

<<体育.健康>>

图书基本信息

书名：<<体育.健康>>

13位ISBN编号：9787811100440

10位ISBN编号：7811100444

出版时间：2005-8

出版时间：安徽大学出版社

作者：吴兆祥等

页数：195

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>

## 前言

健康是生命的象征，是幸福的保证，是事业成功的基础，是人类永恒的话题。

拥有健康的体魄、健美的身材，是每个人尤其是年轻人的美好愿望，健康的身体是知识、理想和财富的载体，有了健康的身体，知识才能为社会和个人带来财富，才能去享受生活，实现理想。

有人这样形象地比喻：健康的身体就如同数学中的“1”，知识、财富等如同这个1后面若干个“0”，如果没有这个“1”，后面的“0”再多也还是“0”。

21世纪，人类进入了新经济时代。

综合国力竞争的实质是民族素质的竞争，是人才的竞争，是教育的竞争。

在这样的背景下，加强素质教育，尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

中共中央国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，面向全体学生，实施素质教育。

”在这一思想的指导下，我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，紧扣“终身体育”、“健康第一”这一主题，编写了这套大学体育系列教材。

## &lt;&lt;体育·健康&gt;&gt;

## 内容概要

21世纪,人类进入了新经济时代。

综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。

在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康显得更为重要。

中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,面向全体学生,实施素质教育。

”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,紧扣“终身体育”、“健康第一”这一主题,编写了这套大学体育系列教材。

这套教材,遵循体育课程建设的客观规律,掌握体育发展最新动态,并把体育文化、健康理念纳入教材之中以增强大学生的体育与健康意识,发展他们的基本运动能力,培养其自愿以在与体育锻炼的习惯。

该套教材共分6册,由《体育·健康》、《田径·游戏》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《武术·跆拳道》、《健美操·体育舞蹈·形体训练》组成。

行文深入浅出,版面图文并茂,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

本套教材由吴兆祥教授任主编并负责统稿,我们在编写过程中得到安徽大学出版社和有关高校的大力支持,在此一并致谢!

由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处,在所难免,恳请广大师生批评指正。

## 书籍目录

前言第一章 体育概述第一节 体育的概念和组成第二节 体育的功能 第三节 体育与现代人第四节 现代社会对健康人的要求第五节 终身体育与体育生活第六节 运动与健康思考题第二章 高等学校体育第一节 现代社会与高等学校体育第二节 高等学校体育的地位、目的和任务第三节 实现高校体育目的基本途径第四节 我国高校体育的展望思考题第三章 体育锻炼第一节 体育锻炼的概念和意义第二节 体育锻炼的三大理论依据第三节 体育锻炼的原则第四节 大学生自我身体锻炼思考题第四章 体育竞赛第一节 体育竞赛的意义与种类第二节 体育竞赛的方法第三节 体育竞赛观赏思考题第五章 奥林匹克运动会第一节 古代奥林匹克运动会第二节 现代奥林匹克运动会第三节 现代奥运会与古代奥运会的比较第四节 2008年北京奥运会思考题第六章 运动伤病的防治及康复第一节 运动损伤概述第二节 常见的运动损伤处理第三节 体育锻炼卫生知识思考题第七章 树立健康第一的理念第一节 健康的新概念第二节 健康人应具备的标准和条件第三节 人类健康面临的威胁第四节 健康教育的意义、目的和任务第五节 树立健康第一的理念思考题第八章 环境与健康第一节 自然环境对健康的影响第二节 各种污染对人体健康的危害第三节 校园环境对人体健康的影响第四节 社会环境对人体健康的影响思考题第九章 行为与健康第一节 促进健康的行为第二节 危害健康的行为第三节 饮食与健康思考题第十章 大学生心理健康第一节 大学生生理特点第二节 大学生心理特点第三节 大学生心理健康标准第四节 德、智、体全面发展与心理健康第五节 大学生常见心理疾病第六节 影响大学生心理健康的因素第七节 大学生心理健康调适第八节 体育锻炼对大学生心理健康的影响思考题第十一章 大学生人际交往与健康第一节 人际关系概念及作用第二节 大学生的人际交往第三节 大学生应建立健康的人际关系思考题第十二章 休闲体育第一节 休闲体育的分类、功能及特点第二节 不同体型、体质者的休闲体育项目选择第三节 不同个性者的休闲体育项目选择思考题参考文献

## 章节摘录

(一) 思想因素对运动损伤缺乏认识,不能积极地采取必要的措施预防损伤的发生,思想上麻痹大意,盲目地进行锻炼,不遵循运动训练的原则与方法,在运动中情绪急躁,急于求成,或畏难、恐惧、过度紧张等。

(二) 准备活动存在不足其一,准备活动未做或做得不充分,不能使机体达到运动状态,肌肉弹性不够,收缩拉长缓慢,韧带伸展性差,关节活动范围小,易造成肌肉拉长或关节扭伤。

其二,准备活动的内容不合理,特别是在做一些专项运动时,所做的准备活动与专项运动不相符合。不能充分活动运动中负担重的身体部位,易造成局部的组织损伤。

其三,准备活动的时间掌握不合理,有些准备活动做得太早,与正式运动间隔时间过长,或有时准备活动做的时间太长,当大负荷运动时,机体的兴奋性已降低,此时易造成肌肉拉伤。

(三) 运动技术特点与生理解剖特点冲突是指某些运动技术违反了人体结构的特点、各器官系统功能活动的规律和运动力学原理。

如篮球运动的技术特点要求膝关节经常处于半蹲位,做屈伸和扭转动作,因此,膝关节的负荷较重,髌骨与股骨关节之间易发生异常的错动、扭转、撞击而使髌骨劳损。

(四) 身体功能状况不良在睡眠或休息不好、患病或伤病初愈阶段,生理功能下降,运动能力降低,若此时参加剧烈运动,会肌肉无力、反应迟钝、动作不协调,从而导致运动损伤。

(五) 外部环境因素运动场地的缺点,如场地不平、跑道太硬、器械的安装不符合规定、缺乏必要的保护设施等。

不良气候的出现也是致伤的一个外部因素,如气温过高易发生中暑;气温过低易发生冻伤或因肌肉僵硬而导致肌肉拉伤,光线不良影响视力也可能造成损伤。

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>