# 第一章

# 军事五项的起源与发展

## 第一节　什么叫军事五项

军事五项是国际军体理事会每年举行的军事体育比赛项目之一，是四年一届世界军人运动会的主要比赛项目。它包括射击、500 米障碍、实用游泳、投弹、越野，由于各项目运动形式、比赛距离、运动强度、耗能方式有很大差异，因此，对运动员的运动素质、身体形态、技术水平和心理素质等要求都较高。通过军事五项训练，可以增强体质，锻炼意志，提高部队整体作战能力，为部队在各种恶劣环境下完成所肩负的任务打下良好的基础。

## 第二节　军事五项的起源与发展趋势

### 一、军事五项的起源

1946 年，一位名叫享利·戴布鲁斯的法国上尉（后来晋

需要全本请访问 www.ertongbook.com

升为上校，并任国际军体理事会主席）打算为陆军专门设计和组织一种体育比赛。他留意到了荷兰空降部队当时采用的一种特殊的军事体育训练方法。其中包括跳伞、行军、通过障碍和过河、最后用轻武器和手榴弹完成战斗任务等。戴布鲁斯主动学习并改编了荷兰空降部队的方法，去了跳伞项目，改进了其它内容，形成一种他认为是最理想的陆军训练方法。在他的领导下，1947 年 8 月，在德国法军占领区弗莱堡的“军体训练中心”举行了由他本人组织的一次试验性比赛，参赛的有法国、比利时和荷兰代表队。经此次试验性比赛后改进的规则，得到了法国军事当局的认可。比赛项目取名为“军事五项”，并从此在法国军队中广泛开展。

1948 年、1949 年和 1950 年，法国把军事五项锦标赛决赛的组织工作委托给昂蒂贝斯“军事体育学校和击剑学校”，学校与“法军体育服务中心”合作，使举行比赛的条件和评定成绩的方法逐步完善起来。

后来，国际军体理事会开始对这一运动项目产生兴趣，决定在不同的国家组织一年一度的国际锦标赛，创造一种精神鼓励机制。虽然 1950 年只有 3 个国家参加，但这是一个良好的开端。从此，军事五项每年都进行比赛，并逐步普及起来。

军事五项的 5 个项目具体如下：

1. 标准步枪射击（200 米）一次精度射和一次速度射。
2. 障碍赛跑（500 米）设置 20 个障碍物。
3. 障碍游泳（50 米）设置 4 个障碍物。
4. 用标准化的投掷弹投准和投远。
5. 越野赛跑（男子为 8 公里，女子为 4 公里）。

1950年以来国际军事五项世界锦标赛仅取消了3次，原因主要是由于预定举行比赛的地区发生了战争或政治局势紧张。

1982年，斯堪的纳维亚国家在北欧锦标赛中首次试验了女子比赛规则。从1991年挪威奥斯陆国际军体军事五项世界锦标赛开始，女子正式进入世界性的比赛。

各国对军事五项不断增长的兴趣促进了欧洲洲际锦标赛的形成。欧洲洲际锦标赛首次比赛于1992年在德国慕尼黑举行。

1993年，丹麦斯基佛世界锦标赛的参赛国数量创下了最新纪录，共有19个国家的男队和8个国家的女队参加了比赛。可以预料，军事五项运动将会进一步发展，特别是在原社会主义国家友军体委成员国范围和亚洲地区。军事五项已成为衡量各国军队战斗训练效果和体育训练成绩的基本项目。

二、军事五项的机构设置及任务

军事五项有常设技术委员会，下属于国际军体理事会秘书长。常设技术委员会主席有任免常设技术委员会委员的权限。锦标赛期间成立技术审查委员会，技术审查委员会的主席由主办国提名，其国籍不应是东道国。另外四名成员在预备会上提出，技术审查委员会有下列任务：

——比赛之前，确保比赛场地和设施符合现行规则所要求的标准，其中包括经军事五项常设技术委员会可能认可的例外；

——监督比赛出发顺序的抽签；

——在障碍跑和障碍游泳比赛中，如果同一代表队的选

手排在相邻的跑道或泳道时，负责出发名单的调整；

——保证比赛期间严格遵守规则；

——技术审查委员会的一名成员为射击成统办公室的成员；

——如果提出申诉或抗议，唯一有权允许射手临时补射另外一组；

——监督对武器和装备的检查；

——仔细观察投掷比赛的实施，在投准时，最好站在一个能够清晰观察到环靶的位置来观察；

——审查和批准成绩；

——其主席应根据程序在创造国际军体纪录证书上签字。

国际军体理事会军事五项世界锦标赛每年组织一次，时间一般应安排在 8——10月。军事五项洲际锦标赛应定期组织，如有可能每年举办一次，一般情况下应安排在国际军体世界锦标赛之前或之后大约 6 周进行。比赛应设男女项目。

国际军体世界军事五项锦标赛时间为 8至 10 天，比赛按射击、障碍赛跑、障碍游泳、投掷手榴弹（投准和投远）、越野跑顺序进行，可进行 3、4 天或 5 天。

国际军体世界军事五项锦标赛代表团可以由 15名成员组成，其中可以有 6 名男运动员和 4 名女运动员，一个代表团的男运动员不得超过 10 人，女运动员不得超过 8 人。

参赛顺序，先抽签排定参赛国（队）顺序，然后排定前四项个人比赛顺序，最后根据四项的比赛成绩，从倒顺序决定越野跑的比赛顺序（即个人成绩最好的运动员在比赛最后出发）。

评分方法

个人总成绩：个人总成绩是运动员在五个项目所得分数的总和。根据得分总数排定运动员名次。

团体总成绩：各国最多选 6 名男运动员（或 4 名女运动员）组成代表队，4 名个人成绩最好的男运动员（或 3名女运动员）参加团体总分的评定。其 4 名（或 3 名）个人得分相加，根据得分总和排列团体名次。

国际军体世界军事五项锦标赛设有流动奖杯：

——由法国国防部长赠送以该项比赛创史人享利·戴布鲁斯上校命名“戴布鲁斯”的流动杯；

——由法国总统赠送的塞夫勒瓶；

以上两个奖杯授予国际军体世界锦标赛男子团体总分冠军。

——由丹麦国防部长赠送的国际军体军事五项个人奖杯授予国际军体世界锦标赛男子个人总分冠军；

——由奥地利国防参谋长赠送的国际军体军事五项欧洲锦标赛奖杯授予欧洲锦标赛团体冠军；

获得团体冠军的国家，可以在奖杯上刻上年代和国名。由于是流动奖杯，奖杯获得者除了妥善保管奖杯外，在下一届锦标赛前应将这些奖杯交还主办国。

获得个人冠军者，可以在奖杯上刻上年代、姓名和国名。连续 3 年或者首先 5 次获得此流动杯的世界冠军将永久拥有此杯。

由主办国提供正式的国际军体奖章，获得奖章的有：

——个人总分前三名的运动员（金、银、铜）；

——获得男子团体总分前三名的代表队，每队 4名运动

需要全本请访问 www.ertongbook.com

员（金、银、铜）；

——获得女子团体总分前三名的代表队，每队 3 名运动员（金、银、铜）。

三、军事五项的发展趋势

军事五项从 1946 年创始至今已走过了半个世纪，半个世纪以来各国对军事五项兴趣不断增长。目前，已成功地举办了四十六届比赛，各国军队本着促进军体发展，加强各国军队之间了解，增进各国军队之间的友谊，为世界和平作贡献这一宗旨，积极参与国际军体理事会军事五项世界锦标赛；从 1991 年挪威奥斯陆国际军体军事五项世界锦标赛开始又把女子正式列入了世界性的比赛（团体冠军状杯取名为“挑战者”杯。），从此更加完善了比赛的项目，使各国军队的男女军人都有机会参加世界性军事技能体能的角逐；使军事五项的发展更加完善、竞赛更加精彩、竞争更加激烈。

军事五项是国际军体理事会每年举行一次的军事比赛项目，又是四年一届世界军人运动会的主要比赛项目，世界军人运动会素称世界军人的“奥运会”，它是和平时期展示各国军队全面素质，检验各国军队训练成果的一项重要内容，无疑比赛将越来越引起各国军队高度重视。军事五项这一运动项目，将成为各国军队为壮国威、振军威，显示军队的战斗力和训练成果与体育成绩的重要途径。随着军事五项比赛的不断发展，军事五项也必将引起世界军人的更大兴趣。由于军事五项的内容贴近部队训练的内容，基层部队也容易开展这一运动。同时，部队开展这一运动，既可为军事五项运动培养人才，输送人才作贡献，为国为军增光，又能全面提高部队军事技能、体能和整体作战能力。

因此，军事五项运动必将普及到军队的基层连队，成为和平时期活跃部队训练，提高军人全面素质的一项人人喜爱的运动项目。

# 第二章

# 军事五项在部队的作用与组织训练

## 第一节　　军事五项的特点

军事五项是属军事体育范畴，在众多的军事体育项目中，军事五项在国际军体理事会的军事体育比赛中，一直占有重要的地位。与其它项目相比，军事五项具有鲜明的特点：

一、浓郁的军事特点

军事五项的各个项目都在满足于战争实践要求的前提下，追求战斗技能和运动能力的提高，各个项目的设置都来源于部队训练和作战的需求，反过来又从理论和训练上指导部队的训练，用于提高部队的单兵作战能力和整体作战能力，射击、投弹、障碍是部队训练的最基本科目，而游泳和越野虽与群体项目相似，但其项目的内容却有着很大差别，如游泳是在游泳池 50 米的距离内，增设了 4 个需跳、钻、爬、拉等障碍物，增加了游泳的难度和实用性。越野则是在

山地林间具有上下坡和较复杂的路线上进行的，要求运动员具有一定的越野和处理道路情况的能力，“追求的是快捷、方便、实用的效果。”所以，军事五项的各个项目“都渗透着军事行动的特点，带有浓郁的军事性。”

二、军事五项也具有竞技体育的基本特点

竞技体育具有强烈的竞争性，严格的公正性，高度的技艺性，高尚的娱乐性和广泛的国际性等基本特点，军事五项也具有以上各个特点。各项目在比赛中也是在激烈竞争，公平竞争中进行的，并且具有很高的观赏性和十分高超完美的技艺性、惊险性，还有着优美动人的美学价值。如障碍比赛是在两条跑道上两人同时进行的，两人你追我赶和观众加油的呼喊声，使比赛显得紧张激烈，另外运动员通过障碍时的惊险高超动作所表现出来的优美的艺术性，是一种美和力的完美结合。正因为军事五项具有如此高的欣赏价值，才引起越来越多的国家的重视且正在吸引越来越多的观众。

三、军事五项具有综合技能的特点

根据运动项目所需竞技能力的主导因素，可将运动项目分为体能类和技能类。体能类分为速度力量性项目和耐力性项目，技能类分为表现性和对抗性项目。军事五项中的障碍，游泳，越野和投弹的投远是以速度，力量和耐力为主，是属于体能类项目，投弹的投准和射击是以准确性和表现性为主，又属于技能类项目。两种类型的五个项目结合在一起，既要求运动员有良好的速度、耐力、力量，又要求运动员有优秀的心理平衡能力和准确的判断能力。

## 第二节　　军事五项在军队建设中的作用

随着现代高科技向军事领域的不断渗透，特别是进行热、核兵器时代后，现代战争较传统战争发生了很大的变化，战场的空间不断扩大，军队的机动能力已达数百公里，上千公里，甚至远离本土跨海越洲；战场的时效空前提高，空袭可以持续一个多月，地面作战可以持续数十天；各种现代武器装备的发展和使用，各军兵种专业分工更精细；作战方式、方法更加多样；战争的突然性、战线的可变性和战场的随机性增大。要适应现代战争，我军就必须具备快速的反应能力、大范围的机动能力、复杂条件下的适应能力和野战生存能力，而快速反应能力、适应能力、野战生存能力提高的一个重要前提就是官兵体质的普遍提高。

现代战争的实践证明，现代条件下每一项军事行动，都离不开军人良好身体素质的支撑。尖端的武器，先进的技术，还是完备的战术，最终都得靠作战主体——人去操纵、实施，同时不管武器多么先进，最后解决战斗、实行军事占领的还是要靠人，而人的素质，尤其是运动素质水平，又是决定人的其它素质水平能否充分发挥出来的重要物质基础。因此，指战员的身体训练仍是军队作战能力的一个重要因素。军事五项是军事体育训练中的一部分，它能全面提高部队军人素质，增强官兵体质，培养官兵严守纪律，吃苦耐劳的优良品质，提高部队战斗力。其具体作用主要体现在以下几个方面：

一、在国际军事体育赛场上，军事五项比赛取得的胜利，能扬国威，振军威，振奋民族精神，激发部队官兵的爱国热情、民族自豪感和增强斗志

体育是一个国家的重要窗口，人们通过它可以看到中华人民共和国发生的一些历史性的变化，可以听到中国人民向社会主义现代化强国目标奋勇进军的足音，可以了解到中国人民同世界各国人民和平友好的愿望，可以感受到中国人民开拓前进，为人类进步事业做贡献的决心。军事体育是这个大窗口中的一个小窗口，人们通过它可以看到中国人民解放军建设的步伐，

国际军体理事会军事五项锦标赛每年举行一次，我国自1980年成立八一军事五项队以来，男子共参加了 18 届比赛，获得了 12 次团体冠军，5 次团体第二名；8 次个人冠军，9 次个人第二名。我军运动员在国际比赛中的每一次胜利都极大地鼓舞了广大官兵，激发了每一个炎黄子孙的爱国热情。当 1983 年 9 月，组建三年多的我军八一军事五项队就在第三十三届军事五项锦标赛上一举获得团体冠军和个人第二的好成绩，竞赛场上第一次升起中华人民共和国国旗时，广大指战员群情激奋，每一个部队官兵感到了无比的自豪，爱国主义的热情成为部队建设的强大的精神力量。在 1995 年举行的第一届世界军人运动会上，我军取得了金牌总数第三的好成绩。军事五项比赛中，我军军事五项队夺得了全部 6 枚金牌中的 5 枚，充分展示了我军威武之师、文明之师的形象，为我军和我国争得了荣誉。

二、军事五项能改善官兵运动素质，提高单个军人在现代高技术条件下的作战能力

需要全本请访问 www.ertongbook.com

现代战争的实践证明：指战员的身体训练仍然是军队作战能力的一个重要因素。随着部队新的军事技术装备速度的加快，更加迫切地要求军人能够在一定的期限内能最大限度地动员人的精神和身体的能力掌握复杂的军事技能，并能有效地运用到军事斗争中去。军事五项的训练，就是培养和锻炼军人的各种能力，最大限度地发挥军人的潜能，掌握单兵作战的种种技能，在未来的战场上立于不败之地。因此，人的因素在决定战争胜负中是最重要因素，而在人的因素中，坚强的体质又是部队战斗力的重要的物质基础。

体质包括体格、体能和适应能力几个方面。

体格是指人体的形态结构，主要包括生长发育水平、体型以及身体姿态。体能是指有机体在肌肉活动中所表现出来的能力，主要包括身体基本活动能力（走、跑、跳、投、攀、爬等）和运动素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等）。适应能力是指人体在适应外界环境中所表现出来的机能能力，它包括对高温、严寒、高空、高速、高原、深潜、颠簸、旋转等的适应能力和对疾病的抵抗力。

战斗力是指军队在一定的条件下，履行根本职能的实际能力即巩固国防、抵御侵略、保卫祖国，维护国家的稳定和发展的能力。这种能力，战时表现为赢得战争胜利的实践能力，平时表现为维护和平的威慑能力。它是由作战主体—人和物构成的一个有机统一体。其中，作战主体是战斗力诸要素中最活跃的要素，是战斗力中的第一物质力量。作战主体虽然是质和量的统一体，但分解到每一个具体的作战主体（单个军人），则又是由体力和智力共同构成的，即运动素质和军政素质的有机统一。军人的运动素质，是作战主体要素

最重要的基础部分。不论是直接从事战斗的军人，还是间接参加战斗的军人，都应具备良好的的运动素质。良好的运动素质在个人智力和能力的发挥中起着举足轻重的作用，是军队战斗力和军人其它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，是衡量战斗力强弱的重要标志。

通过军事五项训练改善官兵运动素质，促使体格健壮，姿态端正，体型健美，发展力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等运动素质和跑、跳、投、攀等基本活动能力增强了，便能在艰苦的环境中、在战斗负重较大的情况下维持力量的平衡；位移速度的提高能够使军人在快速行军作战中处于主动地位，克服脚下的一切障碍；有氧耐力和无氧耐力的增强，能使身体摄取最大氧量和耐受较高的乳酸，从而使有机体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作时间延长，推迟疲劳现象出现，适应作战的需要。此外，运动素质的提高，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，提高军人在现代战争中全方位的应变能力、在恶劣环境中适应能力、对疾病的抵抗能力以及野战生存能力，保证军人在紧张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。如炮兵能够实施准确的火力打击，坦克兵能够实施连续机动，通信兵能够保证通信线路畅通无阻，步兵则能在停止和运动中实施准确的射击、投弹、爆破作业等行动。比如广西边防某部二连在战斗总结中这样描述他们战斗的艰苦经历：“……阴雨绵绵，草深林密，坡陡路滑，我们忍着饥饿，一天翻十二个山头，当晚占领了八百米高的扣马山，在山顶上构筑工事。第二天凌晨，

又接受了新的战斗任务，翻了八个山头，打了两仗，突破了谅山的外围防线，一举攻占了五三六高地，截断了扣马守敌南逃谅山的必经之路。”（《体育出战斗力》中国人民解放军总政治部文化部编、中国人民解放军战士出版社， 1980 年版第 7 页）反之，如果参战官兵运动素质差，那么在危险、紧张、激烈、艰苦的战场环境中跑不快，扛不动，投不准，射不精，冲不上，不能相互协调，必将导致战斗力的下降或散失。比如 1979年的一次作战中，某团三连二排由于平常不重视军事体育训练，身体素质普遍较差，在开赴前线途中就因体力原因而减员三分之一。发动冲锋后，由于战士跑动速度慢，耐力差，反复进攻均无法形成有力的冲击。敌人见有可乘之机，迅速组织反击，最后由于我冲击分队伤亡过大，冲击受挫，不得不退出攻击，没有完成上级交给的战斗任务。

由此可见，在现代战争中，军人只有具备良好的体质，才能承受艰苦、复杂多变作战条件的负荷，才能充分发挥军事技战术水平，提高部队在现代高技术条件下局部战争的作战能力。如果没有良好的身体素质为前提条件，战斗力的发挥只能是纸上谈兵，战斗力的提高也只能是一句空话。

三、军事五项能有效地促进军事技术的掌握和战术水平的提高

军事五项的各项目与军事技术、战术训练，有着密切的联系。军事技术、战术水平的巩固提高，必须以充沛的体力作基础。在未来战争中，由于武器现代化程度提高，导致作战区域向更大的纵深发展，出现诸军兵种协同作战的形式。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，而且对军人体质提出了更高的要求。射击、投弹、过障碍、泅渡以及各技术兵种的专业技术动作的完成所需要的力量、速度、耐力、灵敏素质需要通过军事体育训练去获得；战术训练中的走、跑、跳、爬等基本能力必须通过军事体育训练去增强。再则，军事五项的几个项目本身就是一种军事技能，能直接提高军事技术水平。如通过障碍就是模拟在战场上克服各种障碍的军事技能；八公里越野、实用游泳和投弹更是行军作战必不可少的技能。

现代战争的条件是艰苦的。指战员们往往需要在恶劣的气候（狂风暴雨、严寒酷暑）、险要的地形（高山大河、悬崖峭壁）、困难的生活条件（吃睡条件差、忍饥受渴）和严酷的战争条件（枪林弹雨，出生入死）下，身负一定重量的装备，兼程奔袭，连续作战。这就要求军人必须具有健壮的体魄、充沛的体力和旺盛的精力。否则就很难适应激烈战斗的考验。比如某部二连三排，是经过军区集训，准备参加全军运动会的建制排。他们在 1979 年的一次作战中，一口气拿下了“八姑岭”等两个山头。毙敌、缴获装备是全连中最多的。一、二排在打十二号高地时，第一个冲上山头的是二班体育骨干蒲廷英。他是全连速度、耐力最好的，射击也是好手。当他接近敌堑壕时，十五、六米外一个敌人正举枪射击，他迅速卧倒，先敌开火消灭了敌人，接着敌人连续向他投来四枚手榴弹，他左滚右翻一个个躲过了，反过来他先后向敌人投了三十多枚手榴弹，炸毁了七个掩蔽部和火力点，共消灭十一个敌人，他说：“正是平常严格的军事体育训练，使我所掌握的军事技能和战术水平能在战斗中充分发挥出来……我能在激烈运动后打得快、打得准，都是平时练出来

的，受益于平时严格的军事体育训练”。

四、军事五项能培养官兵勇敢、顽强的革命精神、意志品质及良好的思想品质

通过平时从难、从严、从实战出发的训练，有助于培养指战员勇敢顽强，吃苦耐劳，坚持不懈，克服困难的思想作风；军事五项训练的双边性构成了个人与个人，个人与集体以及集体之间的行为关系，这种关系有助于培养团结友爱、集体主义和爱国主义精神，而军事五项竞赛中的对抗性和竞争性，有助于培养指战员机智灵活，沉着果断，英勇顽强，勇往直前，谦虚谨慎，遵守纪律等优良品质。通过军事五项训练，可以培养作战人员高昂的士气，顽强的意志和果断的作风，可以防止作战情绪波动，培养稳定的情绪，始终保持清醒的头脑，理智的思维，处变不惊，能在瞬息万变的战场上处理好种种意外情况，使军人树立必胜的信心，保证战斗的顺利进行。

军人在战场上的“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，是在平时一点一滴艰苦训练和磨炼的，一时一事中贯彻养成的，特别是军事五项的训练，最需要有永恒的决心，坚韧的毅力，和不怕苦，不怕累的精神，长期坚持训练方能见到成效。比如参加八公里越野长跑的训练和比赛，由于该项目距离长，要求人体各器官系统要进行长时间的大强度的运动，因此，跑步时人体要经受腰酸、腿痛、大量缺氧而深感呼吸困难、胸闷腹痛等反应，特别是出现“极点”阶段，身体的各种反映更为激烈，甚至出现头昏、眼花、耳鸣，四肢无力，大脑支配动作失调等。坚持跑到终点，这就要靠发扬勇敢战斗，不怕牺牲，不怕疲劳和连续作战（即在短时间内不

休息连续打几仗）的作风来实现的。因此，经常参加越野训练，不仅能练技术，还能练思想、练作风。如许多初次参加比赛的新手常常是思想紧张、精神胆却，不知道干什么好，有的甚至脸色发白，呼吸困难，两腿无力。通过多次参加比赛，有了一定的临场经验，就能临场不慌，遇强不畏，迎难而上了。这种大胆泼辣，沉着冷静的作风，是在多次参加军事体育比赛中培养出来的。再如，通过练习游泳、障碍能培养勇敢顽强、吃苦耐劳的战斗作风；通过练习投弹、射击，能培养敢打敢拚和“一不怕苦，二不怕死”的革命精神。有了良好的思想作风，在战斗中就能发挥我军之长，击敌之短，夺取战斗的胜利。军人有了良好的意志品质，就能够振奋精神，朝气蓬勃，斗志昂扬，敢于面对任何艰难险阻和困苦环境，具有大无畏的革命精神，在战斗中压倒一切敌人，勇敢战斗，不怕疲劳，连续作战，信心百倍地去夺取战斗的胜利。

而要达到以上目的，最好的途径就是通过严格的军事体育训练和军事五项训练，练就作战时所需要的军事技术和运动素质，培养指战员勇往直前、不怕困难的革命精神，树立必胜的信心，从而在战斗中冲得上、顶得住、攻得下、累不倒、拖不垮，充分发挥平时所掌握的各项军事技术和战术水平，并获得战争的最后胜利。

## 第三节　部（分）队进行军事五项训练的原则和方法

我军是一支执行战斗任务的武装集团。要搞好军队的全

需要全本请访问 www.ertongbook.com