

<<保安防卫技能教程>>

图书基本信息

书名：<<保安防卫技能教程>>

13位ISBN编号：9787121098314

10位ISBN编号：7121098318

出版时间：2009-11

出版时间：电子工业出版社

作者：严琦 主编

页数：220

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;保安防卫技能教程&gt;&gt;

## 前言

为了适应《教育部、公安部、人力资源和社会保障部关于实施中等职业学校保安服务业紧缺人才培养培训工程的通知》的要求，使保安员尽快熟悉各种保安勤务值勤，熟练掌握执勤任务中的技能，加大打击各种严重暴力犯罪的力度，贯彻《国务院关于大力发展职业教育的通知》，满足保安服务行业专业教学的需求，我们在公安部和陕西省公安厅以及电子工业出版社的关心与支持下，编写了一套保安培训与专业教学急需的教材，供保安培训院校和在职保安员教育培训使用，本书是其中的一本。

本教材在编写过程中，注重理论联系实际，将体能、队列与防卫技能的基本理论、基本技术与保安员在保安勤务值勤、执勤中的实际工作需要紧密结合。

在编写指导思想，突出了科学性、实用性、对抗性和可操作性，摒弃了烦琐的、华而不实的内容，所列技术均是作者长期工作实践和教学训练的经验总结，并参阅了国内外各相关项目和军警搏击技术的精华而创作、编写的，充分体现了简练、实用和易学、易练、易掌握的特点。

本教材与以往同类教材相比主要有四个方面的突破：一是紧紧围绕保安员在完成保安勤务值勤、执勤中对抗行动的实施这一最终目的，针对性地设计、编写了保安员应知、应会的内容，使教学训练与实践需要相吻合；二是在各种基本技术教学中加入了在保安勤务值勤、执勤任务对抗实战中的应用方法，设计了相应的对抗条件和对抗背景，使基本技术训练始终在对抗条件下进行，使教学训练更具有针对性；三是在“保安防卫擒拿格斗应用技术与战术”中，将打、踢、摔、拿、捆、押等项技术综合起来，根据不同的保安勤务值勤、执勤对抗条件、对抗对象的性质和可能出现的反抗程度，设计了最终将目标制服并擒获的组合攻防技术，使擒敌技术的教学与训练更加完整、实用；四是在保安员单兵技术训练的基础上，增加了由两名以上保安员协同运用擒敌技术的内容，注重发挥保安员整体作战的优势，使技术与战术有机地衔接起来，为战术应用打下了良好的技术基础；五是体能、队列、技能教学与训练融为一体，使保安员在保安勤务值勤、执勤任务的行动中做到有理、有利、有节。因此，本教材对加强保安员的擒敌技术训练，增强克敌制胜的本领，提高保安勤务值勤、执勤对抗战斗的综合能力，具有很好的指导作用。

本教材在编写过程中，得到了陕西省公安厅相关业务部门以及保安业务与实务部门领导的关心与指导，他们提出了许多宝贵的意见和建议。

电子工业出版社对本教材编写及出版工作给予了大力的支持。

西北政法大学、北京人民警察学院、陕西省委党校等单位的领导、专家和学者，对本教材的大纲进行了审定。

北京人民警察学院孙茂勤教授，西北政法大学惠生武教授，陕西省公安厅治安管理局保安管理处副处长王炯敏同志对本教材的编写及定稿提出了许多宝贵的意见和建议，在此，表示衷心的感谢。

广西警官高等专科学校苏爱感副教授对全书的编写大纲提出了建设性的意见和建议，并编写了第五章保安防卫擒拿格斗技术基本功。

同时，苏爱感副教授还对本教材的图片整理做了大量的工作，在此表示感谢。

在教材编写过程中，还参阅了公安、武警、体育等领域的文献资料，在此，对文献提供者一并表示衷心的感谢。

本书编写过程中，作者虽力图使该书的技术与技能更趋完整、规范，以服务于保安勤务值勤、执勤等对抗实战中的需要，但由于受保安职业教育水平及作者水平所限，书中难免有疏漏、不妥之处，敬请读者批评、指正，并进行商榷，提出宝贵的修改意见。

## <<保安防卫技能教程>>

### 内容概要

本书是根据《教育部、公安部、劳动和社会保障部关于实施中等职业学校保安服务业紧缺人才培养培训工程的通知》所编写的系列教材之一。

本教材在内容上突出保安工作特色，既注重基本理论、基本知识、基本技能的传授，也注重对保安员在执行保安工作中应具备的应用技术和战术进行训练与培养，满足保安工作的实务需要，为培养合格的保安专业人才、提高保安员的服务意识与战斗力服务。

## <<保安防卫技能教程>>

### 书籍目录

第一章 保安防卫技能概述 第一节 保安防卫技能的特点 第二节 保安防卫技能的运用原则 第三节 保安防卫技能的训练原则 思考题 第二章 保安防卫体能训练 第一节 保安防卫体能训练基础理论 第二节 保安防卫体能基本训练 第三节 保安防卫勤务攀登训练 第四节 保安防卫游泳训练 思考题 第三章 保安队伍队列训练 第一节 保安队伍队列训练概述 第二节 单个保安员的队列动作 第三节 保安人员班、分队的队列训练 第四节 敬礼 第五节 国旗的掌持、升降与迎送 第六节 校阅 思考题 第四章 保安防卫擒拿格斗技术基本知识 第一节 概述 第二节 保安防卫生理知识 第三节 保安防卫擒拿格斗技术力学原理 第四节 保安防卫擒拿格斗技击要素 思考题

## &lt;&lt;保安防卫技能教程&gt;&gt;

## 章节摘录

身体素质是指人体在运动中,各器官系统表现出来的各种机能。

这种能力分为力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏度等。

身体素质的强弱,是衡量一名保安员体能状况的重要标志。

身体素质的发展,对改善保安的体质和健康状况,掌握保安勤务值勤、执勤的技术,提高实战技能等具有重要的意义。

(一) 力量素质 力量素质,是指人体肌肉收缩时克服阻力的能力。

肌肉收缩力主要受完成动作时肌肉群收缩的合力、肌肉收缩的协调能力和骨杠杆的机械效率影响。

力量素质是保安从事勤务值勤、执勤活动的基础,同时,力量素质对速度和灵敏素质的发展有着较大的影响,对心理状态的改善也有着积极的作用。

1. 力量素质练习的种类和方法 (1) 克服外部阻力的练习。

承受一定重量物体的练习(如举重、负重、沙袋、实心球);克服弹性物体(如拉力器、橡皮筋)的练习;克服外部环境(如木屑跑道、沙滩、上坡跑等)的练习等。

(2) 克服自身体重阻力的练习。

如俯卧撑、引体向上、双臂屈伸、倒立推起、跳跃等。

(3) 身体各部位的力量练习。

可分为上肢力量练习,如推举、挺举、哑铃及其他举重物练习;下肢力量练习,如负重深蹲、静力蹲、立定跳远、蹲跳、多级跳等练习;腰腹部力量练习,如仰卧起坐、收腹举腿,负重体前屈、负重仰卧起等练习。

2. 发展不同力量素质的手段 (1) 发展绝对力量的练习。

一般采用大负荷、重复次数少的练习手段,有利于绝对力量的增长,如用接近本人的极限负荷85%~95%的重量练习4~8次,重复3~5组,每组间隔约1~3min,每周练习3次左右。

经过一段时间的练习,绝对力量提高后,再增加负荷量和练习组数。

(2) 发展速度力量的练习。

一般采用中等负荷,尽可能多次快速重复完成动作。

如用本人最大负荷的60%~70%的重量进行练习,每周3~4次,每组练习5~15次,重复4~6组,每组间隔2~5min。

经过一段时间的练习后,可逐步增加次数、组数和缩短每组的间隔时间。

(3) 发展爆发力量的练习。

一般采用轻重量、快速度进行练习,练习时重复的次数越多,对提高爆发力的效果越好。

由于爆发力是以一般力量作为基础的,因此在进行两种力量练习时必须要结合上述两种力量练习,才能取得好的效果。

<<保安防卫技能教程>>

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>