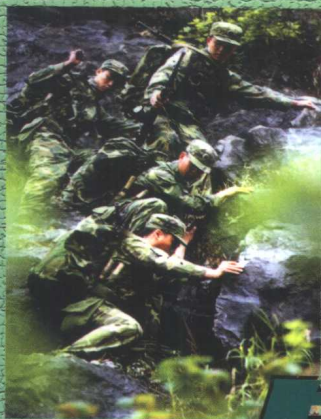


JUNDUITIYUYUZHISHICONGSHU

XIANDAIZHANZHENG YU JUNRENDE TINENG XUNLIAN

现代战争 与 军人的体能训练



军队体育知识丛书

主编 陈德平 钱伯成

李之文
徐红枫 编著



解放军出版社



《军队体育知识丛书》

现代战争与军人的 体能训练

李之文 徐红枫 编著

解放军出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代战争与军人的体能训练/李之文, 徐红枫编著. -
北京: 解放军出版社, 1999
(军队体育知识丛书)
ISBN 7-5065-3753-2

I. 现…

II. ①李… ②徐…

III. 军人-体质-运动训练

IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 65401 号

解放军出版社出版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码: 100035)

北京市宏文印刷厂印刷 新华书店发行

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.375

字数: 108 千字 印数: 4000 册

定价: 8.20 元

《军队体育知识丛书》编委会成员

主任：张训才

副主任：于庆金 陈德平 胡亚军

委员：钱伯成 刘德佩 陈永礼 林建棣

李之文 贾传文 舒进军 刘建华

陈孝平 张学玲 闵腊根

主编：陈德平 钱伯成

副主编：胡亚军 陈孝平 林建棣 张学玲

前 言

在总参谋部军训部的直接指导和大力支持下，由解放军体育学院编写的《军队体育知识丛书》终于和大家见面了。

军队官兵的体能是军队战斗力的重要组成部分，古今中外各国军队都十分重视军队体育训练。我军自建军之日起，老一辈革命家就十分重视体育训练，把军队体育同军事训练、军队建设密切联系在一起，为增强官兵体质，提高部队战斗力和取得战争的最后胜利起到了十分重要的作用。

建国后，我军继续发扬开展军队体育运动的光荣传统，并在总结战争年代开展军队体育活动的基础上，不断赋予军队体育活动以新的内容，制定了一系列规章制度，把开展体育活动纳入了军事训练体系，从而使我军体育训练得以进一步制度化、正规化，为我军的全面建设作出了重要贡献。

然而，由于多方面的原因，我军体育的学科建设，教材建设处于滞后状态，全军部队在开展体育训练时，缺乏知识性与指导性相结合的读物。编写出版《军队体育知识丛书》，旨在进一步加强军队体育学科建设，完善教材体系，为部队基层官兵提供一套具知识性、趣味性和指导性相结合的军队体育科普读物，促进我军体育训练的开展，提高部队战斗力。

《军队体育知识丛书》共十册。《军队体育史话》、《高技

术战争与军队体育》、《现代战争与军人的体能训练》、《军体训练的生物学》、《军警格斗》、《军事五项》、《武装泅渡》、《军体操》、《军队中的田径运动》、《军队中的球类运动》等。

《军队体育知识丛书》在编写出版过程中，得到了总参军训部体育局、八一军体训练大队等单位的大力支持，在此一并表示衷心感谢。

编委会
1999年3月

目 录

第一章 现代战争的昭示	(1)
一、来自自卫反击作战英雄连队的报道	(1)
二、英军马岛战争胜利的关键	(11)
三、如果任何人都能加入,那就不是海军陆战 队	(15)
四、从海湾战争看现代战争的战场环境	(21)
五、结论	(24)
第二章 现代军人的体能训练	(26)
一、现代军人的体能结构	(26)
(一) 体能的概念	(26)
(二) 军人的体能结构	(27)
二、军人体能训练的原则	(31)
(一) 体能训练原则的概念	(31)
(二) 全面性原则	(31)
(三) 持续性原则	(33)
(四) 合理性原则	(33)
(五) 针对性原则	(35)
三、军人的体能训练	(36)
(一) 耐力素质的训练	(36)
(二) 肌肉力量与肌肉耐力的训练	(49)

(三) 柔韧素质的训练	(94)
(四) 对抗性素质的训练	(115)
第三章 现代战争的发展对军人体能的挑战	(120)
一、提高军人体能训练负荷, 适应军队机动能力的提高	(120)
二、加强战术动作的灵敏训练, 提高部队的夜战能力	(128)
三、根据可能的作战样式, 强化实战适应性训练	(131)
四、军人的体能训练与作战心理训练	(136)
五、军人的体能训练与野外生存训练	(143)
附录	
1998 年美国陆军体育锻炼标准	(152)

第一章

现代战争的昭示

一、来自自卫反击作战英雄连队的报道

“八姑岭英雄连”

平时加强速度锻炼，战时速战速决打得猛。1947年，该连在东北战场上，配合兄弟部队围歼法库之敌的战斗中，一夜奔袭120里，出色地完成任务，获得“勇往直前”锦旗。多年来，连队经常用这一战例对干部战士进行革命传统教育，使大家认识“兵贵神速”的道理，并结合军事训练，安排多种多样的体育活动，以提高战士的体能和行进速度。例如，连队经常组织部队进行通过障碍、百米冲坡的锻炼，运动量由小到大、速度由低到高，循序渐进。在开展施行体育锻炼标准的活动中，他们把100米跑作为重点项目来抓，对达不到标准的给予辅导，对达到标准的要求他们不断巩固提高。他们还利用节假日，搞一些中、短跑和接力赛。每年

新兵入伍后，他们也把速度锻炼作为新兵训练的一个基础课目重点抓好，班、排都有小教员辅导帮助。新战士下连队一年左右，100米跑基本上能达到14秒，通过100米障碍平均达到22秒左右。80年代该连参加了边境自卫反击战，参战前，他们又根据作战山地丛林多的特点，集中进行爬山、越野锻炼，提高干部战士在山地行进和冲击的速度。在攻打八姑岭的战斗中，同志们充分发挥快速的特长，仅40分钟，就突破了敌人的两次火力阻击，占领了3、4公里外的攻击出发阵地，全连无一伤亡和掉队，赢得时间，作好了发起攻击的准备。发起进攻后，根据战斗需要，部队必须迅速由11号高地占领冲击阵地。这中间有被敌人火力严密控制的300米地段和一块开阔地，如果不以迅雷不及掩耳之势冲过去，占领有利地形，非但要贻误战机，而且会给部队造成很大伤亡。就在这万分紧迫的关头，二排长叶汉增，率领着6名平时能走善跑的体育骨干，趁敌不备，以百米冲刺的速度，如猛虎下山，迅速通过开阔地，当敌人发现后组织火力射击时，叶排长他们已经胜利占领了冲击阵地，全连仅用了3个小时，就接连攻克了八姑岭的12号、石头山、302和13号四个高地，像一把锋利的钢刀，插进了敌人的胸膛。

平时加强耐力锻炼，战时连续作战拖不垮。部队打仗要能经得起摔打，要能连续作战，干部战士必须有强健的体魄作保证，耐力要好。该连平时十分重视加强部队的耐力锻炼。比如练力量，要求干部战士单双杠引体向上一次要完成30个，双杠双曲臂伸40个，俯卧撑、仰卧起坐要完成300个。长跑每周至少4次，总距离不少于25公里。有时为加大运动量组织30公里长跑，经常进行各种复杂地形的越野

爬山训练。他们还注意把一些课目串起来训练，提高干部战士连续作业的本领。如先组织大家做单双杠，接着跳木马，尔后通过障碍、投弹、越野，最后搞射击。这样使干部战士的体质越练越强，军事素质越练越高，在执行任务和野营拉练时，能经得起磨练。有一次夏季拉练，全连武装行军8天，其中还有昼夜行军，行程共270公里，途中无一掉队和病号，齐装满员地到达目的地。一次，他们往返行军17公里，为上级召开的训练专业会议表演。在3个半小时内，表演了军事和体育6个项目的17个训练内容，项项取得优秀。由于干部战士平时锻炼的好体质、好本领，在战时充分发挥了作用。当连队接到上级命令，从营房向前线开进途中，全副武装徒步行军8天，每天平均行程32公里，全连无一掉队、无一坐车，每次都是按时或提前到达宿营地。在攻打八姑岭的战斗中，全连经过3个小时激战拿下了4个高地，接着转入防守。有的同志只吃了两块饼干，没有喝水，还是在阵地上坚持了十多个小时。这一仗打完后，连队又奉命参加追歼清剿残敌，前后半个多月。虽然昼夜连续战斗，但是同志们精力充沛，战斗情绪旺盛。特别是一些体育骨干，他们总是冲在最前头。七班长苏清，曾参加过上级组织的体育集训，为了练好体质，他每天自觉加大运动量，提高训练难度。在体育锻炼标准考核时，每项都超过标准。战斗中，他冲锋在前，愈战愈勇，共炸毁敌人5个火力点和荫蔽部，荣立一等功。五班长雷立见，平时注意体育锻炼，体质很棒，攻打八姑岭的激烈战斗后，他马上参加挖工事，昼夜连续奋战十几个小时，没有休息。完成任务后，又在其他两位同志的协助下，把一位重伤员从3公里外的阵地上背下来，荣立

了战功。战斗结束时，同志们深有体会地说：体力可真是打仗的本钱，只有把身体练得棒棒的，打起仗来，才能经得住连续作战的考验。

平时加强灵巧锻炼，战时机智灵活杀伤敌人。为了更好地培养干部战士在战场上所必需的灵巧性，连队平时经常结合战术训练，安排跳高、跳远、跳木马和球类活动。在单、双杠训练中，既注意抓好规定练习的动作，又注意让干部战士们根据自己的特点进行一些自选动作的锻炼。此外，还组织大家搞左右匍匐转移、滚翻等，使干部战士的反应能力不断提高，身体更加灵活。作战中，许多同志打得机智灵活，应变能力很强。有的同志能在极端危险的情况下，巧妙地躲过敌人的袭击，化险为夷，保存自己，消灭敌人。一等功荣立者蒲廷英同志，平时就是连队的体育尖子，他的单、双杠和木马技巧全连有名。为了锻炼灵巧性，他除了参加连队正常训练外，还经常搞一些急速转向、前后翻滚的锻炼。在攻打12号高地时，有两个敌人躲在离他只有十五、六米的堑壕里准备向他开枪，他一眼发现，马上侧身卧倒，避过了敌人的射击。穷凶极恶的敌人又向他连续投来手榴弹，第一弹投在蒲廷英的右侧，小蒲准确判断来弹位置，迅速向左边滚去；敌人继续向他右边投来一弹，小蒲临危不惧，连向左侧打了几个滚，又避开第二弹；这时敌人急眼了，连续向蒲廷英左边投过两弹，蒲廷英沉着冷静，趁势向右边滚去，敌弹又炸了个空。敌人见连投4弹未炸倒蒲廷英，又气又急，叽哩呱啦直叫唤。小蒲一看，是还击的时候了，于是抓住时机，左右开弓，向敌堑壕投进3枚手榴弹，把敌人炸得血肉横飞。战斗中，他就是这样凭着机智勇敢，在战友们的配合

下，先后炸毁了敌人7个隐蔽部和机枪火力点，打死11个敌人，荣立一等功。他带领的二班，打得也很出色，战斗全程无一伤亡，荣立集体一等功。蒲廷英也被大家誉称为“猛虎班长”。

“突击英雄连”

该连是1927年毛主席领导的秋收起义中组建的红军连队，在二万五千里长征中，涌现过强渡大渡河的十七勇士，荣获过“英勇连”、“光荣的尖刀连”等称号。他们在全面加强连队建设的同时，从实战的需要出发，大力开展体育活动，有效地增强了干部战士的体质，提高了部队的战斗力。在对越自卫反击作战中，担任尖刀连，猛打猛冲，勇夺敌阵，荣立集体一等功。

开展体育活动增强了官兵体质，适应激烈战斗的需要。全连在参战前有70%的干部战士达到了《国家体育锻炼标准》。在师组织的战术演习中，他们连冒着狂风暴雨，战胜了急流漩涡，每人背着25公斤的装具，强渡400多米宽的韩江，游程800米，上岸后又追击35公里，全连无一人掉队。在自卫反击战中，他们首战穿插同登东南方向，攻占了敌人的4个高地，在玻堡高地固守10天，切断了同登敌人南逃的退路，然后又从同登出发攻打谅山。一路上阴雨绵绵，草深林密，坡陡路滑，他们忍着饥饿，一天翻过了12个山头，当晚占领了800米高的扣马山，在山顶构筑了工事。第二天凌晨又接受了新的战斗任务，翻过了8个山头，打了两仗，突破了谅山敌人的外围防线，一举攻占了536号高地，截断了扣马山守敌南逃谅山的必经之路。在整个24天的战斗中，激烈的战斗，恶劣的自然环境，加上吃不好

饭，睡不好觉，对部队体质是个严峻考验。由于该连平时注意体育锻炼，体魄强健，行军不掉队，冲击上得去，固守顶得住，胜利完成了战斗任务。尤其是该连的炊事班，战前跟着班排出早操，背着大锅越野爬山，人人参加体育锻炼，10个人中有9人达到体育锻炼标准，个个练成了铁肩膀，铁脚板。战斗打响后，炊事班编成了弹药组、救护组、生活保障组。他们在敌人火力封锁下，每人扛着60多斤重的东西，反复通过封锁线，给前沿阵地送饭、送弹药，抬伤员。全班荣立集体一等功。

开展体育活动提高了身体素质，促进军事技术的发挥。实践中他们认识到，身体素质提高了，掌握军事技术就快，战时运用起来就得心应手。在军事训练中该连为了提高训练质量，广泛开展球类、器械体操、超越障碍等多种形式的体育活动，使干部战士跑得快，跳得高，有力量，身体灵巧，在军事训练中能利用各种地形地物，巧妙地接近“敌人”，消灭“敌人”。实战中，全连干部战士英勇顽强、机智灵活，巧妙地躲开敌火力杀伤，狠狠地打击了敌人，赢得了战斗的胜利。一等功臣、副连长陈学度，参军前是个体育教师，入伍后成了连里的体育骨干。担任班长时，曾参加过军里建制班的军事体育比赛。在比赛中，他机智灵活，勇敢沉着，赛出了好成绩，受到了大家的赞扬。总攻开始后，该连攻占了同登附近的6号高地，陈学度带着一个排坚守阵地，阻击妄图向火车站逃窜的溃敌。这时，6号高地周围山头上的敌人一齐向我阵地射击。在这枪林弹雨之中，陈学度沿着堑壕，运动接敌，猛然跃上堑壕，向60多米外的敌群投出了一颗颗手榴弹，马上又迅速跳进堑壕隐蔽。敌人的炮火一阵阵打

来，陈学度抓住炮火的间隙，时隐时现在堑壕里八上八下，用手榴弹炸得敌人血肉横飞。同志们在他鼓舞下，人人奋勇杀敌，打得敌人死的死伤的伤，胜利地完成了阻击任务。连里军体标兵王成富，在攻打玻堡高地的战斗中，面对敌人三面火力夹击的情况，他沉着冷静，利用地形地物时而卧倒，时而跃进，机智而迅猛地冲上了230高地，炸毁了敌人的指挥所，打死6名敌人，活捉5名俘虏。在攻打536高地时，敌人的一个暗堡隐藏在高地东北侧突起的崖石下，王成富提着爆破筒，带领突击组，在敌人的弹雨中交替掩护，转瞬间迂回到敌火力点的侧翼，接近了暗堡。敌人发觉堡旁有人，刚要甩手雷，王成富眼明手快，腾地跃起，一下子将爆破筒塞进了敌堡。随着一声巨响，浓烟弥漫、乱石横飞，彻底拔掉了这个钉子。

开展体育活动培养了革命精神和英勇的战斗作风。在开展体育活动中，连队干部带头攻难关，带领战士吃苦耐劳，锻炼部队的勇敢坚韧精神。开始施行《国家体育锻炼标准》时，困难比较多，但为了带好部队作风，9名干部带头苦练，全部“达标”。战士们更是刻苦锻炼不怕困难，培养了勇猛顽强的精神，战场上成为压倒敌人，夺取胜利的巨大力量。一等功臣刘天柱入伍前是小学教师，个子小，体质弱。到部队后，紧张的军事训练，规定的一些课目和动作很难完成。他下决心加紧锻炼，要克服困难。当他胸前佩戴上了体育锻炼标准证章后，一直舍不得摘下来。作战开始后，刘天柱佩戴着这枚证章上了战场。他是个火箭筒射手，有战斗任务时，他总是要求配属到主攻班去。在全连攻打炮台山高地时，他不畏艰难，一口气连续打掉敌人的3个火力点，掩护

战友们占领了敌阵地。后来在攻打 536 高地时，刘天柱又再三请战到主攻班。尽管敌人的机枪向他疯狂地扫射，背上的火箭筒装具被打了几个洞，但他把生死置之度外，依然奋勇前进。副射手牺牲后，他单人操作，越战越勇，快冲到山顶时，不幸被残敌的子弹打中了头部，他一手端着火箭筒，一手举着手榴弹，眼睛紧盯着敌人的火力点，胸前体育锻炼标准证章染满了鲜血，壮烈牺牲。战斗英雄吕志经是连里的卫生员，他平时在体育锻炼中不怕摔，不怕苦，有一股虎劲。作战中，他冒着敌人炮火，在前沿阵地抢救伤员，曾一天从火线上抢救下来 13 名同志。当他用身体掩护战友时，右腿和胯部被子弹击中，他头也没抬，迅速地给伤员进行包扎。敌人的子弹又打中了他的腹部和头部，但他仍然用最大的毅力坚持给伤员包扎完毕，才倒下光荣牺牲。四班是连队的体育标兵班，平时在军事训练和体育活动中，具有勇敢坚韧，不怕困难，力争上游的革命精神。参战前，团里指定四班为全团作军体示范表演，他们动作迅猛，作风顽强，受到了全团的好评。在攻打同登炮台山阵地时，敌人凭借一座长 80 米，宽 60 米的法国炮楼进行顽抗，给我军推进造成了很大的困难。四班当时担任主攻突击班，他们利用黎明前的黑暗，隐蔽在炮楼的附近。天一亮，他们紧随炮火的延伸往前突，像一只只小老虎，很快扑到了炮楼边的第一道短墙前，用火箭筒消灭了敌人十几个火力点，打得敌人的明碉暗堡一个个成了哑巴，和兄弟部队一起，仅用了 40 分钟的时间就攻占了这个法国炮楼的表面阵地。随后他们又配合工兵和友邻部队，把这个敌人吹嘘为“摧不垮的永久性工事”炸毁了，消灭了躲在里面顽抗的八百多名敌人。

“英勇顽强能攻善守”的云南边防部队某部五连

多年来，这个连队紧密结合军事训练开展体育活动，积极开展以施行《国家体育锻炼标准》为重点的群众性体育活动，明显地增强了干部战士的体质，提高了部队战斗力，连队建设得到了全面加强，被军区评为“硬骨头六连”式的连队。在自卫反击作战中，他们连仅以两个多小时的时间就攻占了542高地，并在以后的8天中，固守阵地，打退敌多次反扑。战斗中，全连共毙敌235名，为夺取战役的全胜作出了贡献。

着眼战备，把体育锻炼当做军事训练的重要内容来抓。连党支部一致认识到，施行锻炼标准是增强干部战士体质，提高部队战斗力的一项有力措施，是加强战备、准备打仗的需要，必须把这项工作当作军事训练的一项重要内容来抓。党支部发动大家出主意、想办法、订措施，召开军人大会动员，号召全连干部战士积极参加体育活动，并且把与战时结合最紧密的项目作为全连训练的重点，要求干部以身作则，全连人人力争达到和超过标准。经过锻炼，干部战士体质明显增强，军事训练和体育运动成绩提高较快。战前考核手榴弹，80%的同志突破50米大关，涌现了84名投弹能手，连平均为54.1米，名列全师第一；武装超障碍21秒1，成绩也是全师第一名；射击考核4次，4次获得优秀；10公里武装越野平均54分钟，最快的45分钟；刺杀、游泳成绩也较好。作战中，该连在坚守542高地时，手榴弹发挥了很大威力。面对敌人的疯狂反扑，他们在堑壕里，把手榴弹扔到40—50米远的敌群中，大量地杀伤了敌人。六班副班长杜根岭同志在堑壕前摆满手榴弹、3支突击步枪、两支半自动