

<<成功是一种态度>>

图书基本信息

## <<成功是一种态度>>

### 内容概要

本书目录简介：第一章重新出发；第二章走出黑暗；第三章掌握瞬间；第四章寻找伯乐；第五章运用想像等等。

<<成功是一种态度>>

作者简介

<<成功是一种态度>>

书籍目录

上篇 基本原理第一章 概论第一节 体育概述第二节 体育的功能第三节 体育的科学基础第四节 体育的目的和任务第五节 完成高校体育任务的基本途径第二章 运动技能的形成原理第一节 运动技能的生理本质第二节 运动技能的形成与发展第三节 影响运动技能的形成第三章 身体素质的生理学基础第一节 力量素质第二节 速度与速度耐力素质第三节 一般耐力素质第四节 灵敏和柔韧素质的方法第四章 运动过程中人体机第一节 赛前状态第二节 进入工作状态第三节 稳定状态和疲劳第四节 恢复过程第五节 提高和恢复运动能力的措施第五章 身体锻炼卫生第一节 青年学生身体发育的生理、心理特点第二节 身体锻炼的原则与方法第三节 运动卫生第四节 体育锻炼的自我监督第六章 运动竞技欣赏第一节 奥林匹克运动会概况第二节 亚运会概况第三节 全国运动会第四节 竞技欣赏常识中篇 运动技术第一章 田径运动第一节 竞走第二节 短距离跑第三节 中、长距离跑第四节 接力跑第五节 跨栏跑第六节 跳高.....下篇 保健养生篇

## <<成功是一种态度>>

### 章节摘录

版权页：封建社会的体育在发展速度和规模上与奴隶社会相比，都大大向前迈进了一步。这一时期，体育活动内容增多，参加体育活动的人数明显增加，学校体育得到进一步发展，养生术和养生思想的发展尤为迅速，创建了“武学”（体育学校），使学武有了专门场所。在思想观念上，文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准，军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性，因此，它备受统治阶级重视。在这一历史时期，民族传统体育发展迅速，民族之间的体育交流也日益频繁。17世纪中叶，英国资产阶级革命胜利，标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育，也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速地发展。这时，人类的体育有如下特点：体育开始形成独立的学科体系，重视广泛运用近代科学的研究成果，作为它发展的理论基础；体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段；体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会，其发展速度是奴隶社会和封建社会无法比拟的；体育已成为学校教育的重要组成部分。社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才，使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。由于体育是培养全面发展的人才的重要内容与手段，社会对它的要求也不断提高。

<<成功是一种态度>>

编辑推荐

《大学体育教程》由吉林人民出版社出版。

<<成功是一种态度>>

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>