

<<航海体育>>

图书基本信息

书名：<<航海体育>>

13位ISBN编号：9787810735179

10位ISBN编号：7810735179

出版时间：2007-5

出版时间：哈尔滨工程大学出版社

作者：腾学德

页数：132

字数：160000

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>

前言

由于现在科学技术的突飞猛进，生活节奏愈来愈快，许多国家对人的身体素质也越来越重视。特别是最近几年，海运业愈来愈发达，并且从西方转向东方，所以在国际大环境的影响下，我国最近几年以及今后很长一段时间将会面临航运业的大好形势，为此必须注重船员身体素质的锻炼和各方面的培养。

船员是一个比较特殊的职业，船舶在海上航行经常会遇到一些复杂的航海环境。

作为船员，除了应具备相应的专业知识、专业操作技能以外，还应该具有强壮的体魄、良好的耐力和适应能力，这就对船员的综合素质提出较高的要求。

船员在上船之前不仅必须掌握海上使帆、海上操艇、水中训练、海上求生、海上救护和陆上训练等知识，还必须掌握一些船上锻炼方法，以培养船员的职业适应能力。

人才的竞争愈加激烈，船员不仅要适应社会的快节奏工作、学习与生活环境，而且还要承受社会竞争带来的各种精神压力，所以本书在过去传统教材的基础上增加了心理训练、传统武术和营养等章节，使船员在逆境中学会自我调节，保持良好的心理状态。

<<航海体育>>

内容概要

本书是根据航海类高等院校专业特点，结合以往各航海类中等专业学校和高等院校通用教材特点，自主编写的一本适用性强、涉及面广、锻炼方法详细的通用航海体育教材；同时，针对船员船上工作和环境的特点，选择了具体、科学、有效的锻炼方法和手段，以提高其身体素质和船上适应能力。对于已经在船上工作的或即将上船工作的船员，不同的章节有着较强的锻炼价值和适用价值。因此，本书具有一定的适用性和可选择性。

主要包括：航海心理卫生学；操艇与驶帆；游泳；海上求生与救护；滚翻、攀爬与攀岩运动；固定滚轮与浪木运动；爬杆、爬绳与爬绳梯；现场急救；武术；形体健美；营养、健康与运动。

<<航海体育>>

书籍目录

第一章 航海心理卫生学 第一节 影响海员心理健康的主要因素 第二节 如何培养、训练和调节海员的心理
第二章 操艇与驶帆 第一节 救生艇的构造及其装备和登艇 第二节 划桨(荡桨) 第三节 驶帆
第三章 游泳 第一节 游泳运动基础知识 第二节 蛙泳 第三节 爬泳 第四节 仰泳 第五节 侧泳
第四章 海上求生与救护 第一节 概述 第二节 海上求生知识与技能 第三节 海上救护
第五章 滚翻、攀爬与攀岩运动 第一节 滚翻与攀爬 第二节 攀岩运动
第六章 固定滚轮与浪木运动 第一节 概述 第二节 浪木基本技术与陆上模仿练习 第三节 固定滚轮基本技术
第七章 爬杆、爬绳与爬绳梯 第一节 概述 第二节 爬杆基本技术与练习方法 第三节 爬绳基本技术与练习方法 第四节 爬绳梯基本技术与练习方法
第八章 现场急救 第一节 急救的目的和原则 第二节 病情的观察判断 第三节 常用急救技术 第四节 常见伤病的急救 第五节 常见运动性疾病的预防与处理
第九章 武术 第一节 武德 第二节 舟山船拳的基本动作及组合练习 第三节 舟山船拳套路 第四节 格斗技术运用
第十章 形体健美 第一节 臂部健美训练 第二节 腿部健美训练 第三节 胸、背部健美训练 第四节 腰、腹部健美训练
第十一章 营养、健康与运动 第一节 营养 第二节 体育锻炼与营养 第三节 健康 第四节 体育与健康参考文献

<<航海体育>>

章节摘录

插图：按照船舶建造规范的有关要求，在航行中，一般船舶上都必须配备救生艇和救生舢板。大型船舶多配备救生艇，中小型船舶都配备救生舢板，主要用于船舶遇险时，帮助船员、旅客脱离难船，便于在海上求生，保障人员的安全。

救生艇是一种吃水较深、容量较大、稳定性较好、抗风力强、设备较完善、能搭载一定人数、属具配备比较齐全的刚性小艇，是一种非常有效的脱险工具。

救生艇和救生舢板是航海中重要的救生器具，所以航海院校学生必须熟练掌握救生艇、救生舢板的操作技能。

本章主要介绍救生艇的操作方法，即操艇。

操艇是船员必须具备的基本技能，它是船员三大基本功（游泳、操艇和攀登）之一，同时也是一种航海体育竞赛项目。

经常参加操艇运动，可以全面增强人体内脏器官的功能，同时能使肌肉发达，在力量、耐力、速度等身体素质方面，都会有明显的提高。

通过操艇还可以培养不怕风险、不怕艰难、敢于斗争、吃苦耐劳的品质和战胜海洋的坚强意志，可以增强船员的组织纪律性及集体主义精神。

为了适应水上专业的工作需要，作为船员必须学会和掌握操艇与驶帆的知识技能，才能更好地承担水上运输和保卫祖国的光荣任务。

积极参加操艇与驶帆运动有着很大的意义和作用。

<<航海体育>>

编辑推荐

《航海体育》由哈尔滨工程大学出版社出版。

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>