

<<现代战争与军人的体能训练>>

图书基本信息

书名：<<现代战争与军人的体能训练>>

13位ISBN编号：9787506537537

10位ISBN编号：7506537532

出版时间：2000-5

出版时间：中国人民解放军出版社

作者：李之友，徐红枫 编著

页数：161

字数：108000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<现代战争与军人的体能训练>>

### 内容概要

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。

由于多方面的原因，我军体育的科学建设，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有知识性、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。

## <<现代战争与军人的体能训练>>

### 书籍目录

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 二、英军马岛战争胜利的关键 三、如果任何人都能加入，那就不是海军陆战队 四、从海湾战争看现代战争的战场环境 五、结论第二章 现代军人的体能训练 一、现代军人的体能结构 (一) 体能的观念 (二) 军人的体能结构 二、军人体能训练的原则 (一) 体能训练原则的概述 (二) 全面性原则 (三) 持续性原则 (四) 合理性原则 (五) 针对性原则 三、军人的体能训练 (一) 耐力素质的训练 (二) 肌肉力量与肌肉耐力的训练 (三) 柔韧素质的训练 (四) 对抗性素质的训练第三章 现代战争的发展对军人体能的挑战 一、提高军人体能训练负荷，适应军队机动能力的提高 二、加强战术动作的灵敏训练，提高部队的夜战能力 三、根据可能的作战样式，强化实践适应性训练 四、军人的体能训练与作战心理训练 五、军人的体能训练与野外生存训练附录 1998年美国陆军体育锻炼标准

<<现代战争与军人的体能训练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>