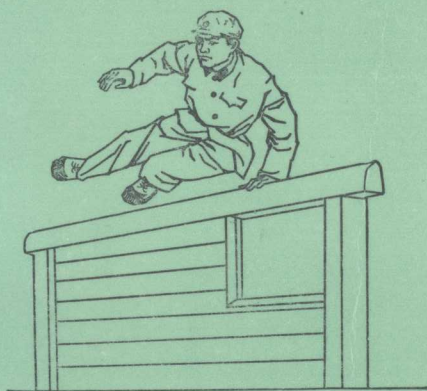


内部教材
列入移交

中国人民解放军
体育训练教材

(试行本)



中国人民解放军总参谋部军训部

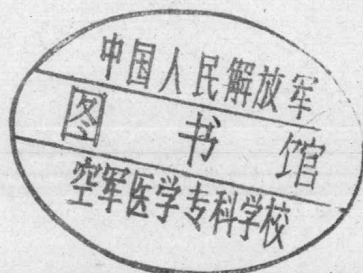
一九八九年五月

内部教材
列入移交

中国人民解放军 体育训练教材

(试行本)

67010



中国人民解放军总参谋部军训部

一九八九年五月

中国人民解放军
体育训练教材

(试 行 本)

中国人民解放军总参谋部军训部

解放军出版社出版发行

(北京平安里三号)

一二〇一工厂印刷

开本: 787×1092毫米 32开 印张11 字数230,000

1989年5月第1版

1989年5月(北京)第1次印刷

ISBN 7-5065-0838-9/E·429

通 知

中国人民解放军《体育训练教材》，是在全军调查研究、试点论证以及各大军区试训的基础上，由解放军体育学院编写的。在编写过程中，得到海军、空军和解放军滑雪队等有关同志的大力支持。经审定后，现发全军使用。望各单位在训练实践中，提出修改意见，以便进一步充实完善。

总参谋部军训部

一九八八年六月

编 辑 人 员

雷凤石 王克忠 孙振泉 孙尧冠

冯汉强 谢晓苹 梁寿文 陈德平

谢进良 彭锐趣 杜玄冠 毕先冈

骆通广 唐桂发

解放军体育学院各体育教研室部分同志
参加了编写工作。

目 录

第一章 体育训练概则	1
第一节 体育训练在军事上的意义和作用	1
第二节 体育训练的组织实施	5
第三节 体育训练的原则和方法	8
第四节 体育训练的生理卫生知识	14
第二章 体 操	30
第一节 徒手体操	30
一、停止间徒手体操	30
二、行进间徒手体操	36
第二节 器械体操	41
一、单 杠	41
二、双 杠	52
三、木 马	62
第三节 特项体操	65
一、固定滚轮	65
二、旋 梯	67
三、浪 木	71
第四节 力量训练	74
一、上肢力量训练	74
二、下肢力量训练	77

三、躯干力量训练.....	80
第五节 训练要求.....	82
第三章 田 径.....	86
第一节 短跑和中长跑.....	86
一、短 跑.....	86
二、中长跑.....	90
三、跑的专门练习.....	94
第二节 跳高和跳远.....	97
一、跳 高.....	97
二、跳 远	100
三、立定跳远	104
第三节 推铅球	105
第四节 训练要求	109
第四章 通过障碍	111
第一节 通过 400 米障碍	111
第二节 通过 500 米障碍	127
第三节 训练要求	145
第五章 越野跑、爬山和攀登	147
第一节 越野跑	147
一、徒手越野跑	147
二、武装越野跑	149
三、集体越野跑	150
第二节 定向越野	150
第三节 爬 山	168
第四节 攀 登	169
第五节 训练要求	178
第六章 军体拳和格斗	180

第一节 军体拳	180
一、手型和步型	180
二、军体拳第一套	182
三、军体拳第二套	193
四、军体拳第三套	203
第二节 格 斗	225
一、步 法	225
二、拳 法	228
三、腿 法	232
四、防 法	235
五、组合练习	239
第三节 擒 拿	240
第四节 刺杀操	249
第五节 训练要求	259
第七章 游 泳	261
第一节 熟悉水性	261
第二节 蛙 泳	265
第三节 爬泳、仰泳、蝶泳和潜泳	274
一、爬 泳	274
二、仰 泳	277
三、蝶 泳	280
四、潜 泳	283
第四节 武装泅渡	284
第五节 救护方法	292
第六节 训练要求	299
第八章 舢舨荡桨	302
第一节 舢舨的种类、构件和装备	302

第二节 基本技术	303
一、荡桨的口令和动作	303
二、荡桨技术	306
三、操舵技术	306
四、离、靠码头技术	307
第三节 训练要求	309
第九章 球 类	310
第一节 篮 球	310
一、基本技术	310
二、基本战术	313
三、简易规则	314
第二节 排 球	317
一、基本技术	317
二、基本战术	320
三、简易规则	321
第三节 足 球	324
一、基本技术	324
二、基本战术	326
三、简易规则	327
第十章 滑 雪	329
第一节 滑雪器材和装具	329
第二节 滑雪着板队列动作	330
第三节 滑雪基本技术	331
一、滑 行	331
二、蹬 行	333
三、蹬冰步滑行	334
四、滑行步法间相互转换的动作	335

五、滑降、转弯和制动	335
第四节 背枪滑行和射击	338

第一章 体育训练概则

第一节 体育训练在军事上的意义和作用

体育是以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化教育的组成部份，在军事上是军事训练的重要内容。

体育的产生和发展，是随着人类社会的发展而逐步形成的。生产劳动是体育产生的主要源泉，军事活动是体育产生和发展的重要源泉。体育与军事从产生的时候起，就存在着难以分割的联系，并且受到军事训练发展的直接影响。一些体育项目既是体育的活动手段，又是军事实用技能。在古代，我国的甲士训练，欧洲的骑士训练，都把体育训练和军事技能训练揉为一体。在现代，各国军队都非常重视体育训练，把它作为提高军队战斗力的重要手段，列为军队训练内容之一。这反映出军队训练的一种规律性。对此，我们必须有充分的认识。

我军自建军以来，十分重视体育训练。早在红军时期，部队已广泛开展足球、篮球、武术、跑步、跳高、木马、越障碍等体育活动。抗日战争和解放战争时期，各部队普遍利用作战间隙和休整时间，开展篮球、游泳、投弹、跑步、越障碍等各种体育活动。建国以来，体育训练被纳入

我军训练大纲，颁发了《体育教范》，把体育列为正式训练科目和检查考核项目。为增强官兵体质，培养勇敢坚韧精神，提高部队战斗力，为我军革命化、现代化、正规化建设起到了促进作用。

体育是增强军人体质的基础训练。强健的身体，是军事训练的良好基础，是组成战斗力诸因素中的重要因素。加强我军的体育训练，不仅能增强体质，促进军人身体全面发展，提高军事技能水平，而且对培养严守纪律，勇于自我牺牲的精神和英勇果断，坚韧不拔，积极主动，吃苦耐劳等优良品质，以及活跃部队文化生活，都具有重要的作用。

一、体育训练能增强体质，提高军人在现代战争条件下的作战适应能力

我军是执行政治任务的武装集团，担负着保卫祖国的神圣职责。在战争中，赢得胜利的一个重要因素在于武器的精良和士兵的顽强战斗精神，而部队战斗力的充分发挥，在一定程度上是以强健的体质为基础的。在现代战争条件下，不管武器多么先进，最后解决战斗实施军事占领的还要依靠人。因此，人的因素在决定战争胜负中是最重要因素，而在人的因素中，坚强的体质又是部队战斗力的重要的物质基础。

体质包括体格、体能和适应能力几个方面。

体格是指人体的形态结构，主要包括生长发育水平、体型以及身体姿态。体能是指有机体在肌肉活动中所表现出来的能力，主要包括身体基本活动能力（走、跑、跳、投、攀、爬等）和身体素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等）。适应能力是指人体在适应外界环境中所表现出

来的机能能力，它包括对高温、严寒、高空、高速、高原、深潜、颠簸、旋转等的适应力和对疾病的抵抗力。

体格强壮，体型健美，姿态端正，固然是对一个合格军人的要求，而良好的身体素质和适应能力，更是军人在现代战争中必不可少的条件。诸军兵种合同训练，协同作战，对军人的体质要求是多方面、综合性的。体育训练中的田径、体操、越野爬山、通过障碍、擒拿格斗、武装泅渡等项目，能有效地提高各种身体素质，培养军人具备现代战争环境所需要的适应能力。

二、体育训练能有效地促进军事技术、战术训练水平的提高

军事技术、战术水平的巩固、提高，是依靠强大体力作为基础的。在未来战争中，由于武器现代化程度加强，导致作战区域向更大的纵深发展，出现诸军兵种协同作战的形式。战争的残酷性和复杂性，不仅对军事技术、战术提出了更高的要求，而且对军人体质提出了更高的要求。在现代战争中，军人只有具备良好的身体素质，才能承受艰苦、复杂多变作战条件的负荷，才能发挥军事技术、战术的水平。

体育训练和军事技术、战术训练，有着密切的联系。射击、投弹、驾驶、兵器操作等所需要的力量、速度、耐力、灵敏都依赖体育训练去获得。战术训练中的走、跑、跳、攀、爬等基本能力，都必须通过体育训练去增强。再则，许多体育训练项目本身就是一种军事技能，直接提高军事技术水平。如通过障碍就是模拟在战场上，克服各种障碍的军事技能；格斗训练是军人掌握与敌直接搏斗的

一种军事技能，也是培养敢于近战，不怕流血牺牲精神的有效手段；越野、攀登、武装泅渡更是行军作战必不可少的技能。在部队大力开展体育训练，使每个军人具有强壮的体魄，掌握熟练的军事实用技能，能运用机动灵活的战术，这样就为取得战争的胜利，打下良好的基础。

三、体育训练有利于培养军人良好的思想道德和顽强的作风

体育训练需要有决心，有毅力，不怕苦，不怕累，坚持长期的锻炼才能见成效，这有助于培养军人勇敢顽强，吃苦耐劳，坚持不懈，克服困难的思想作风；体育训练的双边性，构成了个人与个人，个人与集体以及集体与集体之间的行为关系，这种关系有助于培养团结友爱、集体主义和爱国主义精神；体育竞赛的对抗性和竞争性，有助于培养军人机智灵活，沉着果断，英勇善战，勇往直前，谦虚谨慎，遵守纪律等优良品质。

四、体育活动能够活跃部队文化生活，是精神文明建设的重要组成部分

在新的历史条件下，我军军官、士兵的文化素质水平逐步提高，对部队的文化生活提出了更新更高的要求。广大官兵在紧张的训练之余，需要有愉快健康、高尚文明的精神生活。体育活动是善度余暇的一种积极手段，它以丰富多彩的内容，生动活泼的形式和独具一格的活动性特点，吸引着广大官兵，成为部队文化生活中不可缺少的组成部分。

体育训练具有强烈的教育性，丰富多彩的趣味性和情感性。通过开展体育活动，有意识地把精神文明教育寓于

体育活动的乐趣之中。在活动中贯串讲礼貌、讲道德、讲团结、讲友爱、讲卫生、守纪律等文明品德教育，把精神文明教育融汇于体育活动之中，使之更加增强了可接受性。对培养完美的军人性格和丰富精神世界，可收到潜移默化的效应。

第二节 体育训练的组织实施

一、体育训练的实施方式

(一)早操：通常以连(排)为单位，由连(排)长组织实施。可根据部队执行任务的情况、季节气候的变化、体育训练的要求等选择安排早操的内容。一般应以跑步、越野、徒手操、器械体操、军体拳、爬山等项目为宜。

(二)正课：正课是体育训练的基本方式。它是按训练计划规定的时数、内容和要求进行的，通常以连(排)为单位，由连(排)长组织实施。每次课不得少于1小时，由准备、实施、结束三部分组成。

准备部分：约占5—10分钟。主要有组织工作、一般性准备活动和专门性准备活动三个方面。组织工作的内容有整理队伍、检查人员、服装、场地、器材、装备，下达课目，提出要求等。一般性准备活动的内容包括走、跑练习、徒手或持轻器械的活动练习以及打军体拳或做游戏等。专门性准备活动主要是使与完成本课主要内容有关的肌肉群、关节、韧带和器官得到充分活动，一般应选择与实施部分训练内容、结构相似的模仿性、辅助性或诱导性练习。

实施部分：约占 35—40 分钟。该部分是一堂课的主体，主要是通过讲解要领、传授各种技术动作、反复练习达到锻炼身体和掌握体育知识、技术和技能的目的。在组织实施过程中应注意：

(1) 合理安排训练内容的顺序。一般来说，应把新授内容和较复杂的内容安排在前，容易引起兴奋的内容在后；发展速度和灵敏素质的内容在前，发展力量和耐力素质的内容在后。

(2) 根据课的任务、主要内容的性质和受训者的特点，正确选择和安排一些辅助性、诱导性或转移性练习，以及发展身体素质的练习。

(3) 根据受训者的人数、练习特点和场地器材的条件，选用集体或分组练习的方式。分组练习时，还可采取分组轮换和分组不轮换的方法。

结束部分：约占 3—5 分钟。主要是做一些放松性的活动，以及轻微的按摩动作，简单讲评本课的实施情况，预告下次课的内容，布置课外作业和整理场地、收整器材等。

(三)工(课)间操：主要是各级机关和院校，利用工作或课间休息时间进行。可做徒手操、军体拳、器械体操和球类等活动。

(四)课外体育活动：是利用课外时间和节假日进行的体育锻炼，内容和形式不限，可以单独或集体进行。

(五)受限制条件下的体育活动：军人长时间乘坐输送工具机动时，或长时间定位于各种局限性的工作环境中时，为使军人经常保持充沛的体力和随时投入战斗，在受限制条件下坚持的体育活动。

乘坐输送工具机动时的体育活动：应根据实际条件的许可在车厢、船舱或甲板上做伸展全身、深呼吸、下蹲起、体前(侧)屈、转体、活动头、手、脚各关节和支撑臂屈伸、仰卧起坐(举腿)等动作。停车或舰船停靠码头在地面上活动时，根据时间的长短可做徒手操、走(跑)步、军体拳和游戏等活动。

在各种掩蔽物和室内的体育活动：应根据具体情况做原地走(跑)步、下蹲起、旋转头部、体绕环、跳跃和做军体拳、举重物、支撑臂屈伸、扶桌椅边缘做臂屈伸、直角支撑等动作。

二、体育训练计划

体育训练计划是有目的、有组织、有步骤地科学安排体育训练工作，顺利地完 成体育训练任务不可缺少的指导性文件。制订计划时，要切实领会我军体育训练的目的和指导思想，以及上级机关对体育训练所规定的内容、时间、要求和考核评分标准，根据各军兵种的特点、部队担负的不同任务、兵员的具体情况和所处的地理环境等客观条件，制订出切实可行的体育训练计划。

体育训练计划性文件有：体育训练大纲、体育训练进度、体育训练实施计划等。

三、体育训练的考核与成绩评定

考核是体育训练的一个重要环节，可分为平时考核和定期考核两种。平时考核一般在训练课业中边训练边进行，或在训练的某一单元、段落结束时进行，目的在于及时反馈训练情况，以便调控训练。定期考核是训练计划中的规定内容之一，一般在训练期结束、年度训练结束、或某一科目训练结束时进行，目的在于验收训练质量，检查