

《大学体育教程》

图书基本信息

书名：《大学体育教程》

13位ISBN编号：9787122152848

10位ISBN编号：7122152847

出版时间：2012-11

出版社：化学工业出版社

作者：陈波 编

页数：283

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

《大学体育教程》

内容概要

《大学体育教程》中各个项目的知识结构可分为两部分：一是技术、战术部分，在这部分教学内容的选择上，利用竞技体育独有的竞争性魅力、体育美感和从中获取胜利的心理满足体验，来提高学生参与积极性，为学生进入社会后有效地进行终身体育打下良好基础；二是基础知识，由运动项目的起源发展、运动损伤、营养和运动礼仪等构成。在遵循教育规律和大学生的身心特点及兴趣爱好的基础上，汲取体育学科新成果，结合编者多年教学与训练工作心得和科研成果，对各项目进行了较为详细的阐述，内容精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

《大学体育教程》不仅可以作为普通高等学校体育公共课用书，还可以作为从事体育教学、训练人员以及广大体育爱好者的参考用书。

书籍目录

第一章 排球

第一节 排球运动的起源与发展

第二节 排球运动的技术与战术

第三节 排球运动的特点与价值

第四节 排球运动的营养与损伤

第五节 排球运动的礼仪

第六节 排球规则简介

思考题

第二章 足球

第一节 足球运动的起源与发展

第二节 足球运动的技术与战术

第三节 足球运动的特点与价值

第四节 足球运动的营养与损伤

第五节 足球运动的礼仪

第六节 足球规则简介

思考题

第三章 篮球

第一节 篮球运动的起源与发展

第二节 篮球运动的技术与战术

第三节 篮球运动的特点与价值

第四节 篮球运动的营养与损伤

第五节 篮球运动的礼仪

第六节 篮球规则简介

第七节 三人制篮球规则简介

思考题

第四章 乒乓球

第一节 乒乓球运动的起源与发展

第二节 乒乓球运动的技术

第三节 乒乓球运动的特点与价值

第四节 乒乓球运动的营养与损伤

第五节 乒乓球运动的礼仪

第六节 乒乓球规则简介

思考题

第五章 网球

第一节 网球运动的起源与发展

第二节 网球运动的技术与战术

第三节 网球运动的特点与价值

第四节 网球运动的损伤

第五节 网球运动的礼仪

第六节 网球规则简介

思考题

第六章 羽毛球

第一节 羽毛球运动的起源与发展

第二节 羽毛球运动的技术与战术

第三节 羽毛球运动的特点与价值

第四节 羽毛球运动的损伤

第五节 羽毛球运动的礼仪

第六节 羽毛球规则简介

思考题

第七章 健美操

第一节 健美操运动的起源与发展

第二节 健美操运动的技术

第三节 健美操创编

第四节 健美操运动的特点与价值

第五节 健美操运动的营养与损伤

第六节 健美操运动的礼仪

思考题

第八章 体育舞蹈

第一节 体育舞蹈的起源与发展

第二节 体育舞蹈的技术

第三节 体育舞蹈的特点与价值

第四节 体育舞蹈的损伤

第五节 体育舞蹈的礼仪

第六节 体育舞蹈规则简介

思考题

第九章 瑜伽

第一节 瑜伽运动的起源与发展

第二节 瑜伽运动的技术

第三节 瑜伽运动的特点与价值

第四节 瑜伽运动的营养与注意事项

思考题

第十章 武术

第一节 武术运动的起源与发展

第二节 武术运动的技术

第三节 武术运动的特点与价值

第四节 武术运动的营养与损伤

第五节 武术运动的礼仪

思考题

第十一章 跆拳道

第一节 跆拳道运动的起源与发展

第二节 跆拳道运动的技术与战术

第三节 跆拳道运动的特点与价值

第四节 跆拳道运动的营养与损伤

第五节 跆拳道运动的礼仪

第六节 跆拳道规则简介

思考题

第十二章 太极拳

第一节 太极拳运动的起源与发展

第二节 24式简化太极拳

第三节 太极拳运动的特点与价值

第四节 太极拳运动的损伤

思考题

参考文献

版权页：插图：（三）营养补充

1.平衡膳食 篮球运动对运动员的力量、速度、耐力、灵敏等素质有较全面的要求。运动强度和量都较大。体能消耗较大，因此要求篮球运动员的膳食供应要丰富，营养要全面，要保证消耗能量的补充。运动员的食物在数量上应满足运动训练和比赛的消耗，在质量上应保证全面的营养需要和适宜的配比，能源物质中蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例应适应于项目运动训练的需要。一般情况下各营养素的大致比例是，蛋白质占总热能的15%左右、脂肪30%左右、碳水化合物55%左右。食物供应应保证营养平衡，品种多样。进行大运动量训练时，由于热能的消耗量增加，可以考虑采取加餐措施；但应注意增加食物的全面营养和营养密度问题。

2.碳水化合物（糖）的补充 针对篮球运动训练和比赛中，要求运动员具备较强的有氧和无氧供能能力的特点，对能源物质的选择非常重要，其中碳水化合物是最重要的能量来源，是最理想的能源，它具有耗氧量小、供能效率高等特点，是运动中有氧、无氧供能的主要能源物质，糖摄入不足不仅会严重影响篮球运动员训练质量和运动能力，同时会影响其他物质的正常代谢。在训练和比赛时，确保肌糖原储备充足，有助于保持运动中的能量供给，使运动员发挥最佳水平，同时使运动员的身体强健又不至于体重过大。因此，必须高度重视提高篮球运动员体内糖原的储备与运动后的恢复，以便保证运动员长时间运动的能力。

3.液体的补充 篮球运动员在训练和比赛时，由于体温的升高，过量的排汗，引起脱水及体内电解质的丢失。从而造成血容量减少，心脏负担加重；电解质的丢失会影响细胞膜电位，使神经兴奋传递出现障碍，从而使运动员的运动能力下降。因此篮球运动员必须采取合理方法及时补液。仅丢失1%~2%的体液就会对运动能力产生副作用，并导致脱水。为使机体处于良好的状态，运动员还应该在训练或比赛前、中、后补充液体。运动员体液丢失量会随着训练比赛的时间和地点的变化而有变化，尤其是在夏季高温训练时。水或液体的补充以少量多次为好，训练或比赛前半小时喝250mL左右，训练中每隔20~30min喝150~250mL。这样可以使运动员保持充沛体力。不要在口渴才想起补水。运动饮料除了补充糖以外，还可以为运动员补充因出汗丢失的水和矿物质，可满足篮球运动中水和能量的需求。另外，篮球运动中神经系统紧张，对视力要求较高，应适当增加维生素A、B族维生素和维生素C的补充。同时补充一定量的钙、磷、铁等微量元素。特定情况下，适量补充提升免疫功能的营养物质，有利于增强机体抗病的能力。

二、篮球运动的损伤 参加体育锻炼的目的，是为了增强体质、促进身心健康。而运动中发生的各种伤害事故，轻者影响学习、工作和健康，重者可造成残疾甚至危及生命。因此，要注意做好运动损伤的预防，以免发生各类伤害事故。

《大学体育教程》

编辑推荐

《大学体育教程》不仅可以作为普通高等学校体育公共课用书，还可以作为从事体育教学、训练人员以及广大体育爱好者的参考用书。

《大学体育教程》

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.tushu000.com