

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787109128286

10位ISBN编号：7109128288

出版时间：2008-8

出版时间：韦群杰、索建强 中国农业出版社 (2008-08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>

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 内容概要

《大学体育》是为适应现代教学的新形势、满足新时期大学生的社会需求和自我需求而编写的，是根据西南林学院公共体育课教学改革新模式——“分级教学法”的新理念而创编的一套新型教材。

在编写过程中我们认真学习和领会《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》、《中国教育改革和发展纲要》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中的有关精神，解放思想，大胆创新，本着“以人为本”、“健康第一”、“和谐体育”的指导思想。

从实际出发，注重实效，根据学生个性特点，选编的内容力求少而精。

遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，适合教学对象，为师生所用。

由于受教学时数的限制，教材尽可能简化教学内容，突出具体锻炼方法和手段的实际运用。

在操作上，既利于学生学，又利于教师教。

在编排上，打破原有的写作程序，分为初、中、高三级进行创编，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣爱好的学生需要。

其内容的每个级别既是独立的，又是连贯的。

所以，学生可根据自己的实际情况进行选择学习。

本教材在西南林学院作为内部教材试用多年，取得了良好的教学效果，得到师生一致好评，已成为一套成熟的教材。

编者在原有基础上经过不断的补充和完善，最终形成《大学体育》正式教材。

本教材适合于各类农林院校和其他普通高等院校公共体育课教学使用。

也适用于本、专科函授和职业教育技术学院的教学。

## 书籍目录

前言第一章 基础素质教育第一节 体能与健康第二节 速度素质、柔韧性素质与短跑第三节 耐力素质与中长跑第四节 力量、灵敏素质第二章 定向运动第一节 定向运动发展概述第二节 定向运动基本知识第三节 定向运动地图的用法第四节 校园定向第三章 篮球篮球初级班第一节 篮球理论概述第二节 篮球基本技术篮球中级班第三节 篮球的基本技术应用第四节 篮球基本战术篮球高级班第五节 篮球竞赛规则简述第六节 篮球综合战术及应用第四章 排球排球初级班第一节 排球理论概述第二节 排球基本技术排球中级班第三节 排球竞赛及编排工作第四节 排球中级技术排球高级班第五节 排球战术概念与分类第六节 排球基本战术第五章 足球足球初级班第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术与个人战术足球中级班第三节 足球基本技术分析第四节 足球基本战术训练足球高级班第五节 足球比赛的本质与特点第六节 足球竞赛规则简介第六章 乒乓球乒乓球初级班第一节 乒乓球运动发展史第二节 乒乓球基本技术乒乓球中级班第三节 乒乓球运动基本理论知识第四节 乒乓球运动基本技术乒乓球高级班第五节 乒乓球技战术第六节 乒乓球竞赛章程第七章 羽毛球羽毛球初级班第一节 羽毛球运动简介第二节 羽毛球基本技术羽毛球中级班第三节 羽毛球技术概述第四节 羽毛球基本技术第五节 羽毛球的基本战术羽毛球高级班第六节 羽毛球运动的战术与教学法第七节 羽毛球比赛方法第八节 羽毛球运动的竞赛规则第八章 武术武术初级班第一节 武术概论第二节 武术基本功和基本动作第三节 武术套路练习武术中级班第四节 太极拳概论第五节 武术套路练习武术高级班第六节 散打概论第七节 武术的攻防技术第八节 武术套路练习——连环腿第九章 健美操健美操初级班第一节 健美操基本理论第二节 健美操的基本动作第三节 第二套全国健美操大众锻炼标准一至三级健美操中级班第四节 健美操基本理论第五节 第二套全国健美操大众锻炼标准四、五级健美操高级班第六节 健美操基本理论第七节 健康活力健身操白金级、钻石级第十章 器械健美器械健美初级班第一节 器械健美运动概述第二节 器械健美运动的基本和典型练习器械健美中级班第三节 器械健美运动对肌肉形态的影响第四节 器械健美运动的基本和典型练习器械健美高级班第五节 营养对健美和体育运动的重要性第六节 器械健美运动的基本和典型练习(实践课部分)第七节 健美运动的训练方法第十一章 游泳游泳初级班第一节 游泳运动概述第二节 蛙泳的基本技术游泳中级班第三节 仰泳的基本技术游泳高级班第四节 爬泳的基本技术第五节 实用游泳主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：（1）运动关节的解剖学结构。

如两关节的面积相差越大，关节活动幅度就越大，表现柔韧性就越好；关节周围的肌肉组织越多，对关节运动的限制就越多，柔韧性就会受到影响。

（2）运动时主动肌肉与对抗肌的协调能力。

它取决于神经系统对肌肉收缩和放松的调节能力。

这种能力通过体育锻炼而较大地提高。

（3）某些生理和物理学因素对柔韧性也有一定的影响。

如年龄与柔韧性呈负相关，年龄越小，柔韧性越好；女性的柔韧性比男性。

（三）提高柔韧性的手段方法（1）拉长肌肉和结缔组织的训练。

拉长肌肉和结缔组织的练习，一般可分为快速爆发式牵拉和缓慢牵拉练习，前者在进行牵拉练习时有疼痛感，并且在准备活动不充分时较容易拉伤肌肉，如“摆腿”和“踢腿”练习；缓慢牵拉练习是使有关部位肌肉、韧带慢慢拉长至一定程度（有轻微的疼痛感觉），一般不会超越关节伸展的限度，不易引起组织损伤，并能有意识地放松对抗肌群，使之缓慢拉长。

因此，锻炼效果较爆发式牵拉练习更好，如“拉韧带”、“压腿”等练习。

（2）提高肌肉的放松能力。

主动放松肌肉的能力越好，关节活动时所受肌肉牵拉的阻力越小，关节活动幅度就越大。

（3）柔韧性练习与力量训练相结合。

柔韧性的提高，要有一定的肌肉力量作基础。

因此，在柔韧性练习中，应注意与力量有机地结合起来，以提高柔韧性练习的效果。

（4）柔韧练习与训练课的准备活动相结合。

通过准备活动，可以使体温升高，降低肌肉黏滞性，提高其伸展性，此时增加柔韧练习能收到较好的效果，并可避免运动损伤。

（5）柔韧练习要注意年龄特征并要持之以恒。

儿童少年时期关节韧带的伸展性大，此时开展柔韧素质的训练更有成效。

成年以后，一般很难显著发展动作幅度，甚至伴有动作幅度的减小。

因此，从少儿时期开始进行系统训练，是发展柔韧素质的重要手段，成年以后，只要经常坚持练习，已获得的柔韧性可以保持很久。

## <<大学体育>>

### 编辑推荐

《大学体育》是全国高等农林院校“十一五”规划教材之一。

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>