



云南出版集团公司
云南人民出版社

JUNSHI
TIYU

消防指挥专业专科统编教材
XIAOFANGZHIZHUANWEZHUANKETONGBIANJIAOCAI



军事体育

朱光辉 主编





消防指挥专业专科统编教材

军事体育

朱光辉 主编

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

军事体育 / 朱光辉主编. —昆明: 云南人民出版社,
2006. 4

消防指挥专业专科统编教材

ISBN 7-222-04706-9

I. 军... II. 朱... III. 军事体育 - 高等学校 - 教材 IV. G87

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037100 号

终 审: 欧阳常贵

统 稿: 李锦雯

责任编辑: 李锦雯 王 燕

装帧设计: 胡元青

责任印制: 施建国

书 名	军事体育
作 者	朱光辉 主编
出 版	云南出版集团公司 云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	ynrm. peoplespace. net
E-mail	rmszbs@public. km. yn. cn
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	14. 75
字 数	370 千
版 次	2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
排 版	云南科技印刷厂
印 刷	云南科技印刷厂
书 号	ISBN7-222-04706-9
定 价	33. 00 元

编审委员会主任：李 树 刘汉宏
编审委员会副主任：卢桂平 崔德俊 程丹江
吕显智
编 委：陈宏伟 张宏宇 张福有
吴元智 陶正福
主 编：朱光辉
副 主 编：阮 洪 唐 云
编 者：朱光辉 阮 洪 唐 云
陈 雨 余海洋 赵晓丹
陈 斌 李 强

前 言

按照邓小平同志“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的指示精神和《公安消防部队昆明指挥学校教学计划》的要求，为适应新形势下培养消防专业人才的需要，努力提高教育质量，我校组织相关教师编写了《消防指挥专业专科统编教材》。本教材以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，以国家的法律、法规和国务院、公安部对新时期消防工作的指示为依据，针对消防高等专科学校教育的规律、特点，立足消防，贴近基层，理论联系实际，总结消防工作的经验，吸取国内外消防科学技术最新成果编写而成。教材在内容上，力求正确阐述各门学科的基本理论、基础知识，既注重教材的深度和广度，又注重突出基本理论、基础知识在消防工作中的具体应用，并兼顾到内容的科学性、系统性和实用性。本统编教材可供全国消防部队院校专科教学，基层消防干部和企业事业单位专职消防人员的培训以及广大消防官兵自学使用。

《军事体育》是《消防指挥专业专科统编教材》之一，由朱光辉主编。编写人员分工如下：第一部分绪论，朱光辉；第一章，唐云；第二章，余海洋；第三章，赵晓丹；第四章，阮洪；第五章，余海洋；第六章，赵晓丹；第二部分第一章，阮洪；第二章，唐云；第三章，陈斌；第四章，陈雨；第五章，李强；第六章，李强。

由于理论水平有限，时间仓促，错误在所难免，望读者批评指正。

公安消防部队
昆明指挥学校 专科统编教材编审委员会

二〇〇六年一月

目 录

第一部分 理论部分	(1)
绪论	(3)
第一节 我国军事体育概述	(3)
第二节 我国军事体育的目的及任务	(10)
第三节 实现军事体育目的与任务的基本途径和要求	(14)
第一章 运动生理学基础	(18)
第一节 运动生理学的形成和发展	(18)
第二节 运动系统简述	(20)
第三节 体能的自我评价	(25)
第四节 力量、速度、耐力的生理学基础	(31)
第五节 运动技能的形成	(42)
第六节 运动过程中人体机能状态变化的规律	(46)
第二章 体育锻炼与心理健康	(56)
第一节 体育锻炼对心理健康的影响	(56)
第二节 应激的征兆和模式	(59)
第三节 体育锻炼与应激控制	(64)
第四节 应对应激的放松方法	(69)
第五节 体育锻炼与社会适应	(73)

第三章 增强体能的锻炼原则和方法	(76)
第一节 增强体能的锻炼原则	(76)
第二节 运动处方的制定	(83)
第三节 简便易行的锻炼方法	(88)
第四章 运动损伤的预防和处理	(96)
第一节 运动损伤的分类	(96)
第二节 运动损伤的原因	(97)
第三节 运动损伤的预防	(97)
第四节 常见运动损伤的急救	(100)
第五节 常见的运动损伤及处理	(114)
第六节 医务监督	(133)
第五章 田径运动竞赛裁判法	(139)
第一节 田径组织裁判工作	(139)
第二节 田径项目裁判工作	(145)
第六章 球类裁判方法	(164)
第一节 篮球简易规则	(164)
第二节 排球简易规则	(167)
第三节 足球简易规则	(170)
第四节 乒乓球简易规则	(174)
第五节 羽毛球简易规则	(176)

第二部分 实践部分	(181)
第一章 田径运动	(183)
第一节 短跑	(183)
第二节 接力跑	(194)
第三节 中长跑	(200)
第四节 跳远	(208)
第五节 跳高	(220)
第六节 推铅球	(234)
第七节 掷手榴弹	(246)
第八节 越野跑	(251)
第二章 球类运动	(257)
第一节 篮球	(257)
第二节 排球	(276)
第三节 足球	(286)
第四节 乒乓球	(302)
第五节 羽毛球	(307)
第三章 器械体操	(317)
第一节 体操项目的身体素质训练	(317)
第二节 单杠	(332)
第三节 双杠	(342)
第四节 木马	(352)
第五节 专门器械体操	(355)
第六节 保护与帮助	(357)

第四章 擒敌基本技术	(367)
第一节 擒敌技术概述	(367)
第二节 擒敌拳	(393)
第三节 擒敌技术的运用	(403)
第五章 游泳	(407)
第一节 游泳项目的简介及分类	(407)
第二节 熟悉水性	(408)
第三节 蛙泳	(411)
第四节 爬泳(自由泳)	(417)
第五节 仰泳	(420)
第六节 蝶泳	(423)
第七节 潜泳	(426)
第八节 水中救护及训练要求	(427)
第六章 体育游戏	(435)
第一节 体育游戏的概念与作用	(435)
第二节 常用体育游戏简介	(436)
附一:公安消防部队灭火救援业务训练大纲士兵体能训练标准	(459)
附二:昆明消防指挥学校学员体育考核项目及评分标准	(460)
参考书目	(461)

第一部分

理论部分

绪 论

第一节 我国军事体育概述

一、我国军事体育的起源

(一) 原始军事训练活动

关于体育的起源,各派学者众说纷纭,但有一点却毋庸置疑,那就是体育自诞生之初就与战争和军事结下了不解之缘。军事体育就是在人类战争中逐渐发展起来的,为提高部队战斗力而采取的一系列与战斗技能紧密相关的,以身体训练手段为主要内容的特殊体育形式。军事体育是战争的产物。据文献记载,黄帝和蚩尤都是制作武器的能手,也是军事训练的能手。《史记·五帝本记》中说:“轩辕之时,神农氏世衰,诸侯相侵伐,暴虐百姓,而神农氏弗能征,于是轩辕乃习干戈。”《述异记·卷上》载:“轩辕之初立也,有蚩尤氏兄弟七十二人,铜头铁额……蚩尤氏耳鬓如剑戟,头有角,与轩辕斗,以角人,人不能向。”除了这种实战的训练外,日常的军事训练多采用“舞”。《韩非子·五蠹》载:“当舜之时,有苗不服,禹将伐之……乃修三年,执干戚舞,有苗乃服”。干是盾,戚是斧,执干戚舞是训练战伐用的舞蹈。远古时期,“舞”“武”不分。近人刘师培在

《古乐原始论》中论及舞的功能时说：“展伸俯仰，升降上下，和柔其形体，以节制其筋骨，应步伐整齐，施之战阵而不衍”。恰好说明远古时期舞、武的统一。人们在“舞”的过程中交流着“武”，提高了“技”（巧）增进了“健”（康）。

（二）我国军队中的武艺训练

夏、商、周时期，战争的主要方式是车战，武士必须有驾驭战车的技术。同时射、御（对车兵的训练）等传统练兵方式必不可少，贵族子弟以能御不能御区别长幼。贵族子弟除了学习射御技术之外，还要参加“孟冬之月”的讲武之礼，进行射御比赛。此外，这一时期的军事训练的内容（田猎、象舞、奔跑）也更加丰富了。田猎是当时最具特色的练兵方式之一，它是纳身体、技术、战术为一体的军事体育训练，其主要目的是训练各种武器的使用和车马的驾控。不同季节的田猎有不同的内容和要求，把军事训练与狩猎结合起来，既可以提高军队的身体素质和作战能力，也丰富了军事训练的内容。

二、我国军事体育的兴起与发展

（一）春秋战国时期步卒、骑兵、水军的训练

《汉书·刑法志》载：“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜”。春秋战国时期，步卒逐渐取代了车兵，加强了对步卒的军事训练。步卒的训练内容包括拳勇、角力、举鼎、拓关、奔走、跳跃、投石、习剑等。水军的游水、操舟是训练的必备内容。强钩亦称牵钩、施钩，春秋时公输子所造。是当时水军训练的重要内容。往后，“以钩为戏”，逐渐演变为“拔河”活动。

（二）军事武艺的演变

秦汉三国时期的军事武艺比春秋战国时期又有新的发展，其主要原因有三：一是秦汉初期实行“义务”兵役制，规定凡 23

~56岁的男人必须服役两年，每年戍边三日，这有利于军事武艺的普及；二是春秋战国以来文武分途的教育，虽然导致“为武则非文”，造就了学校教育的重文轻武，但同时由于“为文则非武”，有利于习武的专门化，在一定程度上促进了武艺的发展与提高；三是这一时期“始以远射杀伤敌人，终以近战决胜负”的作战方式，使各种军事武艺，发生了相应的变化。此一时期的军事训练较为重视单兵对阵、近战格杀的习手足、便器械等基础性训练，对武艺的发展起了促进作用。

（三）军事武艺的发展

两晋南北朝时期，战争的主要形式是骑战和步战，因此骑射受到重视。隋唐两代的统治者受北方骑射民族的影响，将弓箭作为传统的远射武器，并大力倡导。这一时期军事武艺发展的标志之一是唐代的武举制的创立。唐代的武举考试始于公元702年，始设立武举为科举之一目，内容有射箭、马枪、举重、负重、身材、言语等。其中既有基本的身体素质，也有作战的实用技能，标志着对武士的要求趋于全面。唐代实行武举制约七八十年，为统治者选拔了不少武艺人才，也推动了武艺的普及和提高。

（四）军事武艺的新发展

在阶级矛盾和民族矛盾尖锐复杂，军事斗争激烈紧张的形势下，宋元时期的军事教育和训练大大加强，以骑射为中心的武艺训练得到进一步完善。因此，宋元的军事教育与训练都有许多新发展。

宋代募兵时，先量身材，“次阅走跃”，重视身体素质的考核。在训练方面，北宋时多次颁布“教法格”，对不同的兵种的训练内容、时间、方式和兵器使用方法都有详细规定，对步射、执弓发矢、骑射、马上使枪，马上野战、格斗技术，皆有口诀图像，“凡千余言、使军士诵习焉”。对士兵的训练实行严格的考核，考核及格者分上、中、下三等，不及格者有等的降等，无等

可降者开除。为达到统一的要求，诸道禁军“日夜按习武艺、将兵皆早晚两教”，促进了身体训练和军事技术的规范化。负责士兵训练的是“教头”，由中央派到各路军中。为满足对教头的需要，还采取短期培训或轮流集训的办法训练基层教头。宋代的教头只有训练的责任，而无统领军队的权力，因而可以把精力用在研习武艺方面，从而提高和推动了武艺的发展。

辽、金、元三朝都重视骑射，全民皆兵，“上马则备战斗，下马则屯聚牧养”。骑射、围猎是他们军事训练的主要内容和形式。“贵由赤”长跑是元代的禁军中训练的重要内容，每年要举行一次路程约 180 华里的比赛来检验训练情况，前三名有重奖。

宋代武举与唐代相比，考试内容保持了骑射和武艺，增加了兵书策议，取消了身体负重和翘关，降低了对一般身体素质的要求。金和明清的武举及明清武学与北宋相仿，只是武技考试内容略有增减。武举和武学的长期实行，打破了儒学对教育的垄断局面，对军事武艺的发展和军队身体训练的规范化，都起到了促进作用。

在武举武学制度的推动下，宋明对古代军事理论和典籍的整理之风很盛，宋代官修的《武经总要》和明代茅元仪的《武备志》都对历代军事理论，包括军事技能和身体训练作了全面的整理汇编。特别是明代抗倭名将戚继光，他的《纪效新书》和《练兵纪实》，丰富和发展了古代的军事体育理论，其中选兵、练兵、练将等内容，不仅是古代军事训练理论的总结，而且对现代的体育训练也有借鉴价值。

冷兵器时代，士兵的体能和搏击技术就是赤裸裸的战斗力的，它们在很大程度上决定战争的胜负。于是与战争紧密相关的军事体能、技能成了军队训练的重要内容。古代战争中所依赖的战斗技能有的逐渐演变成了后来的体育项目，如射箭、击剑、拳击、摔跤、武术、马术等。尽管这些项目在今天已成为普通体育

(竞技体育和大众体育)，但在历史上，它们却是因为军事目的而存在的。

三、我国近代的军事体育

(一) 编练新军实行兵操

从19世纪60年代起，洋务派开始编练新军。曾国藩的湘军、李鸿章的淮军最早废弃弓刀鸟铳，改用洋枪洋炮，聘请洋人军官充任洋操教官。1879年后，李鸿章军中一些留学生学成回国后充任教官。洋务派编练的新军，如北洋新军和张之洞的“自强新军”，早期以练英式兵操为主，1894年甲午战争以后，多采用德式兵操。到19世纪末，清军大都以练洋操为主。由此可见，正是洋务派的新军操练，使西方兵操得以系统地传入中国，并逐渐演变为训练操典乃至今后的军队队列训练。

(二) 创办新式军事学堂

洋务运动中先后建立了一些新式学堂，其中有培养军事人才的军事学堂。这些学堂多仿照外国同类学校设置课程，并请洋人担任教习，一般都设体操课。北洋水师学堂五年半的学习中，作为校内正式体育课程的有击剑、刺棍、木棒、拳击、哑铃、足球、跳栏比赛、跳远、跳高等项，此外，还有游泳、滑冰、平台、木马、单双杠及爬山运动等，那时所学的体操最初为德国操，主要演习方城操及军事操，后来到了戊戌年间（1898年）就改为英国操。由此可见，近代军事体育是从洋务运动开始的，这对西方近代体育的传入和中国近代军事体育的形成起到了重要的作用。

时至今日，军事体育与战争更加密不可分。射击、跳伞、陆军军事五项、海军军事五项、空军军事五项等都是士兵在战场上所表现的能力和技巧的再现。

四、我国现代军事体育

(一) 国民党统治时期的军事体育

国民党政府统治时期，在政府、军队、党团等组织里相继建立了体育工作的机构，标志着体育已被视为独立的国家事业而由专门的机构进行管理，在国民党军队中也有军事委员会体育组、军委训练总监部体育科等体育管理机构。这和北洋军阀统治时期相比是一大进步。但是，由于国民党内部派别林立、相互倾轧等原因，当时所建立的许多体育管理机构工作效率极差，无多大实际成效。

(二) 解放区的军事体育

中国工农红军是苏区开展体育运动的模范。当时，红军面临“反围剿”的繁重任务，经常要练习行军、打仗、射击、刺杀、劈刀、跑步、爬山、越障、爬云梯、过独木桥等军体项目。此外，跳高、跳远、投标枪等，也和军事需要配合进行练习。当时，部队设有俱乐部，组织干部战士开展体育活动。部队和红军学校集训，除操练军事外，多为各种体育运动项目。每逢重大节日，各部队常举行运动会，比赛军事技术和运动项目。就是在长征途中，尽管条件极端艰苦，仍利用休整期间开展文体活动，以锻炼身体，活跃部队，迎接新的战斗。

陕甘宁边区的体育，具有为革命战争服务的性质。贺龙在边区《解放日报》发表的“体育军事化”的题词，明确地提出了边区体育的具体目标。1941年，毛泽东为《解放日报》体育专刊题词“开展体育运动，提高人民体质”。1942年，朱德在为《解放日报》撰写的社论中指出：“改进我们军民的体力，应从两方面着手：一即改善军民生活，丰富军民的给养；一即普及体育运动和卫生保健知识”。陕甘宁边区的体育，是中国共产党领导下的新民主主义体育的一面旗帜。