

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787562335078

10位ISBN编号：7562335079

出版时间：2011-9

出版时间：华南理工大学出版社

作者：刘明

页数：324

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>

<<大学体育>>

内容概要

本书是高等学校体育公共课教材，内容分为上下两篇。

上篇是体育理论知识篇，主要介绍大学生体育与健康的相关知识。

下篇介绍了部分体育项目，包括体能类项目、球类项目、形体健美类项目、民族传统类项目及休闲娱乐类项目等。

本教材层次清晰，理论翔实，图文并茂，具有很强的科学性和实用性。

适合各类高校师生使用，也可以作为普通读者的体育与健康指导书。

<<大学体育>>

书籍目录

上篇 体育理论知识

第一章 体育与健康

第一节 体育概述

第二节 健康概述

第三节 体育锻炼对健康的影响

第二章 全民健身计划与奥运争光计划

第一节 全民健身计划概述

第二节 奥运争光计划概述

第三节 全民健身计划与奥运争光计划协调发展

第三章 大学体育与竞技体育

第一节 大学体育的内容与特点

第二节 竞技体育的内容与特点

第三节 大学体育与竞技体育的关系

第四章 体育与大学生非智力因素的培养

第一节 非智力因素的概念及功能

第二节 非智力因素与大学生成才

第三节 体育与非智力因素的培养

第五章 体育锻炼与营养、保健

第一节 体育锻炼与营养

第二节 体育锻炼与保健

第三节 常见运动性伤病及防治

第六章 学生体质健康评价

第一节 学生体质健康评价的目的和意义

第二节 学生体质健康标准的特点与评价内容

第三节 学生体质健康评价标准、方法与注意事项

下篇 部分体育项目介绍

章节摘录

版权页：插图：四、《全民健身计划纲要》的成就在我国群众体育发展史上，我国政府颁布《全民健身计划纲要》是具有里程碑意义的重大事件。

《全民健身计划纲要》的实施使我国的群众体育驶入了健康发展快车道，开创了群众体育事业蓬勃发展、欣欣向荣的崭新局面。

目前，具有中国特色的全民健身体系基本建成，群众体育组织网络遍布城乡，健身场地设施发展迅速，健身活动丰富多彩，制度法规建设得到加强，健身科学化水平不断提高，广大青少年体育健康水平不断增强，体育消费观念的更新同时带动了体育产业的发展。

为了满足广大人民群众日益增长的体育需求，促进全民健身运动的开展，进一步发挥体育的综合功能和社会效应；也为了纪念北京奥运会成功举办，2009年国务院批准每年8月8日为“全民健身日”。

2009年颁布了《全民健身条例》，这是对群众体育事业取得的成就的充分肯定，更是指导全民健身事业实现科学发展的一个新的里程碑。

1.我国城乡居民健身意识不断增强 全民健身计划实施十五年来，我国城乡居民体育健身意识明显增强，参加体育锻炼的人数逐年增加，人民群众身体素质和健康水平不断提高，参加体育健身活动已经成为更多人的重要生活方式。

据《2007年中国城乡居民体育锻炼现状调查》显示，2007年全国有3.4亿城乡居民参加体育锻炼，每周参加体育锻炼活动不少于3次、每次不少于30分钟、锻炼强度中等以上的人数比例达到28.2%以上。

2.群众体育投入不断增多，体育健身场地设施数量和面积显著增加 自1998年起，国家体育总局把体育彩票公益金的60%用于群众体育，群众体育的基础设施建设大幅增加。

全民健身计划实施15年来，我国体育健身场地设施数量和面积显著增加，各类体育场地超过100万个。共建设全民健身路径16万多条，农民体育健身工程23万余个，全民健身活动中心近3500个，“雪炭工程”400多个，各类体育公园、体育广场、户外营地共6000余个，公共体育场馆使用率逐步提高，人民群众体育健身基础设施条件明显改善。

据第五次全国体育场地普查，全民健身开展以来，在体育场地建设方面取得长足进步，人均体育场地由不到0.7平方米增长到1.03平方米。

3.群众体育活动日趋丰富 从1995年起，国家体育总局每年举办一次“全民健身周”活动，据统计，每年参加这项活动的群众达到近3亿人次。

国家体育总局还开展了亿万青少年儿童、亿万农民、亿万职工、亿万老年人、亿万妇女“五个亿万人”健身活动。

残疾人体育、少数民族体育等体育活动进一步活跃，试点推广四套健身气功工作进展顺利，体育人口不断增加。

当前，形式多样的群众体育竞赛和丰富多彩的全民健身活动蓬勃开展，群众体育大型综合性赛事突出参与和健身，具有民族和地域特色的群众体育活动注重示范和引导，小型多样、贴近百姓的活动体现因地制宜和普及受惠，多层次、多元化、覆盖广的群众体育活动方兴未艾。

4.群众体育组织、队伍建设不断加强，科学化水平不断提高 全国各地群众体育组织、单项体育协会、各种体育俱乐部、健身中心、健身指导站、晨晚练站点建设发展迅速。

各级政府全民健身领导机构日益健全，群众体育社会团体不断增加，健身活动站点已有25万余个。社会体育指导员培训和管理力度加大，逐步推行了社会体育指导员职业资格证书制度，社会体育指导员队伍已达65万。

政府主导、依托社会、覆盖面广、具有中国特色的全民健身组织网络和队伍渐成体系，全民健身志愿服务逐步兴起。

每5年一次的国民体质监测已形成制度，《国民体质测定标准》、《青少年体质健康标准》、《普通人群体育锻炼标准》先后颁布实施，为不同年龄人群的体质检测和体育锻炼提供了科学依据。

群众体育法规政策不断完善，全民健身服务业稳步发展，群众体育科研成果丰硕，科学健身理念日渐普及，群众体育社会宣传、信息传播成效显著，评价表彰、激励动员机制不断完善，对外交流日趋活跃，全民健身事业全面发展。

<<大学体育>>

五、国务院颁布《全民健身条例》，全民健身有法可依 全民健身直接关系到人民群众的身体健康和

生活质量，是人民群众最关心、最直接、最现实的问题之一。

但是，随着全民健身活动的持续深入，全民健身事业发展过程中的一些问题显得越来越突出，全民健身需要法制推动和保障。

面对日益旺盛的全民健身需求，为了促进全民健身事业发展，提高人民身体素质，2009年8月30日，温家宝总理签署第560号国务院令，正式颁布了《全民健身条例》（以下简称《条例》）——《条例》于2009年10月1日正式实施，共6章40条，是新中国历史上第一次以法规的形式对全民健身的权利义务加以规定。

“公民依法参加全民健身活动的权利”、“保障公民在全民健身活动中的合法权益”首次在国家法规中得以明确表述。

《条例》主要包含了五个方面的内容：第一，明确了公民在全民健身活动中的权利；第二，强调了各级政府及有关部门发展全民健身事业的责任；第三，结合不同人群，进一步规范和促进全民健身活动的开展；第四，利用各类公共场所安排全民健身活动场地，大力推动已有体育设施开放；第五、规范全民健身服务，保障全民健身安全，推动体育市场和体育产业的发展。

《条例》作为我国第一部专门针对全民健身全面、系统的法规性文件，将对于促进全民健身活动的开展、保障公民在全民健身中的合法权益、提高公民身体素质、促进社会事业发展以及和谐社会建设等方面具有十分重要的历史意义和现实意义。

《条例》实施后，将会在很大程度上化解人民群众体育健身需求日益增长和社会体育资源相对不足、公共服务供给相对有限的矛盾。

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>