作标准与要求;五要讲解常犯的毛病及纠正的方法;六要讲解练习方法;七要有标准的示范动作。

2、讲解示范的基本方法。一是先讲解后示范。即先讲解要领,后示范动作。让教学对象首先明确动作过程,尔后在观看示范时领悟动作要领;二是先示范后讲解。即先做示范动作,后讲解要领,这是教练员应当更多采用的极具感染力的方法;三是边讲解边示范。即讲到哪里就做到哪里,对重难点动作反复讲做,加深受训对象对动作要领的理解;四是分段讲解示范。即将一个复杂动作分几个部分进行。有助于受训对象理解和掌握复杂的动作。

(二)组织练习,增强理性认知

组织练习,是教练员进行教学的关键性环节,直接影响着训练质量。为此,教练员必须灵活运用各种训练方法和手段,规范传授技能动作及时发现并纠正问题。组织单个军人队列动作练习,应当采取以下方法。一是亲身体会。让受训对象自行体会,感悟动作要领,感受动作过程;二是二人互教。两人结对,互帮互学;三是分组训练,编组,指定组长或轮流担任组长组织练习;四是班单个训练。

1、亲身体会,模仿感受

亲身体会,主要用于初学者或纠正痼癖动作。目的是让受训对象自己体会动作要领,让受训对象自行琢磨体会动作要领,感受动作过程。亲身体会前,应适当扩大受训对象之间的间隔(通常为20-30厘米),以便于教练员观察纠正以及左右人员操练。需要强调的是:体会前,教练员应当制式地下达“亲身体会,开始操练”的口令。受训对象听到口令后,自行下达口令、体会动作要领。如需指出存在问题或变换练习时,教练员应当下达“停止操练”的口令,受训对象听到口令,面向教练员,成立正姿势,听令行动。由于是初始练习,此时教练员务必仔细观察,及时发现问题、及时加以纠正,防止形成痼癖动作。

2、二人互教,加深印象

两人结对,强弱搭配。一练一看、一看一讲,互相检查纠正问题。二人互教时,应先报数,根据需要调整间隔后,教练员再变换位置到队列左前侧适当处,下达“双数士兵,向前X步(五步为宜)走”,“向后转”,“向单数士兵对正”(双数士兵向单数士兵对正)的口令。尔后下达“单数士兵指挥、双数士兵操练,开始操练”的口令,士兵按口令进行操练。需要交换时,教

练员下达“停止操练”,“交换练习”的口令。二人互教行进间动作时,指挥者应先向左(右)跨一步、向右(左)转,朝向教练员一侧进行指挥;交换练习时,操练者先回到原位,再交换练习。如需指出存在问题或变换练习方法时,教练员应先下达“停止操练”的口令,然后下达“双数士兵入列或成班横队一集合”的口令,听到口令,双数士兵跑步入列,自行看齐,依次将头转正。

3、分组训练,强化记忆

根据参训人数,可编成2—3个小组,每组3—5人,指定或轮流担任小组长组织练习。教练员应先下达“以X组为准,间隔X步,各组带开”的口令(视训练场地情况,也可指定各组操练位置),听到口令,各组长不出列下达“向右(左)转”,“跑步走”的口令,带到指定位置后,下达“立定”,“向右(左)转”的口令,转向指定方向,再下达“稍息”的口令,各组士兵看齐后自行稍息;各组带到指定位置后,教练员跑步到全班的左前方适当位置成立正姿势,再下达“小组长,出列”的口令,听到口令,各组长跑步到本小组右前方(停止间动作训练时在中央前)适当位置,面向教练员,并向教练员对正,成立正姿势;教练员下达“开始操练”的口令,听到口令,各组长指挥本组士兵进行训练。

4、单个教练,巩固定型

为了检查、纠正士兵的动作,教练员应当进行单个教练,逐个规范定型。不出列时,士兵之间的间隔应适当扩大,尔后教练员从基准兵开始,逐个检查纠正。检查第一名后,向右跨一步,再检查纠正第二名,直到检查纠正完所有人员;

出列时,应先报数,然后教练员下达“第X名(或者XXX),出列”的口令,士兵听到口令按照单个军人出列的动作,取捷径跑步进到预定位置,距离教练员5-7步处,面向教练员成立正姿势,听从指挥。需要士兵入列时,教练员下达“入列”的口令,听到的口令按照单个军人入列的动作实施。在入列士兵入列时,右翼士兵(第一名士兵入列时,左翼士兵)应立正,待入列士兵看齐后,自行稍息;检查纠正单个士兵的行进间动作时,教练员也可位于队列左前方适当位置,直接以口令指挥士兵出列。

在以上步骤结束后,应当组织评比竞赛,以期检验训练效果,提高训练热情。

(三)小结讲评,梳理归纳要点

小结讲评,是在一个训练内容结束时,教练员对训练情况的回顾和总结。需要三个要素支撑:一要归纳动作要点,强化要领认知;二要讲评训练情况,主要讲训练态度和掌握动作情况,表扬鼓励先进,指出存在问题;三要进行思想鼓动,明确努力方向,激发训练热情。

参考文献

- [1]葛健.动作示范在军校队列教学中的作用[J].才智,2008:190,227.
- [2]王登生.对队列组织训练的几点思考[J].网络财富,2010,(8):164-165.
- [3]周江.把握特点规律,提高新兵队列训练效益[J].军事体育学报,2014,33(4):40-42.

作者简介:

陈政权(1964-),副教授,专业:军事基础教育。