

<<体育基础理论>>

图书基本信息

书名：<<体育基础理论>>

13位ISBN编号：9787560532264

10位ISBN编号：7560532268

出版时间：2009-9

出版时间：苏志 西安交通大学出版社 (2009-09出版)

作者：苏志 编

页数：124

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>

<<体育基础理论>>

内容概要

《体育基础理论》共分4个章节，主要对体育基础理论知识作了介绍，具体内容包括体育的概念、大学生体质健康标准、体育卫生常识、体育的医务监督、体育竞赛的基本方法与编排等。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<体育基础理论>>

书籍目录

第一章 健康体育学习目标第一节 体育的概念第二节 健康的概念第三节 体育与健康第二章 体育锻炼与健康学习目标第一节 科学体育锻炼的基本原理、原则与方法第二节 大学生体质健康标准第三节 体育的功能第三章 体育卫生与保健学习目标第一节 体育卫生常识第二节 体育的医务监督第三节 运动损伤的预防与处置第四章 体育竞赛学习目标第一节 体育竞赛的意义第二节 体育竞赛的组织第三节 体育竞赛的基本方法与编排附录1 《体育之研究》原文附录2 《体育之研究》白话译文附录3 《体育之研究》评述

章节摘录

插图：二、健康三因素的关系健康是生命的象征，幸福的保证。

人人都需要健康，因为健康有利于社会的发展，有利于个人的成长和家庭幸福。

人的健康受到多种因素的影响，但体育锻炼对健康的影响最大，法国思想家伏尔泰有句名言：“生命在于运动”，我国也有许多相关的谚语，如“强身之道，锻炼为妙”，“长流的水不腐，常练的人健康”等等。

现代医学和体育科学的研究也表明，体育锻炼是增进健康的最佳方式之一。

这里我们还必须明确地告诉大家，健康是一个动态概念，不是一成不变的。

健康三因素中：身体、心理、社会三个方面是相互联系、相互影响、相互作用的。

身体健康是心理健康、社会适应能力提高的基础，而心理健康、社会适应能力的提高又有助于身体健康；反之若身体出现异常或患有疾病就很容易引发心理或行为方面的疾病，社会适应能力的提高（社会环境、社会经济、社会医学、社会道德、社会地位与角色等因素）也会影响到身体与心理健康。

这三个因素是一个辩证唯物的统一体。

只有这三个因素保持和谐统一，才能真正达到健康的状态。

这三个因素的有机结合，构成了人的生命质量。

许多健康长寿者的经验告诉我们，生命体的质量越高，则健康长寿的可能性就越大。

相反，一个人如果心理压抑和自我封闭，则极易产生疾病，缩短寿命。

这也说明，只有从身体、心理和社会三个方面着手，才能有效地保证健康和幸福地生活，并享受美好人生，提高生命的质量。

在人生命长河的不同时期，健康的某一要素可能会比另一要素起更重要的作用，但持久地忽视某一要素就可能存在潜在的健康危险。

<<体育基础理论>>

编辑推荐

《体育基础理论》：21世纪应用型本科系列教材。

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>