

《运动之母》

图书基本信息

书名：《运动之母》

13位ISBN编号：9787510019548

10位ISBN编号：7510019540

出版时间：2010-5

出版社：《运动之母:径赛》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司 (2010-05出版)

作者：《运动之母:径赛》编写组 编

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《运动之母》

前言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。为此，《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。”但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降的问题已成为当务之急。2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

《运动之母》

内容概要

《运动之母:径赛》内容简介：阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

《运动之母》

书籍目录

第一章 径赛运动概述第一节 径赛运动的起源、沿革及奥运发展史第二节 径赛运动的特点第三节 径赛运动发展态势第四节 中国径赛运动的发展第二章 径赛运动主要项目基本技术第一节 径赛项目的分类第二节 径赛项目技术第三章 径赛项目快乐速成途径第一节 练习跑步能力的小游戏第二节 基本身体素质练习和径赛专项练习第三节 青少年练习中应注意的问题第四章 径赛运动综合知识第一节 径赛运动的价值第二节 径赛运动几大赛事第三节 径赛场上的金色人物第四节 径赛运动的欣赏第五章 径赛运动主要竞赛组织与裁判工作第一节 径赛运动竞赛组织知识第二节 径赛裁判工作知识第三节 径赛的场地、设备和器材第四节 径赛的基本规则第六章 径赛运动生理卫生与保健常识第一节 径赛中常见损伤第二节 径赛中损伤预防措施及临场处治方法附录专业词汇英文对照表主要参考文献

章节摘录

插图：半封建半殖民地的旧中国，经济十分落后，民不聊生，尽管举办过7届全运会，但田径运动水平很差，总体来看处于一个学习和起步阶段。在这个阶段，田径运动发展变化主要表现出以下几个重要方面：1910年10月，在南京南洋劝业场举行了“全国学校区分队第一次体育同盟会”，即旧中国第1届全国运动会。4年之后，1914年，旧中国第2届全国运动会在北京天坛举行。但在这两届全国运动会田径比赛中，不论是组织、规程和规则的制定，还是裁判员、工作人员等，大多数都是外籍教士所包办，并且径赛项目丈量距离也是采用英制单位。在随后的10年中，由于战火纷飞，旧中国的体育运动受到了巨大的影响，各种比赛也停止。直到1924年5月，旧中国第3届全国运动会才在武昌公共体育场举行。这是一届真正意义上的中国人的田径比赛，从前期的筹备工作到赛中的组织，都是由中国人自己主办，并且径赛项目单位也都改为了米制。可以说这届全运会是我国田径运动的开端。尽管当时我国封建思想的影响还十分浓厚，但在对待女子参加田径运动上，却表现出了较为开明的思想。在1928年奥运会之后，1930年4月1日~11日，在杭州举行的旧中国第4届全国运动会上便开始允许女子参与田径比赛，比赛项目设置了5项。

《运动之母》

编辑推荐

《运动之母:径赛》：青少年阳光快乐体育丛书

《运动之母》

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:www.tushu111.com