

體育訓練指南

1

中國人民解放軍編印
砲兵學校

一九五一年八月

目 錄

軍隊體育運動的目的和方向	(1)
進一步展開全校的體育運動	(3)
體育訓練之參考	(11)
軍事遊戲	(59)

軍隊體育運動的目的和方向

聶榮臻代總參謀長在華東軍區籃球競賽大會上的講話

全軍籃球競賽大會現在開幕了。

在這裡我想就着軍隊體育運動的目的和方向，簡單說幾句話：

人民解放軍部隊的訓練，應當分爲軍事、政治、文化和體育四個方面。這就是說，體育運動必須被當作部隊訓練的一個內容。忽略體力訓練是不對的。

今後，我們人民解放軍爲了加強國防建設，加強軍事訓練，掌握各種現代作戰技術（如操縱飛機、坦克、各種砲與各種機械），使步兵與各技術兵種緊密協同，高度發揮各兵種聯合作戰的藝術，高度發揮作戰的組織性與機動性、連續性與艱苦性，以戰勝敵人，這就必須使廣大戰鬥員與指揮員都有強健的體力。因此，部隊更必須提倡體育，鍛鍊身體。

過去，部隊因長期處於艱苦戰鬥的環境，許多人員，是依靠高度的覺悟和豐富的經驗，勝利地進行戰鬥，進行工作的，而身體並不健康，甚至有些同志的身體是已經很弱了。現在，恢復和加強體力，已經有了比較好的條件。其中積極有效的和必需的方法之一，就是從事適當的體育運動。

各種體育運動，多爲廣大群眾所愛好，所歡迎。它不僅可以使身體健康，而且可以鍛鍊人在運動中的機智、靈活、敏捷、準確、勇敢、堅忍的程度。這種體育運動，在部隊不能由軍事操作來代替，它對於軍事動作的訓練，有極大的幫助作用。

部隊是這樣迫切地需要開展體育運動，所以這次大會，也可以說是在全軍開展體育運動的一次動員。

在部隊中開展體育運動，必須有正確的方向。

我們的體育運動，應該是廣大群眾性的。要多多利用部隊組織嚴密這個優良條件，進行集體的體育活動。要把戰鬥員、指揮員和各種工作人員

都盡量組織到各種不同的體育運動中間來。要在連隊、機關、學校、工廠等等方面普遍地開展各種體育運動。今後的運動會，應該負起動員、號召、示範與組織推動的作用，代表們應該成為骨幹橋樑，推動廣大群眾性體育運動的開展，而不要限於自己或少數人的活動。

我們部隊群眾性的體育運動，應該主要的提倡適合於軍事需要的內容，為戰鬪和國防建設服務。凡能適應軍事需要的體育活動，要多多學習，多多創造。目前在部隊中還沒有能盛行切合軍事需要的各種體育活動，這是一個很大的缺點。我們中國的過去和現在以及蘇聯的體育活動，是有很多形式符合這個要求的。部隊中也可以研究創造更好更多的形式。今後希望加以努力。我們的體育運動，還應該是發揚團結進步的精神，提倡革命競賽，而反對錦標主義。大家一致進步，才是我們的希望。競賽是為了互相推動進步。進步的人應該幫助落後的人。落後的單位應該向進步的單位學習。如果是單純為着競爭，就失去了體育運動的正常意義。這次全軍各部體育代表第一次來到一起，必須要做團結的表率。

希望各部隊，普遍重視體育運動，本着正確的目的，正確的方向，有領導、有計劃地開展全軍體育運動。（博識八一雜誌第二期）

進一步展開全校的體育運動

王 岳 石

第一、體育訓練是學校教育的重要組成部份

軍隊的戰鬥力主要決定於高度的政治覺悟、卓越的技術、嚴格的紀律及強壯的體力。因此除政治、文化教育、軍事教育、紀律訓練之外，體育訓練乃是軍隊訓練不容忽視的重要部份。本校幹部（包括部隊來的幹部、學員）大部份因長期從事革命工作，尤其工作、休息及運動缺乏合理的調劑，因而一般體力甚弱；青年知識份子普遍缺乏體育及勞動鍛鍊；戰士則固瘁多，均未經系統的軍事教育及體育訓練。因此幹部、學員、戰士體格弱，疾病多，乃是當前和今後教育中必須正視的實際情況。尤其現代化的戰爭帶有持久的連續性，和極度的緊張激烈程度，因而更加需要全體指戰員具有頑強持久的體力。這種體力之養成，必須在平日堅持施以有計劃的刻苦鍛鍊，始能收效。

過去一年中，學校處於修建營舍，重新調整組織，改進教育設備，準備教員、教材的過程中，這些工作尚未很好完成，便連續接受兩期部隊幹部短訓任務及深造班和五期學員的開學。因此除作了一些必需的體育設備之外，對體育訓練便無力展開。目前深造班、五期學員均已開學，學校各項工作亦初具眉目，因此便應隨深造班及五期學員教育之深入，同時有計劃的加強全體人員的體育訓練。為此，學校在六月二十七日黨委擴大會上正式決定：有計劃的開展群眾性的體育運動，是學校今後經常的重要工作之一。並建立全校的體育委員會，公佈了一九五一年下半年的體育訓練計劃。全校各個角落中體育運動已經開始活躍起來。最近接到軍委砲司關於學校教育問題的指示中，亦明確要求「開展田徑、球類、器械體操等體育活動，以加強學員的體力鍛鍊，活躍學校生活」。故進一步展開全校的體

育運動是完全正確而且適時的。

第二、開展體育運動的障礙

然而正確的把體育訓練計劃實施及貫徹下去，是有不少障礙。首先就是幹部思想上的障礙。

一、有些同志對體育訓練的實際重要性，認識不足，心裡還是感覺它可有可無，或放在最次要的地位。事實上不論先進的社會主義軍隊，或反動的法西斯軍隊以及我軍的光榮傳統，對體育訓練都是十分重視的。

首先從外國軍隊體育訓練所用的時間來看：

在蘇聯對三個月的新兵教育，體操時間約佔六十小時。除此以外，每日還必須有一至二小時的體育活動。

在德國體操時間佔教育總時間的百分之二十五。

在日本根據幾個部隊調查的結果如下：

(一) ○○隊第一期體操教育時間

年次	時間	與術科總時間的比率	患 病 者 人 數					
			第一期	年總數	入院	退伍	結核性疾	狗膜炎
1934	20	6%	631	1009	92	21	8	17
1935	60	20%	254	6.3	85	12	6	4
1936	57	18%	237	至9月 446	第一期 49	至9月 1	至9月 1	至9月 1

(二) ○○隊體弱兵體操教育時間

年次	人 員	時 間	與術科總時間的比率	成 果
1940 補充兵	35名	130小時	31%	全教育末期具體力與健壯兵略同，在初期皆不堪作戰，而經過教育後除上二名，其他皆可作戰。
1940 新兵	100名	約80小時	30%	全教育末期具體力與健壯兵略同，在初期大部不堪作戰，至末期除上七名外，皆可參戰。

其次，從本校四隊（現編為五隊）體育運動的效果來看：四隊領導上，平素對體育比較重視。自三月份即已開始有組織的從事體育活動，他們在七月十五日舉行一次檢查，根據軍人會主任訪問八個同志的結果，僅握力一項，就較三月下旬身體檢查時增進許多。（附表）

四隊三月份至七月份八人握力增加比較表

姓 名	右 手			左 手			平 均 增 加
	三月	七月	增加	三月	七月	增加	
袁慶升	32	50	18	28	56	28	23
施啓慶	31	55.5	20.5	25	54.5	19.5	20
關景海	26	45	19	28	46.5	18.5	18.75
何位卿	25	40	15	20	35	15	15.5
岳慶年	26	49	23	25	29.5	4.5	13.75
岳成澤	41	53	12	35	42.5	6.5	9.25
李輔文	44	53	9	37	44	7	8
張光仁	35	40	5	35	37.5	2.5	3.75

以上八同志握力最多的兩手平均增加二三 KC，最少的也增加了三·七五 KC，八人平均每人每手增加握力一四 KC。

又如四隊葛振良同志過去是「骨瘦如柴」，對一切活動皆不感興趣，也放不下臉來。但從勉強參加到逐漸習慣，才一、二十天的工夫，就已經產生了足以使他自己感覺「驚奇與喜悅」的收穫。如以前體重僅九〇磅左右，而現在已超過一百磅了，原來握力不到三十五 KC，現已超過四十 KC，並能在炎熱的太陽下站立四、五小時不頭暈眼花。從以上這些經驗和事實完全可以證明，體育對每個人的幸福生活是必要的，更是軍隊戰鬥力消長的重大因素。因此軍隊的幹部，不但不應忽視體育運動，而且必須親身加以組織與領導。

二、有些同志把體育訓練與政治工作時間對立起來，認為自由活動時間被文娛、體育佔去，政治工作便沒有時間，也沒有方法進行了。這種看法的不妥當是很明顯的。因為體育活動本身在我軍的傳統習慣中，就是政治工作的重要內容之一。且內務條令第六章第一節第一七三條明白規定「

每日各人自由活動，通常為一小時至二小時，進行體育及娛樂活動。……「星期日前夕和星期日，應進行群眾性的文娛體育活動」。而在校黨委決定中，已明確指出，每週只用四次自由活動時間，從事體育運動，每次時間又減縮為一小時。此外只要不影響全體人員的體育活動，允許在運動時間，找個別人談話或開會，這樣，政治工作的時間，已獲得了充分保證。加上政治工作許多是要通過幹部和群眾結合教育和訓練過程實施的，因此它與體育訓練是一致的，不矛盾的。把兩者對立起來看，勢必削弱或分化體育訓練在組織領導上的力量，使之不能堅持與貫徹下去。當然機械的強調體育運動，不很好結合黨政工作的作法也是不對的。

三、有些同志把自由活動與有計劃的開展體育運動對立起來，認為自由活動時間，不應依照內務條令規定那樣去使用，就是應該「自由活動」，如果有計劃的開展體育活動，便機械的把人束縛起來，徒增負擔和疲勞。顯然這種看法偏差也是很大的。因為在自由活動時間，開展體育運動，所以要有計劃，就是要根據各單位具體成員的體力水平和當天學習或工作情況，有指導的進行合理的體育活動，解除一天的疲勞，並逐漸增強其體力鍛鍊。其運動強度，因時因地因人，均應適宜掌握，運動項目亦是群眾性，多樣性的，不是千篇一律的。體育運動發展中，是否發生偏差，主要決定於各級幹部對體育訓練的指導能力如何，問題並不在於有計劃開展體育運動的本身。而幹部對體育訓練的指導能力，只有伴隨體育活動之開展，逐步學習及積累起來。這一點也就是在體育訓練中，領導上所以要掌握有計劃有指導的主要原因。

四、有些同志長期習慣於「連續工作」，不習慣於科學的按時休息和體育活動，特別是在年紀稍大和女同志中比較多些。這些同志的工作積極性是好的；然而只工作，不休息，不運動，人會衰老的快，工作效率是會大大降低的。而且許多這樣的同志，已均陷於半病狀態，不能長期支持下去。因此有組織有計劃的體育活動，又對這些同志帶有半強制性。至於對因懶惰而死不運動的同志，加點強迫則更是沒有壞處的。當然對年老，體

弱或女同志在運動的強度及要求上，是和一般人不能一樣的。

上述幾種障礙，是帶有歷史性和習慣性的，並非一朝一夕所能轉變。必須行政教育與黨政工作緊密結合，在運動中反覆動員，及時督促檢查，給予有力的指導，使大家從切身經驗中體會出體育運動的興趣及功效，便自然會克服了。

第三、體育訓練計劃實施中的注意事項

一、各單位在編排課目的時候，應結合本單位具體情況，按現有場地、器材及當天演習情況適宜調劑，以不閒器材不閒人，場地不擁擠為原則，分別輕重，由易而難，漸進的合理的確定進度，不要操之過急。

二、開始運動前，必須把動作要領及注意事項講解清楚，動作開始時，應根據不同的課目，作好準備運動。運動當中，應作好保險工作，以免身體受損傷。運動完了，須作適當的調節運動，防止過度疲勞。

三、各基層單位，應首先掌握每個人的各項運動基礎能力，以便掌握體力發展狀況，對於體格較弱，年紀較大的人，及女同志，應特別注意課目的強度，不要過高。必要時可單獨組織活動，逐步提高。

四、各單位負責同志，及衛生工作人員，在體育訓練展開後，應注意各種疾病的發生及減少情況，詳細研究其增減原因，以便改進工作。

五、負責指導體育的同志，應事先鑽研教育方法，確立指導腹案，做好各項準備工作。在操作時應善於組織部隊，消除「死角」，發現缺點，立即進行糾正，不得流於形式。

六、進行制式教練時，一律着用一九五一年新發軍服（女子穿第二套軍服），黑膠皮鞋，力求整齊一致，精神充沛，動作雄壯正確，按隊列條令的一切要求實施教練。各項體育活動，應根據不同性質的課目，各單位自行規定服裝，以能充分發揮運動能力為主。經過一個時期鍛鍊後，有些課目可以裸身（上半身）實施，效果更好。

七、操作時，每個人都應自覺的遵守操場紀律，確立良好的正規基礎

，並充分發揚體育運動的效能。

八、所有人員，必須切實遵守各項體育設備的使用規則，及操作要領，要養成愛護器材的良好習慣，指定專人負責保管，不得無故損壞。所有場地附近，必須隨時修整掃除，經常保持整潔。

九、個人應注意保健衛生，運動後不得飲用生水，以免發生疾病。各開水房應保證隨時有足夠的開水。

十、本年度下半年體育訓練計劃中所訂各種課目，有些不一定適合所有的對象，且各種設備亦還不够充分。各單位應盡量利用印發之「軍事遊戲選集」，發揮群眾的創造性，組織集體遊戲以資調劑並補其不足。

第四、培養幹部對體育訓練的指導能力，發揚群眾的 革命英雄主義精神，及時總結經驗，提高領導。

一、學校是軍事幹部的熔爐，體育訓練不僅止於訓練全體人員的體力，更重要的在於培養幹部對體育訓練的指導能力。而這恰恰正是我們的弱點，各級軍事幹部就是其下級體育訓練的教員。因此黨委決定今後體育運動的開展完全由各級首長負責組織領導。尤其連隊幹部更須親身任教，這樣初步是有些困難，但堅持下去就可以將幹部對體育訓練的指導能力提高，並大大增強群眾體育運動的領導力量。有的機關單位領導上對這一點認識還不足，必須及早糾正。首長對其所屬部下之健康鍛鍊必須切實負責。爲了幫助各級幹部解決這方面的困難，我們編印了「體育訓練指南」，並將繼續譯印「蘇聯體操教範」，各單位首長應組織幹部很好研究練習。並根據這兩個材料實施體育訓練。

二、體育訓練除鍛鍊心身，養成適應各種軍事要求的體力、氣力之外，培養指戰員機警、敏捷的動作和英勇堅毅積極進取的精神，亦爲其重要目的。因此，在體育運動中應當充分發揚群眾的革命英雄主義競賽，在運動中養成不屈不撓、不取得勝利不止的頑強的戰鬥作風。在資產階級的學校中往往存在一種選手主義或錦標主義的惡劣風氣。他們可以不注意全體

人員的體育訓練，而專門培養幾個選手，他們爲了取得錦標竟絲毫不講體育道德。我們是人民的軍隊，從體育訓練的一開始，便根本不能容許這兩種惡劣傾向存在。我們是要有意識的培養各項運動的優秀份子爲全校的選手，以資推廣並提高體育運動。這種選手必須是在群眾體育運動的基礎上產生的。他們必須成爲今後體育運動深入開展的示範和指導力量。我們亦要進行各種必要的獎勵。但這種獎勵與輕浮的風頭主義或個人英雄主義是無緣的，這種獎勵是鼓勵革命的集體主義的，是表彰無產階級的體育道德和體育成就的。凡與此相反的東西不但得不到獎勵，還必須隨時注意防止、糾正、批評以至處分。這一點必須從思想上在全體人員中隨時進行教育。

三、我們雖然下了決心要把體育訓練工作搞好，建立了體育委員會，製訂了下半年體育訓練的計劃，編印了教材。但是我們本身及各級幹部在這方面都是缺乏經驗和知識不足的。因此所訂計劃也不可能十分完善，執行起來也難免發生困難或偏差。各級幹部特別是各大單位的首長必須注意及時總結經驗，糾正偏差，不斷提高我們在這方面的領導能力，以求迅速將運動導入正軌，並穩步的發展下去。

在七月份中我們已經進一步整備了各種體育設備，修築了各種運動場，建立了體育活動的組織，初步訓練了各種體育運動的小先生，基本上爲體育運動作好了準備工作。在八月份中各級領導的責任就是要在這個基礎上將體育運動進一步普遍的踏實的開展起來。

我們必須堅定不移的努力，將病弱的同志變成健康的，健康的變成精壯的，爲現代化正規化的國防砲兵準備體力基礎，迎接保衛人民祖國的一切艱苦任務與考驗。

一九五一年「八一」建軍節

體育訓練之參考

目 錄

第一 要 旨.....	(13)
第二 保育和體操的必要性.....	(13)
第三 軍隊體操.....	(18)
第四 體操教育計劃.....	(22)
第五 關於軍隊體操的指導方法.....	(29)
第六 關於保健體操.....	(32)
第七 增進體力必要的方法.....	(37)
第八 體力檢查實施要領.....	(44)
第九 體操競賽大會實施要領.....	(49)

體育訓練之參考

周廣榮・梁維範合譯

第一、要 旨

體育訓練是軍隊教育的重要部份，在軍事業務中佔有很大比重。其重要性之認識和具體的指導能力之提高，對於發揚訓練效果，有很大幫助。

第二、保育和體操的必要性

一、軍事業務和體操的關係

(一) 從保育觀點來看軍事業務

軍事業務概可分為以鍛鍊精神為基本的運動，及技術教育兩種。對身體的鍛鍊，在某種程度上雖然能得到一些效果，但對身體的影響，不一定是完全合理的。

(1) 勤務作業

室內勤務或工務作業，多半得不到充分陽光，常以前屈姿勢工作，胸部受壓迫，或僅僅用手操作，很容易損害健康。又如機械工，土工，木工等工作，運動局部的或全身的力量，雖然能促進某一部位的發達，但易陷於偏頗或過勞。

(2) 基本教練

基本教練，多是單獨的全身或局部的身體操作，其運動量和神經的努力程度也比較小，但不須要巧妙性，細緻性，所以說，雖然不致損害身體健康，但對鍛鍊身心的效果不大。

但操作重武器器材時，由於反復動作，雖然能養成很好的體力，但對力量不足體格較弱的人，有時也容易損害健康。

(3) 戰術教練或陣中勤務

戰術教練或陣中勤務一類的操作，包含很多種運動，而且活動範

闊廣，接觸野外自然景象的機會也多，時常呼吸新鮮空氣和受到陽光，比基本教練更加須要有堅強的精神力，神經內臟各部器官的旺盛機能，巧妙細緻和輕快機敏的身體操作，

因此一般來說強度大，鍛鍊身心的效果相當大，但其中也有時身體的使用過於偏頗，或同一姿勢須要堅持很長時間，或有時由靜止突然要求急速動作，又由激動遽然停止等，不是漸進的場合很多，又因戰況關係，不能顧慮被教育者的疲勞，亦常無法避免過勞，更因裝具的重壓，兵器的負擔，拘束身體各部，運動過度，尤其對胸部壓迫，給予內部器官不良影響等，對身體也有不少壞處。

(一) 軍事技術

軍事技術是以訓練神經機能為主體的巧妙微細的筋骨運動。同時必須發揮神經和筋骨的連合統制作用。雖然不致損害健康，但對體育效果不大，

總而言之，軍事業務對於保有強壯的基礎體力，能够實行操作的人，在鍛鍊身體上，能得到某種程度的效果，但對體格軟弱，身體各部不十分發達，筋骨薄弱，內臟器官的機能不旺盛的人，僅依教練演習，養成體力，不但不適當，而且，一旦指導錯誤反而招致有害的結果，破壞身體，故應深切注意。

(二) 體操對軍事業務所發生的效果

體操和以上所述軍事業務不同，其目的在於根據運動生理的原則，漸進合理的鍛鍊身體各部，以求身體各部的正常發達，養成體力和適應各種軍事要求的運動能力。對軍事業務尤其對身體的影響及效果特別顯著。

對於體力軟弱，基礎體力不好，必須漸進合理的鍛鍊身體的人，更有偉大效果。下述實驗材料，均充分說明體操對體力鍛鍊的效果是非常大的。

實驗例：

1、中部第六十七部隊兩次體弱兵教育的體操時間，均佔術科總時間的35%以上。而健康兵的體操時間，則僅佔術科總時間的12%弱，即相當

於體弱兵體操時間的 $\frac{1}{3}$ 。結果體弱兵的體重增加率，運動能力進步率，都比健康兵優秀。特別是當入伍時，體弱兵的運動能力，遠不如健康兵，而在教育末期，則體弱兵的成績，反而超過了原來的健康兵，這是很值得重視的。

另外，經過兩次檢閱，課目與健康兵相同，不僅效果毫無遜色，且體弱兵的射擊成績反比健康兵優秀。

2、東部第六十二部隊全年的新兵教育，其體操時間與總時間的比較：第一連（戶山學校指導下的體操研究連）佔14%弱，第九連（軍醫學校指導下的保育研究連）佔12%，第六連（比較連）佔14%，其他連的體操時間與這三個連略同。實施結果，在一個團裡，第一階段的胸膜炎患者僅有一名，衛生成績佔全師第一，特別是第一連，不僅在檢閱中成績良好，體力、氣力優秀，衛生成績全團第一；而且體力檢查的結果，成績也是第一。

3、東部第三六部隊，1942年補充兵初年第一期（三個月制），特區分為優秀班，（中等學校以上出身者81名），特別訓練班（體弱兵92名教員是戶山學校的助教）進行教育，特別訓練班的體操時間約為120小時訓練，練結果不劣於優秀班。射擊佔全團第二，教練的檢閱成績好，尤以輕機槍最好，衛生成績第一。

4、一〇〇隊的成績

（1）自1934年至1936年第一期體操教育時間和患者的關係

年次	體操時間	患者數					
		第一期	年度總數	入院	退伍	結核性疾患	胸膜炎
9	20	631名	1090名	92名	21名	8名	17名
10	60	254名	637名	85名	12名	6名	4名
11	57	237名	至九月 446名	第一期 49名	至九月 1名	至九月 1名	至九月 1名