

素质教育系列教程



部队基层体育活动的组织

主编 王松 张爱军



2.43



国防工业出版社

National Defense Industry Press

G812.43

3

系列教程

部队基层体育活动的组织

主 编	王 松	张爱军	
副主编	牛 洁	吴晓农	
参 编	朱立艳	王 钢	常健康
	赵年生	林生华	丁 杰
	周 云	陈静宇	金 阳

国防工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

部队基层体育活动的组织/王松,张爱军主编. — 北京:国防工业出版社,2005.9

(素质教育系列教程)

ISBN 7-118-04085-1

I. 部... II. ①王...②张... III. 部队体育—体育活动—中国—军事院校—教材 IV. G812.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091011 号

国防工业出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

京南印刷厂印刷

新华书店经售

开本 850×1168 1/32 印张 12 312 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:1—4000 册 定价:19.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店:(010)68428422

发行邮购:(010)68414474

发行传真:(010)68411535

发行业务:(010)68472764

中国人民解放军理工大学综合课程系列教材

编审委员会

主任委员 张亚非

副主任委员 苏晓冰

委	员	王智勇	陈亦望	郑旭东	胡 澄
	孙 敏	马伦国	钱振勤	王文龙	
	张相轮	郭祖玉	王宗凡	杜志新	
	陆起图	卞 清	张德彬	顾智明	
	赵耀辉	肖 玲	唐正东	孙 飙	

中国人民解放军理工大学综合课程系列教材

编写委员会

主任委员 赵树海

副主任委员 王智勇 苏晓冰 徐建平

委 员 陈亦望 王 可 胡 澄 钱振勤

王文龙 汤晶阳 林生华 王 松

张小燕 俞 红 林学俊 王建成

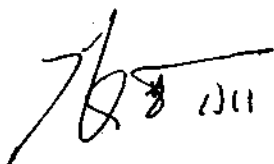
戴步效 刘淑萍 韩仙华

序

积极推进中国特色军事变革,加速军队信息化建设和军事斗争准备,关键在于培养一大批高素质的新型军事人才。近年来,解放军理工大学始终坚持以江泽民国防和军队建设思想为指导,深入贯彻中央军委和胡锦涛主席关于军队建设的一系列重要指示精神,着力把握高素质新型军事人才的成长规律和特征,突出学员战略眼光、科学思维方法、信息科学技术和外语应用能力等的培养,着眼改革和创新教学体系与内容,开设了系列综合课程,努力形成大学人才培养的特色和优势。由该校理学院组织编写的综合课程系列教材,是落实新型军事人才培养要求的重要举措,是一项具有重要意义的基础性工作,体现了现代军事高等教育的规律,为培养具有复合知识能力结构的高素质新型军事人才开辟了一条新路。

这批综合课程教材涉及军事学、人文社会科学和自然科学等多个学科领域,在内容选择和安排上,作者力求体现当代科学技术分化与综合交互发展、基础科学与技术科学互为促进、自然科学与人文科学相互渗透的趋势,具有主题突出、特色鲜明、针对性强、面向中国特色军事变革实践需要;视野开阔,体现前沿,着眼未来,努力追踪当代科学技术发展和世界军事变革潮流;提炼知识本质,展现创新过程,揭示思想方法,给学习者提供更高层次的精神文化启迪;语言精练、行文活泼、循循善诱,适应课堂教学和课外自学的双重需要等特点。

这批教材的编写经历了调研论证、选题立项、集体攻关、专家评审等过程,凝聚了广大教员的智慧和心血,体现了教研结合的结晶和硕果,必将对拓宽学员的知识面,开阔学员的视野,提高学员的综合素质产生重要的影响。愿这批教材的出版能进一步推动综合课程的整体建设,进一步推动以教学内容为核心的教学改革的不深入和人才培养质量的不断提高。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized characters and a horizontal line.

前 言

在部队,体育竞赛是深受广大官兵喜爱的活动,无论是在战火纷飞的年代,还是在新时期正规化建军的今天;无论是在冰天雪地的高原哨所,还是在万里海疆巡戈的舰艇,各种形式的体育竞赛及活动都在积极开展,坚持不断。以基层为重点,以小型多样竞赛活动为主要形式的群众性体育活动,既是军事训练的辅助和补充,也是满足广大官兵文化生活需求的重要方面。在军营的假日和业余活动时间里,广泛开展群众性的体育活动,不仅是增强官兵体质的最积极、最有效的手段,也是培养官兵性格顽强、坚毅机敏、吃苦耐劳、遵守纪律、团结协作、争强上进等优良品质的有效形式。对振奋军心、鼓舞士气,增强荣誉感、激发革命英雄主义精神,密切官兵关系和军政、军民关系,配合和保障军事训练和政治工作的开展,提高战斗力都具有重要的意义和积极的作用。

本书从实际出发,对基层单位广泛开展的、深受广大官兵喜爱的以及一些易于在部队开展的体育项目进行了简明扼要的阐述,既有一定的理论性,又有较强的可操作性。它适用于基层干部、部队学员、战士。希望读者通过本书的学习,在短期内较系统地掌握组织基层体育竞赛活动的要求和步骤,以及组建和训练各种运动队的方法与手段,进一步促进部队体育活动的开展。

由于我们水平有限,书中疏漏和不妥之处在所难免,恳请专家及广大官兵批评指正。

编 者

目 录

第一章 概论	1
第二章 部队体育竞赛的组织	2
第一节 体育竞赛的分类.....	2
第二节 部队体育竞赛的组织实施.....	4
第三节 部队基层体育竞赛的常用方法	11
第四节 部队基层体育竞赛的成绩评定与名次决定	21
第三章 体育竞赛裁判法	26
第一节 概述	26
第二节 田径比赛的裁判	29
第三节 球类比赛的裁判	33
第四章 田径	39
第一节 田径运动的特点与作用	39
第二节 基层田径队的训练	39
第三节 基层田径运动会的组织方法	52
第五章 球类运动	77
第一节 篮球比赛的组织	77
第二节 篮球队的组织和训练.....	105
第三节 足球比赛的组织.....	120
第四节 足球队的组织与训练.....	124
第五节 羽毛球比赛的组织.....	140
第六节 羽毛球球队的组织与训练.....	149
第七节 乒乓球比赛的组织.....	158

第八节 乒乓球队的组织与训练	163
第六章 游泳	181
第一节 游泳竞赛的组织与筹备	181
第二节 武装泅渡的组织	188
第三节 水上救护	194
第七章 团体操	208
第一节 团体操的概述	208
第二节 团体操的创编	209
第三节 团体操的结构	212
第四节 团体操的动作与队形	213
第五节 团体操的场地布置	217
第六节 团体操的训练与表演	219
第八章 搏斗术	223
第一节 武术	223
第二节 散打	234
第三节 军体格斗术	236
第九章 军事体育游戏	256
第一节 军事体育游戏的分类	256
第二节 军事体育游戏竞赛的组织	257
第三节 军事体育游戏竞赛的裁判	264
第四节 兵种类游戏	266
第十章 民族传统体育	279
第一节 民族传统体育的分类	279
第二节 民族传统体育的竞赛方法	282
第十一章 攀登与攀岩	298
第一节 攀登训练技术	299
第二节 攀岩训练技术	303
第三节 攀登与攀岩的教学训练	310
第十二章 场地与测画	314
第一节 田径场地与测画	314

第二节	篮球场地与测画·····	347
第三节	足球场地与测画·····	352
第四节	排球场地与测画·····	360
第五节	橄榄球场地与测画·····	363
第六节	羽毛球场地与测画·····	367
参考文献	·····	370

第一章 概 论

体育竞赛(也称运动竞赛)是指各种体育运动项目比赛的总称。随着人类社会政治、经济、文化的不断发展,人们在体育运动的实践中不断地创造、改进着各种竞赛项目和方法,逐渐形成了各种比较科学的、内容丰富的现代竞赛形式。部队体育竞赛就是这众多形式中的一种,其目的意义、项目设置与组织工作有其特有的规律。

体育竞赛的组织是综合多门科学的一项严密细致的工作,涉及到体育竞赛的组织领导,体育竞赛的规程制订,体育竞赛的竞赛方法,以及体育竞赛的裁判与后勤保障等方方面面。

我军体育竞赛的主要目的在于检阅部队体育训练的效果,交流体育训练的经验,促进体育训练工作的开展,同时也为发现选拔体育运动的尖子,为我军参加全国比赛或国际军队体育竞赛组建队伍和补充优秀选手。

同时,以基层为重点,以小型多样竞赛活动为主要形式的群众性体育活动,既是军事训练的辅助和补充,也是满足广大官兵文化生活需求的重要方面。在军营的假日和业余活动时间里,广泛开展群众性的体育竞赛活动,不仅是活跃部队文化生活,增进官兵身心健康,增强官兵体质的最积极、最有效的手段,也是培养官兵性格顽强、坚毅机敏、吃苦耐劳、遵守纪律、团结协作、争强上进等优良品质的有效形式。对振奋军心、鼓舞士气;增强荣誉感、激发革命英雄主义精神;密切官兵关系和军政、军民关系;配合和保障军事训练和政治工作的开展、提高战斗力都具有重要的意义和积极的作用。

第二章 部队体育竞赛的组织

第一节 体育竞赛的分类

体育竞赛的分类方法较多,通常可分为以下几种。

一、按竞赛的任务分类

1. 运动会

运动会是指包括若干个运动项目的比赛,也叫综合性运动会。其任务是全面检查各项运动普及与提高的情况,广泛总结和交流经验,推动体育运动的发展。其特点是项目多,规模大,组织工作复杂。综合性运动会是基层部队及院校体育竞赛的一种重要形式。

2. 单项锦标赛

单项锦标赛的任务在于检查、总结某一运动项目的开展情况和交流训练经验,促使该项运动不断发展和提高,在单项锦标赛中产生个人和团体冠军。

3. 邀请赛和友谊赛

邀请赛和友谊赛是由一个或几个部队或单位,邀请其他部队或单位进行的竞赛。邀请赛的任务是为了增进友谊和团结,互相学习,共同提高某项运动水平。友谊赛的任务与邀请赛相同。

4. 对抗赛

对抗赛是由两个以上的部队或单位之间联合举行的比赛。可以有双边、多边的,定期、不定期的。其特点是参加单位少、规模小、实力相当。

5. 测验赛

测验赛是为了达到一定的标准或了解运动员提高成绩的情况而组织的比赛。如《军人体育锻炼标准》、身体素质、运动基本技术的测验比赛等,这种比赛一般不计名次,但必须按比赛规则和测验的要求进行,并记录测验成绩。

6. 选拔赛

选拔赛的主要任务是发现和挑选运动员,组织或补充代表队,准备参加高一级比赛。

7. 及格赛

及格赛是大型比赛的一种措施。一般在参加人数过多时,先举行及格赛,如田径、举重、游泳等的及格赛,达到预定成绩标准者,才能参加正式比赛。

8. 杯赛

杯赛是以赞助体育竞赛的单位名称或产品名称作为杯名的比赛,属锦标赛性质。这是体育与经济联姻的产物。

9. 表演赛

表演赛是为了宣传体育运动,扩大影响而举行的比赛。对准备开展的项目作示范性介绍,参加比赛后的汇报表演等,都属此类。

10. 通讯赛

通讯赛是在不同的地区部队之间用通讯的方式进行比赛,适用于以时间、距离、重量、环数等客观标准计算成绩的项目。参加单位按竞赛规程在本地测定运动员的成绩,上报主办机构,以评定名次。

二、按竞赛人员的类别分类

按照竞赛人员的不同类别,比赛可以分为干部组和学员(战士)组。

三、按竞赛人员的年龄分类

按照竞赛人员的年龄差异,比赛可以分为甲组(30岁以下)、乙组(30岁~40岁)、丙组(40岁~50岁)和老年组(50岁以上)

等。

四、按竞赛人员所属编制分类

按照竞赛人员所属编制不同,可以分为团级、营级、连级、排级比赛等。如团级比赛,以营为单位进行;营级比赛,以连为单位进行等等。

五、按竞赛的计分性质分类

按照竞赛的计分性质的不同,可以分为个人赛和团体赛。如乒乓球、拔河等。

第二节 部队体育竞赛的组织实施

一、部队体育竞赛的主要工作

在体育竞赛的举办过程中,都要经过筹备、竞赛和结束三个阶段。它涉及到方方面面的组织和协调。一般地说,在举办部队体育竞赛时,需要做好以下几个方面的工作。

(一) 思想政治工作

组织体育竞赛,必须在党委的领导下,把思想政治工作贯穿于竞赛的始终。思想政治教育是竞赛工作的重要内容。做好深入细致的思想政治工作,是决定竞赛能否顺利进行的关键。竞赛期间,要大力开展建设社会主义精神文明活动,进行体育道德风尚的教育和宣传,开展体育道德风尚评奖活动,严肃竞赛纪律,反对不正之风。要切实做好裁判员、教练员和运动员的政治思想工作,利用适当时机组织学习有关文件(如国家体育总局、总政文化部关于体育竞赛的规定),明确竞赛目的,提倡“尊重裁判、尊重对方、尊重观众”的体育风气,积极利用标语、广播、黑板报以及评选体育道德风尚奖等形式表彰先进,宣扬好人好事,交流经验。必要时,也可制定宣传教育计划。通过体育竞赛,达到互相学习、交流技艺、增进团结、鼓舞士气、振奋精神的目的,培养部队勇敢顽强、坚韧不拔、

团结协作、顽强拼搏、胜不骄、败不馁的优良品质和作风。

(二) 组织领导工作

根据竞赛规模大小,可成立组织委员会或领导小组,负责整个竞赛的领导工作。具体工作由下设的办公室或指定人员负责。要尽早制定并下发竞赛规程,并做好选调裁判员的工作。

体育竞赛是在激烈对抗的条件下进行的,安排竞赛活动日程,编印秩序册,是组织竞赛很重要的环节,必须本着科学、合理、公平、紧凑的原则进行。编排时,应先熟悉竞赛规程和规则,严格审查各代表队的报名单;要全面考虑各项目和场次之间的间隔时间、先后顺序和各队(或各选手)强弱等的因素,力求使运动员有充分的休息、准备时间,有可能更好地发挥水平,并便于观众观摩。赛前和赛间的训练安排,原则上应做到每个队均有机会在将要进行比赛的场地上进行一次以上的适应性的训练。活动日程和竞赛日程初步排定后,应提交组织委员会审定,如有可能还应征求各代表队和有关方面的意见。最后编写的秩序册及训练场地安排表等各类竞赛文件必须在裁判员和代表队报到后及时分发,以便使用。在营连组织的小型比赛,不一定印秩序册,但竞赛规程和比赛顺序等必须事先向参加者交待清楚。如果遇到代表队申请更换人员或队服颜色等情况,在赛前规定期限内的,一般可以同意更改,但须经组织委员会研究决定,然后正式通知裁判组、各代表队和有关方面。

正式比赛开始、结束前和各个阶段之间,应召开组织委员会会议和裁判长、教练员联席会议,由各有关方面汇报工作情况、征求意见、布置有关事宜。要根据竞赛的规定评选优秀代表队、优秀运动员,组织发奖活动。

竞赛结束时,应及时清理事材用具,整理文件资料,结算经费,写好文字总结,最后将成绩册和竞赛总结等资料送报上级并寄发各参加单位和有关方面。

大的体育竞赛(如综合性运动会)还应组织好开幕式、闭幕式,开幕式、闭幕式应预先进行排练。

（三）后勤保障工作

后勤保障工作事项较为繁杂，承办部门必须发扬认真负责的工作作风和艰苦奋斗的优良传统。具体筹办时，应事先制定详尽的预算和计划，努力做到勤俭节约，紧缩开支，花最少的钱办最多的事；整理修缮场地、设备、器材等应因地制宜、因陋就简，亦可以土代洋，但必须尽量符合规则标准和安全要求，并应在各代表队报到之前准备完毕；赛间车辆调配应注意调度合理，明确发车时间及各队所乘的车辆，教育驾驶人员注意行车安全，避免混乱、拥挤现象和交通事故；比赛期间要有医务人员到赛场值班，还应监督伙食卫生管理；安排住宿应尽可能地以代表队为单位相对集中，以便于各代表队的管理。

（四）临场实施工作

组织竞赛，千头万绪最后都要落实到比赛场上，临场实施至为关键。组织委员会和办公室在整个比赛正式开始之前要对各个环节做最后的检查落实，使实施时各个步骤有条不紊。每场比赛开始前应督促代表队和裁判员、工作人员按时前往赛场。各个赛场的布置、器材配备、观众组织和保卫工作均应在赛前妥善安排。如有当场发奖的单项比赛，还应检查奖品和领奖台是否准备齐全，发奖人员是否落实。必要时，还可通过广播宣传赛场注意事项。比赛进行时，场地负责人应坐在临场值班裁判、医生、驾驶员和保卫工作负责人附近，以便随时联系。对于比赛中存在或出现的问题，要与裁判员协商后及时处理，或赛后提交组织委员会研究。每场比赛结束，竞赛组（或编排记录组）应迅速收集各场、各项比赛记录，及时填写、公布成绩和为复赛、决赛或附加赛编排程序，如有条件还可打印成绩公报分发各代表队、裁判组和有关方面。

二、部队综合运动会的组织

综合运动会是将许多项目的比赛综合起来的竞赛形式，也是一个单位高规格的大型运动会的竞赛形式。这种竞赛形式项目多，能反映所属单位的综合性体育运动水平。由于综合运动会比