

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564310400

10位ISBN编号：7564310405

出版时间：2011-1

出版时间：殷和江、杨太兴 西南交通大学出版社 (2011-01出版)

作者：殷和江，杨太兴 编

页数：210

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>

<<大学体育与健康>>

内容概要

《大学体育与健康》是根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求而编写的。

《大学体育与健康》的内容包括高等学校体育, 大学生的体育健康与保健知识, 大学生体育锻炼的原则和方法, 营养与健康, 田径、足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、武术、健美操运动的技术与锻炼方法。

《大学体育与健康》图文并茂、实用性、针对性强, 符合大学生的认识规律, 有益于提高大学生的体育与健康意识, 培养体育能力, 全面增进身心健康, 养成终身锻炼的良好习惯。

《大学体育与健康》是高等院校的公共体育课教材, 也可供体育爱好者自学参考。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

第一章 高等学校体育第一节 体育的概念与功能第二节 高等学校体育的地位、目的和任务第三节 高等学校体育今后发展的趋势本章小结思考与练习第二章 大学生的体育健康与保健知识第一节 体质与健康第二节 运动卫生保健常识第三节 常见运动损伤及其防治本章小结思考与练习第三章 大学生体育锻炼的原则与方法第一节 体育锻炼对大学生的作用第二节 体育锻炼的基本原则第三节 体育锻炼的方法第四节 发展心肺系统的有氧锻炼第五节 自然力的锻炼方法本章小结思考与练习第四章 营养与健康第一节 运动与营养第二节 肥胖与健康第三节 体重控制本章小结思考与练习第五章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳第四节 投掷本章小结思考与练习第六章 篮球运动第一节 篮球运动概述第二节 篮球运动的基本技术第三节 篮球运动的基本战术本章小结思考与练习第七章 排球运动第一节 排球运动概述第二节 排球运动的基本技术第三节 排球运动的基本战术本章小结思考与练习第八章 足球运动第一节 足球运动概述第二节 足球运动的基本技术第三节 足球运动的基本战术本章小结思考与练习第九章 乒乓球运动第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球运动的基本技术第三节 乒乓球运动的基本战术本章小结思考与练习第十章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球运动的基本技术第三节 羽毛球运动的基本战术本章小结思考与练习第十一章 网球运动第一节 网球运动概述第二节 网球运动的基本技术第三节 网球运动的基本战术本章小结思考与练习第十二章 台球运动第一节 台球运动概述第二节 台球运动的基本技术本章小结思考与练习

<<大学体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：三、连续锻炼法在运动锻炼的过程中，为了保持有价值的负荷量而不间断地连续进行运动的方法叫连续锻炼。

该方法要求负荷强度较低、负荷时间较长、无间断地连续进行运动。

从增强体质出发，需要间歇就停一会儿，需要连续就接二连三地进行下去，所以不能仅讲究间歇，还要讲究连续，连续、间歇、重复都是在整个锻炼过程中实现的。

连续、间歇、重复等因素各有其特有的作用，连续的作用在于持续负荷量不下降，维持在一定的水平上，使身体充分地受到运动的作用。

连续锻炼的时间长短，同样要根据负荷价值有效范围而确定，通常认为在140次/min左右心率下连续锻炼20~30min，可使机体的各个部位都长时间地获得充分的血液和氧的供应，因而能有效地发展有氧代谢能力，发展耐力素质。

实践中，用于连续锻炼的内容主要是那些比较容易并已为锻炼者所熟悉的运动，如跑步、游泳，也可以是跳迪斯科舞等。

四、循环锻炼法循环锻炼法由几个不同的练习点（或称作业站）组成，练习者按照既定顺序和路线，依次完成每点练习任务。

即一个点上的练习一经完成，练习者就迅速转移到下一个点，下一个练习者依次跟上。

练习者完成了各个点上的练习，就算完成了一次循环。

这种练习方法就叫循环锻炼法。

其结构因素有每点的练习内容、每点的运动负荷、练习点的安排顺序、练习点之间的间歇、每遍循环之间的间歇、练习的点数与循环练习的组数。

循环锻炼法对技术的要求不高，而且各项目都采用比较轻度的负荷练习，因此练起来简单有趣，可有效地提高不同层次和水平的练习者的运动情绪和积极性；可以合理地增大锻炼过程的练习密度；可以随时根据具体情况因人制宜地加以调整，做到区别对待；可以防止局部负担过重，延缓疲劳的产生，交替刺激不同体位，有利于综合锻炼，从而达到全面发展的效果。

<<大学体育与健康>>

编辑推荐

《大学体育与健康》：普通高等学校“十二五”规划教材

<<大学体育与健康>>

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>