

<<海关军事体育>>

图书基本信息

书名：<<海关军事体育>>

13位ISBN编号：9787801657299

10位ISBN编号：7801657292

出版时间：2010-5

出版时间：中国海关出版社

作者：刘文蛟 编

页数：294

字数：460000

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>

## &lt;&lt;海关军事体育&gt;&gt;

## 前言

上海海关学院是一所准军事化管理的本科院校。

海关军事体育教育立足于海关事业发展的战略高度，紧紧围绕职业教育中心任务，全面落实学院提出的为中央国家机关与社会企事业单位培养应用型专业人才的教育目标。

同时，为贯彻中共中央、国务院《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》中“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神，在借鉴军事院校和总结学院五十年来实践经验的基础上，吸取军事体育理论与实践的含蕴和精髓，对海关军事体育教育课程进行再建设。

旨在通过课程建设，进一步提高海关军事体育教育的教学理论与实践水平，使大学生接受该课程教育后，在身体素质体能、军事技术技能、思想道德、意志品质等综合素质方面得到全面健康发展。

根据上海海关学院准军事化管理的培养目标和职业教育的性质特点，我们重新编写了这本《海关军事体育》教材。

本教材具有以下几个特点：课程体系具有新意。

教材紧贴学院准军事化管理的办学目标，结合海关职业教育特点，培养学生具备从事中央国家机关和海关事业工作的基本体能素质和军事技能。

教学目的明确。

教材以培养学生适应中央国家机关和海关事业的战略需要为目标。

选材科学合理。

教材的编写从学生的实际情况出发，符合海关军事体育运动技能的形成规律，并遵循大学生身体生长发育的生物学规律，重点明确，教学方法清晰，训练手段科学。

尊重个体差异。

注重因材施教，针对来自不同地区的大学生，根据其接受教育的方法和原始环境的不同，以及客观存在的个体差异，选编一些学生容易掌握的海关军事技能方面的练习方法，突出增强学生素质体能，具有课程教学的完整性和连续性。

本教材经过教研室共同讨论，确定基本框架，由以下人员分章节撰写完成：刘文蛟负责第一章、第九章、第十一章、第十二章、第十三章、第十七章、第十九章，朱世负责第二章、第三章、第七章、第十章、第十五章，陈荣负责第四章、第八章、第十六章，叶泽峰负责第五章、第六章，邵怡负责第十四章，娇皎负责第十八章、第二十章。

全部书稿完成后，由刘文蛟老师负责全书统稿。

本教材在编写过程中得到了学院领导和教务处的大力支持和关心，同时，参考、吸收了有关资料，在此表示衷心的感谢！

本教材难免存在疏漏和不当之处，我们欢迎专家、读者提出宝贵意见，以利于修正完善。

## <<海关军事体育>>

### 内容概要

《海关军事体育》结合海关职业教育特点，培养学生具备从事中央国家机关和海关事业工作的基本体能素质和军事技能。

以培养学生适应中央国家机关和海关事业的战略需要为目标。

从学生的实际情况出发，符合海关军事体育运动技能的形成规律，并遵循大学生身体生长发育的生物学规律，重点明确，教学方法清晰，训练手段科学。

注重因材施教，针对来自不同地区的大学生，根据其接受教育的方法和原始环境的不同，以及客观存在的个体差异，选编一些学生容易掌握的海关军事技能方面的练习方法，突出增强学生素质体能，具有课程教学的完整性和连续性。

## 书籍目录

海关军事体育理论篇 第一章 海关军事体育基本理论 第一节 体育的起源和发展 第二节 军事体育的产生和发展 第三节 军事体育的目的和任务 第四节 海关军事体育的目的和任务 海关军事体育技能篇 第二章 队列 第一节 队列训练的目的和意义 第二节 队列纪律 第三节 队列动作 第四节 队列队形 第三章 敬礼 第四章 400米军事障碍跑 第一节 400米军事障碍跑内容介绍 第二节 400米军事障碍跑技术 第三节 400米军事障碍跑方法 第四节 400米军事障碍跑的教学与训练方法 第五章 擒敌拳 第一节 擒敌拳简介 第二节 擒敌拳技术分析 第六章 擒拿格斗 第一节 擒拿格斗简介 第二节 拳击技术简介 第七章 军事体育专项器械 第一节 固定滚轮 第二节 旋梯 第三节 浪木 第四节 软梯 第五节 爬绳(杆) 第八章 军事射击 第一节 射击技术 第二节 射击练习方法 第三节 射击训练 第四节 射击比赛 第九章 攀岩 第一节 攀岩运动的基本技术 第二节 攀岩运动的教学与训练 第三节 攀岩运动的装备 第四节 攀岩运动的安全与防护 第十章 定向运动 第一节 定向运动简介 第二节 定向运动的组织实施 第三节 定向运动的基本技能 第四节 定向运动的训练方法 第五节 定向运动的游戏规则 第六节 定向运动的成绩评定 第十一章 游泳 第一节 游泳运动概述 第二节 游泳运动技术和教学方法 第三节 武装泅渡的教学训练 第四节 水上救护 第十二章 体能训练 第一节 体能训练概述 第二节 力量素质 第三节 耐力素质 第四节 速度素质 第五节 灵敏素质 第六节 柔韧素质 第七节 体能训练的原则 第八节 体能训练的生理基础 第十三章 男子力量健美 第一节 健美运动概述 第二节 健美运动的内容和方法 第三节 健美运动的生理基础 第四节 健美训练的原则和方法 第十四章 女子形体健美 第一节 女子形体健美概述 第二节 女子形体健美的标准及练习内容 第三节 女子形体健美基本形态技术 第四节 女子形体健美练习应注意的事项 第十五章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球战术基础配合 第四节 篮球运动竞赛规则 第十六章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第四节 足球运动竞赛规则 健康与保健篇 第十七章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体能与健康 第三节 体育与健身 第十八章 运动损伤预防和处理 第一节 运动损伤预防和处理概述 第二节 常见运动损伤的预防和处理 第三节 运动损伤的急救 第四节 女子体育卫生 第十九章 运动与营养 第一节 运动与营养概述 第二节 营养素 第三节 运动与营养 第二十章 自我按摩与保健 第一节 按摩的作用 第二节 自我按摩 第三节 按摩在运动实践中的运用

## 章节摘录

4. 举枪、瞄准、击发常犯的毛病及纠正方法 (1) 抵肩位置不正确 射击时, 射手若不能正确地抵肩, 会使射弹产生偏差。

在通常情况下, 抵肩过低易打低, 抵肩过高易打高。

纠正时, 射手要反复体会正确的抵肩位置, 并通过他人摸、推的方法检查位置是否正确。

(2) 两手用力不适当 射击时, 射手为了命中目标, 往往以强力控制枪的晃动, 造成肌肉紧张、用力方向不正、姿势不稳, 使枪产生一定角度摆动, 增大射弹散布。

纠正时, 应注意举枪时正直向后适当用力, 用力方向与后座方向一致。

(3) 击发时机掌握不好 无依托射击时, 有的射手常为了捕捉瞄准点, 勉强击发或猛扣扳机。

纠正时, 应指出瞄准线的指向在瞄准点附近轻微晃动是正常现象, 当瞄准线在瞄准点附近轻微晃动时, 应做到适时击发。

练习时, 可让射手反复体会在保持准星与缺口平正关系的基础上, 自然指向瞄准星点的景观。

也可通过加强臂力锻炼和采取逐步缩小瞄准区的辅助练习方法, 摸索枪的晃动规律, 掌握击发时机。

(4) 停止呼吸过早 射击时, 如果停止呼吸过早, 易造成憋气, 使肌肉颤动、举枪不稳或猛扣扳机。

纠正时, 应使射手反复体会在瞄准线指向瞄准点或在瞄准点附近轻微晃动时自然停止呼吸的要领。

剧烈运动后, 无法按正常情况停止呼吸时, 应进行深呼吸后再停止呼吸。

(5) 耸肩、眨眼和猛扣扳机 射击时由于射手过多地考虑枪响的时机、点射弹数、射击成绩等原因, 造成心情紧张, 产生耸肩、眨眼和猛扣扳机等错误动作, 影响射弹命中。

纠正时, 强调按要领操作, 把主要精力、视力集中在准星与缺口的正确关系上, 做到自然击发。

(6) 枪面倾斜 瞄准时, 如果枪面偏左(右), 射角减小, 枪身轴线指向瞄准点左(右)边, 射击时, 弹着点偏左(右)下。

纠正时, 强调射手据枪必须保持枪面平正。

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>