

# 《快乐走与跑》

## 图书基本信息

书名：《快乐走与跑》

13位ISBN编号：9787564401290

10位ISBN编号：756440129X

出版时间：2009-3

出版社：北京体育大学

作者：李鸿江//尹军//王宏//胡好//崔琼

页数：119

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《快乐走与跑》

## 前言

田径作为培养各类体育人才的基础性课程，它不仅是我国体育院校重点开设的必修课程，也是其他运动技术类课程的基础课程，随着社会发展和现代专业人才培养要求的变化，新的拓展运动、时尚运动、户外运动和各种体能锻炼方法层出不穷，与田径运动相关的交叉学科和领域也大量涌现，这些变化都迫切需要对田径类课程进行深层次的研究与重新构建；2008年，北京奥运会的成功举办为我国体育事业提供了难得的历史机遇和广阔的发展平台，如何进一步“宏扬奥运精神”“推广阳光体育运动”成为“后奥运时代”我国体育事业发展的主旋律。中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件，教育部、国家体育总局和共青团中央共同决定在全国大、中、小学生当中开展“全国亿万学生阳光体育运动”，在各级各类学校中掀起全员参与的体育锻炼热潮。由此以体育作为青少年素质教育的突破口，培养青少年阳光的心态，塑造强健的肌体，培养良好的生活习惯，树立终身体育意识，提高生命质量和生活质量成为当前学校体育教育的主题。在这一时代背景下，由首都体育学院党委书记、博士生导师，李鸿江教授带领“北京市学术创新团队”组织了国内众多专家和学者编写了阳光体育运动系列丛书。

# 《快乐走与跑》

## 内容概要

《快乐走与跑》共八章，主要针对快乐走与跑理念、快乐走与跑对脑和机体的影响、快乐走与跑教学、快乐走与跑在发展速度、耐力、力量、协调性的影响进行了阐述。期待广大师生能够通过《快乐走与跑》掌握快乐走与跑的教学和练习方法，积极主动地组织和落实“阳光体育运动”，实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的体育教育目标。

# 《快乐走与跑》

## 书籍目录

第一章 快乐走与跑理念的形成与发展 第一节 快乐走与跑理念的形成 第二节 快乐走与跑理念的发展  
第二章 快乐走与跑对脑和机体的影响 第一节 快乐走与跑对脑的影响 第二节 快乐走与跑对机体的影响  
第三章 快乐走与跑教学 第一节 快乐走与跑的特点 第二节 快乐走与跑的教学准备 第三节 教学组织与方法  
第四章 发展速度素质的快乐走与跑 第一节 提高反应速度的走与跑 第二节 提高动作速度的走与跑 第三节 提高移动速度的走与跑  
第五章 发展力量的快乐走与跑 第一节 提高爆发力的快乐走与跑 第二节 提高力量耐力的快乐走与跑  
第六章 发展耐力素质的快乐走与跑 第一节 提高有氧耐力的走与跑 第二节 提高无氧耐力的走与跑  
第七章 发展协调性的快乐走与跑 第一节 提高变向能力的走与跑 第二节 提高变速能力的走与跑 第三节 提高平衡能力的走与跑  
第八章 如何克服“极点”现象 第一节 “极点”现象产生的机理 第二节 如何延迟“极点”现象出现的时间 第三节 克服“极点”现象的方法 第四节 克服“极点”是培养意志品质的有效途径

# 《快乐走与跑》

## 章节摘录

插图：（一）对左右脑功能的认识人的大脑两半球进行高级活动时，在功能上表现为一侧优势，这种现象叫偏侧化或不对称性。19世纪60年代法国神经生物学家罗卡发现人的语言中枢位于脑左半球之后，首次揭示大脑两半球的功能具有不对称性。美国神经生物学家斯佩里发现，大脑左右两半球在认识功能方面具有严格的分工。70年代初，利维通过研究后提出左右两半球如同两种不同类型的信息加工系统，它的相互补充、相互制约、相互协作，以共同完成人类高级的心理活动。人体解剖学对人的大脑中的运动中枢是这样解释的，运动中枢位于中央前回和旁中央小叶前部，支配身体对侧骨骼肌的随意运动，并接受由身体对侧传人的本体感觉。由此可见，大脑两半球偏侧化和功能优势都是在相对意义上说的。随着科技的发展，大脑两半球的协同活动已成为定论，大脑两半球功能偏侧化、不对称性也被大量的神经心理学研究所证实。（二）大脑两半球在快乐走与跑运动中的协同活动在快乐走与跑中，如果您是一位长期坚持走与跑运动的人，那么你的左、右脑之间的协调配合是不存在任何障碍的。在集体性的快乐走与跑运动中，如果一个人的左、右脑不协调活动，左脑的语言中枢有先天性障碍或损伤，那么集体活动的信息传递是不可能实现的，左脑的语言中枢不支配，右脑的运动中枢就得不到转送。尤其是在一些复杂的、配合程度较高的、技术性较强的走或跑中，如果左、右脑不及时互通信息，动作的规范性、一致性更不可能完成。所以说，在快乐走与跑运动中，左、右脑必须协同活动，它不仅有利于左、右脑的协同发展，而且有利于开发人的潜能。（三）适度运动不仅健身还能健脑美国佐治亚医学院儿科副教授凯瑟琳·戴维斯及其同事，对163名7岁至11岁极少活动的肥胖儿童进行了三个月的跟踪调查，这些孩子被分成3组：一组放学后不做任何体育活动；一组每周5天放学后活动20分钟；还有一组每周5天放学后活动40分钟。在实验中，实验组的孩子间歇性地玩一些很消耗体力的跑跳游戏，如跳绳和踢足球等。在实验开始和结束时，分别测试了孩子们的认知功能，还对他们的数学和阅读能力以及“执行能力”进行测试。

# 《快乐走与跑》

## 编辑推荐

《快乐走与跑》是由李鸿江编著的。

# 《快乐走与跑》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)