

<<高校体育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<高校体育理论教程>>

13位ISBN编号：9787301177860

10位ISBN编号：7301177860

出版时间：2010-10

出版时间：北京大学出版社

作者：乔德旭 编

页数：321

字数：505000

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：<http://www.tushu007.com>

<<高校体育理论教程>>

内容概要

《高校体育理论教程》是一部以高等院校体育课程教学指导思想为基础编写的大学生体育课指导教材，全书从宏观角度将大学生应掌握的体育理论知识融入到各个章节之中，有利于读者系统地掌握作为大学生所需的体育知识，为今后终身体育的形成奠定坚实的基础；从微观角度介绍了各个运动项目的起源，基本技术、裁判规则等具体内容，有利于读者增强体育意识，掌握科学健身方法，养成健康的生活方式。

《高校体育理论教程》既可以作为大学生体育课程教材，也可供广大体育爱好者参考。

<<高校体育理论教程>>

书籍目录

第一篇 体育的基础理论

第一章 概述

第一节 体育的概念和功能

一、体育的概念

二、体育的功能

第二节 体育动作的要素构成

一、体育动作的结构

二、体育动作的要素

三、体育动作的分类

思考题

第二章 体育运动生理学原理

第一节 身体素质的生理学基础

一、耐力素质

二、力量素质

三、速度素质

四、灵敏和柔韧素质

第二节 体育运动过程中人体机能状态变化的规律

一、赛前状态和准备

二、进入工作状态

三、稳定状态

四、疲劳和恢复过程

思考题

第三章 运动竞赛与体育组织

第一节 运动竞赛简介

一、运动竞赛的意义

二、运动竞赛的种类

三、运动竞赛的组织

四、运动竞赛的编排方法

第二节 体育组织简介

一、国际体育组织简介

二、我国体育组织简介

思考题

第二篇 健康教育基础理论

第四章 生理健康与心理健康概述

第一节 健康教育与健康促进

一、健康的概念

二、影响健康的因素

第二节 大学生生理心理特点

一、生理特点

二、心理特点

第三节 心理卫生知识

一、心理健康与身体健康

二、心理健康的评定标准

三、实施心理卫生的途径

思考题

<<高校体育理论教程>>

第五章 体育锻炼的卫生保健

第一节 体育锻炼的卫生与监督

一、合理的生活制度与个人卫生

二、女子运动卫生

三、体育锻炼的自我医务监督

第二节 常见运动创伤及其预防

一、创伤的分类

二、运动创伤发生的原因及预防

第三节 几种青年学生常见病的体育疗法

一、神经衰弱

二、眼睛近视

三、慢性支气管炎

四、慢性肠胃病

五、慢性肝炎

六、关节炎

思考题

第三篇 体育运动技术

第六章 田径运动

第一节 短距离跑

一、短跑的基本技术

.....

参考文献

<<高校体育理论教程>>

章节摘录

插图：对“健美操”项目冠以“现代”一词，一方面表明它具有历史的延续性，是从不同的源流产生、发展和演变而成的；另一方面又说明它是在现代社会中人们为了抵御现代人的健康危机，而采取具有健身、健美和健心整体效益特征自我完美手段。

有人称现代健美操为“节奏体操”、“有氧体操”、“韵律体操”、“迪斯科操”、“身体娱乐”、“有氧舞蹈”等。

名称虽有不同，却有共同的目标——增进健康、塑造体形、陶冶情操，实现健与美的追求。

现代社会科学技术飞速发展，生产高度机械化和自动化，人类物质文化生活水平不断提高和改善，而人体活动减少，产生了“肌肉饥饿”和“血流受滞”等疾患。

另一方面，自生态的破坏、工业废物的排放、生活环境的恶化等公害的产生和扩展，使人类的健康生存受到了严重的威胁。

因而使人的抗病能力减弱、精神紧张，心血管疾病、新陈代谢病乃至癌症等现代文明病，形成现代人的健康危机。

人们为了抵御这种健康危机，创造了一系列自我完善的方法和手段，现代健美操就是在这种环境下的时代产物。

现代健美操的内容是在欧洲体操流派的基础上，吸收了东方体操的基本动作和非洲舞蹈中优美而有节奏、有序动作而产生和发展起来的。

它具有保健、医疗和健美健身的实用价值，因此，为不同年龄、性别的人们所喜爱。

自20世纪70年代跑步热之后，健美操是20世纪80年代之热点。

<<高校体育理论教程>>

编辑推荐

《高校体育理论教程》：全国高校应用型人才培养规划教材·公共课系列

<<高校体育理论教程>>

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:<http://www.tushu007.com>