

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787560724850

10位ISBN编号：756072485X

出版时间：2002-1

出版社：山东大学出版社

作者：张瑞林 编

页数：262

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

《体育与健康》

内容概要

《体育与健康》阐述了体育与健康的概念和体育锻炼与身体、心理健康、社会适应能力、保健、营养的关系。以及对各种锻炼方法的介绍等十一章内容。

《体育与健康》

书籍目录

第一章 体育与健康概述第一节 健康概念第二节 体育与健康的区别及联系第三节 学校体育与竞技运动的区别及联系第四节 高等学校体育教育要求第二章 体育锻炼与身体健康第一节 体育锻炼促进心肺功能增强第二节 体育锻炼促进肌肉力量的增强第三节 体育锻炼与柔韧性改善第三章 体育锻炼与心理健康第一节 体育锻炼对心理健康的影响第二节 心理健康的测量与评价第四章 体育锻炼与社会适应能力第一节 体育锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段第二节 体育锻炼与协作意识、社会角色、个性形成及人际关系第三节 体育锻炼与民主意识第四节 体育锻炼与现代生活方式第五章 安全锻炼与保健第一节 科学锻炼第二节 安全锻炼与自我监督第三节 常见运动损伤与防治第六章 体育锻炼与营养第一节 营养的功能第二节 大学生的营养特点第三节 体育锻炼的营养补充第四节 合理营养的原则第七章 发展人类生存能力第一节 人类生存能力概述第二节 发展人类生存能力的基本方法第三节 发展野外生存能力的基本方法第八章 运动竞技锻炼方法第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 网球第五节 乒乓球第六节 羽毛球第七节 体操第八节 散打第九节 游泳第九章 娱乐休闲锻炼方法第一节 艺术体操第二节 健美操第三节 交谊舞第四节 保龄球第十章 传统保健方法第一节 武术第二节 五禽戏与八段锦第三节 保健按摩第十一章 体育欣赏第一节 体育欣赏概述第二节 体育欣赏的生理心理机制第三节 体育欣赏评价标准第四节 体育欣赏的内容第五节 不同运动项目的欣赏第六节 体育欣赏能力的培养途径附录主要参考文献

版权页：插图：在欣赏体育比赛时，如何去把握“战术的成功运用”这一欣赏尺度呢？这可以从以下三个方面入手：首先，技术是战术的基础，又是战术的表现形式，全面、熟练、准确、实用的技术是实现战术的先决条件。其次，战术的运用，必须根据比赛的具体情况，灵活机动地加以变换，任何单一的战术都不会取得良好的比赛效果。再次，比赛中的战术变化，要力争主动，避免被动，时刻以己之长攻彼之短。最后，战术水平是运动员战术意识的体现。良好的战术意识必须在发挥与反发挥、制约与反制约的实践中加以培养，才能逐渐形成。在实际的体育比赛中，战术美的表现往往是极其复杂的，欣赏者必须结合具体的欣赏活动，不断地积累自己的欣赏经验。这里以篮球比赛为例谈有关战术美的欣赏问题。随着现代篮球运动的技术和战术的发展，当今世界篮坛形成了两种截然不同的战术风格。一种是以美国为代表，主要讲究一对一的打法。在比赛中，5个球员没有相对固定的位置，打起球来满场飞，攻击点很多，个人单打独斗的能力较强，在一对一的情况下能轻而易举地进攻得分，这种战术打法对球员的能力要求比较高。另一种是以亚洲为代表，主要讲究一定的攻防套路。进攻时每个队员都有明确的位置，根据对方的防守战术来采用不同的进攻对策。在队员的配合上讲求内外线结合，形成里外呼应之势。对这两种战术打法，该作出怎样的欣赏评价呢？这就要求具备一定的篮球知识，具有一定的欣赏经验。无论应用哪种战术，只要整场篮球比赛始终在高速度、高强度中进行，队员能不停地奔跑、移动、穿插换位，配合默契，攻防转换快，比赛节奏清楚、分明，那这场篮球比赛就是一场高水平的比赛，两队都成功地运用了各自的战术，体现出战术美。对于一个普通的体育欣赏者来说，要欣赏战术美，必须具备一定的运动知识，积累一定的欣赏经验。

3.意志美意志美指在体育运动中自觉地确定目的，并在目的支配下调节自己的行动，从而实现预期目的时所呈现的美。意志美通常是运动员良好意志品质的具体表现。现代体育运动的最显著特点是，运动员之间的运动水平越接近，竞争和对抗就越激烈。要夺取比赛的胜利，运动员必须克服各种困难，与对手进行顽强的竞争。在这个过程中。运动员所表现出来的主动、自制、勇敢、顽强等，都属于意志美的范畴。体育中的意志美与运动员的意志努力是分不开的。一般情况下，运动员的意志努力始终与克服困难紧密相联，在克服困难的过程中表现出强烈的意志美。例如，在第27届奥运会女子20公里竞走比赛中，中国竞走运动员王丽萍虽然最终夺得了金牌，但其夺金道路并不平坦。在比赛的前半程，王丽萍仅名列第五，另一位中国运动员刘宏宇名列第三。当比赛进入后半程后，先后罚下了走在最前面的三名运动员，其中包括中国运动员刘宏宇。而当另一名国外运动员和王丽萍先后到达入场口时，裁判又罚下了这名国外选手。可以想象，当时王丽萍内心有多么紧张，但是她凭着顽强的意志，以完美的姿势顺利走到了终点，摘取了第27届奥运会女子20公里竞走比赛的金牌，这也是本届奥运会我国在田径项目上夺得的唯一一块金牌。在整个比赛过程中，王丽萍克服了生理和心理上的巨大压力，表现出了强烈的意志美，给人以深刻的印象。

《体育与健康》

编辑推荐

《体育与健康》是由山东省出版社出版的。

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