

運動對國防的實用性

依·特·奧·西·波·夫·著

閻·海·譯 蘊·健·校



青年出版社



目 錄

一 實用性是蘇聯體育重要原則之一	一
二 什麼是體育的實用性	六
三 戰鬥行軍環境中的實用性技能和行動	九
四 如何培養技能？實用性技能的重要性	三
五 實用性訓練的內容、方式和方法	六
六 運動員的實用性訓練是蘇聯體育思想方針的一種表現	二四

一 實用性是蘇聯體育重要原則之一

蘇聯體育在其發展開始就具有原則上與資產階級體育制度完全不同的新意義。

體育必須幫助完成一個共同的任務——共產主義教育和社會主義國家的建設事業。

蘇聯體育的任務和方針早在一九二〇年召開的共產主義青年團第三屆代表大會上就已原則上規定了。

在列寧領導的這次代表大會上所通過的決議中寫道：「……對青年一代進行體育教育，乃是以造就協調發展的人、創造者——共產主義社會公民——為目的的青年共產主義教育總體系的必要因素之一」。

其次，該決議指出：「一、要訓練青年參加勞動（生產）；二、要訓練青年武裝起來，保衛社會主義祖國」。

該決議把這兩項任務作為當時內戰環境所要求解決的具體任務而提出來。

一九二五年，俄共（布）黨中央通過了一項對體育運動說來有歷史意義的決定，在這項決定中明顯而清楚地規定了蘇聯體育的任務。特別重要的是體育在這項決定中被看成為青年軍事訓練的一部分。

從此，蘇聯體育開始遵循政治的、組織的和方法的三個基本原則，這三個原則相互聯系著並互相補充著。這些原則表現為蘇聯體育的全面性、實用性和增強健康的方針。

由於堅定不移地遵循了這三個原則，所以保證了體育教育在訓練青年進行社會主義勞動和保衛蘇維埃

祖國方面起重要的作用。

特別是落到蘇維埃國家身上的幾次偉大考驗，更顯明地表現了這三個原則的正確性。

同時，決不能忘記，蘇聯體育從它誕生和發展的那一天起，就首先是被用來作為青年軍事實用訓練的一個手段的。在國內戰爭和外國武裝干涉年代中的情形就是如此，當時布爾什維克黨和蘇維埃政府所建立的普通軍訓部，與列寧共產主義青年團一起，曾共同進行在俄國說來還是空前未有的活動，組織羣衆性體育運動工作，並藉此為紅軍訓練真正體力健全の後備軍。

在剛剛過去幾年的偉大衛國戰爭期間的情形也是如此。

由於黨和政府在前年代中的關懷，數百萬青年在高等學校、中等學校、各企業以及集體農莊中受到了身體的鍛鍊，參加了各種運動部，應試了「準備勞動與衛國」綜合制的標準並參加了體育競賽會。這種情況對偉大的衛國戰爭的順利進行發生了非常重大的作用。

當時，蘇聯各級體育組織響應偉大的斯大林同志「一切爲了前線，一切爲了勝利！」的號召，在後方緊張的工作條件下，為紅軍後備力量的身體訓練作了很多工作。

那些滿懷愛國主義熱誠的青年人、成年人和男女少年們在掌握了軍事實用性的專門技能，學會了滑雪、行進、學會了運用交手戰的方法，學會了水的障礙克服法，養成了耐久力和走向勝利的意志與力量之後，就紛紛走上了前線。

當時，蘇聯運動員曾站在和德國法西斯強盜作鬥爭的最前列。他們之中有許多人有卓越的戰績而榮獲蘇聯英雄的崇高稱號。在這些光榮的核心幹部中有著名的運動員：科丕洛夫上校、巴克拉諾夫中將和沙

姆索諾夫大尉等多人。

此外，還有許多運動員因其勇敢善戰而榮獲種種勳章和獎章。

戰爭使我們的隊伍喪失了不少有名的運動員。我們永遠不能忘記那些英勇犧牲的蘇聯錦標選手：角力運動員丕里諾夫、拳擊運動員鐵姆梁和什坦恩、划船運動員道爾古辛、滑冰運動員卡普琴斯基、女滑雪運動員庫拉科娃以及其他為祖國自由與獨立而獻出自己生命的蘇聯體育界的優秀代表人物。

各部隊和分隊指揮官們常表揚那些成為紅軍戰士的蘇聯運動員的高度堅定性，表揚他們的技能和身體鍛鍊。

指揮部常常用運動員出身的戰士來完成最複雜而特殊的戰鬥任務和戰役。

在保衛列寧格勒的戰鬥期間，在一個秋冷的陰雨天裏，曾有一個特別精選出來的游泳組游泳強渡了一道寬大的水界。這個小組以突然的打擊消滅了盤踞在一個島上的德寇，而這個島對保衛列寧格勒有重要的意義。

當時，在敵人後方進行活動的軍隊機動小組都是由優秀的滑雪運動員組成的。神奇英勇的游擊隊指揮員，兩次蘇聯英雄庫巴科，在他在報刊上敘述了運動員在他的隊伍中是如何英勇善戰，敘述了滑雪運動員、游泳運動員以及其他各項運動員對他如何有用之後，在文章結尾時寫道：「有許多在艱難的作戰中，在破壞性的襲擊中表現了神勇奇蹟的參加游擊隊的運動員，沒有活到我們快樂的勝利的一天。但是，他們都光榮地實現了我們蘇維埃青年以自豪的心情佩帶在胸前的那個小小徽章中所含的一句話：『準備勞動與衛國]……」

「無論何時何地，勝利總是屬於勇敢而堅強的人的。」

沙姆索諾夫大尉的近衛軍營曾把勝利的旗幟昇在柏林的上空。這個偉大的光榮也是落在蘇聯運動員的肩上的。沙姆索諾夫在談到這點時說道：

「我把旗幟展開，然後向戰士們問道：『誰敢衝向德國國會大樓，把這面旗幟插上去？』——這本來是個危險的事，而且對勇士們說來是九死一生的。可是，全部戰士却都自告奮勇地要去，於是我就選定了下士米海伊爾·愛烈敏。我為什麼就選定他呢？因為他是本營最勇敢的戰士之一，善於使用武器；此外，我還知道他是個優秀的運動員。他比別人善於通過障礙區，並常在交手戰中表現出他的巨大技巧性。結果，我並沒有錯。西伯利亞人愛烈敏和格魯吉亞人坎托里亞終於把勝利的旗幟昇在柏林的上空。」

蘇聯體育在戰勝德國法西斯強盜和日本帝國主義者方面起了卓越的作用並有很大的貢獻。

我們能忘記體育在蘇聯青年軍事實用訓練和勞動訓練方面所起的這種巨大的作用麼？當然，是不能的。

在轉入和平建設之後，蘇聯體育的實用方針不僅沒有消滅，而且還在頗大的程度上顯示了它的重要性。

斯大林同志在為紀念紅軍建軍節二十九週年而向蘇聯軍隊發出的命令中指出：「……現代的戰爭要求軍隊具有高度的戰鬥品質和精神品質，很好地受軍事訓練和政治訓練，巧妙地掌握戰鬥技術，可靠地協同動作，以及在體力方面，具有巨大的堅韌性……」，並向每個士兵和海員，以及每個蘇聯有軍役義務的公民們提出了這樣一個任務，這個任務要求他們「……要努力地，緊張地改進自己的射擊、戰術、隊形、專

門的和政治的訓練，鍛鍊身體，以便成爲能够克服戰鬥行軍環境中任何困難的有本領的戰士。

有人認爲士兵的體育教育和軍事實用性訓練只在他們整個軍役期間內開始和結束就行了。這是錯誤的。這個軍役時間固然很重要，但兒童身體形成和發育的時期，特別是在學校學習的時期更爲重要。這個時期是人們正確而全面發展的奠基時期。在校學習時期內獲得許多寶貴而切身體需要的體質和技能（其中包括實用性技能在內）是特別有利的。

獲得耐力、靈敏、體力、勇敢和必勝的意志，掌握各種各樣的技能，這是個很複雜而長期的過程；這種過程在青年入伍很早以前就得開始。學校、少先隊、學校的體育小組和工廠、大學或機關的體育團體等，就是未來的戰士所應進行身體鍛鍊和受軍事實用性訓練的地方。

各級體育組織和體育協會在對退伍青年和後備軍役的成年人的工作方面，也負十分重大的責任。

大家知道而且也是科學所證實了的，即無論人的身體是怎樣的健康和怎樣受過身體鍛鍊，假如他放棄身體訓練或者即使是不作體力勞動，那他就不可能保持其訓練程度於許多年代。這對既已獲得的實用性技能也有關係，因爲如果中止身體訓練，這些技能就要削弱或者甚至消失。

患病和身體不活動的時期，是會損害和削弱先前獲得的體質和實用性技能的。這樣，從所有這些情況中我們就可以得出一個很重要的結論——關於這個結論我們偉大衛國戰爭的經驗也告訴了我們——我們祖國所需要的愛國者是這樣的愛國者，他們總是頑強地，有系統地，緊張地改進自己的身體訓練，改進自己的實用性訓練。

這樣的訓練無論在入伍前，退伍後或服役時間內都是應該進行的。

在這方面，我們最好學習功勳運動選手伊茲萊依爾·麥哈尼克及許多其他我們優秀選手的榜樣。

麥哈尼克同志連續多年來都是有系統地，每週最少兩三次地從事於一種強烈的運動——舉重。在這時間，由於他的身體獲得了多方面的發展，於是他就達到了「準備勞動與衛國」綜合制度的二級標準，從而也就掌握了許多實用性技能。

當衛國戰爭開始之後，麥哈尼克同志和許多其他運動員一起，選擇了一處最艱鉅的戰區——即參加游擊隊在德國法西斯強盜的後方進行鬥爭。

政府極力讚揚麥哈尼克同志的戰績，並曾獎給他數枚蘇聯勳章和獎章。

麥哈尼克同志曾數度受傷。而且現在已經是上了歲數的人。但是，他不僅不放棄身體訓練，反而加強其訓練，並在他所熱愛的運動項目方面獲得了新的優秀成績。

麥哈尼克同志的身體訓練無疑是有實用意義的。

二 什麼是體育的實用性

有許多人慣於認為只有那些能够實際應用於軍事行動中或和一定的軍事特殊技能緊密聯系的運動項目，才是實用性的運動。屬於這一類的運動的有：摩托車、自行車、馬術、滑雪、射擊、交手戰以及其它某些運動項目。

當然，這些運動項目都是實用性的運動。但是我們決不應該只憑形式特徵來評定某項運動的真正實用

性。因教學工作和訓練工作進行得不正確，也是會把最有實用性運動的實用實質割掉的。

例如，有些所謂射擊運動的「領導者」，他們想要「保護」射擊運動員，使之不接受「準備勞動與衛國」綜合制條件所提出的多方面進行身體訓練的要求。如果這種願望得遂，就是說如果不承認射擊運動員除射擊技能以外，還得具備刻苦耐勞的精神，還得動作敏捷，還得善於在崎嶇地段迅速移動，善於通過障礙和游泳，還得在任何戰鬥條件下都能射擊得百發百中的話，——那末，我們可以直截了當地說，射擊運動顯然也是沒有實用性的。我們必須記住，如果沒有全面的身體發展，那末就是射擊方面也是不能達到優秀的成績的。

有些人甚至想把射擊也單純地看成爲「純粹的」，「古典的」運動項目，因此，他們竟決心要把射擊教學大綱中的所有交手戰部分都排除掉。他們忘記了青年羣衆性的交手戰訓練在衛國戰爭中所表現出來的不可估計的功効。

如果使射擊運動員不受基本的和全面的身體訓練，不要求這項運動甚至有最低限度的實用性，那末，我們就不能把這種射擊稱爲有實用性的運動。

我們舉出的這兩個例子證明，實用性並不在於名義上的實用性，而主要在於如何廣泛而正確地保證運動員的身體訓練，在於創造種種條件，以使運動員的運動技能能够應用於戰鬥行軍的生活中。

上面談到了所謂有實用性的運動項目，因爲它們有所謂實用性，所以我們早已承認它們是有實用價值的。這樣就發生了一個問題：即是否可以把足球、籃球、田徑運動、體操和一切其它運動項目都認爲是實用性運動呢？

我們說不僅可以，而且是必須這樣認爲的——只要是這幾項運動組織得正確，並和「準備勞動與衛國」綜合制度的工作結合起來的話。當然，不是所有各項運動在這方面都有同等價值的。例如，我們就不能把籃球的實用性和排球的實用性等量齊觀。

那末，在所有這一切所謂不合實用的運動項目或運動遊戲中，看來有哪些是實用的東西呢？

實用的東西首先是所有這些運動，雖然程度不同，但都能使人養成寶貴的身心品質，增強身體的健康；其次是在這些運動中有許多項運動同樣能使人養成戰鬥環境中所必需的種種技能。

我們就拿足球這一極普及的運動來作例子。經常參加定期比賽和進行有各種各樣身體訓練的訓練課，是常從各方面對足球運動員的身體有所影響的。

所以，足球運動員都富有很大的耐久力、靈敏、動作的速度、體力（特別是腿）、勇氣、必勝的意志以及其它優秀的品質等，而這些品質本身就具有實用性。

善於進行長時間跑、跳躍、能使球向必要的方向有力飛行，克服「對方」的反抗，善於瞭解情況而迅速決定方向，爲集體（自己球隊）的利益而共同行動等的技能，是和足球運動分不開的。在這些技能中，有許多技能也可以直接應用於戰鬥環境中的。

只有在足球隊的訓練課業中，抽出一部分時間去游泳，進行滑雪襲擊和應試「準備勞動與衛國」綜合制標準的訓練——那才能說足球有高度的實用性。所有各項運動的情況都是這樣。由此可見，實用性就是指身體訓練和幾乎任何一項運動由於組織得正確而能在某種程度上發展戰鬥環境中所需要的那些品質和技能而言的。

獎勵我們青年所喜愛的所有各項運動的發展是必要的，但同時也必須作到使這些運動要根據蘇聯體育的唯一原則——其中也包括實用性原則在內——來進行。

三 戰鬥行軍環境中的實用性技能和行動

除了健康、耐久力、體力以及其它身體品質以外，戰鬥行軍環境還要人具備許多知識和技能。愈是能更多地掌握各種各樣技能的人，愈是能更好地在現代戰爭條件下進行作戰。

使用坦克、飛機和機械化部隊作戰，不僅沒有使人的作用降低，而且相反，更向人提出了大大提高的新要求，其中也包括對身體訓練的要求在內。

只有那些身體經過全面訓練，掌握更多技巧，一切行動都迅速而準確的人，才能充分地使用種種機械，並能用這種武器戰勝敵人。

這不僅對飛機駕駛員、坦克手、摩托車手以及其它各種技術部隊的戰士有關係，而且在頗大的程度上對基本兵種——步兵也是有關係的。

飛機駕駛員和坦克手的敏捷迅速以及他們火力的強大，迫使步兵的行動也得非常迅速而靈活起來——即通常所說的，要機動起來。

蘇軍在反對德國法西斯軍隊和日軍時所進行的幾次輝煌的大規模的戰役中，均以無可倫比的神速和強大的打擊力量著稱於世。同時，在每節戰鬥中，由於我們飛機、坦克、大砲和步兵配合戰進行得好，也

是非常迅速而堅決的。

我們那些緊跟在坦克後面，在坦克上面或在空軍的協助下迅速進攻的步兵，當然，就是蘇沃洛夫軍隊的步兵也不過如此了。我們戰士作戰行動的特點是非常機動、迅速、靈巧，能用步行或滑雪走過長遠的路程，用跑步、爬行，有時用游泳，迅速而秘密地接近敵人，並善於通過無數人造的和自然的防禦障礙物。

我們的戰士善於經濟地使用自己的力量以追趕敵人於任何深處，善於用手榴彈炸毀敵人坦克或敵人的有生力量，善於在交手中用刺刀、鎗托、鐵鎗、自由式角力、拳擊和許多其它手段戰勝敵人。所有這些多種多樣的技巧，才使我們的青年人成其為真正的蘇軍戰士。

我們再指出現代要求於士兵身體訓練和培養他們實用性技能的一個特點來。例如，從前，在第十八世紀的戰爭時期，人們認為只要使士兵養成嚴格規定的，為數不多的技能，以便能在稠密的戰車或縱隊中作戰就夠了，因為當時在戰鬥中的戰術結構的基礎，就是縱隊。可是以後，當一線（線式）戰術成為戰鬥基礎的時候，這些種技能就得稍微多樣化起來了。

在我們這一時代，甚至有這種想法，即認為只要學會很多種技能並在死板規定的形式下能夠應用這些技能就可以了的這種想法，都是可笑的。在我們這一時代，士兵所必須掌握的軍事實用性技能的種類增加了，而特別是對這些技能學習的質量，即對實用性訓練的質量方面更加重視起來了。

經驗證明：培養實用性技能決不能在同樣的環境下，用同樣的方法在同樣的形式下來進行研究：這樣培養出來的技能不會是實用的。這是由於在現代的戰鬥中，力量的對比情況，兵種（武器的種類）、作戰的環境（原野、森林、水界、居民區）和作戰的方法（防禦、進攻、迂迴、攻佔、破壞、牽制）等經常發

生變化的結果。在這種每種變化的環境和戰鬥條件下，也只有戰士們在變化的環境下所獲得的，在不同的形式下能够應用的，在複雜的作戰過程中所養成的，而不是在脫離這些條件的情況下所養成的那些實用性技能，才是可貴的。

我們舉幾個例子來說明這點。戰前，有個優秀的運動員弗某，他投擲手榴彈達七十公尺遠。他專門練習運動形式的擲手榴彈——即專門在運動場上，沿跑道向前跑着，用「直臂後伸頭上投擲」的方法練習擲手榴彈。看來，他好像已經獲得了寶貴的實用性技能，但當他在戰鬥環境中擲手榴彈時，他的擲遠却未超過四十公尺，並且準確性也不好。原來，弗某要在他先前實際運動成績的基礎上，在戰鬥環境中養成真正實用的投擲手榴彈的技能，是還得花費很多時間的。

體育教師和體育指導員們常常使（準備勞動與衛國）綜合制度中的（通過分區障礙物運動的全部訓練，在開始時只學習通過分區的個別障礙物，而以後才要運動員通過全部障礙物，並這樣地訓練運動員，直到運動員達到所要求於他們的成績的時候為止。

結果，就機械地用永恆不變的死板方式學習一些技術方法和動作。運動員，可以說，總是在跑過二十步以後，用一種方法——用同一隻腳踏跳的方法才能跳過分區障礙物的柵欄。運動員在通過平衡木時，必須先用右腳蹬在專設的橫格上，以後再用左腳蹬在另一個橫格上，然後才用右腳開始在平衡木上跑過。

他們就是用這種標準的順序來獲得其它技能，學習通過分區障礙物的全部動作的。

但是，因為「準備勞動與衛國」綜合制度中的分區障礙物甚至和敵人的防禦設備的情形絲毫不相符合，所以這套死板的技能在運動員把它們應用於戰鬥中的時候就必然用處不大。運動員所以註定不能把這套技

術應用在戰鬥中，是因為戰鬥環境完全是另外一個環境，和他在運動場上所習慣的那種環境不相同。

只有這項運動是在各種各樣的條件下，用不同的形式佈置障礙物，用不同的方法通過障礙物，在想像不到的突然變化的條件下，以及在其它各種條件下，用其它各種不同的方法所訓練出的，只有這樣，「準備勞動與衛國」綜合制度中的這項運動的考驗才會是寶貴的，有充分價值的。並且祇有在運動員是在複雜的條件下獲得了通過障礙物的技巧以後，他才應該在標準的地區練習幾次；如果運動員在各種各種條件下進行過訓練以後，而只是為了應試才到標準的地區來，那末，這就更好了。在這種情況下，通過分區障礙物才會真正成為對它的訓練的考驗，並符合現代要求的精神。

每個運動員必須多掌握實用性技能，必須在最符合於戰鬥環境的條件下，在種種地區，在和它種種活動配合的情況下，在變化不定的環境中來培養這些技能。

四 如何培養技能？實用性技能的重要性

並不是所有的技能都有同等價值，而且並不是所有的技能都可同樣地培養出來。

一般可以稱為有用的技能的是那些組織得正確的個別動作（如跳躍）或比較複雜的動作（如交手戰），這些動作是由於人們多多少少進行長期訓練（反覆練習）的結果產生出來的，因此也就能够運用自如，動作的正確性應該理解為動作盡可能的簡易、經濟和合理性。

大家知道，用某種程度的緊張來掌握每項新技能時，總是會引起若干不必要的動作，浪費掉若干多餘

的精力的。

想要學習騎自行車和第一次騎到車上的人，其動作的拘束和不靈敏是確實令人吃驚的。他們好像肌肉痙攣了似地死握着把手，忘記了轉動腳蹬子，如果不及時地扶住他們，那他們就要倒下去。新學騎自行車者的這些神態說明了他全身力量的緊張性。只有新學騎車者的動作逐漸地越來越自然，肌肉痙攣似的呆板，多餘的搖擺和急動等現象才能慢慢地消失。

最後，僅僅那些爲當時動作所需要的肌肉和力量，才開始參加動作。

如果說先前，自行車運動員的意識中是想控制一切動作並防止一切危險的話，那末現在，當他獲得了正確的動作結構的時候，他就要開始注意他的四周的環境了。固然，有時會把他「拖向」某個柱子上或溝渠裏，他們的動作會重新又呆板了起來，但意識却完全被吸引在危險的信號上了。雖然如此，自行車運動員越是進行實際練習，他自己就會越有信心而自然起來，騎乘也就會越使他愉快起來。

在學習和訓練期間，自行車運動員在掌握了正確的動作和行動以後，同時在運用方面也就自然起來。這時，自行車運動員的意識逐漸對神經系統的其它中樞給以某些控制動作的機能。

這樣，意識在構成動作方面對神經系統的其它中樞所給予的某些作用，就大大改進了這個動作。

我就從軍事方面舉例來說明它。

師長及師的指揮部是製定共同作戰計劃，指揮整個師作戰的。但是，作戰結果是決定於團長、營長、連長、排長以及士兵如何作戰的。受過良好訓練的軍官和士兵一定會正確地領會作戰命令，並在完成命令時，會更表現出自己的創造性，使自己的經驗和部隊司令員往往完全所不能想到的環境相適合。

部隊中每個分隊的巧妙有主動精神的作戰行動，總是能大大改進作戰的進程的。但這只有在隊部的所有小隊都是在各種不同的作戰情況下訓練成的時候，才有可能。

人的身體的情況大致也是如此。人身全部系統及動作器官的訓練程度越高，任何一個動作和活動就會組織得更正確，而且每個系統和器官也會改進動作，並使其少依附於意識。大體上，這也就是動作自動化（技能形成）這一意思的所在。

但並不是所有的動作和活動（技能）都是一樣的。

如果繼續以軍隊作例子，那我們可以說師長及師的指揮部的作戰活動要比團長及團的指揮部的作戰行動複雜些，而排長及排的指揮部，班長及班的指揮部的作戰活動和師長及師的指揮部的作戰活動對比較來，則師長及師的指揮部的活動是更要複雜些。

上述的每個司令員和指揮部都各盡他們的職務，這些職務是根據他們的知識、經驗以及所担任的職責所應該作到的。人的動作也是如此。一部分動作要服從於比較低級的神經系統中樞，而另一部分動作則要服從於比較高級的神經中樞。

換句話說，人的許多動作——人的技能——有許多是形成於較低水平的（如跳、步行、推鉛球等動作都屬於這一類），有許多則是構成於較高水平的。屬於技能這一類的是大多數在解決某種實用性任務（角力、交手戰、通過分區障礙物以及其它各種活動）時所形成的實用性技能。

動作形成於高級水平的特徵，是動作的完成符合於意識所提出的目的。高級水平要使所有一切其它較低水平服從自己，並使它們替自己工作。

我們說動作的目的性必然是動作形成的主要因素，這會是正确的。因此，具有這種目的性的軍事實用技能對我們說來是很重要的，有價值的。

從事實用性練習能夠豐富人的動力，發展人的高級神經中樞，改進整個神經肌肉系統的作用，使其更靈活和機動起來。

在實際進行身體訓練時，力求在合乎適用性的環境中，在種種地段上，練習實用性技能和進行身體訓練，是很重要的。

在這種環境中，那些形成於較低水平的運動技巧是能夠轉變為更高水平的，因為在這種情況下，這些技能就具有另外一種目的性和更明確的實用性。

例如，先前在平坦的跑道上所練成的一些運動性的競走技巧或跑的技巧，如果把它們的訓練轉在崎嶇地段和沒有跑道的條件下進行，那末這些技巧就會變成更有實用性，就會構成於更高的水平上。

這不僅一定能夠豐富實用性技巧的經驗，而且，除此而外，在回到運動場上再來進行這些練習時，還一定能對這些練習的技術和成績有良好的影響。

另一方面，實用性技巧的重要性對我們說來也是很有趣的。原來，那些構成於較高水平的，在當時情況下是實用性的技能，還能給其它新技能的形成打下基礎。

經驗證明，在崎嶇地段上跑的技能能更快地訓練出滑雪運動員，而在進行手榴彈擲準運動的訓練中是能夠改進手榴彈擲遠的成績的，如此類推。

還要說明，任何一個實用性技巧，如果它是單方面練成的，並不注意鍛鍊身心品質的話，那末，它就