

《大学体育实践教程》

图书基本信息

书名：《大学体育实践教程》

13位ISBN编号：9787561813034

10位ISBN编号：7561813031

出版时间：2000-6

出版社：

作者：

页数：514

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

《大学体育实践教程》

内容概要

《大学体育实践教程》是原国家教委组织编写的的配套教材。主要是向同学们介绍体育基础理论（宏观理论），力图帮助大家建立科学的、先进的体育观，进而形成体育文化素养之重要内容——体育意识与运动习惯。《大学体育实践教程》则紧密结合实践课教学及现阶段可能广泛接触到的多种运动项目，以传授各种专项理论与练习方法为主要内容。这是我们多次征询意见时，广大同学所迫切希望得到的东西。今天，经众多体育教师多年筹划准备与精心编著，《大学体育实践教程》可以奉献给读者了。大学体育课没有课本的历史在南开大学终于结束了。

《大学体育实践教程》

书籍目录

第一章 身体素质 第一节 身体素质的概念、分类 第二节 力量素质 第三节 耐力素质 第四节 速度素质 第五节 灵敏素质 第六节 柔韧素质 第二章 田径运动 第一节 跑 第二节 跳跃 第三节 投掷 第三章 足球运动 第一节 足球基本技术 第二节 足球基本战术 第三节 足球竞赛主要规则 第四节 室内足球赛 第四章 篮球运动 第一节 篮球基本技术与练习方法 第二节 篮球基本战术与练习方法 第三节 篮球竞赛主要规则及裁判法 第四节 三人篮球赛 第五章 排球运动 第一节 排球基本技术和练习方法 第二节 排球基本战术 第三节 排球比赛方法和简要规划 第四节 沙滩排球和软式排球 第六章 游泳运动 第一节 游泳的基本技术与练习方法 第二节 游泳运动的安全、卫生知识 第七章 武术运动 第一节 武术基本功和基本动作 第二节 初级长拳三路 第三节 简化太极拳 第四节 太极剑 第五节 女子防身术简介 第六节 散打 第八章 健美运动 第一节 健美训练入门 第二节 发达身体各部肌肉的动作方式 第三节 身体测量 第四节 准备活动与放松 第九章 艺术体操运动 第一节 艺术体操运动技术动作 第二节 艺术体操动作编排的方法 第三节 艺术体操竞赛规则及裁判法 第十章 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动的基本理论知识 第二节 乒乓球运动的基本技术及练习方法 第三节 乒乓球运动各类打法和主要战术 第四节 乒乓球比赛规则、规程和比赛方法 第十一章 网球运动 第一节 网球基本技术与练习方法 第二节 网球比赛基本战术 第十二章 部分流行运动项目简介

章节摘录

插图：2.起跑和起跑后加速跑相结合技术的练习方法（1）起跑鸣哨（枪）时的动作练习由站立式预备姿势（两臂在体前自然下垂）做起跑鸣哨（枪）时的动作并向前跨出1至2步。要求两腿用力后蹬，上体保持较大前倾，两臂积极前后摆动。（2）站立式起跑20~30米起跑动作同上练习。起跑和起跑后加速跑应紧密结合，中间不要停顿。要求动作要快，跑出后几米上体保持预备时的前倾姿势，两臂摆动要快，两腿快速交换，脚着地要快，蹬离地面也要快。（3）半蹲式起跑20~30米用前脚掌异侧的手支撑地面起跑。要求同前练习。还可以把前脚踏在突沿边上做起跑动作，借助蹬边力量加快跑出速度。（4）学习安装起跑器方法以普通式为主。（5）学习“各就位”、“预备”、“鸣哨（枪）”时的动作衔接技术开始时反复练习各就位和预备，熟练后再接鸣哨（枪）时的动作。强调听信号起跑，养成不抢跑的良好习惯。（6）蹲踞式起跑20~50米要求把起跑和起跑后加速跑各部动作连接成完整技术，动作连贯，并在加速跑结束进入途中跑时顺势放松跑2至3步（自然跑进）。为了尽快掌握技术，还可采用双人对抗、跳绳套肩牵引完成蹬离起跑器和斜竹竿下起跑等辅助练习。通过触觉和肌肉的本身感觉体会起跑时身体的正确姿势。

3.直道途中跑技术的练习方法（1）摆臂技术练习时注意摆臂的方向、幅度和肘关节角度的变化，要以肩为轴摆动，肩部放松。明确手臂的摆动能对腿部的技术动作起到支配和促进作用，摆臂动作也是跑的完整技术的一部分。

《大学体育实践教程》

编辑推荐

《大学体育实践教程》：经国家教委全国普通高校，体育教学指导委员会审定。

《大学体育实践教程》

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