第一图书网, tushu007.com

<<新编大学体育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育>>

13位ISBN编号：9787506829458

10位ISBN编号：7506829452

出版时间：2013-1

出版时间：管勇生 中国书籍出版社 (2013-01出版)

作者：管勇生 编

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《新编大学体育》内容分三个部分。
第一部分是对体育理论基本知识的阐述，第二部分是对基本技能、基本战术和主要规则的介绍，是实践总结的结晶，第三部分是对高校教师、学生了解国家对高校体育的方针与政策提供理论指导。
《新编大学体育》旨在提高大学生体育文化品位，激发大学生自觉锻炼的兴趣与科学锻炼的方法，引导大学生个性化体育发展，培养终生体育锻炼的习惯，以实现体育课内外教学一体化进程。

作者简介

管勇生，中共党员；河南农业大学教授；体育学院副院长；北京体育大学体育教育训练学硕士；国家级田径裁判员；国家级社会体育指导员；中国体育科学学会会员。
主要研究方向：农村体育文化、体育教学与训练。
河南农业大学田径精品课程负责人、主编教材5部、主持省部级课题7项、发表学术论文60余篇。
多次参加全国体育科报会并获奖励。

<<新编大学体育>>

书籍目录

第一部分理论篇 第一章体育的产生与发展 第一节体育的概念 第二节我国体育概述 第三节世界体育发展简况 第二章科学的体育锻炼 第一节人体的一般概述 第二节体育锻炼对增强体质的作用 第三节科学锻炼身体的原则和方法 第三章运动与营养 第一节大学生的营养 第二节运动与营养素的补充 第三节不同项目运动的营养特点 第四节比赛期的营养以及运动饮料 第四章体育锻炼的卫生体育保健 第一节运动伤的预防和处置 第二节常见的运动性疾病与处置 第三节体育锻炼中的安全卫生 第四节疲劳的产生与消除 第五章大学生身心健康的自我评价 第一节大学生身心健康的自我评价的意义 第二节大学生身心健康的自我评价的方法 第三节大学生体质健康的测试与评分 第六章体育竞赛与欣赏 第一节体育运动中的各种美 第二节欣赏体育竞赛的心理特点和美的感受 第三节如何欣赏体育竞赛 第七章运动竞赛的组织与编排 第一节运动竞赛的分类 第二节运动竞赛的组织 第三节运动竞赛的编排 第二部分实践篇 第八章田径 第一节简介 第二节跑 第三节跳跃 第四节投掷 第九章游泳 第一节基本技术 第二节一般常识 第十章乒乓球 第一节简介 第二节基本技术 第三节基本战术 第四节规则与裁判法简介 第十一章羽毛球 第一节基本技术 第二节基本战术 第三节规则与裁判法简介 第十二章网球 第一节基本技术 第二节基本战术 第三节规则与裁判法简介 第十三章民族传统体育 第一节武术基本功和基本动作 第二节二十四式简化太极拳 第三节散打 第四节跆拳道 第十四章传统体育养生 第一节传统体育养生概述 第二节八段锦 第三节内养功 第五节练功十八法 第十五章健美操 第一节健美操简介 第二节健美操的基本内动作 第三节健美操的比赛规则简介 第十六章体育舞蹈 第一节体育舞蹈简介 第二节体育舞蹈内容 第三节体育舞蹈规则简介 第十七章休闲体育 第一节休闲体育的概念 第二节休闲体育的分类 第三节休闲体育的功能 第四节休闲体育的特点 第五节大学生休闲体育 第十八章攀岩运动 第一节攀岩运动概述 第二节攀岩运动的场地与装备 第三节攀岩运动的基本技术 第四节攀岩运动的训练方法 第十九章定向运动 第一节定向运动概述 第二节定向运动的技能 第三节怎样确定运动点、运动方向和运动路线 第四节定向运动竞赛的组织与规则简介 第二十章拓展训练 第一节拓展训练概述 第二节个人及双人项目 第三节项目沟通 第四节破冰项目 第五节团队协作项目 第六节基地拓展训练项目 第三部分政策篇 第二十一章政策法规 一、中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见 二、中华人民共和国体育法 三、学校体育工作条例 四、教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知 五、教育部国家体育总局关于进一步加强学校体育工作，切实提高学生健康素质的意见 六、教育部国家体育总局共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定 七、教育部国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知 国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020年） 参考文献 后记

章节摘录

版权页： 插图： （1）处置：对痉挛部位的肌肉实行牵引，使之伸长和松弛。
例如腓肠肌痉挛时，即强制性伸直膝关节，并将脚掌和脚趾缓慢地向上扳起。
若屈拇肌或屈趾肌痉挛，同样将脚趾缓慢向上扳。
（2）预防：锻炼前要做好准备活动，对容易发生痉挛的肌肉可事先做好按摩。
冬季室外锻炼时要注意保暖，夏季锻炼时要适当补充淡盐水及维生素B1，特别是在游泳前先用冷水淋浴，游泳时在水中停留不要太长，疲劳时不要进行剧烈运动等。
（七）韧带扭伤1.发生的机制和症状。
韧带有较强的抗伤能力，以保护关节的正常活动，防止关节出现异常。
由于外力使关节活动超出正常生理范围，造成关节周围的韧带拉伤、部分断裂或完全断裂，称关节韧带扭伤。
最容易发生关节韧带扭伤的部位在膝关节、手指关节和踝关节。
韧带轻度扭伤，只产生轻度的疼痛或局部水肿，关节功能没有明显的影响。
严重时，会造成韧带撕裂，并丧失其功能。
其主要症状，表现为伤处疼痛、肿胀和皮下淤血。

编辑推荐

《新编大学体育》充分体现“健康第一”的指导思想。
书中融入大量新知识、新理论、新政策，内容精炼，结构实用合理，对健康、营养、养生、科学锻炼的方法等内容着重进行了阐述，力求使《新编大学体育》成为伴随学生成长并终生受益的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

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