

训兵实用问答

时元第

孙鸿武 著

人民武警出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

训兵实用问答 / 孙鸿武著. - 北京: 人民武警出版社,
2003.12

ISBN 7-80176-038-7

I. 训... II. 孙... III. 部队训练: 军事训练-中国-问答 IV. E251-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110656 号

书名: 训兵实用问答

编者: 孙鸿武

出版发行: 人民武警出版社

社址: 北京市西三环北路 1 号 (100089)

经销: 新华书店

印刷: 北京泽明印刷有限责任公司

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 240 千字

印张: 9.25

印数: 5000 册

版次: 2004 年 1 月第 1 版

印次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80176-038-7 / E·8

定价: 20.00 元

序

国庆前夕，我收到了鸿武同志送来的书稿《训兵实用问答》，它着实给了我一个惊喜。在我的印象里，鸿武并不是一个舞文弄墨的人。虽然当过报道员，任过指导员、教导员，但他本质上还是一个军事干部。他能编著这样一部书，确实是一件不容易、不简单的事，可以想象他付出了多少艰辛的劳动和辛勤的汗水。瞅着这厚厚的一摞书稿，我由衷地感到高兴和欣慰。看得出，《训兵实用问答》是鸿武同志长期从事军事训练、科学练兵的实践记录和经验总结，虽然还不能算是理论价值、学术价值都很高的军事专著，但它的实用价值是不容置疑的，肯定会受到基层带兵骨干的欢迎。

鸿武同志给我印象最深的，是他能吃苦、很勤奋，是个经得起磨炼和摔打的年轻人。他当战士、班长、志愿兵时，是优秀战士、技术能手、训练尖子；担任中队、大队干部时，是“模范干部”、“优秀教练员”。在训练场上他身先士卒、摸爬滚打；在执勤和“处突”中，他冲锋陷阵，智勇过人。二十年的部队生活，使他积累了丰富的实践和实战经验。

进入新世纪之后，他有幸步入武警部队高级学府学习、深造，系统地学习了军事理论和训练、管理课程，实践经验得到了升华。再见到他的时候，觉得他确实长大了、成熟了，更有魅力了。透过这部书稿，也能隐约看到他的成长足迹。

鸿武同志事业有成，还得益于他那份丰厚的“人际资产”。他从小习武，十分重视武德修养；入伍后，又善于处理人际关

系。他孝敬父母、长辈，关爱妻子、儿女，对同志、同事和朋友谦和礼让、真诚守信。他当战士、当班长也好，任中队、大队领导也好，和战友的团结、班子的团结都搞得很好。每次见到他，总是笑呵呵的，给人一种乐观向上、朝气蓬勃的感觉。

我和鸿武属忘年之交、君子之交，我们的友情少说也有十七八年了。有人说“只有永恒的利益，没有永恒的友谊”，鸿武不是这样的。我在位的时候，我们交往很多；我处于“低谷”，以及退休之后，我们的交往则更多、更深了，工作再忙再紧张，他也要抽空来看一看、唠一唠。我常对老伴说：“这小伙子重感情、讲义气”。他对孟振德、杨兆斌同志也是这样。老孟在任北京总队总队长时对鸿武很器重，认为这个年轻人是个可造之材，关爱有加。后来老孟遇到了“困难”，鸿武也经常去看望。杨兆斌同志原为武警报社编辑部科长，鸿武当报道员时，杨曾手把手地帮助他写稿改稿，对他帮助很大。鸿武说，杨科长是我的“启蒙老师”，是我成长路上不能忘怀的人。后来杨兆斌同志离开了报社，曾有一段时间工作不太顺心，这个时候鸿武与他的交往更多，有时还把他“拉”出来喝一口。杨兆斌同志每谈及此事，总是十分感慨。

我讲这些情况，只是想说明一个观点，就是为人真诚很重要，处理好人际关系很重要。所谓“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，就是这个意思。鸿武同志在事业上的成功，包括《训兵实用问答》的出版，也充分印证了这一点。

愿这本书如同他本人一样受人喜爱！

赵连福

2003年10月9日

（作者为人民武警报社原社长）

目 录

第一章 训练概念.....	(1)
1. 什么叫训练?	(1)
2. 什么叫军事训练?	(1)
3. 什么是分队军事训练?	(1)
4. 军事训练的指导思想是什么?	(1)
5. 军事训练的基本原则是什么?	(2)
6. 军事训练的基本任务是什么?	(3)
7. 军事训练在部队建设中有什么作用?	(3)
8. 什么是军事训练的基本规律?	(4)
9. 军事训练有哪些外部规律?	(4)
10. 军事训练有哪些内部规律?	(4)
11. 什么是训练手段?	(5)
12. 什么是训练方法?	(5)
13. 什么是训练准备?	(5)
14. 什么是强化训练?	(6)
15. 什么是封闭式训练?	(6)
16. 什么是训练量和训练能量?	(6)
17. 什么是训练负荷? 它有哪几种类型?	(6)
18. 什么是训练强度?	(7)
19. 什么是训练密度?	(7)

-
20. 什么是训练难度? (8)
 21. 负荷量与负荷强度的关系是什么? (8)
 22. 为什么说没有强度的训练就等于没有训练? (8)
 23. 训练方法与训练手段有什么不同? (9)
 24. 什么是重复训练法? 其作用、要素、特点
及注意事项是什么? (9)
 25. 什么是循环训练法? 其要素、特点
及注意事项是什么? (10)
 26. 什么是间歇训练法? 它有哪些要素、特点、种类
及注意事项? (12)
 27. 什么是变换训练法? 它有哪些作用和注意事项? ... (13)
 28. 什么是游戏训练法? 运用游戏训练法
应注意什么? (14)
 29. 什么是持续训练法? 它有何特点及注意事项? (14)
 30. 什么是模拟训练? 基本要求有哪些? (15)
 31. 动作练习有哪些方法? (15)
 32. 什么是示教作业与示范作业? (15)
 33. 什么是训练实施? 它与示教、示范有何区别? (15)
 34. 组织实施军事训练的基本形式有哪些? (16)
 35. 基层组织军事训练的常用方法有哪些? (17)
 36. 军事教练的任务有哪些? (17)
 37. 军事教练的原则有哪些? (18)
 38. 军事教练的规律有哪些? (18)
 39. 受训者掌握军事知识有哪些阶段? (19)
 40. 受训者掌握军事技能有哪些阶段? (21)
 41. 教练员的任务是什么? (23)
 42. 教练员有哪些特点? (24)
 43. 教练员应具备哪些素质? (24)

44. 什么是特种教练?	(25)
45. 什么是军事训练管理?	(25)
46. 军事训练管理有哪些特点?	(25)
47. 军事训练管理的原则是什么?	(27)
48. 军事训练管理的基本方法有哪些?	(28)
49. 什么是军事训练的质量管理和目标管理?	(31)
50. 什么叫智能? 智能训练有哪些内容?	(31)
51. 智能训练的基本任务是什么?	(32)
52. 如何进行智能训练?	(32)
53. 建国以来我军掀起了几次群众性大练兵活动?	(33)
 第二章 体能素质	 (35)
54. 什么叫体能? 什么是体能训练?	(35)
55. 什么叫素质? 什么是身体素质?	(35)
56. 提高身体素质有何意义?	(36)
57. 提高身体素质应注意什么?	(36)
58. 什么是力量素质?	(37)
59. 力量素质在军事训练中有何重要意义?	(38)
60. 力量素质可分为哪些基本类型?	(38)
61. 影响力量素质的主要因素有哪些?	(38)
62. 什么是最大力量? 最大力量的发展 有哪几种途径?	 (40)
63. 力量训练时安排不同重量负荷应注意什么?	(41)
64. 怎样考虑发展最大力量的负荷组成?	(42)
65. 什么是速度力量? 起动力和爆发力指什么?	(45)
66. 什么是力量耐力?	(45)
67. 发展和提高速度力量要注意什么?	(46)
68. 力量素质练习最常用的六种方法是什么?	(47)

-
69. 肌肉收缩有哪几种基本形式? (48)
70. 等动力量训练法指什么? 有哪些优点? (49)
71. 等张力量训练法指什么? 有哪些优点? (49)
72. 超长收缩训练法指什么? 有哪些优点? (50)
73. 发展肌肉力量的具体方法是什么? (50)
74. 进行力量训练应注意什么? (52)
75. 什么是速度素质? 它有哪些基本要素? (54)
76. 提高速度素质有什么意义? (55)
77. 制约速度素质发展的因素有哪些? (56)
78. 外力训练法对发展速度的重要作用是什么? (56)
79. 什么是反应速度? 什么是动作速度?
什么是位移速度? (57)
80. 对不同速度训练的负荷如何控制? (58)
81. 什么是速度障碍? 它是怎样形成的?
如何克服? (59)
82. 在一堂训练课和一周训练中, 怎样安排速度训练的
练习顺序和位置? (59)
83. 发展速度素质最常用的几种方法? (60)
84. 发展速度素质应注意什么? (68)
85. 什么是耐力素质? 进行耐力素质训练
有什么作用? (70)
86. 什么是有氧耐力和无氧耐力? (71)
87. 影响耐力素质的因素是什么? (71)
88. 什么是肌肉耐力? (72)
89. 耐力素质有哪些种类? (72)
90. 什么是最大吸氧量? 什么是有氧训练?
什么是无氧训练? (73)
91. 耐力素质训练最常见的训练方法有哪些? (74)

92. 练习耐力素质应注意什么?	(81)
93. 什么是柔韧素质? 它分哪几种?	(83)
94. 进行柔韧素质练习有什么意义?	(84)
95. 影响柔韧素质的因素有哪些?	(84)
96. 如何控制柔韧素质训练?	(84)
97. 动力拉伸法指什么? 有什么作用?	(85)
98. 静力拉伸法指什么? 有什么作用?	(85)
99. 柔韧性与柔软性是一回事吗?	(86)
100. 练习柔韧素质有哪几种常用方法?	(86)
101. 提高柔韧素质应注意什么?	(89)
102. 什么是灵敏素质? 主要从哪些方面进行评价?	(92)
103. 练习灵敏素质有哪些意义?	(92)
104. 制约灵敏素质发展的主要因素有哪些?	(93)
105. 什么是弹跳素质?	(93)
106. 灵敏素质的种类有哪些?	(94)
107. 发展灵敏素质最常用的方法有哪些?	(94)
108. 发展灵敏素质应注意什么?	(97)
 第三章 生理心理	 (99)
109. 人体训练(运动)的动力从何而来?	(99)
110. 骨骼肌为什么先兴奋而后收缩? 兴奋是怎样一种 生理活动? 和训练(运动)有何关系?	(100)
111. 训练为什么能使肌肉增大?	(101)
112. 训练后骨骼肌为何发生酸痛? 其机理是什么? 如何处理?	(101)
113. 反馈调节在动作协调中怎样发挥作用?	(102)
114. 大脑皮层在动作协调中起什么作用?	(103)
115. 小脑对躯体训练(运动)有何重要调节功能? ...	(103)

-
116. 人体训练(运动)开始后,呼吸与心血管系统机能的提高为何启动较慢? (104)
117. 人体的能量是怎样产生的? (105)
118. 进行大运动量训练一天可消耗多少能量? (106)
119. 训练时血压是怎样变化的? (107)
120. 训练(运动)时人体的血流量有变化吗? (107)
121. 跑完步后为什么要采取身体前屈手扶两膝的方式调整呼吸? (108)
122. 训练(运动)时的“胸痛”和“第二次呼吸”为什么与肺通气功能有关? (108)
123. 人在进行训练(运动)时的需氧量与运动强度是一种什么关系? (109)
124. 训练(运动)时正确地呼吸与充分发挥人体机能能力及创造优异成绩之间有关系吗? (110)
125. 人的视觉是怎样产生的? (111)
126. 眼睛为什么能够分辨颜色? (112)
127. 长期进行射击训练眼球结构会发生什么变化? ... (112)
128. 视觉在训练(运动)中的重要作用是什么? (113)
129. 长期进行射击训练为什么会引起神经性耳聋? ... (113)
130. 皮肤触觉在训练(运动)中有何作用? (114)
131. 为什么初学者会有多余动作? (114)
132. 为什么已经学会的动作还会忘记? (115)
133. 提高训练成绩的生理心理规律是什么? (115)
134. 动作自动化是怎么回事? (117)
135. 训练(运动)中的“极点”和“第二次呼吸”是怎么回事?如何减轻极点反应? (117)
136. 心理训练与思想政治工作的区别是什么? (118)
137. 放松训练有用吗? (119)

138. 如何进行放松训练?	(120)
139. 什么叫自生训练? 如何进行自生训练?	(121)
140. 什么叫表象训练?	(123)
141. 如何进行表象训练?	(124)
142. 什么是暗示?	(124)
143. 心理训练如何与技术训练相结合?	(126)
144. 如何在训练中逐渐培养受训者的自信心?	(127)
145. 真实自信心的特征是什么?	(128)
146. 什么是认知疗法? 有哪些认知疗法?	(129)
147. 什么是心理负荷?	(130)
148. 心理负荷与训练负荷、生理负荷有什么不同? ..	(130)
149. 哪些心理因素会影响受训者的心理负荷?	(131)
150. 为什么会出现厌烦训练的情况?	(132)
151. 如何消除受训者训练中的单调感、枯燥感 和厌烦感?	(133)
152. 怀疑自己的动作怎么办?	(133)
153. 教练员应掌握哪些心理调节技能?	(134)
154. 什么是训练(运动)心理诊断?	(134)
155. 如何对受训者进行心理诊断?	(136)
156. 什么是卡特尔 16 种个性因素测验?	(137)
157. 如何鉴定受训者的气质类型?	(138)
158. 气质类型与训练项目有什么关系?	(139)
 第四章 保健营养	 (141)
159. 空气的组成及对人体有何影响?	(141)
160. 什么是气流? 它对人体有何影响?	(142)
161. 高温脱水对人体有哪些危害?	(142)
162. 什么叫高山病? 如何防治?	(144)

-
163. 什么叫减压病, 如何防治? (145)
164. 什么是过度训练? (146)
165. 引起过度训练的原因有哪些? (146)
166. 过度训练有哪几种类型? (147)
167. 怎样治疗和预防过度训练? (148)
168. 什么是过度紧张? (149)
169. 大强度训练发生恶心呕吐时怎么办? (150)
170. 什么是运动性贫血? (150)
171. 受训者患运动性贫血怎么办? (151)
172. 引起训练中腹痛的常见的原因有哪些? (151)
173. 训练中发生腹痛怎么办? (152)
174. 引起肌肉痉挛的原因有哪些? (152)
175. 什么是训练性血尿? (153)
176. 发生训练性血尿还能训练吗? (154)
177. 怎样处理和预防中暑? (154)
178. 患感冒的受训者还能参加训练吗? (155)
179. 受训者的抵抗力强于正常人吗? (156)
180. 为什么训练中有时会出现“烧心”现象? (156)
181. 哪些因素容易引起训练时恶心、呕吐? (156)
182. 为什么训练时有时会引起腹泻? (157)
183. 训练中心脏猝死与哪些因素有关? (157)
184. 训练后如何加速疲劳消除? (158)
185. 运动损伤有何特点? (159)
186. 什么是休克? (160)
187. 休克的现场急救应注意哪些? (160)
188. 处理开放性损伤应注意什么? (160)
189. 怎样处理急性闭合性软组织损伤? (161)
190. 封闭治疗损伤要注意什么? (162)

191. 带伤能不能训练?	(162)
192. 胸腹部被撞可能会引起哪些内伤?	(163)
193. 骨折的主要症状有哪些?	(164)
194. 训练时鼻子出血怎么办?	(164)
195. 训练时遇到出血怎么办?	(164)
196. 引起肌肉拉伤的主要原因有哪些?	(166)
197. 肌肉拉伤怎么办?	(166)
198. 什么叫脑震荡?	(167)
199. 什么是击昏?	(168)
200. 什么是击醉病?	(168)
201. 如何知道肩关节有无脱位?	(169)
202. 什么是肩袖损伤?	(169)
203. 手腕急性背伸容易引起哪些损伤?	(169)
204. 手指挫伤怎么办?	(170)
205. 做什么动作容易引起半月板损伤?	(171)
206. 如何判断膝关节损伤情况?	(171)
207. 为什么会发生跟腱断裂?	(173)
208. 什么是小腿压迫综合症?	(174)
209. 踝关节扭伤后怎么办?	(175)
210. 长跑后小腿痛没事吗?	(177)
211. 为什么要讲究营养卫生?	(177)
212. 什么是合理营养?	(178)
213. 训练时的饮食问题有哪些?	(178)
214. 什么是蛋白质?	(179)
215. 蛋白质的生理功能有哪些?	(179)
216. 蛋白质来源于哪些食物?	(180)
217. 何为氨基酸?	(181)
218. 糖是什么物质?	(182)

-
219. 糖的生理功能有哪些? (182)
220. 血糖和耐力的关系如何? (183)
221. 糖来源于哪些食物? (183)
222. 什么是脂肪? (184)
223. 脂肪的生理功能有哪些? (184)
224. 脂肪来源于哪些食物? (185)
225. 胆固醇对训练的影响如何? (186)
226. 什么是维生素? (186)
227. 为什么要多吃一些维生素 A? (187)
228. 维生素 B₁ 对训练有什么影响? (188)
229. 维生素 B₂ 对训练有什么影响? (189)
230. 维生素 C 的生理功能有哪些? (190)
231. 维生素 E 对耐力训练有何特殊作用? (191)
232. 维生素主要来源于哪些食物? (192)
233. 如何防止体内维生素遭到破坏? (192)
234. 水的生理功能有哪些? (193)
235. 水在人体内的“来龙去脉”是怎样的? (194)
236. 训练时如何合理地补充水? (194)
237. 什么是微量元素? (195)
238. 钾对训练(运动)有什么作用? (195)
239. 夏季训练时为什么要补充氯和钠? (196)
240. 缺钙会引起抽筋吗? (197)
241. 铁与训练的关系如何? (198)
242. 锌的生理功能有哪些? (199)
243. 人体需要铜吗? (200)
244. 磷如何影响神经功能? (201)
245. 镁是必不可少的物质吗? (202)
246. 几种必需微量元素的生理功能有哪些? (202)

247. 要适当吃些纤维素吗?	(204)
248. 夏季训练时的营养特点是什么?	(205)
249. 冬季训练时的营养特点是什么?	(206)
250. 饭前饭后为什么不宜从事剧烈运动?	(206)
251. 吃饭时为什么要细嚼慢咽?	(207)
252. 为什么要少吃汤泡饭?	(207)
253. 为什么剧烈运动后不要马上吃冷饮?	(208)
254. 为什么不要暴饮暴食?	(208)
255. 快速恢复体力的营养物质有哪些?	(209)
256. 旅途中应注意什么?	(209)
257. 多吃蔬菜的益处是什么?	(209)
258. 为什么要多吃些水果?	(210)
259. 吃水果时应注意什么?	(211)
260. 豆制品有利于运动吗?	(212)
261. 为什么要吃些粗粮?	(213)
262. 怎样烹调才能防止食物营养成分的丢失?	(213)
263. 要少吃油炸食物吗?	(214)
264. 为什么要多喝些牛奶?	(214)
265. 豆芽菜有抗疲劳的作用吗?	(215)
266. 蜂蜜有利于训练(运动)吗?	(215)
267. 喝茶有益处吗?	(216)
268. 食盐为什么要适量?	(217)
269. 吃醋有好处吗?	(218)
270. 为什么要重视早餐?	(218)
271. 为什么强化训练时要“晚吃饱”?	(219)
272. 刚吃完饭为什么不要洗澡?	(219)
273. 夏季吃生冷食物要注意什么?	(220)
274. 汤里营养多还是肉里营养多?	(220)

275. 怎样预防胃肠道传染病? (221)
276. 如何预防食物中毒? (221)

第五章 政治工作..... (223)

277. 什么是军队政治工作? (223)
278. 什么是军事训练中的政治工作? (223)
279. 军事训练中政治工作有哪些重要性? (224)
280. 军事训练中政治工作的基本任务是什么? (224)
281. 军事训练中政治工作的主要内容有哪些? (224)
282. 军事训练中政治工作的方式方法有哪些? (225)
283. 中队军事训练中政治工作的主要内容是什么? ... (226)
284. 什么是军事民主? (228)
285. 怎样进行形势战备教育? (228)
286. 中队长做训练中思想政治工作“五法” (229)
287. 中队野外训练思想政治教育“六法” (230)
288. 打骂体罚士兵是违法行为吗? (232)
289. 新训骨干“十忌” (234)
290. 新训中如何加强新兵的心理调适? (235)
291. 如何把握科学练兵中思想政治工作的侧重点? ... (236)
292. 如何在科学练兵中注重练用结合? (238)
293. 如何在科学练兵中确保官兵政治上合格? (241)
294. 如何在科学练兵中提高官兵综合素质? (242)
295. 如何贴近执勤需要, 把科学练兵中的思想
政治工作做深? (245)
296. 如何贴近“处突”需要, 把科学练兵中的思想
政治工作做活? (248)
297. 如何贴近“防卫作战”需要, 把科学练兵中的
思想政治工作做实? (251)

第一章 训练概念

1. 什么叫训练？

训练是实现一定目标、完成一定任务的途径之一。具体指在教练员的指导和多学科人员的配合下，为全面提高受训者的专业能力和专项成绩而专门组织的教育过程。“训”是指接受教育，“练”是指反复练习。

2. 什么叫军事训练？

军事训练是指军事理论教育和作战技能教练的活动，包括部队训练、院校教育、预备役训练等。

3. 什么是分队军事训练？

分队军事训练是指从班至大队各级所进行的军事理论教学和作战（“处突”）技能的实践活动。

4. 军事训练的指导思想是什么？

军事训练的指导思想又称军事训练方针。它是军队根据国家政治、经济形势，以及军队建设和战争的需要所确定的军事训练总体发展目标和要求。它反映并规定着一个国家的军队在一定历史时期内军事训练的发展方向、主要内容和方法。正确的训练指导思想，对于缩短训练与实战的距离，指导和推动军事训练的进