



高等学校教材

GAODENG XUOXIAO JIAOCAI

军事体育 训练教程

主 编 任文龙 郭建荣



西北工业大学出版社

军事体育训练教程

主 编 任文龙 郭建荣

副主编 王 毅 王永斌

张延陆 张 鹏

西北工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

军事体育训练教程/任文龙,郭建荣主编. —西安:西北工业大学出版社,2008.9

ISBN 978-7-5612-2451-9

I. 军… II. ①任…②郭… III. ①军事体育—高等学校—教材
②军事训练—高等学校—教材 IV. G87 G641.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 124676 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:西安新华印刷厂

开 本:850 mm×1 168 mm 1/32

印 张:11.25

字 数:292 千字

版 次:2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价:24.00 元

编 委 会

主 任：任文龙 郭建荣

副主任：王 毅 王永斌 张延陆 张 鹏

编 委：刘 栋 马 杰 王 锦 王 骞

王 磊 王建武 白刘瑜 吕亚群

闫 飞 朱西龙 何建省 李 军

吴 庆 尚 震 周 琨 赵广州

胡 柯 姚 毅 陶 月 陶纪民

解晓政

会委编

前 言

加强军人的体能训练是信息化战争对军队综合作战能力训练提出的新要求,也是我军军队体育所面临的新挑战。为了更好地贯彻落实中央军委新时期军事战略方针,做好新时期军事斗争准备,依据总参关于《军队院校军事共同课程教学基本要求》的指导思想和《军人体能标准》的要求,并结合“军事体育”课程建设发展的需要,我们编写了《军事体育训练教程》一书。

在编写本书过程中,我们参考了许多运动训练学方面的专著、教材和新的研究成果,吸收了近些年军队院校军事体育课程教学改革的成功经验。本书主要是在理论上进一步充实了以往军事体育教材的内容,着重从运动训练学的角度阐述了军事体育的训练原理和方法手段,以及如何组织制定训练计划,选择适合自己或部队的体能训练方案等,力求形成一本理论与实践并举、内容较为全面的军事体育训练教程,在军校学员自身及组织部队进行体育训练的实践过程中,起到重要的指导作用。

全书共分为基础理论、基础体能和军事体育项目三个部分,包括了军事体育概论、体能训练基本原理、训练原则和方法、训练计划制定、基础体能训练和军事体育项目训练等内容。本书可以作为军事院校的军事体育课程教材,也可作为部队军人体能训练的参考书。

由于我们水平有限,书中难免有纰缪或欠妥之处,敬请各位专家和同行批评指正,我们将予以纠正和进一步完善。

编委会

2007年10月

目 录

绪论.....	1
---------	---

第一节 军事体育训练的形成与发展.....	1
-----------------------	---

第二节 军事体育训练的内容和特点.....	9
-----------------------	---

第三节 军人体能训练的意义和作用	14
------------------------	----

基础理论篇

第一章 体能训练的基本原理	21
---------------------	----

第一节 体能训练中的适应过程	21
----------------------	----

第二节 运动负荷和恢复	26
-------------------	----

第三节 有氧运动和无氧运动	33
---------------------	----

第四节 体能形成与发展的阶段	40
----------------------	----

第二章 体能训练的基本原则	44
---------------------	----

第一节 实战需要原则	45
------------------	----

第二节 动机激励原则	46
------------------	----

第三节 系统训练原则	47
------------------	----

第四节 适宜负荷原则	49
------------------	----

第五节 适时恢复原则	52
------------------	----

第六节 区别对待原则	54
------------------	----

第七节 有效控制原则	55
------------------	----

第三章 体能训练方法	57
第一节 体能训练方法概述	57
第二节 体能训练的操作方法	58
第四章 体能训练计划的制定	68
第一节 制定体能训练计划的目的、意义和作用	68
第二节 体能训练计划的类型和内容	70
第三节 制定体能训练计划的步骤与方法	73
第五章 运动损伤及运动性疾病的预防与处理	88
第一节 运动损伤及处理	88
第二节 运动性疾病及预防	103
第三节 体能训练的保健	106

基础体能训练篇

第六章 力量素质及其训练	113
第一节 力量素质概述	113
第二节 力量训练的负荷量度	116
第三节 力量训练的方法手段	126
第七章 速度素质及其训练	157
第一节 速度素质概述	157
第二节 速度训练的负荷量度	160
第三节 100 m 跑	169
第八章 耐力素质及其训练	179
第一节 耐力素质概述	179

第二节 耐力素质训练的负荷量度.....	183
第三节 中长跑.....	192
第九章 柔韧素质及其训练.....	202
第一节 柔韧素质概述.....	202
第二节 柔韧训练的负荷量度.....	204
第三节 柔韧训练的基本方法和方式.....	206
第十章 灵敏素质与协调能力的训练.....	225
第一节 灵敏素质及其训练.....	225
第二节 协调能力训练.....	232
第十一章 抗眩晕及抗缺氧训练.....	236
第一节 抗眩晕训练.....	236
第二节 抗缺氧训练.....	249

军事体育项目训练篇

第十二章 武装越野.....	257
第十三章 通过 400 m 障碍	265
第十四章 通过渡海登岛 400 m 障碍	287
第十五章 游泳与武装泅渡.....	299
第十六章 军体格斗术.....	315

绪 论

军事体育是军事训练的重要组成部分,它是运用教育学、运动训练学、运动生理学等相关学科的基础理论,针对军事体育训练的特点,揭示训练的普遍规律,指导训练实践的一门课程。它的任务就是研究军事体育训练的基本理论与实践,进一步明确信息化战争对军人人体能素质结构的基本要求,探索科学训练方法,为提高军事体育训练水平和实现科学组织训练提供理论依据。

第一节 军事体育训练的形成与发展

一、军事体育概述

体育与军事,既有密切的联系,又有一定的区别。它们相互影响、相互促进,在人类漫长的历史进程中保持着特殊的亲缘关系。但是体育和军事并不是简单的1+1的概念,军事体育概念的形成是相对独立的过程,它自产生以来就带有浓重的军事特性。目前对军事体育概念的认识,专家学者从体育学和军事学等不同的角度提出了不同的观点。

林建棣在《军事体育》一书中提出,军事体育是在体育产生的基础上随着战争的产生而产生和发展的。它是由军事体育训练、体育健身和竞技运动三大支柱构成的,其终极目标在于提高部队战斗力。所以,“军事体育应该是以增强军人体质体能和身心素质,提高部队战斗力为目的的身体练习手段和方法的总称。”李志文等在《军事体育学》中,将军事体育定义为:人们为了国防安全和战争准备,全面提

高作战主体战斗力,而采取的一系列与战斗技能紧密相关的、以身体训练手段为主要内容的、特殊的体育形式。在这里,作者把军事体育归结为体育的一种分支或类别,是体育的一部分,即“特殊的体育形式”。

而从军事学的角度,刘可夫则认为“为了赢得战争,军事集团在平时就经常对战争进行模拟,将战争作为一种游戏来演练,有目的地进行体能和作战技术的训练。这种军事组织或集团为了特定的作战目的而展开的独特的身体和技能训练活动,形成了军事体育”。武器装备的改进、作战形式的变化以及战场环境条件的改变等这些战争实践活动,一直是军事体育演变和发展的源泉。这说明,军事体育从一开始就属于军事斗争领域里的特殊现象,是战争发展到一定阶段的产物,是军队旨在提高战斗力、以军人身体训练为主要内容的军事教育训练活动。

在上述的观点中,不论是从体育的角度还是从军事的角度,对军事体育认识的共同点就是:军人体能和军事技能的教育与训练是军事体育的基本内容和手段,提高部队战斗力是军事体育的终极目标。可以说,军事体育既是根据军事斗争发展需要,为提高军人体能素质和部队战斗力而开展的体育活动;也是以体育为支撑而开展的具备体育特征的各种军事活动,是灵活运用体育手段进行的军事斗争准备。

从军队院校教育的角度上看,体育是指身体教育,军事体育的基本含义就应该是围绕军人的军事技能和体能素质而对军人展开的身体教育活动。现代军事体育教育是以信息化战争和信息化军队建设对军人身体体能的要求为牵引,以巩固国防、提高作战主体的战斗力为主要目的,对军人施以身体训练为主要内容的一系列教育实践活动。

二、军事体育的产生和发展

1. 军事体育的产生

在父系氏族公社的晚期,由于贫富分化和阶级的出现,一些氏族首领为了掠夺财产和奴隶,经常发动战争。因此,部落之间的战争需要能够作战的战士来保卫家园,而为了取得战争的胜利,就必须经常性地运用各种手段来训练士兵,以提高身体素质和使用兵器的技能,这也是军事体育产生的根源。

在早期社会中,把体育手段用于军事训练并发展成为军队体育手段渊源已久,各个国家都极为重视国民的军事训练,都曾留下军事的强大推力所刻下的印记,这同时也奠定了早期军事体育训练的雏形。例如,斯巴达是希腊最大的农业城邦国家,斯巴达人只有 9 000 户左右,他们都是奴隶主,是享有一切政治特权的特等公民,他们统治着 25 万居民,这种社会现实就决定了这是一个崇尚武力的国家,它非常注意军事训练,注重对人种实行严格的选择。婴儿在家里长到 7 岁以后,就必须离开自己的父母,集中住宿,并编入军事小组,过半军营式的集体生活。年满 20 岁的男子才正式成为军人,30 岁才被允许结婚,一直服兵役到 60 岁。因此,从古代社会后期有了常备军开始,军事体育训练的雏形已初步形成。

2. 军事体育的发展

在人类社会发展的历史进程中,军队作为国家政权的创建者和保护者的主体,也随着历史的发展不断改善着它的武器装备水平和战斗力水平。我们追溯历史可以看出,军队发展分为三个阶段,即冷兵器时代、热兵器时代、信息化时代。那么,军事体育也随着军队各个时期的发展形成了自身的特点:

(1)冷兵器时代的军事体育。冷兵器时代是纯体能型军队,这个时期军事体育多以大刀、长矛等武器为基础的冷兵器时代,人类战争多以近距离身体的作战为主。因此,各国的军队都非常重视平时部队的军人身体和技能的训练,为将来可能发生的战争做好准备。如

在公元前 2 000 多年的埃及,出现了培养军官的专门学校,未来的军人在这里接受严格的训练,练习器械对打、赛跑、划船、游泳和摔跤;儿童们热衷于奔跑、滚翻、举重、拔河等各种增强力量的游戏,连妇女也参加驾驶战车的比赛和野战游戏。

随着军事战术和计谋的不断发展,逐渐形成了以冷兵器为基础的战术思想,依据这些战术思想形成独具特色的军事体育训练的内容和方法。如在中国,早在商周时期就已经有了田猎等军事训练制度,还有为适应阵战而练习队列阵形的武舞。学校的课程内容中,射、御等基本的作战技能是必修的。《礼记》上说,每年初冬,“天子乃命将帅讲武,习射、御、角力”,校阅军队,开展竞技活动以选拔军事人才。

(2)热兵器(机械化)时代的军事体育。热兵器时代是技能型军队,由于武器装备和技术的改进,以及诸多战术思想的改变,军事体育逐渐从军事技能的范围中脱离出来,形成了自己相对独立的军事体育训练体系。在自动化、机械化程度越来越高的战争中不仅需要军人具有健壮的体魄、充沛的体力和旺盛的精力,而且还需要军人具有迅速适应各种环境的能力,如运用专业技术,在艰难条件下完成战斗任务的能力。因此部队训练除采用现代体育的一般项目外,还有一些和军事紧密结合的、军队所特有的内容和方法。如步兵及特种兵的通过障碍、武装越野、武装泅渡、投弹、攀登等,海军舰员的爬绳、撇缆、弦梯、划舢舨和飞行员的特项体操等。

(3)信息化是现代军事体育发展主要趋势。信息化时代则是体能、技能和智能综合型军队,随着现代科学的信息技术在军事领域的广泛运用,新的作战条件、作战环境,新的武器装备及未来战争激烈、快速、高强度、大压力等特点,都对军队指战员的体质、体能以及心智能力提出新的要求,也对军队体育方法和手段提出了新的挑战。从发展模式的演变中,我们可以看到,为了赢得战争,军事集团在平时就经常利用计算机对战争进行模拟和推演,有目的地进行体能和作战技术的训练。这种军事组织或集团为了特定的作战目的而展开的

独特和技能训练活动,成为军事体育的特点。

三、我军军事体育

1. 我军军事体育的产生

在革命战争年代,体育为军事斗争的胜利发挥了积极的作用。苏区人民在“锻炼工农阶级的筋骨,战胜一切敌人”的口号鼓舞下,积极苦练自卫本领。工农红军中除了结合军事训练开展射击、刺杀、劈刀、投掷、越障碍、跑步、跳跃等活动以外,还普遍开展球类、体操等项目的竞赛。新中国成立以来,人民解放军于1952年、1959年、1975年和1979年举行了四次全军运动会,打破和超过了多项世界纪录、国际友军运动会纪录和全国纪录。

改革开放以后,我军与外军的交流日益增多,军事体育竞赛也成为军事与文化交流中的一个重要内容。国际军体理事会举办的一系列竞赛,被称之为“绿色战争”或“没有硝烟的战争”,实际上就是对军队实力检验的一种表现形式。近年来,我军军事五项队在国际竞赛中连连夺魁,大大提高了我军在世界各国军队中的声望。

现代军事与体育,已经以一种崭新的形式结合在一起,构建成独具特色的现代军事体育系统。它既与现代军事活动有机地联系在一起,又是现代体育活动的重要组成部分,同时又是先进军事文化的重要表现形式,为促进军人的全面发展和推动军队建设起着重要作用。

2. 我军军事体育的现状

军事体育训练受到中央军委和总部的高度重视,成为提高部队战斗力和加强军队建设的一项重要内容。近些年来,我军的军事体育已呈现出新的生机和活力。

(1)领导重视,法规逐步健全。中央军委和总部关心、重视部队军事体育训练的开展,为了打赢信息化战争,适应现代战争对体能训练的要求,总参根据新时期科技建军、科学练兵的指导思想,于2002年12月四总部联合颁发了《关于新形势下加强和改进军队体育工作的意见》,将军人的体能建设摆在重要的战略地位,并于2003年制定

了《军队院校军事共同课教学要求》，2006年11月颁发了新的《军人人体能标准》，为我军军事体育训练的发展方向提供了科学依据。围绕新大纲的颁布实施，以提高军人人体能素质为突出特征的军事体育训练，受到广大官兵的高度重视，目前已在院校和基层部队得到广泛开展。

(2)军事体育竞赛活动已成为军事训练的主要内容。通过开展多种多样的军事体育锻炼和竞赛活动，如一年一度的全军长跑通讯赛、各兵种的篮球赛、田径通讯赛，在基层部队开展更为广泛的篮球、拔河、乒乓球、武装越野、武装泅渡等比赛，吸引了越来越多的干部战士，调动了他们参加军体锻炼的积极性。部队各种各样的军事体育竞赛，成为开展军事体育活动的形式和有效方法。

近年来总部十分重视军体骨干的培训，解放军体育学院自1983年开办军事体育大专教育，1990年开始招收军事体育本科生，并于1993年首次招收军事体育教育专业硕士研究生。从此我军军事体育人才的培训向着高层次、高水平方向迈进。与此同时，总参谋部、总政治部及各军区都经常举办部队基层军体骨干培训班，培训了一大批部队基层急需的军体骨干。在军体训练场地建设上，总部也下了大力气，各军区也想方设法筹集资金或自己动手修建场地，基层部队的军体训练场地和训练器材得到了较大的改善。

(3)军事体育科研与学术研究跃上新台阶。近年来，我军的军事体育科研与学术研究工作已逐步形成规模，并取得了许多引人注目的成果。在亚运会、奥运会、科学大会以及国际军体理事会学术研讨会、国际军事医学大会、国际体育研讨会等重大国际性或全国性、全军性的学术会议上有我军军事体育科研工作者的论文报告，许多科研成果、学术论文获全军科学技术进步奖或全国教学成果奖，也有许多的军事体育著作出版，并在竞技体育与军事体育训练的实践中，积极开展科学研究，为取得优异成绩发挥了重要的作用。2001年由解放军体育学院成功地承办了第13届国际军体理事会学术研讨会，向世界展示了我军军事体育科学研究的发展水平。为配合国家《全民

健身计划》，加强我军军人的体能建设而进行的《中国军人体质测定标准》研制工作，由解放军体育学院负责，诸多学院、部队参与研制，已完成全军范围内的测试，并已形成了科学完善的评价体系，业已完成相关软件的研制。

(4)军校军事体育训练的发展。军队院校是部队培养合格军事人才的摇篮，随着高科技和现代化信息技术不断深入发展，在新的历史时期我们的军体教学与训练也将随之不断地变化。因此，必须根据新时期军委的建军方针，建立适应新时期的军事体育课程标准。2003年由总参谋部印发的《军队院校军事共同课程教学基本要求》（以下简称《要求》），是院校军事共同课程教学的纲领，军事体育被列入军事基础训练中；各院校按照《要求》编制人才培养方略和培训方案，使学员在入学初期首先完成从老百姓到军人的转变，经过强化训练使他们的体能、技能、心理应变能力得到全面提高，为立足“打得赢，不变质”的强国强军目标而努力奋斗。总之，我军院校的军事体育在新的历史条件下正不断发展，也必将更有作为。

四、美、俄军事体育训练概况

1. 美军概况

海湾战争后，美军专门组建了六个专业实验室，目的是深入研究探索未来战争的特点和规律。其中第五实验室（即佐治亚州本宁堡徒步作战实验室）的重要任务之一，就是结合“海湾战争综合症”，研究现代战争中军人身体的适应和训练问题。

为保证军队的身体训练，美军在海湾战争后新修订的《野战条令》中再次强调：“士兵的体能水平直接关系其战争准备能力。”专门颁发的《体育训练条令》中规定：美国军人不分年龄、性别，每年必须进行两次体能考核；即使暂时有伤病不能参加正规训练者，仍须采用替代项目进行考核；每个军人都建有完整的体能训练档案等。

2. 俄军概况

苏联解体后，独联体各国军队的往来不多。但1997年10月，俄

罗斯、哈萨克斯坦、乌克兰、白俄罗斯等独联体国家的军队体育训练专家们,就新形势下军队的身体训练问题达成共识:一是军队的身体训练在传统经验的基础上,进行深入的研究和改革以执行更科学有效的训练方法;二是共同合作,投入开发“应急身体动员”的新领域(即探索利用药物的身体训练问题);三是在和平的环境下,他们不仅对未来高科技战争条件下军队的身体训练有充分的认识,在落实上亦有新举措。如在目前国家财政还很困难的情况下,俄陆军的坦克装甲部队已在团一级单位配备了身体训练自动监控仪(可在 8 min 内检测 13 项生理指标),使官兵自己能随时在大分子水平上检测和了解自己的体能和素质情况,以对照训练标准找出差距,在体育教官的指导下采取针对性的训练措施,使身体随时保持良好的状态。

五、军事体育训练发展前景

随着科学技术水平的高速发展,军事技术与武器装备也日新月异,不断地不断进步,不论是海洋、陆地、空中还是外部空间,都在高新技术的应用上获得令世人瞩目的成就。随之而来的是对军人体能、技能、智能提出了更高要求。军事体育训练就应针对这一需求来从体能、技能、心理准备与应变能力三个方面来培养训练参战军人,使之能够适应未来信息化战争的要求。

1. 传统的军事体育训练模式必将被选择继承与创新

未来战争对军人在体能、心理和技能等方面提出了更高的要求,这必将全面促进军事体育训练理论和实践的创新与发展。现有的军事体育理论应该根据实际战争的需要进行不断的创新,建立起能够适应现代战争需要的军事体育理论和教学训练体系,从而有利于指导军人的锻炼实践,改变训练中存在的缺乏理论指导、只注重短期效果的现象,从而使广大学员战士受到长期系统的科学训练。

2. 完善现有的教学内容,提高军人在战争中的生存能力势在必行

军事实用体育的提出是现代高技术战争环境下的产物,主要是

指部队官兵行之有效地提高体质体能的身体练习方法和手段。如攀登、刺杀、越野、越障、泅渡、军体拳、特项体操等。未来军事斗争的特点,已经对军人的体质体能产生了不同以往的变化和影响,例如抗晕眩、抗疲劳、野战生存适应能力和抗高负荷的心理承受力训练内容极具新时代的特征。这表明了军事实用体育在手段的应用上需要与未来战争对军人体能的要求进行更为密切的结合。诸如抗晕眩能力的训练采用旋梯、浪木或滚轮、秋千等特项训练,不仅在海军、空军、装甲兵等特种军兵种中开展,也应在其他军兵种中普及推广。

3. 现代科学技术的发展,促进和提高了军人体能训练的手段和方法

随着军事体育训练理论的完善,训练内容的扩充,教学训练手段的改进,在不久的将来一个科学的完整的全新的军事体育训练体系将建成,并将为我军的建设做出重要贡献。尤其是先进仪器的介入,使体能训练的科学化和监控化成为了可能,在进行体能训练的过程中,一改往常的“盲目加量”、“粗造训练”的做法,必将形成紧密围绕训练内容和任务,科学合理地安排训练教学方法,并通过仪器的监测不断地反馈训练的指标,使我们可以有效地监控调整训练的强度和量,从多方面提高军人的体能、心理适应力和智力反应能力水平,为军事斗争准备打下良好的基础。

第二节 军事体育训练的内容和特点

一、军事体育训练的基本内容

军事体育课程包括三个方面的内容:一是军事体育训练的基本理论;二是军人的基础体能训练(也称军人体能训练);三是军事体育项目的训练。这三者之间的关系是相互联系,相互统一,相互促进的。

军事体育训练的理论体系来源于对训练实践经验的总结和训练