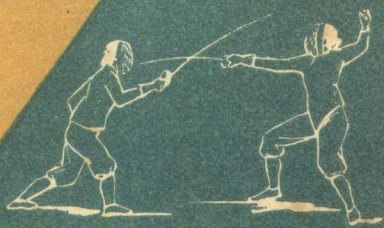


近代五项

苏联 E. H. 厄别力等著



人民体育出版社

近代五項

(苏联體育團體教材)

苏联 E.И. 厄別力等著

王士斌 康 維 譯
梁濟博 鄭榮庭

刘建華 金繼衍 校
蔣錫淮 崔东振

人民體育出版社

原 本 說 明

書 名 СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРИЕ
著 者 Е.И.ЭБЕЛЬ И ДР.
出 版 者 ИЗД. "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
出版地点 及 日期 МОСКВА 1954

統一書號: 7015·474

近 代 五 項

(苏联体育团体教材)

苏联 Е.И.厄別力等著

王士斌 康 維 譯
梁濟博 鄭榮庭
刘建華 金繼衍 校
蔣錫淮 崔东振

*

人民体育出版社出版

北 京 市 體 育 館 第

(北京市書刊出版登記證出字第〇四九號)

北京崇文印刷厂印刷

新 華 書 店 發 行

*

787×1092 1/32 159千字 印張 7 $\frac{28}{32}$ 插頁 4

1957年9月第1版

1957年9月第1次印刷

印數: 1—3,000冊

定價〔8〕0.75 元

責任編輯: 王增華

封面設計: 庄秉英

內 容 提 要

近代五項是專為男子而設的綜合性運動項目，其中包括馬術、击劍、射击、游泳、越野跑等五項運動。1912年，在瑞典斯德哥尔摩舉行第五屆奧林匹克運動會上，首次把它列入了競賽項目，以後各屆奧運會都把它作為一個獨立的項目進行競賽。通過近代五項的訓練，不但可以使身體得到全面發展，而且可以培養幾種軍事實用技巧和良好的品質。本書分項詳述了各種技術的訓練和要求。同時還闡述了近代五項的競賽組織的條件、方法及規則，醫務監督和外傷預防，近代五項的運動基地和用具，以便於各地體育組織舉辦訓練和進行競賽之用。本書適用於部隊和有條件開展這一項目的各基層體育組織，就是各軍事體育學院，體育學院也可作為學習這項運動的參考。本書是蘇聯體育團體教材，有些部分還作了某些刪節。

目 录

第一章 近代五項概述	1
第二章 教練过程的組織	6
第三章 馬術	20
調教場上的騎乘：訓練的技術和方法	21
超越障礙	32
野外騎乘	35
近代五項中馬術的改进	40
有关越野賽馬的訓練和参加競賽的方法	42
第四章 击劍	52
技術	53
基本姿勢与動作	53
簡單的实战動作	61
複雜的实战動作	71
战術	75
实战前的准备動作	76
正在准备的实战動作	76
基本的实战動作	77
有关战術方面的几点注意事項	78
教学訓練法	79
击劍動作的教学要点	80
教学的方式方法	81
改正錯誤的方法	83

近代五項中击劍技術的改进·····	83
訓練的基本手段·····	85
第五章 射击 ·····	88
手槍射击訓練的教学法·····	89
手槍射击的技術·····	91
近代五項中射击技術的改进·····	111
第六章 游泳 ·····	113
各种游泳技術·····	113
爬泳·····	113
側泳·····	118
改進側泳的方法·····	121
出發·····	121
轉身·····	123
教学法和游泳技術的改进·····	124
爬泳的教学方法·····	125
側泳的教学方法·····	130
近代五項中游泳技術的改進·····	133
近代五項中 300 公尺距离的游泳訓練方法·····	137
近代五項的 300 公尺游泳中戰術訓練的某些問題·····	150
計劃訓練量方面的几个問題·····	152
第七章 越野跑 ·····	155
跑的技術·····	155
準備練習和輔助練習·····	163
跑的訓練組織和內容·····	166
競賽中跑的戰術·····	173

第八章 競賽的組織與進行及其規則	176
舉辦近代五項運動競賽的一般要求	177
確定競賽成績的程序	180
近代五項運動競賽的條件和程序	184
第九章 醫務監督和外傷預防	205
第十章 運動基地和用具	212
馬的裝備	217
馬術初學用的全套標準障礙	220
擊劍用具	225
5.6 公厘自動裝彈運動手槍	227
手槍的分解和結合	231
射擊時手槍的使用	233
射擊中最常遇到的故障及其排除方法	234
手槍射效的檢查和使其導入正常射效	235
手槍的檢查及其維護	236
5.6公厘的子彈	238
“ПКД-1”射擊教具	239
附錄一 馬匹保養規則	242
附錄二 超越障礙圖例	245

第一章 近代五項概述

近代五項是專為男子而設的綜合性的獨立項目。它包括馬術、擊劍（重劍）、射擊（手槍）、游泳、越野跑五種運動，通過它的訓練，不僅可促使練習者的身體得到全面發展，而且可培養他的實用性的動作技巧和精神意志品質。因而在體育運動中也占有它一定的地位。

至於五項運動中每項要做什么呢？現在簡述如下：

騎馬 參加比賽者除通過2500—5000公尺的越野賽馬之外，還要通過15—25個天然的和人工制作的障礙的超越障礙賽馬。誰跑得快而無犯規情事則為優勝。前者要求馬跑的速度為每分鐘400—500公尺，超越障礙則視競賽主持者的規劃而定，但障礙不得高過110公分，不得寬過3.5公尺。競賽前根據抽籤來決定騎乘的馬匹，然後可試騎15分鐘。競賽地點也是陌生的，但競賽前一晝夜內仍可熟悉一下當地的情況。這樣的規定，就要求競賽參加者不但要騎乘得好，而且還會掌握超越障礙時馬的起跳技術，最後還要會鑑定馬的體質，以便在競賽中能保持或改變馬跑的速度。這就取決於參加者對下列特質的發展程度如何：如耐久力和靈敏，勇敢和快速反應，善於控制自己和辨別複雜地形的能力，沉着和頑強的精神等。

擊劍 一般是在舉行馬術競賽後的第二天舉行。用重劍

進行击劍比賽，是击劍比賽中最複雜的一種。比賽中的勝負，取決於一劍之刺，誰先刺中對方身體的任何一部分，即算優勝。重劍實戰時，由於技術和戰術的變化多端，刺一劍就起着決定性的作用，因而有着優良技術和戰術並有高度的耐性和自持力的人，就可以獲得勝利。所以無論在進攻或反攻中，決定性的一刺最要準確。在練習時，要培養對距離的觀測，善於選擇進攻的時機，正確領會實戰戰術，沉着頑強，堅決果斷，具備有各種多樣的實戰技術和準備動作。參加比賽時，要能身經百戰而不餒，這更要求具有專門的耐久力了。要培養這些品質，除系統地進行击劍教練外，還要進行一般的身體訓練。

射击 這裡指的射击是手槍射击。手槍類型和口徑不限，射击目標是人象靶，射击距離25公尺，每發發射的規定時間為三秒鐘。試射兩發後，總共進行記分射20發，分做四組，每組五發，每發發射間隔時間為10秒鐘，在10秒鐘內人象靶轉向一側。人象靶出現的瞬間就要立即進行射击，即要求運動員在規定時間的三秒鐘內精確瞄準進行發射，那非有熟練而優異的技術不可。因而在射击中要求有沉着、敏捷、準確的各部分動作的互相協調，也只有通過系統的射击訓練才能達到。

游泳 一般是在池長50公尺的室外游泳池進行爬泳300公尺的比賽。視泳道的多寡，每一次可以數人同時進行。這一項目是以時間來評定勝負的，因而游泳技術水平和高度的訓練也就是獲得優異成績的因素。

越野跑 距離4000公尺。這是近代五項中的最後一項。

起跑可先后進行，前后兩者之間間隔一分鐘。成績則按所跑的時間計算。因此這項目亦如同游泳，估計自己的力量是非常重要的。越野跑的訓練，則着重于耐久力、辨別地形和正確分配自己力量的能力。

另外，談談近代五項的評分問題。

近代五項各個項目的評分比重大致相同。如發現數隊或數人的評分或名次相等，則以越野跑成績優異者居先；如跑的成績相等，則以游泳成績高者居先，余則以射擊、击劍、馬術等的成績優異者居先來遞推。因此，跑和游泳，較之其它三項就更居重要地位。

近代五項的意義和其它運動一樣，它可幫助發展力量、灵敏、活動性和耐久力，也可以培養勇敢、剛毅、必勝意志等品質，還可以鍛煉一些諸如射擊、馬術、越野、涉水等的實用技巧和技能。只有經過系統而正確的訓練後，才能獲得高度的成績，換句話說，才能變成一個具有必要的體力技能與精神意志品質的全面身體發展的人。在冬季到來的时候，五項運動中的跑和游泳的訓練，可代之以12公里的滑雪快速降下的項目。這才能保證運動員的全年訓練，不致影響身體全面的發展和實用技能的水平。

近代五項的觀念起始於十九世紀。1912年在瑞典斯德哥爾摩舉行的第五屆奧林匹克運動會上首次把近代五項列入比賽項目。當時稱之為“軍官多項全能”。它所以有這樣的叫法，在某種意義上反映了這項運動是軍官們的實用性訓練。後來才變成今天的“近代五項”運動。

蘇聯於1947年曾初次舉行過軍官五項的個人冠軍賽。

1948年，第14屆奧林匹克運動會的時候，成立了國際近代五項運動聯合會，凡是開展這項運動的國家，它們的聯合會均是該會的會員。

1952年初，蘇聯體育運動委員會就通過了開展這項值得重視的、可以促使全面身體發展的近代五項運動的決議。此後，那些曾獲得蘇聯勞衛制二級“優秀”的近代五項運動員，經過短期的訓練，其成績凡將接近國際水平。因而在同年的第15屆奧林匹克運動會上，蘇聯選派了四名近代五項運動員組成代表隊參加了競賽。這几名雖初出茅廬首次正式參加國際比賽的蘇聯近代五項運動員，在複雜的比賽情況下，與其它具有豐富國際比賽經驗的18個國家的運動員較量之下，也未見遜色。年青的蘇聯運動員И.諾維科夫的成績竟超乎美、英、法、意以及其他一些國家的運動員之上，終於取得了個人第四名。團體冠軍賽中，蘇聯代表隊名列第五。

今天，近代五項在蘇聯已開展起來了，並且列入全蘇統一運動等級制內，各共和國和體育協會把它列入競賽日程計劃，體育運動委員會還採取各種有效措施以保證這項運動的進一步開展。

近代五項運動工作的組織形式和內容亦如其它運動項目一樣，可以在企業中各基層體育組織中開展，可以在機關、學校、集體農莊和國營農場開展，尤其是可在部隊里開展。根據當地條件、地點、時間，分別進行其中各項的訓練，如夏天進行跑和游泳，冬天進行滑雪，如情況允許，也可以進行射擊和擊劍的訓練。一般來說，身體訓練的水平只要保持勞衛制二級的水平就可進行。

訓練時，根據個人的身體條件和技術水平分成各個小組，每組8—10人。

通常，五項中的跑和游泳的訓練，可增強運動員的耐久力、速度等身體素質，這對掌握击劍、馬術等複雜技術來說，是有莫大裨益的。經過一年的訓練後，第二年及以後幾年則可作提高和改進技術的訓練。

總之，近代五項也和其它的運動項目一樣，其內容和作用也就是蘇聯體育系統中所要解決的重要任務，即是使蘇聯人民獲得全面的身體發展以及準備勞動和保衛社會主義祖國的重要的實用技巧。

第二章 教練过程的組織

教練过程的主要任务是保證提高全面身体訓練水平，掌握近代五項技術，使之在競賽中獲得卓越的成績。只有在系統、正規、有計劃地進行全体的教学和訓練的条件下，才能著有成效地解决这一任务。

由于五項中的各項运动，無論是技術上或是对運動員的身体素質和能力的要求上，彼此区别很大，因而在組織教練工作时，必須把全面身体訓練和各項技術訓練結合進行。这样的教練过程，比之其它性質相近的多項全能的教練过程，更为复雜，教練的組織和計劃的編排，更为細致，因而訓練作業对于運動員來說，五項中的每一項，每周应各有兩次訓練。

作業計劃和掌握各項技術的漸進性，視各項运动基地的設備情况而定。如只有室內击劍場和射击用靶場的地方，冬季除練習击劍和射击外，还应和提高一般身体訓練的滑雪、越野跑等項目結合進行。夏季則以騎馬和游泳为主要項目。

教学工作組織的實踐証明，把同一項目的學員編成教学小組，是非常重要的。同时根据場地和設備情况，考慮到學員的訓練程度（初学者、勞衛制一級、二級、近代五項的等級運動員，）編成不同的小組。依这样的原則就比較易于編制教学訓練的計劃，并可使每一學習小組的作業更能緊密銜接

而易于見效了。

小組計劃的制定要慎重考慮。為了使學員能逐漸掌握五項中的每一項運動技術，因而時間的分配大致如下：第一年初學者每周正規地學習三次，每次兩小時；第二年三級運動員的學習，夏天每周最好學習四次；除了技術訓練以外，還應學一些體育理論、運動員的生理衛生常識、從事運動時的衛生知識和自我身體檢查的知識以及近代五項的比賽規則等其它的課程。

教練課只有全年不間斷地進行才能保證掌握複雜的技術和提高練習者的一般身體訓練程度，才能提高運動成績。

現在將蘇聯體育團體的近代五項運動員的各年教學計劃分列如下，以供參考：

第一年的教學計劃，可適用於那些具有勞衛制一級的一般身體訓練的初學者。教學計劃的編制，可因地因人之不同而進行修改。根據全年計劃訂出每月的訓練計劃，同時制定每月的教學時間分配表。全年訓練中，冬季可在室內練習擊劍和體操；如有室內游泳池，那麼擊劍的訓練也可安排到夏季。總之應根據不同條件作出不同的計劃。

教學年度時期的劃分 全年可劃分為三個時期：（1）準備時期（12—4月）；（2）基本時期（5月—9月）；（3）過渡時期（10—11月）。

準備時期的任務：提高練習者的一般身體訓練，發展一些主要的如力量、速度、耐久力、靈敏等身體素質，同時還要兼及應試勞衛制標準的夏季項目。這一時期中如條件許可，可進行五項中個別項目（如擊劍、射擊）的訓練。

近代五項教學計劃示例

編 號	訓 練 課 內 容	時 數 總 計	教 學 年 度			
			第1	第2	第3	第4
			每 年 時 數			
	甲、理 論					
1	蘇聯的體育運動、勞衛制、全蘇統一運動等級制.....	6	2	2	1	1
2	近代五項運動簡史及其進一步發展的任務.....	2	1	1	—	—
3	人體結構和功能的簡述、體育活動對練習者的影響.....	8	2	2	2	2
4	衛生學、醫務監督、自我身體檢查、外傷預防、急救.....	6	1	1	2	2
5	技術和戰術原理.....	8	2	2	2	2
6	近代五項教練方法原理.....	6	—	—	3	3
7	比賽規則、比賽的組織和舉辦.....	8	2	2	2	2
8	設備和用具及其保管.....	8	2	2	2	2
9	馬的護理.....	8	2	2	2	2
	共 計 (小時)	60	14	14	16	16
	乙、實 踐					
1	隊列練習、一般身體訓練和通過勞衛制標準以及專門的準備練習.....	324	76	76	86	86
2	馬術.....	233	60	68	75	80
3	击劍.....	250	45	60	70	75
4	射击.....	165	35	40	40	50
5	跑.....	186	42	48	48	48
6	游泳.....	174	40	44	45	45
	共 計 (小時)	1382	298	336	364	384
	總 計 (小時)	1442	312	350	380	400

第一年教學時間分配表示例 (其中包括勞衛制項目的時數)

編 號	訓 練 課 內 容	時 數 總 計	准 備 時 期				基 本 時 期				過 渡 時 期					
			十 二 月	一 月	二 月	三 月	四 月	五 月	六 月	七 月	八 月	九 月	十 月	十 一 月		
甲、理 論																
1	蘇聯的體育運動、勞衛制、全蘇統一運動等體制……	2	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2	近代五項運動簡史及其進一步發展的任务……	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
3	人體結構和機能簡述、體育活動對練習者的影响……	2	—	—	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—		
4	衛生學、医务監督、自我身體檢查、外傷預防、急救……	1	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
5	近代五項中各項技術和技術原理……	2	—	—	—	1	1	—	—	—	—	—	—	—		
6	競賽規則、競賽的組織與举办……	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
7	設備、用具及其保管……	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
8	馬的護理……	2	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
乙、實 踐																
1	隊列練習、一般身體訓練和通過勞衛制標準、專門準備練習……	76	10	12	10	8	10	6	—	—	—	—	10	10		
2	馬術……	60	—	—	—	2	6	10	8	10	10	12	2	—		
3	击劍……	45	2	2	6	5	3	4	2	—	—	4	8	9		
4	射击……	35	4	5	2	2	2	4	4	4	4	4	—	—		
5	跑……	42	—	—	—	4	6	6	4	4	4	7	4	3		
6	游泳……	40	—	—	—	—	—	—	—	12	14	14	—	—		
7	參加競賽……															
												根據全年競賽日程計劃進行				
總計 (小時)		312	18	20	22	23	28	31	31	32	33	28	24	22		

第二年教學時間分配表示例 (其中包括勞衛制項目的時數)

編 號	加 練 課 內 容	時 數 總 計	准 備 時 期			基 本 時 期			過 渡 時 期					
			一 月	二 月	三 月	四 月	五 月	六 月	七 月	八 月	九 月	十 月	十一 月	
甲、理 論														
1	蘇聯的體育運動、勞衛制、全蘇統一運動等級制……	2	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2	近代五項運動簡史及其進一步發展的任务……	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3	人體結構和機能簡述、體育活動對練習者的影响……	2	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4	衛生學、医务監督、自我身體檢查、外傷預防、急救……	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5	近代五項中各項技術和我術原理……	2	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6	競賽規則、競賽的組織與舉辦……	2	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
7	設備、用具及其保管……	2	—	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
8	馬的護理……	2	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
乙、實 踐														
1	隊列練習、一般身體訓練和通過勞衛制標準、專門準備練習……	76	10	10	11	10	7	—	3	2	—	3	10	10
2	馬術……	68	—	—	—	—	10	10	10	10	14	14	—	—
3	击劍……	60	8	8	8	8	8	8	—	—	—	6	6	6
4	射击……	40	—	—	—	—	6	8	6	8	6	6	—	—
5	跑……	48	—	—	—	4	4	12	4	4	4	8	4	4
6	游泳……	44	—	—	—	—	—	—	14	16	14	—	—	—
7	參加競賽……						根據全年競賽日程計劃進行							
總計 (小時)		35	20	21	24	26	35	38	37	40	38	31	20	20