

<<大学生体育健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育健康教程>>

13位ISBN编号：9787301155998

10位ISBN编号：7301155999

出版时间：2009-8

出版单位：北京大学出版社

作者：刘成华，李金生，任运国 主编

页数：266

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>

<<大学生体育健康教程>>

前言

人类的身体发展、增强体质和健康教育将是21世纪人体生命科学研究的重点课题。面对科学技术发展的新趋势,我国政府根据国情颁布了《全民健身计划纲要》,这是一项中华民族兴旺发达、强国富民的战略措施。

健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、高尚的道德情操已成为21世纪对人才的基本要求。在这四项之中,健壮的体魄是能更好从事其他一切活动的根本。

而健壮体魄的形成,除良好的先天生理因素之外,更重要的是得益于后天科学的体育锻炼。

大学生正处于身体发育的重要阶段,因此,树立健康第一的思想,培养良好的体育锻炼习惯,掌握科学的体育锻炼方法,对于提高大学生个人身体素质,进而提高全民族体质,具有特别重要的意义。

同时,通过体育锻炼,不仅能够提高学生身体素质,而且还能提高学生心理素质和社会适应能力,为将来更好地适应社会岗位要求奠定良好的基础。

因为体育运动,尤其是其中的集体项目,要求参与者在身体力行的运动过程中,既要与他人协调合作,又要与对手对抗竞争,因而非常有助于大学生形成合作和竞争意识,培养积极进取、顽强拼搏的精神。

为实现上述宗旨,《大学生体育健康教程》在结构设计、内容编排上具有如下特点。

一、图文并茂。

体育运动项目技术动作、战术打法大多较为复杂,单以语言表述难以详尽其要义所在,大学生如不能很好地加以理解,将会影响到对技术动作和战术打法的掌握。

为此,本教材特别选配了大量技术动作分解图,图文并茂,以图代文,以图解文,以便达到形象直观的效果。

二、实用易行。

本教材在内容编排上,针对体育项目和动作特点,设计安排了相当数量的练习方法。

通过这些练习方法不仅能够有针对性地解决技术动作难点,提高运动技术水平,并且娱乐性较强,有利于练习者在愉快的活动中掌握技术动作要点,寓教于乐。

三、难易有度。

本教材内容详略得当,重点介绍那些简单易学的运动项目和技术动作,使学生能很快掌握项目基本技术,组织训练、比赛,在项目活动中,提高基本技术水平,并逐步了解接触其他难度较大动作,由易而难,由浅而深,增强项目兴趣,有利于达到事半功倍的学习效果。

四、全面丰富。

本教材除了介绍体育运动项目外,还依据高校体育教育的目的任务,根据教学实践经验,介绍了运动生理、运动营养保健、常见运动疾病以及《学生体质健康标准》等知识,使学生对体育的认识更加全面,了解更加透彻,有利于学生树立“健康第一”的思想,培养终身体育观念。

<<大学生体育健康教程>>

内容概要

本书是系统阐述健身和体育运动理论与实践相结合的教材。

它根据高等学校贯彻实施“全民健身计划纲要”的实际需要，以大学体育教学大纲为指导，以大学体育教学内容为主，详细地介绍了大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能、基本战术和基本规则，重点在体育项目实践的教学。

同时对大学生应该掌握的一些体育运动保健知识也进行了介绍。

内容丰富，通俗易懂。

在编写指导思想着重强调了教材内容的实用性，以此突出体育这门课程的教学实践性。

本书内容翔实、图文并茂，简明扼要，可操作性强，既可作为高等院校、高等专科学校、高等职业学院、成人教育学院公共基础教材，也可作为学生校园学习期间和未来生活、工作中继续进行体育锻炼的学习用书。

<<大学生体育健康教程>>

书籍目录

上篇 理论部分 第一章 大学体育概论 第一节 体育的概念 一、体育的起源 二、体育的概念 第二节 体育的功能 一、体育健身功能 二、社会综合教育功能 第三节 高等学校体育的地位、目的和任务 一、高等学校体育的地位 二、高等学校体育的目的 三、高等学校体育的任务 第四节 现代社会对体育的需求 第二章 大学生健康概述 第一节 健康的含义 第二节 影响健康的因素 一、自身因素 二、遗传因素 三、社会因素 四、自然环境因素 五、心理因素 第三节 体育锻炼与身体健康 一、体育锻炼对肌肉的影响 二、加强体育锻炼塑造健美体型 三、体育锻炼与神经 四、体育锻炼与心肺功能 第三章 大学生体育锻炼 第一节 我国大学生身心素质现状及应对措施 第二节 体育锻炼的作用和特点 一、体育锻炼的作用 二、体育锻炼的特点 第三节 体育锻炼的原则 一、体育锻炼有关的名词和术语 二、体育锻炼的原则 第四节 体育锻炼的内容与选择 一、体育锻炼的时间选择 二、运动项目的选择及科学的锻炼方法 第五节 运动处方 一、运动处方简介 二、运动处方的目的 三、运动处方的制定 四、运动处方的基本原则 五、运动处方中运动种类的选择 六、运动处方的分类 七、运动强度 八、运动时间带 九、运动频率 十、运动的时间 十一、注意事项 十二、运动处方的实施 十三、健身运动处方 第六节 运动性疲劳的产生与消除 一、运动性疲劳的生理本质 二、运动性疲劳的判断 三、推迟运动中疲劳出现的措施 四、消除疲劳的方法 第七节 大学生体质健康标准测试与评价 一、进行体质健康标准测试的目的 二、测试方法介绍与测试指标评价 第四章 体育保健与卫生 第一节 体育卫生与保健 第五章 营养与健康 下篇 实践部分 第六章 田径 第七章 篮球 第八章 足球 第九章 排球 第十章 乒乓球 第十一章 羽毛球 第十二章 网球 第十三章 武术 第十四章 游泳 第十五章 健美操 第十六章 体育舞蹈 参考文献

章节摘录

上篇 理论部分 第一章 大学体育概论 第二节 体育的功能 体育是人类社会的实践活动，已成为人们生活重要组成部分。

体育以它独特的方式锻炼人们的意志、品质，完善人们的心智，增强人们的体质，陶冶人们的性情。体育是促进人类社会向前进步和发展的一种积极健康的力量。

作为一种存在，必然有其存在的价值，正确认识体育的功能和作用，对于现代人的生活与发展和社会的进步有着很重要的现实意义。

体育的功能包括健身功能、社会综合教育功能。

一、体育健身功能 强身健体是体育最主要的本质功能，体育以身体运动为基本表现形式。通过身体锻炼的方式给各器官系统以一定的强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生化等方面发生一系列的适应性反应，从而对身体各系统、组织、器官起到积极有效的影响。

(一) 体育运动对神经系统的作用 人体的各器官活动是在神经系统的调节下进行的。神经系统是人体最重要的系统，它是由中枢神经和周围神经两部分组成的，中枢神经是调节人体运动的中枢器官，周围神经是中枢和身体各部分器官的连接纽带，神经系统在人体运动中起到控制、调解、指挥的作用，从而使身体以适应外界的各种变化。

<<大学生体育健康教程>>

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>