

让科学体育走进战斗力

军官（3+1）

组合健身训练方式

李伟◆编著

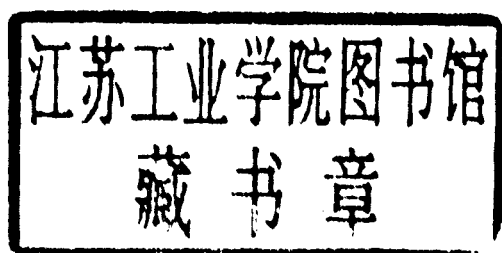


白山出版社

军官 3 + 1

组合健身训练方式

李 伟 编著



白山出版社

图版在版编目(CIP)数据

军官3+1组合健身训练方式/李伟编著. —沈阳:白山出版社,2006.12
ISBN 7-80687-414-3

I. 军... II. 李... III. 健身运动-基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第156187号

出版发行:白山出版社

地 址:沈阳市沈河区二纬路23号

邮 编:110013

电 话:024-23088689

电子信箱:baishan867@163.com

责任编辑:孙福同

装帧设计:赵连志

责任校对:袁广军

印 刷:沈阳市第二市政建设公司印刷厂

幅面尺寸:160×230

印 张:15.5

字 数:240千字

版 次:2007年1月第一版

印 次:2007年1月第一次印刷

印 数:1~5000册

书 号:ISBN 7-80687-414-3

定 价:28.00元



李 伟 现为沈阳军区体育办公室主任。曾先后被评为全军体育先进个人和全国体育先进个人，并3次荣获“解放军体育福来奖”。

李伟主要作品

《连队健身锻炼法》

《教你开始三对三篮球活动》

《部队旅团综合田径运动会（式样）》

《真情铸英雄》

《军官 3+1 组合健身训练方式》

《军官 3+1 组合健身训练方式》也适用于士兵体能训练

编 委 会

主 任

刘洪军

副主任

焦凡洪 肖国明 张立刚

委 员

张学峰 吴 琼 南晓敏 李 伟 李 军
张春启

撰 稿

张春启 沈春阳 郑玉库 张德林 王智毅
郭晓明 卜宪卫 邢原明 李冠男

法律顾问

丁月超

序

从古至今，战争与体育都有着天然而奇特的渊源，这注定了军队与体育的关系。

古希腊，奥林匹克起始于战争休整时的游戏；古埃及，军官学校专门训练器械对打、赛跑、划船、游泳和摔跤；中世纪阿拉伯国家男丁都是战士，要受到严格的体育训练。在中国，商代训练田猎，唐代创立武举，宋代崇尚武学，清代传授兵操，都与体育训练密不可分。新中国诞生前，长征途中的红军每到一地，都要开展形式多样的体育活动，以保持战斗力；抗日战争时期，毛泽东同志发出“锻炼身体魄、好打日本”的号召，军队体育如火如荼；解放战争时期，军民掀起大练兵高潮，体育竞赛和活动层出不穷，促进了革命战争的最后胜利。新中国成立后，军队体育成为国家体育事业的重要组成部分，也成为提高全军将士身体素质、提高部队战斗精神和战斗力的重要手段。

也许是得益于对厚重的历史观照，同时面对军队现代化建设的新需求，沈阳军区李伟等同志潜心编著了《军官3+1组合健身训练方式》一书，该书借鉴了近年来最新的训练理论和方法之一，即“板块训练模式”指导体育训练，彰显了时代进步的色彩，是军队建设全面落实科学发展观的一个缩影。

军队体育训练作为军队建设的重要基础，是一个不断解决矛盾的过程，实际上也是一个充满哲学思辨的过程。实践——认识——再实践——再认识是我们解决矛盾和问题的法宝。我很反对片面理解政治口号和行政命令，只讲刻苦训练，不讲遵循科学规

律,这只会造成人、才、物力的极大浪费。不断把对科学训练的感性认识上升为理性认识,再反过来指导实践,是至关重要的。“板块训练理论”是当前最先进和最流行的训练理论和方法之一。其要义就在于根据年度比赛任务和时段需要,将训练划分成均匀或大小不同的板块,这种板块设计是追求训练高效益和高质量的自然形态,它不界定周期又遵循周期规律,并依据客观需要,在实践上分割出不同意义的板块时段,融入需要的训练计划,使构思更为准确,安排更加合理,训练更有成效。本书对“板块训练理论”活学活用,巧妙变通,体现了积累与思辨的智慧。

作为部队体育工作者,本书的编著人员勤于学习,善于积累,敏于思考,勇于创造,给我留下了深刻印象。在我看来,把竞技体育理论融会贯通,合理运用于全民健身工程,运用于部队群体活动,运用于提高部队战斗力的实践,令人耳目一新;它正确体现了对科学体育的科学态度。这同时也说明,在崇尚科学精神与和谐理念的时代,竞技体育的某些理论和方法也不应是少数专家学者的专利,也未必只能作为体育精英们的夺金秘笈。训练科学既要跳出传统经验的窠臼,也应退去那层神秘面纱,作为“全民健身与奥运同行”的实际需要,它完全可以为更多的人熟悉掌握、灵活运用和从中受益,并逐渐积累成为一种提高生活质量、加强工作效率、改变精神面貌的现实力量。

基于上述想法,我感到李伟等同志编著本书的过程是一种可贵的尝试和探索。在中国军队现代化、中国体育现代化的进程中,这无疑是令人欣慰的。

国家体育总局副局长 肖 天

2007年6月26日

让体育更好地为提高部队战斗力服务

（代序）

通过开展多种形式的体育活动，活跃文化生活、凝聚军心士气、激发战斗热情，是我军思想政治工作的优良传统。无论是战争年代，还是和平建设时期，军队体育都以其特有的方式发挥着不可替代的作用，成为促进战斗力生成提高的重要因素。

军队体育张扬的那种“团结奋进”、“顽强拼搏”、“勇于进攻”的精神，在长期的实践中，已经熔铸为军人独有的气质和品格。多年来，军区的竞技体育与群众体育相互促进，取得了许多骄人的成绩，创造了军区体育事业的辉煌。新世纪新阶段，部队现代化建设的飞速发展和军事变革的不断推进，为体育工作提升战斗力提供了更加广阔的平台。在这方面，我们做了许多工作，也取得了一些值得总结推广的经验，但体育工作为军事斗争准备服务的功能仍有继续拓展的空间。当前比较突出的是机关干部体能训练，在一些单位还处于有标准缺方法、有计划缺规范、有考核缺辅导的状态。客观上说，机关干部所担负的任务和所处的工作环境比较特殊，很难像部队官兵那样集中起来搞训练；主观上也存在凭兴趣、靠自觉，强调从严从难多、研究科学方法少的问题，致使机关干部的体能训练成为当前一个薄弱环节。

军队体育为提高战斗力服务，既是我军的光荣传统，也是推进军事斗争准备、落实科学发展观和履行新世纪新阶段历史使命的客观要求，更是部队文化工作贴近中心、服务中心的价值体

现。在这方面，军区体育战线上的同志们做了许多有益探索。前几年研究推广的《连队健身锻炼法》，深受部队官兵欢迎。去年，又通过在两个单位进行试点，探索出融科学性、趣味性和系统性于一体的《军官3+1组合健身训练方式》。它的最直接意义就是把科学理论运用于军官训练实践，从而规范了军官训练的方式和程序，增强了军官训练的质量和效益，为军官训练提供了有力抓手和科学指南。这是落实国家《全民健身计划纲要》和总部有关要求的重要举措；是贯彻上级大抓军事训练指示精神的重要探讨；是创新成果紧贴部队实际、紧跟时代步伐的重要尝试；也是军队体育讲科学，并努力实现跨越式发展的重要行动。

《军官3+1组合健身训练方式》科学系统，内容丰富，安全规范，简约易懂。在推广应用的同时，也会给我们一些延伸性思考：

一是军队体育创新发展是我们的责任。当今世界，新军事变革浪潮风起云涌，部队现代化和信息化建设日新月异，新的建设成果层出不穷。部队体育工作要更好地发挥作用，必须不断适应新形势，积极探索，大胆创新。唯有创新步伐紧跟军事斗争准备步伐，才能真正在贴近中心、服务中心的实践中发挥作用、体现价值。这是部队文化工作必须认真研究的一个重要课题，也是军队体育工作者的神圣职责。

二是提高官兵身体素质是打赢的需要。未来信息化战争激烈而残酷，战场没有距离，制胜机会稍纵即逝。高强度的对抗、复杂的条件和残酷的战场环境，对官兵的身体素质是一个非常严峻的考验。平时不从严从难科学训练，战时将会付出惨痛的代价。无论战争形式怎么发展变化，人的体能、技能、智能依然是战争胜负的决定因素，而强大的体能又是发挥技能和智能的先决条件。因此，优化人的素质是提升战斗力的关键，强化军官的体能是提高综合素质的前提。

三是科学规范的训练方法是提高训练质量的关键。“工欲善

其事，必先利其器。”机关干部训练质量不高、效果不好的主要原因，在于缺乏一套科学实用的训练方法。一些单位在组织过程中往往因为没有抓手而放手，使机关干部体能训练在一定程度上处于自发状态，渐渐脱离了科学规范的轨道。《军官3+1组合健身训练方式》的推广应用，为解决这一问题开出了一剂良方，必将大大提高军官特别是各级机关干部体能训练的质量和水平。

《军官3+1组合健身训练方式》的成功探索，是体育工作贴近中心、服务打赢的创新之举。相信这一科学方式，一定会在今后的认识实践和推广施行过程中不断完善、日臻成熟，为繁荣军队体育事业和促进部队战斗力生成、提高作出应有的贡献。

沈阳军区政治部宣传部部长 刘洪军

2007年6月28日

什么是“军官 3+1 组合健身训练方式”？

这是一个科学、系统、实用、趣味、安全和节约的军官健身训练体系：它从以人为本、科学发展的理念出发，改革过去传统的部队军官和首长机关体能训练方法，融入体育文化要素和科学训练规律，创新群众体育和军事体育有机结合；“军官 3+1 组合健身训练方式”是数字形体的健身平台，它利用“板块训练模式”规划和优化整个健身过程，使快速全面地提升军官身体素质成为一种可能与必然。

这是一次奇数和奇数相加的奇思妙想。

目 录

■第一章	军官 3 + 1 组合健身训练方式的创意概念	(1)
第一节	全年训练 3 阶段 + 1 个年度健身训练计划	(1)
第二节	每阶段训练 3 个月 + 1 个军官健身年龄组合	(2)
第三节	每月训练 3 周 + 1 个训练调整安排	(3)
第四节	每周专项训练 3 天 + 1 个计划教案	(4)
■第二章	军官 3 + 1 组合健身训练方式的主要方法	(7)
第一节	准备活动和整理放松活动的方法	(7)
第二节	力量素质的训练方法	(8)
第三节	耐力素质 5000(3000)米跑的训练方法	(10)
第四节	速度素质 100 米跑的训练方法	(12)
第五节	柔韧、灵敏素质的训练方法	(14)
第六节	健身专项训练的心率	(15)
■第三章	军官 3 + 1 组合健身训练方式的基本内容	(16)
第一节	力量素质训练内容	(16)
第二节	速度素质训练内容	(28)
第三节	耐力素质训练内容	(30)
第四节	柔韧、灵敏素质训练内容	(34)

第五节	趣味性游戏训练内容	(40)
第六节	体育活动与比赛的内容	(61)
第四章	军官 3+1 组合健身训练方式的有关要求	(63)
第一节	军官 3+1 组合健身训练方式的筹备工作	(63)
第二节	军官 3+1 组合健身训练方式的训练原则	(63)
第三节	军官 3+1 组合健身训练方式的组织实施	(64)
第四节	军官 3+1 组合健身训练方式的目标管理	(66)
第五节	军官 3+1 组合健身训练方式的系统控制	(67)
第五章	军官 3+1 组合健身训练方式的计划教案	(70)
第一节	年度计划与周计划教案的形成	(70)
第二节	军官 3+1 组合健身训练方式的年度计划	(71)
第三节	调整月与调整周体育比赛计划	(73)
第四节	每周健身训练计划教案	(74)
第六章	军官 3+1 组合健身训练方式的相关知识	(167)
第一节	人体的基本结构	(167)
第二节	人体运动系统的结构与功能	(168)
第三节	怎样增强肌肉的力量	(170)
第四节	健身训练的能量供应及有氧代谢和无氧代谢	(173)
第五节	耐力素质训练与心肺功能	(176)
第六节	健身训练与饮食	(177)
第七节	健身训练的疲劳与恢复	(179)
第八节	运动量的安排与评定	(183)
第九节	健身训练与防伤防病	(187)

第七章 军官 3 + 1 组合健身训练方式的成绩标准	(196)
第一节 军官(男女)健身训练身体素质标准	(196)
第二节 军官健身训练身体素质测验的方法	(197)
第三节 军官和首长机关健身训练年度成绩统计表	(198)
附件一:全身骨骼肌肉分布图	(200)
附件二:全民健身计划纲要	(204)
附件三:让科学体育走进战斗力(工作通讯)	(209)
附件四:电视专题汇报片 1	(215)
附件五:电视专题汇报片 2	(219)
附件六:某步兵团“军官 3 + 1 组合健身训练方式” 示范表演课	(223)
附件七:某装甲团“军官 3 + 1 组合健身训练方式” 示范表演课	(226)
后 记	(228)

第一章

军官 3+1 组合健身 训练方式的创意概念

军官健身 3+1 训练方式的创意概念是：全年训练 3 阶段 + 1 个年度健身训练计划；每阶段训练 3 个月 + 1 个军官健身年龄组合；每月训练 3 周 + 1 个训练调整安排；每周专项训练 3 天 + 1 个计划教案。

我们现在开始解读这个创意概念。

第一节 全年训练 3 阶段 + 1 个年度 健身训练计划

我们先给全年做 1 个计划，区分出三个阶段。我们定名为：强化训练阶段——提高训练阶段——储备训练阶段。

强化训练阶段：包括准备训练，渐进训练，强化训练和检测训练时段；这是一个系统和全面进行身体素质训练的健身过程。

提高训练阶段：包括准备训练，定向训练，提高训练和检测训练时段，这是一个有针对性和灵活性进行身体素质训练的健身过程。

储备训练阶段：包括准备训练，强度训练，保持训练和检测训练时段，它是一个储备体能和学习体育理论常识的身体素质训练的健身过程。

要强调的是，全年 3 个训练阶段都有不同的目的和意义，而

其中的每一个准备时段都要为同一阶段的健身训练主题服务。我们视全年训练为一个大周期，作为“板块训练模式”的设计划分，它有连接下年度健身训练的功能和任务。

第二节 每阶段训练3个月+1个军官 健身年龄组合

全年时间应是12个月，正常划分每阶段应是4个月；而我们设计是正常训练3个月，拿出1个月作为阶段与阶段之间的训练调整。这个训练调整月，具有一种积极的意义，可以根据单位工作与训练实际，适时安排各种大、中、小型的体育活动和比赛。

我们视一个阶段训练为中周期，亦作为“中等板块”，它与其他阶段相互关联，相伴而生，相辅相成。

经过大量调查研究，我们根据部队工作和生活规律，设计军官每年强化训练阶段应为3-4-5月，6月进入夏季可利用大型体育比赛进行调整，比如安排旅团综合田径运动会等；提高训练阶段应为7-8-9月，10月进入秋季军事考核并有节日长假，可利用中型体育比赛进行调整，比如安排篮球或足球比赛等；储备训练阶段应为11-12-1月，2月进入春节假期可利用小型体育比赛和文化活动进行调整，比如组织机关体育游艺比赛或使比赛融入师、旅（团）更大范围的活动等等。

军官健身年龄组合是一个不同年龄组成的健身受众群体。这是一个区别对待的训练方式：我们将29岁以下、30~39岁和40~50岁区分为不同训练年龄组合，以便实施相对完整和准确的健身训练。