

人民军队军事体育的 发展历程与变革因素

湖北大学体育学院 黎闯

湖北大学体育学院 张春合

湖北大学体育学院 刘亮

军事体育是提高军人身体素质的有效手段，是世界各主要军事强国作战准备的基本要素，也是解放军军事训练的重要组成部分^[1]。当前国际局势波诡云谲、地区军事摩擦不断，给军事体育建设带来了新课题。回溯人民军队军事体育事业近百年发展历程，阐明推动军事体育发展的内在逻辑，对于科学认知新时代军事体育事业建设面临的战略机遇和风险挑战具有重要的现实意义。

* 基金项目：国家社会科学基金项目“中国特色新型体育举国体制的逻辑理路与行动策略研究”（项目编号：23BTY003）

[1] 林建棣，包瀛春：《军事体育》，国防工业出版社，2012年版，第60页。



抗日战争期间，朱德总司令和延安抗日军政大学的学员们一起打排球（供图：黎闯）

一、人民军队军事体育的发展历程

中国共产党领导下人民军队军事体育的发展历程可划分为以下四个阶段。

（一）艰难探索阶段（1927—1949）： 以建立新中国为使命

现代体育是在中华民族内忧外患、社会危机空前深重的背景下引入中国的，从一开始就被赋予了改造身体和建构国家的独特使命。相应地，这一阶段的军事体育同样服务于国家建构的政治目标。毛泽东在《体育之研究》中曾明确提出：“国力茶弱、武风不振，民族之体质，日趋轻细。”“体不坚实，则见兵而畏之，何有于命中，何有于致远。”^[1] 1927年南昌起义后，人民军队就开始了发展军事体育的实践探索。

1929年，古田会议通过的《中国共产党红军第四军第九次代表大会决议案》提出，应以大队为单位，开展踢足球、练武术等运动竞赛。1937年至1945年间，《全苏区八月运动会举行规程》《陕甘宁边区民众教育馆组织规程》《农村俱乐部组织法及工作大纲》等一系列涉及军事体育的政策相继出台，不仅增强了根据地军民的身体素质，提升了军事训练水平，也为中国共产党领导的人民军队赢得抗日战争、解放战争奠定了坚实基础。

（二）整合发展阶段（1949—1978）： 以落实“新体育”思想为表征

中华人民共和国成立后，发展国民体育的“新体育”思想成为主流，军事体育的影响力不断加强。1952年6月10日，中央人民政府主席毛泽东为中华

[1] 毛泽东：《体育之研究》，人民出版社，1979年版，第1页。

全国体育总会成立题词“发展体育运动，增强人民体质”，一时间全国上下掀起体育锻炼的热潮。解放军持续加强军队军事体育的各项训练，并于当年8月举办第一届中国人民解放军体育运动大会。同年年底，中央人民政府体育运动委员会成立，领导全国体育事业。1955年4月，中国人民解放军训练总监部成立，下设体育训练局，负责统筹全军军事体育工作。1957年，军队军事体育工作进一步规范化，先后颁发了《体育训练大纲》《体育工作指南》及有关竞赛、考核制度的指导性文件，把军事体育训练列为常态化工作。1958年，中央政治局扩大会议通过的《中共中央关于民兵问题的决定》提出“在全国范围内以民兵组织的形式实现全民皆兵”。全国各地充实民兵队伍，组织集训，开展群众性练兵活动。相比“精英体育”思想，“新体育”思想强调群众性，重视军民结合，呈现出前所未有的新面貌。

（三）改革跃升阶段（1978—2012）： 以开创“新局面”要求为任务

改革开放翻开了中国历史的新篇章，也带来了军事体育发展的新局面。“文革”期间，以生产劳动代替体育、以军事训练代替体育的错误认识，使全军军事体育训练几近停滞。1978年，全军政治工作会议提出“人人搞体育”的号召，开启了军事体育领域的“拨乱反正”。1984年，全军实行“每天正课1小时体育训练制度”，确立了军事体育训练新局面。为适应军事训练改革发展需要，做好军事斗争准备，1994年总参谋部、总政治部联合颁发了《军人体育锻炼标准》。2006年颁布的《中国人民解放军军人体能标准》使解放军军事体育管理和训练更加科学化。这一阶段的军事体育工作实现了跃升发展，向新局面迈出坚实的步伐。



1979年5月，第四届全军运动会开幕式上，空军运动员入场（供图：黎闯）

（四）一流迈进阶段（2012—）： 以推进党在新形势下的强军目标为导向

进入新时代，新的战略目标赋予了军事体育新的定位。2014年中央军委印发《关于提高军事训练实战化水平的意见》，要求全军从实战需要出发，从难从严训练。在强军目标的指引下，全军大力挖掘、培养军事体育人才，扎实推进训练工作。2015年，解放军颁布《军事体育训练与考核大纲》，开展试训。与之相配套的《军事体育训练教程》也进入试用阶段。同年，我国获得第七届世界军人运动会的承办权，全军上下进行军事体育人才筛选和备战，竞技人才队伍日益壮大，科技练兵水平持续提高，专业化发展步入快车道。与此同时，多地在征兵工作中把高等院校的体育专业学生列为重点征集对象，为部队输

送人才。这些举措使我国军事体育人才队伍建设更加科学化、合理化,推进训练工作、组织管理与后勤保障向更高水平发展。

二、军事体育政策的发展变化

(一) 加强军民融合,做好斗争准备

人民军队在军事体育工作方面,长期重视军民融合。土地革命战争时期,红军非常重视军民共同参与的体育活动。1931年3月17日,红军第一方面军红字第一号训令《为争取第二期作战胜利军事上应准备的工作》规定,“每天早操一律作追击、射



八路军指战员进行单杠训练(供图:黎闯)

击等动作,游戏时间一律操刺枪术、游戏、跳远等,晚间点名时做军事讲评”^[1]。次年颁布的《文化工作决议案》提出“体育运动,应在工农群众中去开展,发动群众经常做各种运动,强健身体,锻炼在革命斗争所需要的技能”^[2]。抗日战争时期,八路军结合根据地实际,因地制宜,制定军民结合的军事体育政策,积极组织指战员和群众进行体育训练。这些举措既提升了指战员的身体素质和技战术水平,更增进了军民感情,巩固了抗日根据地,为胜利奠定基础。

(二) 配合积极防御,重视军地协同

在长期革命战争实践中,人民军队确立了积极防御的战略思想,坚持战略上防御与战役战斗上进攻的统一,坚持防御、自卫、后发制人的原则。新中国成立后,积极防御战略思想更加系统化、理论化。1955年7月,国家体委、共青团中央、解放军总政治部发出《关于在青年中开展国防体育活动的联合指示》,要求“各地应积极倡导,有领导、有计划地逐步开展国防体育活动,以逐渐形成广泛的群众性运动,以此响应积极防御战略”。1956年3月,中共中央、中央军委根据国内外形势发展变化,将积极防御确立为国家军事战略。解放军更加重视与地方的交流合作。例如,上海市在组织国防教育时,不但开展防空、消防、救护、射击等知识的普及活动,而且积极同驻沪部队合作,将军事体育与群众体育相融合。1964年5月,中央军委转发《国家体委党组关于加强国防体育工作问题的报告》,要求全军部队协同和支持

[1] 朱德:《朱德军事文选》,解放军出版社,1987年版,第13页。

[2] 曾颢:《苏区体育资料选编》,安徽体育史志编室,1958年版,第24页。

各级体委把国防体育活动更好地开展起来。群众性国防体育活动在各地如火如荼展开，使军事体育的军地协同程度空前提高。

（三）推进力量建设， 强化战略管理

军事体育力量建设，是国防力量建设的组成部分。推进力量建设的任务包括：优化军事体育人员结构、丰富训练内容、提升训练水平，以及做好人才储备。1962年，上海市认真总结军事夏令营工作经验，提出以基层民兵为主，针对不同业务对口编队，形成军事体育后备储备力量^[1]，发挥了良好的示范作用。1975年7月14日召开的中央军委扩大会议上，邓小平同志发表了《军队整顿的任务》重要讲话，完整阐述了整顿的指导思想。在此之后，随着解放军军事训练的全面恢复，群众性练兵掀起新热潮。全军加强对军事体育训练的科学化探索，强化战略管理，取得了显著成效。解放军体育代表团在全运会等大型赛事上屡次摘金夺银，为改革开放后的军事体育的快速发展打下了基础。

（四）用好人才资源， 深化国际合作

完善人才培养体系，深化国际军事合作，拓宽了我国军事体育建设道路。在人才培养层面，立足新的历史起点，完善人才发展机制，成为新时代军事体育建设的一项重点工作。军队院校是高素质复合型的军事体育人才的重要孵化器。2012年6月，中央军委颁发的《2020年前军队院校教育改革发展规划纲要》，是军队院校培养新型复合型军事体育人才的重要政策依据。在国际合作层面，中国积极倡导、推动、参与国际与地区的军事合作，承办世界军人运动会等国际军事赛事，大力促进军事体育人才交流，充分借鉴国际先进的军事训练经验。

三、发展军事体育的 指导原则

（一）战训结合、强化体能

建军以来，人民军队从“练为战”的角度出发，创造了许多服务备战打仗的军事体育项目，如投手榴弹、抬担架、武装泅渡、背人赛跑等。1945年冬，晋绥军区发布训令，开展实战化的军事体育训练。兵教兵、官教兵、兵教官的训练方法，提升了各级官兵的战斗素养。在战训结合中体能充沛基础式论法的运用，是

我国军事体育在特殊背景下的主动尝试，以增强耐力、强化体能为主要目的。人民军队在艰苦条件下创造了诸多奇迹，正确的方法论功不可没。

（二）从难、从严、从实战 需要出发

为提高备战打仗能力，20世纪60年代初，全军开展了群众性大练兵、大比武活动。其中，南京军区第12军第34师第100团2连连长郭兴福创造出了一套把练思想、练作风、练战术、练技术有机结合起来练兵方法。1964年初，《解放军报》发表文章《练兵方法的重大革新》，肯定了郭兴福教学法，号召军事训练要“从难、从严、从实战需要出发”。郭兴福教学法的推广，培养出一大批军事训练骨干，开创了全军训练的新局面。几十年来，解放军官兵探索各种训练方法，总结练兵实践经验，形成了具有军队特色的竞技体育方法论，不仅在练兵中锻造出一大批军事素质过硬的训练尖子，更推动了军队军事竞技体育的发展。

（三）以竞技交流提升训练水平

竞技交流有两大目标：一是通过军队内部的军事体育竞技交

[1] 上海市军事夏令营办公室：《一九六二年军事夏令营工作总结》（1962年9月15日），上海档案馆藏。



郭兴福进行教学示范（供图：黎闯）

流检验训练成果，提升官兵体育技术技能水平；二是通过军运会等各层级的体育赛事选拔军人运动员，为国内外重要赛事培养种子选手。在竞技交流的驱动下，军事体育训练计划制订更加合理，训练实践朝着更加精细化的方向发展。为备战国内外重大比赛，解放军着力解决项目结构不合理的问题，在巩固传统优势项目成绩的同时，强化整体训练水平，寻求新的突破。如1978年8月，解放军八一队在国际比赛中打破了小口径手枪慢加速射团体的世界记录。军事体育竞技交流丰富了训练的方法，做到了以赛促训、以赛促建，在全军营造出积极的军事体育训练氛围，激发官兵的参训热情，助推军事体育事业的发展。

（四）科学训练，防治损伤

军事体育训练期间的运动损伤是影响部队战斗力的一个不容忽视的因素。开展军事体育训练，必须重视运动损伤防治等实际问题。《军事训练伤健

康保护规定》明确要求，军事训练伤年发生率不得超过8%。因此，组织者在施训前需要充分了解训练环境、个体水平和医疗条件等因素，做好参训官兵的健康保障，减少军事体育训练伤的发生，从而提高训练水平。随着医疗水平的提升，“以人为本”的运动损伤防治理念深入人心。部队官兵认识到，科学训练，合理控制训练负荷，才能提升成绩，减少损伤。在进行军事体育训练时，首先应结合训练项目特点与参训人员实际，对训练量与负荷程度进行科学管控，杜绝不切实际的逞强蛮干，从而预防、减少军事体育训练造成的运动损伤。同时，应建立长效防治机制，定期开展运动



解放军运动员董湘毅、李亚敏、杜宁生在交流射击技术（供图：黎闯）



1937年贺龙和“战斗篮球队”队员合影（供图：黎闯）

伤流行病学调查，归纳总结运动损伤成因，搞好防治工作，做到有的放矢。

四、军事体育人才的建设

（一）从基层官兵中 选拔后备力量

人民军队军事体育事业的建设和发展，离不开广大基层官兵的参与。抗日战争时期，八路军第120师重视体育人才培养，建立“战斗篮球队”。通过日常体育训练，部队的战斗力、耐力都有显著提高，为后来奔袭作战的胜利奠定了良好的基础。解放战争时期，解放军各部队挑选身体素质较好的官兵组成体育轮训队，接受系统性军事体育训练。他们学成后，活跃在一线作战部队，发挥了军事体育骨干的带头作用，为增强官兵身体素质和技战术水

平做出了很大贡献。几十年来，从基层官兵中选拔的军事体育骨干，充分发挥了传帮带作用，为我国军事体育事业的发展立下汗马功劳。

（二）加强竞技对抗和 军事体育人才的交流

竞技对抗是我军在练兵实践中的常用方式，我军曾在极其艰苦的条件下利用军事体育训练和竞技对抗相结合的方式，提高了部队军事实力。抗日战争时期，八路军各部队多次组织军事体育竞技对抗，军事体育人才也在投篮、刺杀、爆破等“练兵五大技术”比赛中崭露头角。在小型的比赛中，涌现出许多“尖子”，他们钻研训练方法，总结经验，发挥了骨干作用。新中国成立后，我国军事体育竞技对抗的范围扩大，来自不同军兵种的体育人才也有

机会在一起切磋技能。1952年至1956年，我国竞技体育飞速发展，游泳、排球、乒乓球、摔跤、体操等项目相继加入相关的国际协会并参与赛事，解放军也借助这些平台选拔了一批更具专业水平的体育人才，为人才队伍建设做好充分储备。

（三）发展院校教育， 推进职业化

军事体育专业人才指导和参与军事体育的实际训练与科学研究，使得军事体育学科体系得以完善，也提升了我军体育事业的专业化水平。抗日战争和解放战争时期，人民军队的军事教育体系中，体育教育就占有不可或缺的一席之地。1953年，为培养解放军军事体育骨干和军事体育管理干部，进一步推动全军军事体育工作开展，中国人民解放军军

军事体育学校在广州正式成立，成为解放军军事体育教育的一个里程碑。在职业化方面，2006年确立的《军人体能标准》取代1989年试行的《军人体育锻炼标准》，标志着军队体能训练实现了由一般性体育锻炼向职业性军事训练的转变。

（四）引进跨学科人才

跨学科人才的引进加快了我国军事体育的高质量发展与转型。2003年出台的《关于新形势下加强和改进军队体育工作的意见》，分析了军事体育工作面临的形势和任务。2006年，全军军事训练会议提出军事训练要由机械化向信息化转变的总要求。引进跨学科人才，是实现这一转变的关键。军事体育是典型的交叉学科，军事体育人才应当是复合型人才。2018年以来，为满足国家发展战略的新需求，体医工融合学科应运而生。例如，在练兵实践中，医疗工作者运用高频超声技术等检验手段，能够科学检测部队官兵身体指标，做好军事训练伤病的诊断和治疗；在改进训练器材方面，材料科学工作者们大显身手，利用相变材料研发出了能够缓解官兵参训后热应激反应的控温毯。跨学科人才强化了科技赋能，不仅提升了军事体育练训水平，更推动了学科建设的全面发展。

五、军事体育的发展启示

（一）均衡发展，突出重点

2018年颁布的《军事体育训练大纲》充分考虑训练实际，确定全军通用的训练项目，具有划时代意义。但另一方面，要想提高军事训练水平，各部队必须立足实际，从实战出发，制订专项和多项体能训练方案，解决特殊作战环境下不同军种专项体能和多项体能训练问题。例如空降兵在特殊情况下跳伞之后进入山地、丛林等复杂环境进行的体能转换训练。未来应制定更为细化的政策文件，为组织有针对性的军事体育训练提供依据。

（二）守正创新，合理借鉴

“守正”就是突出现有优势，如在部队练兵实践中坚持和发扬吃苦精神，从实战出发组织军事体育训练。“创新”就是学习借鉴“他山之石”，探索军事体育训练的新理论、新方法。例如，基于风洞技术，增强运动员保持平衡稳定等身体控制能力的“风洞训练法”，在提升比赛成绩方面效果显著。军事体育训练实践中，应结合自身实际，合理借鉴国外先进的训练理论与方法，推动军事体育在新阶段的进步与发展。

（三）拓宽路径，畅通渠道

当前我国军事体育人才渠道有三：军队院校培养、军队人才选拔和招收社会人才入伍。然而就现实需求而言，基层军事体育人才仍存在很大缺口。因此，需要进一步加强军事体育继续教育，鼓励更多基层官兵进入军事院校、高等院校和体育专业型院校进修深造。同时，加快跨学科人才的引进也是非常重要的。我们应在原有军事体育人才培养模式的基础上，搭建跨学科人才交流平台，鼓励跨学科人才献身军事体育事业。我们还要确保军事体育人才培养的“入口和出口”畅通，实现军事体育人才的“供需平衡”。

六、结语

随着人工智能等新兴技术的发展，战争形态由信息化向智能化跨越。高强度的战争要求参战人员不仅要具备良好的技术素养和智力优势，更要具备良好的身体素质。这对军事体育事业的发展提出了更高的要求。回顾历史，在党的领导下，人民军队军事体育事业历经艰苦探索，如今进入了快车道。我们要认真汲取宝贵经验，持续推进军事体育训练高质量发展。（编辑：陈宏达）