

《大学体育》

图书基本信息

书名：《大学体育》

13位ISBN编号：9787115238344

10位ISBN编号：7115238340

出版社：宋晓琳 人民邮电出版社 (2010-09出版)

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》

内容概要

大学体育，ISBN：9787115238344，作者：高誉松

书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 体育演义 一、历史回顾——追溯体育的轨迹 二、人文视野——探寻体育的真谛 第二节 健康准则 一、健康的内涵 二、影响健康的因素 三、体育锻炼与健康维护 思考与练习 活动与探索 第二章 体育锻炼 第一节 科学锻炼 一、科学锻炼的原则 二、科学锻炼的方法 第二节 运动处方 一、运动处方的内容 二、运动处方的实施 思考与练习 活动与探索 第三章 体育保健 第一节 运动卫生 一、体育锻炼的心理卫生 二、体育锻炼的生理卫生 第二节 运动营养 一、运动供能系统 二、膳食营养成分 三、运动营养补充 第三节 运动按摩 一、运动按摩概述 二、运动按摩手法 三、运动按摩部位 第四节 运动损伤 一、运动损伤概述 二、常见的运动损伤及处理方法 思考与练习 活动与探索 第四章 医疗体育 第一节 医疗体育的机理 一、中国古代运动养生理论 二、医疗体育概述 第二节 运动对疾病的预防与治疗 一、心理性疾病的体育疗法 二、近视眼的体育疗法 三、扁平足的体育疗法 四、颈椎病的体育疗法 思考与练习 活动与探索 第五章 体育竞赛 第一节 国内外大型体育赛事 一、国际体育竞赛 二、国内体育竞赛 第二节 体育竞赛的组织编排 一、体育竞赛的组织 二、田径竞赛的编排 三、球类竞赛的编排 思考与练习 活动与探索 第六章 田径运动 第一节 田径运动的简介 一、田径运动的起源 二、现代田径运动的发展 第二节 田赛 一、跳高 二、跳远 三、三级跳远 四、推铅球 第三节 径赛 一、短距离跑、中距离跑、长距离跑 二、跨栏跑 三、接力跑 思考与练习 活动与探索 第七章 球类运动 第一节 篮球 一、篮球运动简介 二、篮球基本技术 三、篮球基本战术 第二节 排球 一、排球运动简介 二、排球基本技术 三、排球基本战术 第三节 足球 一、足球运动简介 二、足球基本技术 三、足球基本战术 第四节 乒乓球 一、乒乓球运动简介 二、乒乓球基本技术 三、乒乓球基本战术 第五节 羽毛球 一、羽毛球运动简介 二、羽毛球基本技术 三、羽毛球基本战术 第六节 网球 一、网球运动简介 二、网球基本技术 三、网球基本战术 思考与练习 活动与探索 第八章 搏击运动 第一节 散打 一、散打运动简介 二、散打基本技术 第二节 跆拳道 一、跆拳道运动简介 二、跆拳道基本技术 第三节 女子防身术 一、基本技术 二、实战原则 思考与练习 活动与探索 第九章 形体运动 第一节 健美操 一、健美操运动概述 二、健美操基本动作 第二节 体育舞蹈 一、体育舞蹈概述 二、体育舞蹈的基础知识 三、体育舞蹈的基本技术 第三节 健美运动 一、肌肉健美的练习动作 二、健美训练的原则 思考与练习 活动与探索 第十章 游泳运动 第一节 游泳常识 一、游泳概述 二、游泳卫生 三、熟悉水性 四、水上救护 第二节 蛙泳 一、动作要领 二、练习方法 第三节 爬泳 一、动作要领 二、练习方法 第四节 仰泳 一、动作要领 二、练习方法 第五节 蝶泳 一、动作要领 二、练习方法 思考与练习 活动与探索 第十一章 中华武术 第一节 武术运动概述 一、武术的渊源 二、武术的分类 第二节 武术基本功和基本动作 一、武术基本功 二、武术基本动作 第三节 太极拳 一、太极拳简介 二、二十四式太极拳 思考与练习 活动与探索 第十二章 休闲运动 第一节 保龄球 一、保龄球运动简介 二、保龄球基本技术 第二节 台球 一、台球运动简介 二、台球基本技术 第三节 轮滑 一、轮滑运动简介 二、轮滑基本技术 思考与练习 活动与探索 第十三章 户外运动 第一节 自行车运动 一、自行车运动概述 二、自行车运动竞赛项目 三、自行车运动基本技术 第二节 攀岩 一、攀岩运动的概述 二、攀岩运动的装备 三、攀岩运动的基本技术 思考与练习 活动与探索 第十四章 拓展训练 第一节 拓展训练概述 一、拓展训练的渊源 二、拓展训练的特点 三、拓展训练的流程 第二节 拓展训练项目 一、协作能力拓展训练 二、沟通能力拓展训练 三、创新能力拓展训练 思考与练习 活动与探索 附录A 大学生体育合格标准 附录B 大学生体育合格标准实施办法 参考文献

版权页：插图：体育锻炼还可以改善神经系统的调节功能，提高其对复杂变化的判断和反应能力，并及时作出协调、准确、迅速的应对。经常参加体育锻炼能够加强神经系统兴奋和抑制的交替转移过程，从而改善大脑皮层神经系统的均衡性和准确性，提高脑细胞工作的灵活性、协调性、反应速度、耐受能力等。如果缺乏必要的体育活动，大脑皮层的兴奋性将会下降，导致平衡失调，甚至引发某些疾病。

(2) 体育锻炼有利于促进循环系统的机能 循环系统由静脉、动脉和毛细血管组成，它在心脏的驱动下，为人体各个部位提供氧气和各种养料。经常从事体育锻炼能使心肌细胞内的蛋白质合成增加，心肌纤维增粗，心壁增厚，心肌力量增强，每搏输出量加大，使血液的数量增加并提高其质量。研究表明，在安静状态下，健康成人心脏的每搏输出量为70毫升，而经常运动者的可达90毫升。体育锻炼可以增加血管壁的弹性，并促使大量毛细血管开放，大大加快能量供应，提高新陈代谢。体育锻炼可以显著降低血脂含量（胆固醇、b-蛋白质、三酰甘油等）、改变血脂质量，在遏制肥胖、健美形体的同时，能有效地防治冠心病，高血压和动脉粥样硬化等疾病。体育锻炼可以降低血压，舒缓心搏，预防心血管疾病。病理学家通过解剖发现，经常运动的人患动脉硬化的比率要远远低于不常运动的人。

(3) 体育锻炼有利于增强运动系统的机能 运动系统由骨、骨连结和骨骼肌组成，它支撑起身体，并保护各器官的系统运作。体育锻炼能够增强运动系统的准确性和协调性，保持较好的灵活性，使人有条不紊、准确敏捷地完成各种复杂的动作。体育运动可使骨密质增厚，骨小梁排列更加规则整齐，促使青少年骨的长径生长速度加快，直径增大，极大地提高骨的坚固性和抗弯、抗断、抗压能力。同时，可促进骨骼中钙的储存，预防骨质疏松。体育运动可使肌肉的效能增强，肌肉更加粗壮、结实、发达而有力。具体表现为肌红蛋白和肌糖元的数量增加，肌纤维增粗，肌肉体积增大，肌肉的收缩力量加强，速度增快，弹性提高，耐力持久。经常性的体育锻炼还可以增强关节周围肌肉的力量和韧带的柔韧性，从而扩大关节活动的幅度和牢固程度，减少各种外伤和关节损伤。

《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.tushu000.com