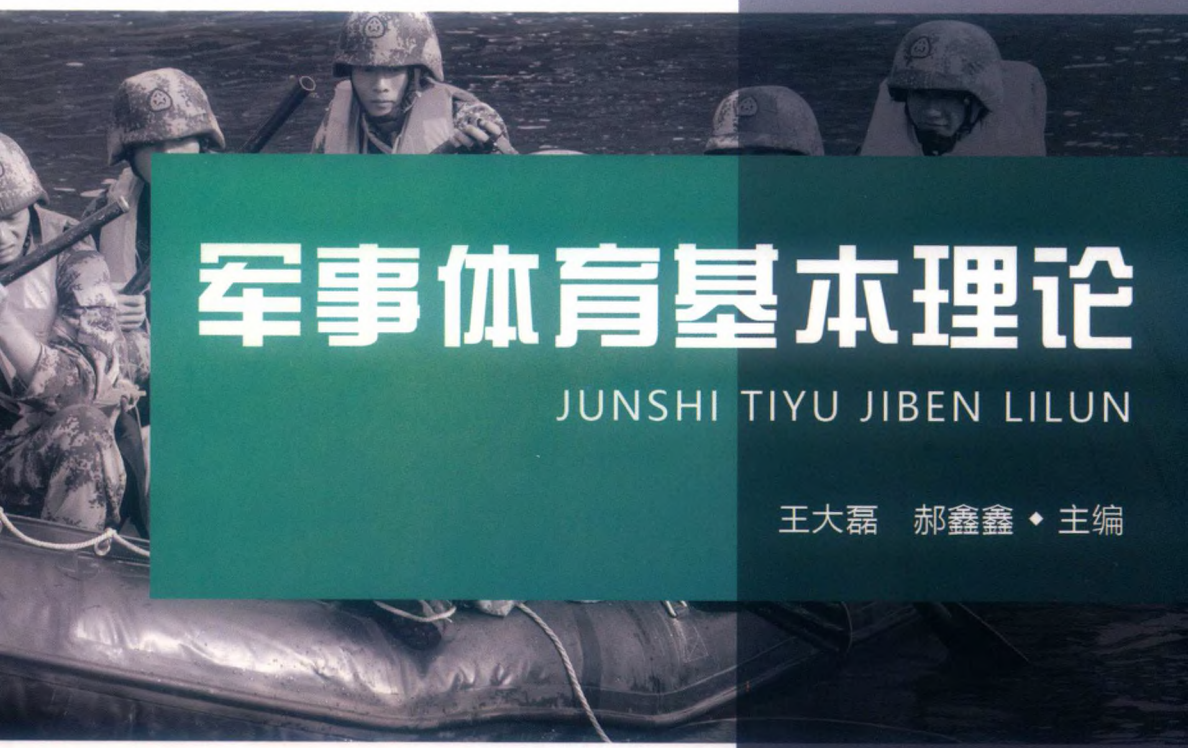


军事体育基本理论

JUNSHI TIYU JIBEN LILUN

王大磊　郝鑫鑫 ◆ 主编

国防科技大学出版社
National University of Defense Technology Press

军事体育基本理论

主　编　王大磊　郝鑫鑫

副主编　蒋国乐　陈南君　周梦莎

国防科技大学出版社

·长沙·

图书在版编目（CIP）数据

军事体育基本理论/王大磊，郝鑫鑫主编. -- 长沙：国防科技大学出版社，2020.12

ISBN 978-7-5673-0565-6

Ⅰ.①军… Ⅱ.①王… ②郝… Ⅲ.①军事体育—高等学校—教材 Ⅳ.①G783

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 225914 号

国防科技大学出版社出版发行

电话：（0731）87000353 邮政编码：410073

责任编辑：周伊冬 责任校对：梁 慧

新华书店总店北京发行所经销

国防科技大学印刷厂印装

*

开本：710×1000 1/16 印张：21.25 字数：393 千字

2020 年 12 月第 1 版第 1 次印刷 印数：1-3000 册

ISBN 978-7-5673-0565-6

定价：52.00 元

编委会

主　编　王大磊　　郝鑫鑫

副主编　蒋国乐　　陈南君　　周梦莎

编　委　（以姓氏笔画排序）

王叶琼　　王晓飞　　叶　伟

申玉波　　刘　洋　　孙德宇

严杰星　　苏增伟　　李　益

杨丽萍　　肖　舟　　宋鑫平

欧阳海宁　郭　琪　　崔　琳

彭雄辉　　魏丽杰

前　言

为贯彻依法治军基本方略，构建“三位一体”的新型军事人才培养体系，统一军队院校教育训练基本标准，中央军委颁发了新的军队院校教学大纲（以下简称“教学大纲”）。

新的教学大纲中，军事体育基本理论的教学内容、学时数均有所增加，由入学入伍阶段的“基本理论（Ⅰ）”和教学训练阶段的“基本理论（Ⅱ）”两部分构成。其主要目的是希望通过军事体育教学，使学员获得军事体育训练、运动人体科学、教学训练方法等方面的基本理论知识，进而为学员更好地进行自身体能训练以及提升学员组训、施训等任职能力素质提供理论支撑。新的教学大纲颁发以来，与理论教学内容相匹配的教材尚不完备，一定程度上影响了学员对知识的掌握。在此背景下，本教材编写团队根据新的教学大纲要求，组织编写了《军事体育基本理论》一书，旨在为本校学员更好地进行理论知识学习提供保障，也为其他军队院校同行教学提供借鉴。

本教材内容紧扣教学大纲要求，共九章，分别为：第一章军事体育概述，由郝鑫鑫、魏丽杰编写；第二章军事体育训练的身心适应，由蒋国乐、孙德宇、肖舟编写；第三章军事体育训练卫生保健，由陈南君、王叶琼、苏增伟编写；第四章军事训练伤预防及康复，由王大磊、严杰星、崔琳编写；第五章军事体育训练营养需求，由陈南君、杨丽萍、叶伟编写；第六章军事体育教学方法概要，由郝鑫鑫、郭琪、王晓飞编写；第七章军事体育训练组织实施，由蒋国乐、欧阳海宁、李益编写；第八章军事体育竞赛的组织与编排，由周梦莎、彭雄辉、宋鑫平编写；第九章外军军事体育训

练，由王大磊、刘洋、申玉波编写。

由于本教材内容涵盖较广，且教学对象为军队院校普通本科学员，教材编写过程中我们尽量做到教学内容专业性与可读性的兼顾，同时我们大量吸收借鉴了国内外竞技体育领域的最新理念、方法，以体现教材内容的时效性。

教材编写过程中，国防科技大学出版社提供了大量帮助，在此表示感谢。

由于编写人员水平、经验和时间有限，本书难免存在不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

2020 年 7 月

目　录

第一章　军事体育概述

一、军事体育的基本知识 ……（1）

（一）军事体育的定义 ……（1）

（二）军事体育的产生与发展 ……（2）

（三）军事体育的目的和意义 ……（4）

（四）军事体育的基本特点 ……（5）

二、我军军事体育发展概况 ……（6）

（一）军事体育的根本要义 ……（6）

（二）军事体育的思想内核 ……（8）

（三）军事体育的显著特点 ……（8）

（四）军事体育的继往开来 ……（9）

（五）军事体育的创新发展 ……（10）

三、院校军事体育教育的组织实施 ……（13）

思考题 ……（13）

第二章　军事体育训练的身心适应

一、军事体育训练的身心效应 ……（14）

（一）身体各大系统对军事体育训练的适应 ……（14）

（二）军事体育训练对心理健康的影响 ……（33）

二、特殊环境下的适应 ……（38）
（一）高原训练 ……（38）
（二）冷环境与运动 ……（43）
三、军事体育训练身体素质的生理学基础与训练方法 ……（45）
（一）力量素质的生理学基础与训练方法 ……（45）
（二）速度素质的生理学基础与训练方法 ……（50）
（三）耐力素质的生理学基础及训练方法 ……（55）
（四）柔韧素质的生理学基础及训练方法 ……（61）
思考题 ……（63）

第三章　军事体育训练卫生保健

一、疲劳与恢复 ……（64）
（一）疲劳的基本概念 ……（64）
（二）疲劳与训练的关系 ……（65）
（三）疲劳的分类 ……（66）
（四）疲劳的判定 ……（67）
（五）军事体育训练的疲劳与恢复 ……（74）
二、水平衡与补液 ……（78）
（一）军事体育训练中的体液平衡 ……（78）
（二）军事体育训练中的体液失衡 ……（80）
（三）科学补液 ……（81）
三、军事体育训练中的医务监督 ……（83）
（一）医务监督的基本概念 ……（83）
（二）军事体育训练的医务监督 ……（84）
四、军事体育训练中暑热伤害的预防 ……（87）
（一）原因 ……（87）
（二）症状 ……（88）

（三）诊断 ……（88）
（四）处理 ……（88）
（五）预防 ……（89）
思考题 ……（90）

第四章 军事训练伤预防及康复

一、军事训练伤的概述 ……（91）
（一）军事训练伤的概念 ……（91）
（二）运动系统的组成和军事训练伤的类型 ……（92）
（三）军事训练伤的流行病学调查 ……（93）
（四）军事训练伤的可能机制 ……（94）
二、常见军事训练伤发生部位及其预防 ……（96）
（一）肩关节及其周围肌肉组织 ……（96）
（二）腰椎及其周围肌肉组织 ……（106）
（三）膝关节及其周围肌肉组织 ……（111）
（四）踝关节及其周围肌肉组织 ……（120）
三、军事体育训练的突发伤病与现场处理 ……（126）
（一）晕厥与现场急救 ……（126）
（二）脑震荡与现场处理 ……（128）
（三）溺水 ……（128）
（四）人工呼吸与胸外心脏按压 ……（129）
四、军事训练伤的康复 ……（130）
（一）紧急处理（损伤发生后的3 min） ……（130）
（二）治疗（损伤发生后的3天） ……（131）
（三）康复（损伤发生后的3周） ……（132）
（四）调整（损伤发生后的3个月） ……（135）
思考题 ……（137）

第五章　军事体育训练营养需求

一、必需营养素 …… (138)
（一）糖 …… (138)
（二）脂肪 …… (142)
（三）蛋白质 …… (143)
（四）水 …… (146)
（五）维生素 …… (147)
（六）矿物质 …… (149)
（七）膳食纤维 …… (152)
二、军事体育训练能量代谢 …… (152)
（一）无氧供能系统 …… (153)
（二）有氧氧化供能系统 …… (154)
三、军事体育训练中的特殊营养补剂 …… (155)
（一）乳清蛋白 …… (155)
（二）增肌粉 …… (156)
（三）肉碱 …… (157)
（四）肌酸 …… (157)
四、军事体育训练中的营养补充时机 …… (158)
（一）耐力表现的营养补充 …… (158)
（二）力量表现的营养补充 …… (159)
五、能量消耗与体重控制 …… (160)
（一）能量平衡 …… (161)
（二）体重控制的原则与方法 …… (162)
思考题 …… (165)

第六章 军事体育教学方法概要

一、军事体育教学方法概述 …… (166)
(一) 军事体育教学方法的定义 …… (166)
(二) 军事体育教学方法的发展历史 …… (166)
(三) 军事体育教学方法的现状与发展 …… (167)
(四) 军事体育教学方法的目的意义 …… (168)
二、军事体育教学的组织实施 …… (170)
(一) 课堂教学的组织 …… (170)
(二) 军事体育课堂教学组织实施的基本要求 …… (172)
(三) 基本原则 …… (173)
(四) 军事体育教学的基本方法 …… (175)
(五) 运动技能形成规律 …… (183)
三、军事体育教案制定 …… (186)
(一) 教案的基本要素 …… (186)
(二) 教案的基本模式 …… (187)
思考题 …… (199)

第七章 军事体育训练组织实施

一、军事体育训练概述 …… (200)
(一) 军事体育训练的概念 …… (200)
(二) 军事体育训练的作用及意义 …… (201)
(三) 军事体育训练科学组训的基本要求 …… (202)
二、训练计划的调控要素 …… (203)
(一) 训练强度 …… (203)
(二) 训练量 …… (206)
(三) 训练强度和训练量的调整 …… (207)

三、周期训练概述 …… (210)
（一）年度训练周期 …… (210)
（二）小周期 …… (217)
（三）中周期 …… (220)
四、运动训练过程 …… (225)
（一）运动训练过程的基本结构 …… (225)
（二）运动训练过程的组织实施 …… (226)
五、抗阻训练计划制定 …… (232)
（一）抗阻训练计划制订步骤 …… (233)
（二）常见动作介绍及周训练计划模板 …… (240)
（三）力量训练周期性计划 …… (259)
思考题 …… (270)

第八章　军事体育竞赛的组织与编排

一、军事体育竞赛概述 …… (271)
（一）军事体育竞赛的概念 …… (271)
（二）军事体育竞赛的意义 …… (272)
（三）军事体育竞赛的特征 …… (272)
二、体育竞赛的种类 …… (273)
（一）依据比赛的规模分类 …… (273)
（二）依据比赛的性质、任务分类 …… (273)
三、军事体育竞赛的组织 …… (274)
（一）计划与先期筹备 …… (276)
（二）竞赛期间的工作 …… (279)
（三）竞赛结束的工作 …… (279)
四、体育竞赛的编排 …… (279)
（一）淘汰制的方法与编排 …… (280)

（二）循环制的方法与编排 ……（286）
（三）分组循环比赛的编排方法 ……（289）
（四）混合制 ……（291）
五、运动竞赛成绩与名次的评定 ……（291）
（一）单项成绩的评定方法 ……（291）
（二）团体名次的计算方法 ……（292）
思考题 ……（292）

第九章 外军军事体育训练

一、美军身体准备训练及体能考核情况 ……（293）
（一）美军身体准备训练概况 ……（293）
（二）美军体能测试情况介绍 ……（310）
二、西点军校体育计划简介 ……（312）
（一）西点军校体育计划概述 ……（312）
（二）体育计划表现得分的计算 ……（318）
（三）体育计划表现不足状态的判断 ……（318）
（四）暑期学术计划的实施 ……（319）
（五）毕业时体育方面的要求 ……（319）
（六）西点军校体育计划的特点 ……（320）
（七）西点军校体育计划对我们的启示 ……（320）
思考题 ……（321）

参考文献 ……（322）

第一章　军事体育概述

学习目标：了解军事体育的目的和意义、基本特点与发展概况，理解军事体育在实现强军目标中的地位和作用，掌握军事体育的基本概念与院校军事体育教育的实施方式。

军事体育作为战斗力的重要基础，是部队军事训练的重要组成部分。军事体育作为军事教育的重要构成，对培养高素质军事人才有着不可替代的重要作用。在全面推进国防和军队建设科学发展、加快转变战斗力生成模式的新要求下，使军事体育发挥其应有的作用，进一步创新发展，需要我们做到：立足于建设信息化军队，打赢信息化战争的战略目标来审视；立足于军队建设和军事斗争准备的使命任务来把握；立足于培养和造就我军高素质军事人才的现实要求来思考。

本章主要介绍了军事体育的基本知识和我军军事体育发展概况。

一、军事体育的基本知识

（一）军事体育的定义

军事体育是以增强体质、提高战斗力为目的的身体训练，是军事训练的基本组成，也是体育运动的一部分。军事体育以身体训练为基本特征，以体能、技能和身体适应能力为基本要素，以体能训练为主要表现形式，军队院校军事体育教育、部队基层体育训练和军事体育竞赛等构成了军事体育的科学体系。

（二）军事体育的产生与发展

军事体育随着战争的产生而产生，并伴随着战争形态的变化而发展。军事体育的本质就是战斗力，具有区别于一般体育的自身特点。在新的历史条件下，军事体育必将呈现出新的生机和活力。

1. 军事体育的产生

原始时代，人类为了生存、获得生活资料和保护自身安全，在进行狩猎、捕鱼和采集食物的过程中，创造了工具，逐渐学会了奔跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游水等技能。同时，在人与人之间的抢夺、自卫以及人与野兽的围捕和防卫等活动中，逐步掌握了原始的攻防技能，这既形成了体育的雏形，也是军事体育的萌芽。

随着社会的发展，社会生产力的提高，人类自身的智力活动和身体活动与宗教祭祀、原始教育、休闲娱乐、保健医疗以及军事活动的进一步渗透融合，人类的某些身体活动在有目的、有意识、有规律地与健身、医疗等相结合成为养身之道时，体育活动才从人类生产劳动中分离出来。可以说，真正的体育形态是在社会经济上出现了剩余劳动和剩余劳动产品之后，才逐渐产生和发展起来的。而军事体育雏形则是在体育产生的基础上，随着私有制的萌发，氏族或部落之间为争夺生存条件、掠夺对方财产、获取祭神牺牲，以及复仇等原因，在生产技能转化为军事战斗技能的过程中产生的。

2. 军事体育的发展

军事体育的发展与战争的发展有很大的关系。战争是人类发展到一定阶段的产物。人类能否主动适应战争，成为战争的强者和胜利者，其中很重要的一个因素就是战斗力的强弱。

冷兵器时代，军队作战能力的生成和提高主要依靠将士的体能和使用兵器技能的有效结合。从某种意义上讲，士兵的体力、体能和搏击技术是赤裸裸的战斗力，它们在很大程度上可以决定战争的胜负。因此，中外历代统治阶级，无不把军人的军事体育训练作为军队训练的重要内容。在史书的记载中，有我国古代的甲士训练，也有欧洲中世纪的骑士训练；有古希腊斯巴达的尚武教育，也有日本幕府的武士修身，还有我国的武举制度。

在早期战争中，由于武器和战斗方式的限制，军事体育在形式上与军事技

能没有很大的区别。在热兵器时代，战斗力的组成开始趋向多元化，士兵的体力、体能和搏击技术不再是战斗力的唯一要素。随着武器装备的不断发展、作战形式的不断变化、军事技能的不断完善，军事体育逐步从军事技能中分离出来，成为提高军事技能的主要训练手段，并且丰富了体育的内容，成为体育的重要组成部分。

时至近代，随着人类在大大小小战争中血的教训的积累和成功经验的丰富，人们已不再局限于仅从简单直观的因果关系来看待军队中的军事体育训练。特别是随着人体科学的发展，使人们能够从更高的科学的角度来审视军事体育训练中的体育价值，并使军事体育从内容手段到理论体系，逐渐发展成为一个相对独立的军事科学分支领域。

信息化条件下，世界范围内新科学技术革命的发展，高新技术特别是信息技术在军事领域的广泛应用，武器装备不断更新，极大地改变了战争的样式，基于信息系统的体系作战能力已逐渐成为信息时代作战能力的基本形态。信息化条件下的战争较过去任何时代的战争都更加残酷，在战争中军人要经受的危险性和艰巨性也比以往任何战争都要大。参战人员将面临许多过去常规战争中从没经历过的作战环境，现代战争对参战人员从身体到心理都提出了更高的要求。

面对新的作战样式与环境，世界各国在加强新型武器系统研制的同时，都不约而同地加大了对参战人员全方位的训练，从以往单一的身体训练向综合的身、心、武器结合的方向发展，力求达到最佳统一。从力量、速度（动作、奔跑和反应判断速度）、耐力（一般运动耐力和耐饥渴、耐疲劳能力）素质到灵敏、协调素质，从持续高强度作业的适应能力到心智体综合运用的分析和学习能力，都提出新的要求。同时，军事体育的国际化趋势也日趋明显，从单项军事国际比武，到世界军人运动会，使得军事体育在和平时期也显现出丰富多彩的体育功能。

现代军事体育的全面崛起是在第二次世界大战之后，其中最具有代表性的标志，当属 1948 年国际军事体育理事会的成立。它总部设在比利时布鲁塞尔，比利时、丹麦、法国、卢森堡和荷兰为创始国，其宗旨是发展各会员国军队之间的友好关系，促进军事体育运动的发展，并为争取普遍和平做出贡献。1978 年，我国以观察员的身份出席了在叙利亚举行的第 32 届国际军事体育理事会代表大会。翌年，在第 33 届国际军事体育理事会代表大会上我国正式加入了该国际组织。1980 年，我国作为东道国承办了第 34 届国际军事体育理事会代表大会。2001 年，在原解放军体育学院举行了第 12 届国际军事体育理事会学术研讨会。国际军事体育理事会成立后，对世界各国军事体育的发展起到了积

极的促进作用。

综上所述：生产劳动是体育产生的基本源泉，军事体育是在体育产生的基础上，随着战争的产生而不断发展；军事体育运用了体育的手段，同时也丰富了体育的内容；军事体育训练提高了军事技能和军事技术的水平，也促进了体育的发展。

（三）军事体育的目的和意义

军事体育的目的和意义主要体现在以下几个方面。

第一，改善体质、增强官兵身体素质，提高军人作战能力。这是军事体育的根本功能。体质是人体的质量，它包括体格、体能和适应能力。其中，体能由身体素质和人体基本活动能力组成。军人的身体素质，是作战主体身体要素最重要的基础部分，主要是军人在战斗中表现出来的力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等身体能力的总称。良好的身体素质是军人其他素质的物质基础和重要因素，是作战主体在战争中能够充分发挥作用的前提，是部队战斗力的保障和战斗力“再生”的关键。军事体育增强官兵身体素质，主要体现在通过军事体育训练，促使体格健壮、姿态端正、体型健美，发展力量、速度、耐力、灵敏等身体素质和跑、跳、攀登等基本活动能力。此外，身体素质的提高，还可减轻心理压力，提高官兵斗志，促使精神饱满、情绪稳定，为在恶劣的环境中生存创造条件；也可以提高军人在现代化战争中全方位的应变能力、在恶劣环境中的适应能力、对疾病的抵抗能力以及野战生存的能力，保证军人在紧张激烈的环境中减少非战斗减员并充分发挥所掌握的技术、战术水平。

第二，有效促进军人对军事技术和战术技能的掌握。军事体育和军事技术、战术技能有着密切的联系。军事技术、战术水平的巩固提高，必须以良好的体质为基础。在现代战争中，战争的残酷性和复杂性，不仅对军事技术、战术提出了更高的要求，而且对军人体质也提出了更高的要求。射击、投弹、驾驶、兵器操作等所需要的力量、速度、耐力、灵敏素质可以通过军事体育训练获得；战术训练中的走、跑、跳、攀、爬等基本能力，可以通过军事体育训练去增强，而且许多军事体育项目本身就是一种军事技能，能直接提高军事技术水平，例如军事格斗、攀登以及武装泅渡等。

第三，培养军人良好的思想道德和勇敢顽强的战斗精神。军事体育训练的高强度、高对抗，需要有决心、有毅力、不怕苦、不怕累，长期坚持才能见效，这有助于培养军人形成勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈、克服困难的思想