

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787122152848

10位ISBN编号：7122152847

出版时间：2012-11

出版时间：化学工业出版社

作者：陈波 编

页数：283

字数：465000

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

本书中各个项目的知识结构可分为两部分：一是技术、战术部分，在这部分教学内容的选择上，利用竞技体育独有的竞争性魅力、体育美感和从中获取胜利的心理满足体验，来提高学生参与积极性，为学生进入社会后有效地进行终身体育打下良好基础；二是基础知识，由运动项目的起源发展、运动损伤、营养和运动礼仪等构成。

在遵循教育规律和大学生的身心特点及兴趣爱好的基础上，汲取体育学科新成果，结合编者多年教学与训练工作心得和科研成果，对各项目进行了较为详细的阐述，内容精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

本书不仅可以作为普通高等学校体育公共课用书，还可以作为从事体育教学、训练人员以及广大体育爱好者的参考用书。

<<大学体育教程>>

书籍目录

- 第一章 排球
 - 第一节 排球运动的起源与发展
 - 第二节 排球运动的技术与战术
 - 第三节 排球运动的特点与价值
 - 第四节 排球运动的营养与损伤
 - 第五节 排球运动的礼仪
 - 第六节 排球规则简介
 - 思考题
- 第二章 足球
 - 第一节 足球运动的起源与发展
 - 第二节 足球运动的技术与战术
 - 第三节 足球运动的特点与价值
 - 第四节 足球运动的营养与损伤
 - 第五节 足球运动的礼仪
 - 第六节 足球规则简介
 - 思考题
- 第三章 篮球
 - 第一节 篮球运动的起源与发展
 - 第二节 篮球运动的技术与战术
 - 第三节 篮球运动的特点与价值
 - 第四节 篮球运动的营养与损伤
 - 第五节 篮球运动的礼仪
 - 第六节 篮球规则简介
 - 第七节 三人制篮球规则简介
 - 思考题
- 第四章 乒乓球
 - 第一节 乒乓球运动的起源与发展
 - 第二节 乒乓球运动的技术
 - 第三节 乒乓球运动的特点与价值
 - 第四节 乒乓球运动的营养与损伤
 - 第五节 乒乓球运动的礼仪
 - 第六节 乒乓球规则简介
 - 思考题
- 第五章 网球
 - 第一节 网球运动的起源与发展
 - 第二节 网球运动的技术与战术
 - 第三节 网球运动的特点与价值
 - 第四节 网球运动的损伤
 - 第五节 网球运动的礼仪
 - 第六节 网球规则简介
 - 思考题
- 第六章 羽毛球
 - 第一节 羽毛球运动的起源与发展
 - 第二节 羽毛球运动的技术与战术
 - 第三节 羽毛球运动的特点与价值

<<大学体育教程>>

- 第四节 羽毛球运动的损伤
- 第五节 羽毛球运动的礼仪
- 第六节 羽毛球规则简介
- 思考题
- 第七章 健美操
 - 第一节 健美操运动的起源与发展
 - 第二节 健美操运动的技术
 - 第三节 健美操创编
 - 第四节 健美操运动的特点与价值
 - 第五节 健美操运动的营养与损伤
 - 第六节 健美操运动的礼仪
- 思考题
- 第八章 体育舞蹈
 - 第一节 体育舞蹈的起源与发展
 - 第二节 体育舞蹈的技术
 - 第三节 体育舞蹈的特点与价值
 - 第四节 体育舞蹈的损伤
 - 第五节 体育舞蹈的礼仪
 - 第六节 体育舞蹈规则简介
- 思考题
- 第九章 瑜伽
 - 第一节 瑜伽运动的起源与发展
 - 第二节 瑜伽运动的技术
 - 第三节 瑜伽运动的特点与价值
 - 第四节 瑜伽运动的营养与注意事项
- 思考题
- 第十章 武术
 - 第一节 武术运动的起源与发展
 - 第二节 武术运动的技术
 - 第三节 武术运动的特点与价值
 - 第四节 武术运动的营养与损伤
 - 第五节 武术运动的礼仪
- 思考题
- 第十一章 跆拳道
 - 第一节 跆拳道运动的起源与发展
 - 第二节 跆拳道运动的技术与战术
 - 第三节 跆拳道运动的特点与价值
 - 第四节 跆拳道运动的营养与损伤
 - 第五节 跆拳道运动的礼仪
 - 第六节 跆拳道规则简介
- 思考题
- 第十二章 太极拳
 - 第一节 太极拳运动的起源与发展
 - 第二节 24式简化太极拳
 - 第三节 太极拳运动的特点与价值
 - 第四节 太极拳运动的损伤
- 思考题

<<大学体育教程>>

参考文献

章节摘录

版权页：插图：（三）营养补充 1.平衡膳食 篮球运动对运动员的力量、速度、耐力、灵敏等素质有较全面的要求。

运动强度和量都较大。

体能消耗较大，因此要求篮球运动员的膳食供应要丰富，营养要全面，要保证消耗能量的补充。

运动员的食物在数量上应满足运动训练和比赛的消耗，在质量上应保证全面的营养需要和适宜的配比，能源物质中蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例应适应于项目运动训练的需要。

一般情况下各营养素的大致比例是，蛋白质占总热能的15%左右、脂肪30%左右、碳水化合物55%左右。

食物供应应保证营养平衡，品种多样。

进行大运动量训练时，由于热能的消耗量增加，可以考虑采取加餐措施；但应注意增加食物的全面营养和营养密度问题。

2.碳水化合物（糖）的补充 针对篮球运动训练和比赛中，要求运动员具备较强的有氧和无氧供能能力的特点，对能源物质的选择非常重要，其中碳水化合物是最重要的能量来源，是最理想的能源，它具有耗氧量小、供能效率高等特点，是运动中有氧、无氧供能的主要能源物质，糖摄入不足不仅会严重影响篮球运动员训练质量和运动能力，同时会影响其他物质的正常代谢。

在训练和比赛时，确保肌糖原储备充足，有助于保持运动中的能量供给，使运动员发挥最佳水平，同时使运动员的身体强健又不至于体重过大。

因此，必须高度重视提高篮球运动员体内糖原的储备与运动后的恢复，以便保证运动员长时间运动的能力。

3.液体的补充 篮球运动员在训练和比赛时，由于体温的升高，过量的排汗，引起脱水及体内电解质的丢失。

从而造成血容量减少，心脏负担加重；电解质的丢失会影响细胞膜电位，使神经兴奋传递出现障碍，从而使运动员的运动能力下降。

因此篮球运动员必须采取合理方法及时补液。

仅丢失1%~2%的体液就会对运动能力产生副作用，并导致脱水。

为使机体处于良好的状态，运动员还应该训练或比赛前、中、后补充液体。

运动员体液丢失量会随着训练比赛的时间和地点的变化而有变化，尤其是在夏季高温训练时。

水或液体的补充以少量多次为好，训练或比赛前半小时喝250mL左右，训练中每隔20~30min喝150~250mL。

这样可以让运动员保持充沛体力。

不要在口渴才想起补水。

运动饮料除了补充糖以外，还可以为运动员补充因出汗丢失的水和矿物质，可满足篮球运动中水和能量的需求。

另外，篮球运动中神经系统紧张，对视力要求较高，应适当增加维生素A、B族维生素和维生素C的补充。

同时补充一定量的钙、磷、铁等微量元素。

特定情况下，适量补充提升免疫功能的营养物质，有利于增强机体抗病的能力。

二、篮球运动的损伤 参加体育锻炼的目的，是为了增强体质、促进身心健康。

而运动中发生的各种伤害事故，轻者影响学习、工作和健康，重者可造成残疾甚至危及生命。

因此，要注意做好运动损伤的预防，以免发生各类伤害事故。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》不仅可以作为普通高等学校体育公共课用书，还可以作为从事体育教学、训练人员以及广大体育爱好者的参考用书。

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>