

<<高校体育理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<高校体育理论与实践>>

13位ISBN编号：9787811377682

10位ISBN编号：7811377683

出版时间：2011-8

出版时间：苏州大学出版社

作者：陈志军 等主编

页数：248

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>

<<高校体育理论与实践>>

内容概要

本教材以教育性、知识性、健康性、实用性为编写的基本原则，遵循“健康第一”的指导思想，吸收了最新的知识信息和科研成果，补充了最新的体育动态，内容充实、丰富，科学性、实用性较强，选材实用，结构合理。

使《高校体育理论与实践》成为受大学生欢迎的教材和大学生终生受益的良师益友，是我们的编写宗旨。

本教材分上、下两篇。

上篇是对体育理论的阐述，下篇是对体育运动实践的总结。

这样的安排旨在提高大学生的体育文化品位，激发大学生自觉锻炼的兴趣，引导大学生个性化体育的发展，培养大学生终身体育锻炼的习惯，以加快高校体育课上教学与课外教学的一体化进程。

本教材从教学需要出发，内容新颖，通俗易懂，图文并茂，易学易练，既可作为大学公共体育课的教学用书，也可作为大学生自我锻炼的参考用书。

本教材在编写过程中，参阅了大量的相关教材、专著以及最新的一些相关研究成果，并引用了诸多新的观点，在此特作说明，并致谢意！尽管我们在编写过程中尽了很大努力，但由于水平有限，难免会有不妥之处，恳请广大师生与同行批评指正。

<<高校体育理论与实践>>

书籍目录

上篇 体育理论

第一章 大学体育的使命

第一节 当代大学体育的功能

第二节 大学体育与个人成才

第二章 体育与健康

第一节 健康的内涵

第二节 体育锻炼对健康的积极影响

第三节 体育锻炼的基本原则

第四节 体育锻炼的自我监控

第三章 社会文化视野下的体育

第一节 中国体育的发展历史

第二节 奥林匹克运动

第三节 校园体育文化

第四章 体育运动与大学生心理健康

第一节 大学生心理发展特点

第二节 大学生心理健康标准

第三节 体育运动对大学生心理发展的影响

第五章 体育锻炼与营养

第一节 营养与健康

第二节 体育锻炼与合理营养

第三节 健康膳食

第六章 体育锻炼中运动损伤的预防与处理

第一节 运动损伤概述

第二节 常见运动损伤的急救原则

第三节 运动性疾病和损伤的处理

.....

下篇 体育运动实践

附表1-1 健康状况自评量表

附表1-2 疾病史自评量表

附表1-3 适合健康状况运动量的自评量表

参考文献

章节摘录

版权页：插图：体能通常可以分为两大类：与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。

与健康有关的体能包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性及身体成分等；与运动技能有关的体能包括提高运动技能所需要的速度、爆发力、灵敏性、平衡性、协调性和反应时等。

与健康有关的体能对促进身体健康的影响和作用更为直接，而与运动技能有关的体能则更有利于提高运动技能水平。

对于当代大学生来讲，发展与健康有关的体能比发展与运动技能有关的体能更为重要，特别是心肺耐力的提高和身体成分的改善，不仅对大学阶段的学习和生活有重要的影响，而且对整个人生的工作和生活都有着不可低估的作用。

心肺耐力是指在进行持续身体活动时循环系统和呼吸系统供应氧的能力。

心脏、血管和肺功能对于氧和营养物质在人体内的运输和分配具有重要的作用，尤其是在进行有一定强度和持续较长时间的活动时，良好的心肺功能显得更加重要。

心肺功能越强，进行运动、学习和工作就会越轻松，保持良好状态的时间也会越长。

通过体育锻炼，特别是从事长跑、游泳、自行车等耐力项目的运动，可以提高肺的容积和通气效率，并使心脏的容积增大，心肌收缩力增强，血管壁更富有弹性，从而增加肺活量，提高心脏每搏输出量，在单位时间内能将更多的血液携带氧输送到身体各部分，从而提高心肺耐力，改善身体健康，促进人体高效地进行各种活动。

<<高校体育理论与实践>>

编辑推荐

《高校体育理论与实践》由苏州大学出版社出版。

<<高校体育理论与实践>>

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>