

<<警察体育教程>>

图书基本信息

书名：<<警察体育教程>>

13位ISBN编号：9787563393381

10位ISBN编号：7563393382

出版时间：2010-3

出版时间：谭小勇、姜熙、王存文 广西师范大学出版社 (2010-03出版)

作者：谭小勇 著

页数：282

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>

<<警察体育教程>>

内容概要

《警察体育教程》共分九章，对警察体育的概念、警察体育的目的与任务、特点以及重要性进行了阐述。

同时以当代运动训练学理论为依据，分别介绍了速度、力量、耐力、柔韧、灵敏素质的科学化训练方法，并增加了军事400米障碍的内容。

警察武术方面介绍了徒手的拳、腿、膝、肘、摔和反关节的攻防控制技术。

<<警察体育教程>>

作者简介

谭小勇，男，土家族，1964年10月生，硕士，体育学教授，上海政法学院体育部主任。
曾获“湖南省高校青年骨干教师”称号，为湖南省学生体育协会委员会委员、湖南省常德市“十百千”人才工程第二层次入选。
公开发表学术论文50余篇，其中核心期刊论文20余篇，12篇论文获得各种奖励。
出版专著1部。
主持课题8项，其中2项为省级课题，参与课题6项。
研究方向主要为警察体育科学化训练、体育法学、课程教学论。

<<警察体育教程>>

书籍目录

第一章 警察体育概述第二章 队列队形第一节 队列队形概述第二节 单警队列动作第三节 集体队列动作
第三章 警察体能训练第一节 警察体能训练的概述第二节 力量素质的科学化训练第三节 柔韧性的科学化训练
第四节 耐力素质的科学化训练第五节 速度素质的科学化训练第六节 灵敏素质的科学化训练第七节 军事400米障碍
第四章 警察武术第一节 警察武术概述第二节 基本功第三节 警察武术徒手击打性技术第四节 反关节控制技术
第五节 警察武术器械攻防技击技术第六节 警察武术功力训练第七节 中国武术短兵第五章 查缉战术第一节 盘查
第二节 搜身第三节 押解第四节 缉捕第五节 上铐第六章 游泳技术、武装泅渡、水中救护第一节 游泳技术
第二节 武装泅渡第三节 水中救护第七章 定向运动第一节 定向运动概述第二节 定向运动中的定向技能
第三节 定向运动中的野外行进第八章 警察心理素质训练与心理健康教育第一节 警察心理素质第二节 警察
心理健康教育第九章 常见损伤的基本处理第一节 损伤急救第二节 软组织损伤的处理第三节 运动损伤的一般
处理方法附录一 中华人民共和国人民警察使用警械和武器条例附录二 最高人民法院、最高人民检察院、公安部
国家安全部、司法部关于人民警察执行职务中实行正当防卫的具体规定附录三 公安机关录用人民警察体能测评
实施规则主要参考文献后记

章节摘录

插图：(5) 肌肉收缩时的牵拉角度：肌肉收缩牵拉骨骼运动，其形式如同杠杆运动。在不同角度上，肌电图（IEMG）显示。

，肌肉的力量大小不一样。

例如，负重屈肘练习动作，肘关节位于120度左右时，肱二头肌的张力最大，30度时最小；负重深蹲动作，膝关节弯曲处于135度左右时，股四头肌的张力最大，40度和165度时最小。

3.肌肉收缩的形式根据肌肉收缩时长度的变化，把肌肉收缩的形式分为向心收缩、离心收缩、等长收缩和等动收缩4种。

(1) 向心收缩：肌肉收缩时，长度缩短的收缩称为向心收缩（或等张收缩）。

向心收缩做功的大小等于负荷重量与移动距离的乘积。

其特点是：长度缩短、起止点靠近，肌肉张力出现在前，长度缩短发生在后，但张力在肌肉开始缩短后即不再增加，直到收缩结束。

(2) 离心收缩：肌肉在收缩产生张力的同时被拉长的收缩称为离心收缩。

其特点是：张力增加的同时，肌肉的长度也增加。

(3) 等长收缩：当负荷超过某一数值时，肌肉在收缩时不能缩短，但肌力却达到最大值的收缩称为等长收缩（或静力收缩）。

其特点是：收缩力量达到最大值，但长度不变，不能克服阻力做机械功。

(4) 等动收缩：指在整个关节运动范围内肌肉以恒定的速度进行的最大用力收缩。

其特点是：在整个关节活动范围内，肌肉始终以某种张力收缩，而收缩速度始终恒定。

(5) 向心、离心、等长收缩张力大小的比较：肌肉最大收缩时产生张力的的大小取决于肌肉收缩的类型和收缩速度。

在收缩速度相同的情况下，离心收缩可产生最大的张力，一般向心、离心和等长收缩三者之间的比例为1：2：4。

后记

警察是维护社会安全与稳定的重要力量，其工作性质决定了警察所从事的工作责任重大且极具危险性。

特别是随着改革开放的不断深入和经济的迅速发展，当前刑事犯罪日益猖獗，犯罪分子凶残暴戾，暴力恶性事件的发案率呈逐年上升趋势，同时各种分裂活动和恐怖主义活动对社会安定构成了新的威胁，也给警察的执法实践提出了新的挑战，这些复杂的形势给维护人民生命财产安全的警察队伍提出了新的要求。

警察体育是警察教育的重要组成部分，世界各国警察队伍都十分重视警察体育训练。

警察体育的开展情况决定着警察队伍战斗力的强弱，关系到人民的生命财产安全和执法任务的完成情况，而且还涉及警察自身的人身安全。

上海政法学院的警体课是建校以来就有的特色课程，自上海市教委刑事司法方向教育高地开始建设以来，警察体育课程就被列为核心课程进行建设。

此教材也是刑事司法方向教育高地课程建设的成果。

本书在编写过程中参考了大量以往的警体教材，得到了很多启发，在此对这些教材的编者表示感谢。

由于本书编者的知识水平和视野有限，书中难免会有纰漏，还请各专家、学者批评指正。

此外，上海体育学院武术学院朱东博士在本书编写过程中提出了许多宝贵的意见，书中演示图片均由娄苏利同志手绘而成，在此一并表示衷心的感谢！

<<警察体育教程>>

编辑推荐

《警察体育教程》：上海高校本科法学专业(刑事司法方向)教育高地建设系列教材

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>