

<<军事体能训练法>>

图书基本信息

书名：<<军事体能训练法>>

13位ISBN编号：9787118040869

10位ISBN编号：711804086X

出版时间：2007-1

出版时间：国防工业出版社

作者：林生华

页数：165

字数：139000

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>

## <<军事体能训练法>>

### 内容概要

本教材主要论述军事体能的训练与研究领域，军事体能训练的基本原理和应遵循的主要原则以及常用的基本方法，身体形态与机能、五大身体素质和抗晕眩、渡海登岛400米障碍以及武装泅渡的具体训练内容与方法，具有比较完善的理论体系和较强的可操作性。

本书可用作军事院校体能训练教材，也可作为部队官兵体能训练的指导用书。

## &lt;&lt;军事体能训练法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 军事体能训练概述 第一节 军事体能训练概念 第二节 现代战争对军事体能要求 第三节 我军体能训练现状 第四节 外军体能训练水平及现状第二章 军事体能训练原理和原则 第一节 军事体能训练原理 第二节 军事体能训练原则第三章 军事体能训练基本方法 第一节 军事体能训练基本方法概述 第二节 军事体能训练的基本方法第四章 身体形态与机能训练 第一节 身体形态的概念及其意义 第二节 身体形态训练的方法与要求 第三节 身体机能的、意义及其训练第五章 速度素质训练 第一节 速度素质的类型及其影响因素 第二节 发展速度素质的基本训练方法与手段 第三节 速度素质训练的基本要求和应注意的几个问题第六章 力量素质训练 第一节 力量素质的概念和影响肌肉力量的因素 第二节 发展力量素质的训练方法与手段第七章 耐力素质训练 第一节 耐力的概述 第二节 耐力训练的原理与方法 第三节 各种耐力素质的训练 第四节 5千米武装越野第八章 柔韧素质训练 第一节 柔韧素质的概念与分类 第二节 影响柔韧提高的因素 第三节 柔韧素质训练的要素 第四节 柔韧素质训练的方法 第五节 柔韧训练技术动作第九章 灵敏素质训练 第一节 灵敏的概念与机制 第二节 影响灵敏提高的因素 第三节 灵敏训练的要求 第四节 灵敏训练方法第十章 抗眩晕训练 第一节 抗眩晕训练的概念及要求 第二节 抗眩晕训练的方法第十一章 通过渡海登岛400米障碍 第一节 概述 第二节 渡海登岛400米障碍的通过方法 第三节 渡海登岛400米障碍的教学训练第十二章 武装泅渡 第一节 武装泅渡的训练要求 第二节 武装泅渡的训练方法参考文献

<<军事体能训练法>>

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>