

《大学体育》

图书基本信息

书名：《大学体育》

13位ISBN编号：9787802430273

10位ISBN编号：7802430275

出版时间：2008-3

出版社：航空工业出版社

作者：孙克成,冯振旗

页数：297

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

《大学体育》

内容概要

《面向21世纪高职高专规划教材·大学体育》以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则，吸取了近年体育学科研究成果，介绍体育的基础理论、体育的基础实践。全书共十六章，前六章为体育理论知识部分，借以提高学生对体育的概念、功能、目的和任务的认识，增长学生对人体生长发育、卫生保健等方面的科学知识。后十章分别介绍了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、游泳、健美操及武术等运动项目的技术动作方法、要领、规则以及有关知识。

《面向21世纪高职高专规划教材·大学体育》可作为各类高职高专学校体育课程的基本教材，对其他体育爱好者与体育工作者也有一定的参考价值。

《大学体育》

书籍目录

第一章 体育概述 第一节 高等学校体育教育 一、体育的基本概念 二、高等学校体育教育应具备的理念 三、高等学校体育教育的目标 第二节 高等学校体育形式 一、体育教学 二、竞赛与群体活动 第二章 体育锻炼对人的影响 第一节 体育锻炼的生理作用 一、体育锻炼对身高的促进 二、体育锻炼对肌肉力量的增强 三、体育锻炼对心肺系统的增强 第二节 体育锻炼与心理调节 一、心理健康的定义及标准 二、体育锻炼对心理健康的促进 三、影响体育锻炼产生良好心理效应的因素 第三节 体育锻炼与社会适应 一、体育锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段 二、体育锻炼与协作意识、社会角色、个性形成以及人际关系 第三章 体育锻炼的作用 第一节 体育锻炼对人体器官的作用 一、体育锻炼对神经系统的作用 二、体育锻炼对循环系统的作用 三、体育锻炼对呼吸系统的作用 四、体育锻炼对运动系统的作用 第二节 体育锻炼与常见疾病的防治 一、体育锻炼对脂肪肝的防治 二、体育锻炼对肥胖症的防治 三、体育锻炼与糖尿病的预防 四、体育锻炼与神经症的防治 五、体育锻炼与哮喘的防治 六、体育锻炼与肝炎的防治 第四章 体育锻炼的科学方法 第一节 体育锻炼应遵守的原则 一、自觉性原则 二、全面性原则 三、循序渐进的原则 四、经常性原则 五、安全原则 第二节 体育锻炼的内容及其选择 一、体育锻炼的内容 二、体育锻炼内容的选择 第三节 体育锻炼的方法 一、发展身体素质的方法 二、利用自然因素锻炼方法 三、跑步锻炼法 第四节 合理制定体育锻炼计划 一、制定锻炼计划的依据 二、锻炼计划的内容 第五章 常见运动型病症及运动损伤 第一节 常见运动型病症及其防治 一、运动性昏厥 二、运动性腹痛 三、肌肉痉挛 四、中暑 五、冻疮 六、游泳性中耳炎 七、溺水 八、低血糖症 九、运动性贫血 十、运动性血红蛋白尿 第二节 运动性损伤分类及其原因 一、运动损伤的分类 第六章 运动竞赛的组织与编排 第七章 篮球运动 第八章 排球运动 第九章 足球运动 第十章 乒乓球运动 第十一章 羽毛球运动 第十二章 网球运动 第十三章 田径运动 第十四章 游泳运动 第十五章 健美操 第十六章 武术运动

第一章 体育概述 第一节 高等学校体育教育 学校是培养人的场所，“强身健体”是学校体育最基本的功能。良好的生长发育，正常的生理机能及将来承担社会一定工作后的适宜反应，是衡量健康层次标准之一。人的健康状况和未来的工作效率，不能单纯取决于整个身体各器官、系统的功能和相互协调，而应取决于整个身体对自然、社会环境的适应能力。要获得对环境的适应能力，生存能力应是长期的、系统的、科学的锻炼结果。不同的年龄阶段，不同职业，不同种族的人，对环境适应能力是有差异的，除受制于不同的自然条件，生活环境，经济因素外，在相当程度上与体育锻炼息息相关。科学证明，体育锻炼是进行自我心理调节和增强体质的有效手段之一。高校学生由于经常处于紧张的学习状态，如果适当地参加一些体育锻炼，不仅能起到积极的休息作用，而且还能使自己的身心得到良好的调节。众所周知，大脑是思维的器官，具有记忆、理解、分析、综合等各种机能。人体的一切活动都是在大脑的统一指挥下进行的。所以，在人体中大脑的物质代谢最为旺盛，如果持续用脑过久，人将出现疲劳，注意力不集中，头脑发昏，进而影响全身各机能器官系统，以至对身体健康产生不良影响。如果在工作一定时间后参加一些体育锻炼，这样，就会使人体各器官系统机能得到加强，新陈代谢更加旺盛，进而提高人体对疾病的抵抗能力和对外界环境的适应能力。体育锻炼的方法应多种多样，必须量力而行、循序渐进、持之以恒，只有这样才能达到终身受益之目的。“生命在于运动”就深刻寓意了体育锻炼对身体健康所起的重要作用。

一、体育的基本概念 “体育”是一专业术语，相对于人类体育实践活动来说，它的出现比较晚。在19世纪末20世纪初才传入我国，当时就是指身体的教育，作为教育的一部分出现，与发展身体的各种活动相关的教育过程。发展至今，体育概念的外延逐渐扩大，它的目的与含义都已经超出了原来“体育”的范畴。当今世界上许多知名学者都试图在体育的“育人机制”上来探求其概念。

《大学体育》

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