

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564708122

10位ISBN编号：7564708123

出版时间：白富帅 电子科技大学出版社 (2011-05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>

<<体育与健康>>

内容概要

体育与健康，ISBN：9787564708122，作者：白富帅，闫海莲，赵凯主编

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章体育与健康教育 第一节体育的真谛 第二节健康的含义 第三节健康、体育与成才 第二章体育锻炼与身心健康 第一节体育锻炼对学生生理健康的影响 第二节体育锻炼对学生心理健康的影响 第三节体育锻炼对学生社会适应性的培养 第三章体育锻炼与卫生保健 第一节体育锻炼与生活卫生 第二节常见的运动性生理反应 第三节常见运动损伤的预防 第四节营养保健 第四章奥林匹克运动 第一节古代奥林匹克运动会的兴衰 第二节现代奥林匹克运动兴起和发展 第三节奥林匹克运动体系简介 第四节中国与奥林匹克运动 第五章体育竞赛的组织与欣赏 第一节体育竞赛的意义与分类 第二节体育竞赛的基本方法 第三节体育竞赛的组织与编排 第四节体育欣赏 第六章田径运动 第一节田径运动的文化内涵 第二节走、跑的基本技术 第三节跳的基本技术 第四节投的基本技术 第七章篮球运动 第一节篮球运动的文化内涵 第二节篮球基本技术 第三节篮球基本战术 第八章排球运动 第一节排球运动的文化内涵 第二节排球基本技术 第三节排球基本战术 第九章足球运动 第一节足球运动的文化内涵 第二节足球基本技术 第三节足球基本战术 第十章乒乓球运动 第一节乒乓球运动的文化内涵 第二节乒乓球基本技术 第三节乒乓球基本战术 第十一章羽毛球运动 第一节羽毛球运动的文化内涵 第二节羽毛球基本技术 第三节羽毛球基本战术 第十二章网球运动 第一节网球运动的文化内涵 第二节网球基本技术 第三节网球基本战术 第十三章武术运动 第一节武术运动的文化内涵 第二节初级长拳 第三节二十四式太极拳 第十四章跆拳道 第一节跆拳道运动的文化内涵 第二节跆拳道基本技术 第三节跆拳道基本战术 第十五章游泳运动 第一节游泳运动的文化内涵 第二节游泳基本技术 第三节游泳安全与救护 第十六章塑身运动 第一节健美 第二节形体训练 第三节体育舞蹈 第四节瑜伽 第十七章休闲运动 第一节轮滑 第二节台球 第三节攀岩 第四节速度滑冰 第五节高山滑雪 第十八章民族传统体育 第一节跑绳 第二节毽球 第三节珍珠球 第四节拔河 第五节秋千 附录一：《国家学生体质健康标准》 附录二：《国家学生体质健康标准》实施办法

<<体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：支撑腿在垂直支撑时，躯干基本上正直的，眼视前方，颈部自然放松。

后蹬过程中躯干前倾 3° 左右。

两臂配合下肢动作半握拳屈肘约 90° 前后摆动（两臂上臂摆至躯干两侧垂直部位时，肘关节略大于 90° ，两臂向前摆和向后摆结束时，肘关节略小于 90° ），使肩关节冠状轴与髋关节冠状轴成扭转状态。

向前摆臂时，手摆至胸骨前方不超过身体中线，高度不超过下颌。

向后摆时，肘稍向外，上臂摆至稍低于肩的位置。

在场地弯道上竞走时，由于身体需适度向圆心方向倾斜，蹬地时右脚用脚掌内侧、左脚用脚掌外侧向稍右后下方蹬地。

向前摆腿时右膝关节稍向内、左膝关节微向外。

另外，右臂摆动的幅度和力度也比左臂稍大些。

由于竞走时间比较长，其呼吸方法很重要。

竞走时一般是用鼻子和半张开的嘴同时进行呼吸。

呼吸动作应自然，并与走的步数相配合，通常是两步一呼气，两步一吸气。

要注意呼吸的深度，特别是呼气的深度，只有充分呼气后，才能充分吸气。

（二）决定竞走成绩的主要因素 竞走时要经历多次单腿支撑与双腿支撑相交替，蹬与摆相配合的动作过程，属于周期性运动项目。

竞走成绩的优劣，主要取决于竞走时步长的大小与步频的快慢。

加大步长或加快步频均可提高竞走的速度。

竞走时的步长为两脚着地点之间的水平距离，它由后蹬距离、着地距离和一个脚掌长度三部分组成。

后蹬距离大小取决于腿长、后蹬腿伸展程度以及后蹬角度等因素。

因此，后蹬时在合理后蹬角度下，充分伸展髋、膝、踝各关节，有利于增大后蹬距离。

着地距离受腿长、髋关节冠状轴绕支撑腿髋关节垂直轴转动程度以及着地角度等因素的制约。

因此，着地时在合理着地角度下，髋关节冠状轴绕支撑腿髋关节垂直轴转动程度大一些，有利于增大着地距离，从而增大步幅。

步频是单位时间内走的步数。

步频的快慢取决于完成每一步所用时间的长短，而这一时间又包括单支撑时间和双支撑时间。

因此，缩短单支撑时间和双支撑时间就可以提高步频。

竞走时脚跟着地后迅速滚动到全脚掌，身体重心迅速前移。

当身体重心移过支撑点垂直上方时，快速伸展髋关节、踝关节和趾关节。

同时蹬离地面的腿，脚尖离地较近，大小腿成自然折叠状态，以便缩短下肢摆动过程中的移动路线，节省摆动时间，两臂也协调配合快速摆动，这对缩短单支撑时间有很大的促进作用。

而缩短双支撑时间，应从后腿离地时机着手，前腿脚跟着地之时，后腿脚尖马上蹬离地面，前腿脚跟与后腿脚尖同时着地的时间越短越好。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》由电子科技大学出版社出版。

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>