

# 《体育锻炼习惯的培养》

## 图书基本信息

书名：《体育锻炼习惯的培养》

13位ISBN编号：9787810817325

10位ISBN编号：7810817329

出版时间：2007-6

出版社：白文飞 湖南师范大学出版社 (2007-06出版)

页数：219

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)

# 《体育锻炼习惯的培养》

## 内容概要

《体育锻炼习惯的培养》分为理论探索篇和经验总结篇。收录了众多专家学者在体育锻炼习惯学术方面的研究报告，理论联系实际，例举了一些有代表性的地区展开深入的论述，这些报告在原有体育锻炼习惯研究基础上有新的进展和突破，为解决如何形成终身体育锻炼的习惯带来了一线曙光。形成一个良好的习惯，使人终身受益，而形成一个不良习惯，等于慢性自杀。研究发现，一个良好习惯的形成往往需要连续不断地坚持两周以上(如小孩子形成早晚刷牙的好习惯)，才能渐渐形成自动化行为。体育锻炼习惯一直是体育界尤其是学校体育界众多学者、专家研究和探讨的大难问题。

# 《体育锻炼习惯的培养》

## 书籍目录

理论探索篇习惯形成机制的理论综述关于体育锻炼习惯的文献综述体育锻炼习惯研究概况及展望体育锻炼行为的阶段改变模式理论的综述体育锻炼习惯影响因素的研究体育锻炼习惯形成影响因素的理论分析课余体育对体育锻炼习惯形成的影响分析体育锻炼的需要、动机、行为分析论体育运动、体质与健康经验总结篇北京市义务教育阶段学生良好体育锻炼习惯的调查研究北京市初中阶段学生体育锻炼现状调查及其习惯养成标准的初探海淀区中学生课余体育锻炼现状及影响因素的研究回民小学六年级学生参加假日体育锻炼情况调查义务教育阶段学生体育锻炼习惯调查及其培养的研究黑龙江省中小学生学习态度与体育锻炼习惯调查与分析影响中学生体育锻炼习惯形成的教育因素分析教育因素对初中生体育锻炼习惯形成的影响试析影响义务教育阶段学生体育锻炼习惯形成的内在因素影响高中生形成体育锻炼习惯之社会化探索校园环境对学生体育锻炼习惯形成的影响情绪调节在学校体育锻炼中对培养学生体育锻炼习惯的影响浅析教材内容对中学生体育锻炼习惯的影响关于中小学生学习运动兴趣与形成体育锻炼习惯的探讨合作学习教学模式在中学体育教学中的应用研究体育小组合作学习对小学生体育锻炼习惯影响的探讨普通农村中学生体育锻炼习惯培养方法探析小学低年级体育家庭作业的研究

版权页：插图：四、体育锻炼习惯形成的基本规律（一）由外到内，由表及里 体育锻炼习惯的形成是由外部支配到内部控制的过程。在形成习惯的初期，主要是由视觉、听觉等外部感觉提供反馈，随着活动的加强、自动化程度的提高，反馈方式也在变化，其视觉、听觉的作用逐渐减弱，后被肌肉或关节提供的动觉反馈所代替。（二）由简到繁。由易到难 体育锻炼习惯的形成是由简单到繁杂、由容易到困难的过程。一般是从具体的、简单易行的习惯开始学起，随着自身认识和运动能力的提高，那些抽象的比较繁杂难做的习惯才会渐渐形成。（三）由大到小，由强到弱 体育锻炼习惯的形成是由体能和意识对习惯的控制作用由大到小、由强到弱的过程。在习惯形成的初期，体能和意识的调控作用较强，动作过程中表现出紧张、吃力，有多余和错误的动作；到习惯达到自动化时，体能和意识的调控作用会逐渐变弱，有时意识的调控作用消失。（四）由模糊到清晰。由片面到全面 体育锻炼习惯的形成是由初期的模糊、片面认识到后期的清晰、全面认知的动态发展过程。在习惯形成的初期，对习惯的认知仅仅是模糊混沌的片面、表象认识，外界条件不出现（如别人不提醒），往往意识不到该习惯的存在；只有到了后期，习惯才渐渐变得全面、明朗、清晰。（五）由波动到稳定，由摇摆到镇定 体育锻炼习惯的形成既是由摇摆不定的波动到坚如磐石的稳定过程，又是由左右震荡到镇定自如的发展过程。刚形成习惯时，行为动作波动、摇摆不定，这主要表现在行为动作的准确性和动作间的衔接转换上。只有习惯养成后，它才会以相对稳定的方式表现出来，成为某种固定的行为运作模式。

五、影响体育锻炼习惯形成的因素人的一生是从家庭走进幼儿园、学校，然后步入社会，最终又返回家庭，无论从哪个时期形成体育锻炼习惯，人生走过的轨迹大都是一样的。因此，影响体育锻炼习惯形成因素主要涉及个体、家庭、幼儿园、学校、社会等因素。（一）个体因素 主要包括年龄阶段、健康与体质状况、遗传素质、运动经历和对体育锻炼的自我效能感等个性因素。其中年龄阶段、运动经历和自我效能感对体育锻炼习惯的形成产生直接影响。如在3~14岁年龄段是个体生长发育与运动素质发展的敏感期，处在此年龄段的孩子，认知活动范围逐渐扩大，求知欲旺盛，模仿能力强，可塑性大，引导正确较容易形成锻炼习惯。

# 《体育锻炼习惯的培养》

## 编辑推荐

《体育锻炼习惯的培养》由湖南师范大学出版社出版。

# 《体育锻炼习惯的培养》

## 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)