<<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：9787512307667

10位ISBN编号：7512307667

出版时间：2010-9

出版时间：中国电力出版社

作者：陈松 编

页数：293

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>>

前言

为更好地适应高等院校公共体育课程教学改革的需要,本书围绕教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,以健康教育和终身体育为教育指导思想,对2005年出版的《大学体育教程》进行了修订。

本书在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心,在第一版的基础上,增加了体育舞蹈的锻炼方法、野外生存与定向运动等新的内容,对其他各章节也都做了一定的修改。

学生可以根据个人爱好、特长选择相应的板块,深入系统的进行专项技能学习,提高自己的运动水平,同时可拓展知识面,培养终身体育意识。

本书由沈阳工程学院体育部陈松担任主编,张凯、刘晓钟、赫秋菊担任副主编。

陈松编写了第一~四章,贾思敏编写了第五~七章,张凯编写了第八~十章,韩天舒编写了第十一章、十三、十八章,田海燕编写了第十二、二十二章,刘晓钟编写了第十四~十六章,王恩斌编写了第十七、二十一章,赫秋菊编写了第十九、二十章。

本书由辽宁师范大学刘福林教授担任主审,他对本书提出了许多宝贵意见。

本书编写中还参考了许多专家学者的文献资料。

在此一并致谢。

由于编者水平有限,书中难免存在疏漏和错误之处,敬请广大读者批评和指正。

<<大学体育教程>>

内容概要

本书为21世纪高等学校规划教材。

本书共分22章。

其主要内容包括大学生与高校体育、大学生与健康教育、体育锻炼的科学基础、体育锻炼的原则和方法、运动处方、运动创伤的预防及其处理、身体状况的测量与评价、足球技术与锻炼方法、篮球技术与锻炼方法、排球技术与锻炼方法、羽毛球技术与锻炼方法、乒乓球技术与锻炼方法、网球技术与锻炼方法、田径技术与锻炼方法、游泳技术与锻炼方法、拳击技术与锻炼方法、武术的锻炼方法、健美运动的锻炼方法、健美操的锻炼方法、体育舞蹈的锻炼方法、野外生存与定向运动、其他运动项目简介等。

本书各知识版块间既各自独立又相互联系，具有较强的实用性，能够使學生深入系统地进行专项技能学习，提高自己的运动水平，同时可拓展知识面，培养终身体育意识。

本书可作为普通高等院校公共体育课教材，也可作为体育健身的培训教材以及体育健身爱好者的参考用书。

书籍目录

前言第一版前言第一章 大学生与高校体育 第一节 体育的概念 第二节 当今社会的发展与学校体育
第三节 高校体育今后发展的趋势第二章 大学生与健康教育 第一节 健康教育的严峻性和重要性 第二
节 影响大学生健康的因素 第三节 体育与健康课程的理论基础第三章 体育锻炼的科学基础 第一节
体育锻炼的生理学基础 第二节 体育锻炼的心理学基础 第三节 体育锻炼与合理营养 第四节 体育锻
炼对大学生产生的积极影响第四章 体育锻炼的原则和方法 第一节 体育锻炼的基本原则 第二节 体育
锻炼的方法第五章 运动处方 第一节 运动处方的基本要素 第二节 健身运动处方示例第六章 运动创
伤的预防及其处理 第一节 运动创伤的特点及原因 第二节 运动创伤的预防 第三节 常见运动创伤的
预防与处理第七章 身体状况的测量与评价第八章 足球技术与锻炼方法 第一节 足球的基本技术 第二
节 足球的基本战术第九章 篮球技术与锻炼方法 第一节 篮球的基本技术 第二节 篮球的基本战术第
十章 排球技术与锻炼方法 第一节 排球的基本技术 第二节 排球的基本战术第十一章 羽毛球技术与
锻炼方法 第一节 羽毛球的基本技术 第二节 羽毛球的基本战术第十二章 乒乓球技术与锻炼方法 第
一节 乒乓球的基本技术 第二节 乒乓球的基本战术 第三节 乒乓球的裁判第十三章 网球技术与锻炼
方法 第一节 网球的基本技术 第二节 网球的基本战术第十四章 田径技术与锻炼方法第十五章 游泳
技术与锻炼方法 第一节 蛙泳 第二节 自由泳 第三节 其他泳姿 第四节 溺水者的急救第十六章 拳击
技术与锻炼方法 第一节 拳击运动概述 第二节 拳击的基本技术 第三节 拳击的专项辅助练习 第四
节 拳击比赛的战略和技术第十七章 武术的锻炼方法 第一节 武术的基本功 第二节 简化太极拳 第三
节 散打第十八章 健美运动的锻炼方法 第一节 身体各部位训练方法 第二节 健美训练的十大要素第
十九章 健美操的锻炼方法 第一节 一级测试动作 第二节 二级测试动作 第三节 三级测试动作 第四
节 四级测试动作第二十章 体育舞蹈的锻炼方法 第一节 华尔兹 第二节 探戈 第三节 伦巴 第四
节 恰恰第二十一章 野外生存与定向运动 第一节 野外生存 第二节 定向运动第二十二章 其他运动项目简介 第
一节 计数类运动项目 第二节 测速与测距类运动项目 第三节 探险类运动项目 第四节 休闲娱乐类运
动项目参考文献

章节摘录

插图：体育锻炼的原则是身体锻炼基本规律的反映，也是参加者安排锻炼计划、选择锻炼内容、运用锻炼方法所要遵循的原则。

为了达到体育锻炼的目的，提高锻炼的效果，在锻炼中我们应遵循如下所述的五条基本原则。

一、有益健康与自觉积极性原则体育锻炼是人类特有的一种有目的、有意识的健身行为。

从事体育锻炼者应明确锻炼的目的，确信“生命在于运动”的科学道理，在“善其身者莫过于体育”的心境中，自觉积极地参加各种有益于自身健康的体育活动，以达到促进身心健康之功效。

体育锻炼不同于人们劳动和日常生活中的一般躯体活动，更区别于动物所具有的走、跑、跳、攀登等自然的本能动作。

人们所从事的体育锻炼总是有一定的目的和意识的身体活动过程，因此要发挥自觉积极的主观能动性。

自觉积极性是要求锻炼时首先要有明确的健身目标，懂得“生命在于运动”的道理，树立起锻炼有益于学习、工作和生活的信念。

把个人的切身需要和身体锻炼的功效与民族体质、人口质量以及国家的兴旺发达结合起来，这样就能更好地激发自己锻炼的热情。

在这个基础上，还应认真选择适宜的锻炼身体的内容和方法，以及安排适宜的运动负荷，使进行身体锻炼之后获得一种精神上的满足，感到有乐趣、心情舒畅。

人们进行有趣味的活动，就会对这项体育活动表现出极大的主动性和自觉性，使身心统一。

总之，体育锻炼的效果、信心、兴趣三者是相辅相成的，应密切结合才能做到自觉积极地进行体育锻炼，这样也可提高比赛时的心理素质。

定期检测锻炼效果的信息反馈，可以使自己经常看到锻炼的结果和进步，增强自信心，有助于不断巩固和提高自觉锻炼的积极性。

二、安全性原则从事任何形式的体育锻炼都要注意安全，如果体育锻炼安排得不合理，违背科学规律，就可能出现伤害事故。

为了保证体育锻炼的安全，锻炼者应做到以下几点：（1）体育锻炼前做好充分的准备活动，各器官系统的机能进入活动状态后，再进行较剧烈的运动。

（2）体育锻炼要全身心投入，体育锻炼过程中不要开玩笑，这对于大学生尤为重要，有时稍不注意，就可能出现运动损伤。

（3）在进行跑步、健美操等体育锻炼时，最好不要在沥青马路和水泥地面上进行，以防出现各种劳损症状。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程(第2版)》：21世纪高等学校规划教材

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>