

# 《大学生体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《大学生体育与健康》

13位ISBN编号：9787562257165

10位ISBN编号：7562257167

出版时间：2012-9

出版社：王剑 华中师范大学出版社 (2012-09出版)

作者：王剑 编

页数：239

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)

# 《大学生体育与健康》

## 内容概要

《大学生体育与健康》编写的过程中力求以辩证唯物主义思想为指导，以培养大学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心，紧紧围绕本课程的培养目标，面向21世纪高等学校体育教育的实际，并充分考虑到大学生成长的特点，较好地处理了自学与面授的关系，让大学生掌握锻炼身体的基本技能，养成终身体育锻炼的习惯。

# 《大学生体育与健康》

## 书籍目录

项目一现代奥林匹克运动 子项目一 现代奥林匹克运动的兴起 子项目二现代奥林匹克运动的发展 子项目三 中国与奥林匹克运动 思考与练习 项目二体育基础知识 子项目一体育的概念及功能 子项目二 高校体育与终身体育 思考与练习 项目三体育与健康 子项目一健康的概念 子项目二体育锻炼与心理健康 子项目三体育锻炼的基本原则 思考与练习 项目四 田径运动 子项目一 田径健身运动的概念 子项目二 田径健身运动的分类与内容 子项目三 田径健身运动对人体的作用 思考与练习 课外实践活动 项目五球类运动 子项目一足球 子项目二篮球 子项目三排球 子项目四乒乓球 子项目五 网球 子项目六羽毛球 思考与练习 课外实践活动 项目六健美与健美操 子项目一健美运动 子项目二健美操 思考与练习 课外实践活动 项目七武术 子项目一 武术的基本功 子项目二初级长拳 子项目三一路刀术 子项目四散打 子项目五太极拳 思考与练习 课外实践活动 项目八学生体质健康标准测试及锻炼方法 子项目一《学生体质健康标准》简述 子项目二《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法 子项目三《学生体质健康标准》测试的操作方法 思考与练习 项目九体育锻炼与保健知识 子项目一体育锻炼的自我监督 子项目二 常见运动生理反应与处理 子项目三运动损伤及其急救和处理方法 子项目四 运动创伤急救的任务、原则和方法 子项目五 常见运动创伤与运动性疾病的急救和处理 思考与练习 主要参考文献

版权页：插图：乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多、设备简易。另外，它不受年龄、性别、身体条件的限制，所以能广泛地开展。在我国，乒乓球运动已相当普及，它运动量适中，具有较强的娱乐性、竞争性，经常参加比赛还有利于促进人际间的交流、合作、友谊，可以有效地调节紧张的情绪，缓解工作、学习所带来的精神压力，它是广大群众尤其是青少年所喜爱的体育运动项目。经常参加乒乓球运动可以发展人的灵敏性和协调性，提高动作速度和上下肢的活动能力、改善心血管系统的能力、增强体质，还有助于培养勇敢顽强、机智果断、沉着冷静、敢于拼搏等优良品质。因而，在普通高校开展乒乓球运动是非常有必要的，但由于学生技术水平普遍不高，体能锻炼的强度不够，还需要与心肺功能及力量素质的练习相结合，以促进学生健康和身体素质的全面发展。

### 二、乒乓球的基本技术

#### 1. 握拍方法

乒乓球握拍方法分直拍握法和横拍握法两种，不同的握法各有其优缺点，从而产生各种不同的打法。初学者可以根据各自的习惯和爱好，选择适合自己的握拍方法。

(1) 直拍握法 直拍握法，根据不同的技术动作又分为：近台快攻型握拍法、弧圈球型握拍法、直拍削球型握拍法等，但无论是哪一种握法其基本的手指动作大致相似：拍前，以食指第二指节和拇指中段扣拍；拍后，三指弯曲贴于拍的1/3上端。这种握法又称为中钳式（如图5—46）。直拍握法的特点是正反手都用球拍的同一拍面击球，出手快，正手攻球快速有力，攻斜、直线球时，拍面变化不大，对手难以判断。

(2) 横拍握法 虎口贴拍，拇指在拍前，食指在拍后。此握法又称为八字式。正手攻球时食指向上移动；反手攻球时拇指向上移动（如图5—47）。横拍握法的特点是正反手攻球力量大，攻削球时握法变化小，反手攻球容易发力也便于拉弧圈；但正反手交替击球时，需变换击球拍面，攻斜、直线球时调整拍形的幅度大，容易被对方识破。无论哪种握法，握拍都不应过紧或过松：过紧会使手腕僵硬，影响发力时手腕动作，过松则影响击球力量和击球的准确性；握拍也不宜太浅，特别是直握时食指和拇指构成的钳形不能过大或过小，以免影响手腕动作的灵活性。在变换击球的拍面、调节拍面角度时，要充分利用手指的作用。

#### 2. 发球与接发球技术

发球是乒乓球的基本技术之一，在比赛中占有很重要的地位。发球多变且质量好，不仅能使对方回接失误，己方直接得分，而且可以为进攻创造良好的机会。发球是比赛开局的第一板球，它不受对方的干扰，可以任意在各种方位（双打除外）按自己的战术意图将球发到对方任何位置，先发制人，争取主动。

(1) 发球 反手平击球 发球时右脚在前，左脚在后，身体稍向左转。左手掌心托球，置于身体左侧，右手持拍于体前。抛球后，球拍开始后撤，待球将回落时，小臂从身体左后方向前挥击球的中上部，整个过程是“抛—拉—打”。如果在球拍触球的刹那，球拍前倾，小臂加快挥拍速度，手腕配合外展，使球拍正对左角，则成为反手斜线急球。同样，如果手腕向左扭动，使球拍正对右角，就成反手直线急球。发轻球时，随着小臂向上方摆动而使球拍后仰，击球的中下部，顺着摆臂的惯性，轻轻地将球送出。发急球主要依靠小臂横摆的力量来加快速度，球拍与球台约成60度角，击球点比网低8~10厘米，将球击在本台近端线10厘米处。发轻球（近网球）应以小臂由后向前送，球拍保持后仰，拍触球时用力要轻而缓和，击球点要稍高于球网，球被击在球台的中段附近。

# 《大学生体育与健康》

## 编辑推荐

《大学生体育与健康》较全面地介绍了体育与健康的基本理论、基本知识，力求融针对性、实用性、科学性与趣味性于一身，既能满足大学生课下学习、复习的需要，又可将《大学生体育与健康》作为休闲、健身的课外读物。

# 《大学生体育与健康》

## 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)