

<<大学生体能锻炼指南>>

图书基本信息

书名：<<大学生体能锻炼指南>>

13位ISBN编号：9787561174050

10位ISBN编号：7561174055

出版时间：2012-9

出版时间：大连理工大学出版社

作者：夏培玲，王正树 主编

页数：119

字数：200000

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>

## <<大学生体能锻炼指南>>

### 内容概要

《大学生体能锻炼指南》编著者元文学。

青少年的体质健康水平是我们整个民族健康素质的根基。

广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是衡量国家综合实力的重要指标。

青少年体质健康不仅关系到中华民族的未来，同时也关系到个人的健康成长和每个家庭的幸福。

让我们的孩子身体健康、人格健全、一生幸福是每个家长的愿望，也是全社会共同追求的目标。

## <<大学生体能锻炼指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 体能锻炼概述

- 第一节 体能和体能锻炼概念的界定
- 第二节 体能锻炼的重要意义和作用
- 第三节 体能锻炼的内涵
- 第四节 大学生体能锻炼的生理学和心理学原理分析
- 第五节 大学生体能锻炼的营养学基础
- 第六节 学校体育与学生体能
- 第七节 体能锻炼的基本特点与原则

#### 第二章 体能素质练习方法

- 第一节 耐力素质练习方法
- 第二节 力量素质练习方法
- 第三节 速度素质练习方法

#### 第三章 常见运动损伤、运动性疾病的预防与处理

- 第一节 运动损伤的分类与处置
- 第二节 常见的运动性疾病及其预防与处理

#### 第四章 体能锻炼运动处方的制订与实施

- 第一节 体能锻炼运动处方的基本要素
- 第二节 制订运动处方的基本步骤
- 第三节 运动处方的实施与监控

#### 附录

- 附录1 12分钟跑测试
- 附录2 俯卧撑
- 附录3 仰卧起坐
- 附录4 立定跳远
- 附录5 坐位体前屈
- 附录6 握力体重指数
- 附录7 肺活量体重指数
- 附录8 BMI指数

#### 参考文献

## &lt;&lt;大学生体能锻炼指南&gt;&gt;

## 章节摘录

3. 体能发展与学习、掌握技术动作相结合原则 技术动作又称运动技术，是完成体育动作的方法。

参加不同体育项目的活动，需要完成不同的动作，也就是说需要学习和掌握不同的技术。

合理、正确的技术动作有利于发挥学生的生理、心理能力，防止运动损伤，而且在学习和掌握技术动作的过程中，使学生观察、分析能力得到发展，灵活性、协调性得到提高。

在体能发展过程中，需要学习和掌握技术动作是不可回避的事实，因为除了儿童的活动性游戏较少有技术动作外，其他一切体育活动都包括一定的技术动作在内，即使简单的一项素质练习，也同样具有技术因素。

随着年龄的增长、知识的增加和求知欲的增强，学生已不满足于一般概念的“玩”，而对那些通过努力可以掌握的技术动作会产生兴趣，对技术动作逐步熟练后所产生的练习效果会有一种成功感，对教会同伴做动作会产生满足感，对在练习比赛中所取得的成功也会产生胜利的喜悦，这些都能激发学生参加体育活动的动机和兴趣，为选择个人喜爱的体育项目和树立终身体育思想打下良好的基础。

技术动作的掌握受到身体形态、身体素质、感知觉能力、理解能力和学生个性心理等因素的制约，所以，学习和掌握技术动作一定由易到难、由简单到复杂，循序渐进，从最简单的人手，不断增加技术动作的储备数量，促进新的条件反射的建立，以更多地掌握新的技术动作。

学生在学习一和掌握竞技体育项目技术动作时会有较大的困难，可以考虑简化规则，降低难度，使学生能够做到相似即可，不必过分强调技术动作的细节和效果。

在学习和掌握技术动作的过程中，还应注意：（1）改进教学方法，使之更符合学生的实际情况；（2）培养学生从小注意技术动作并努力做好的习惯；（3）对不同情况的群体提出不同的动作要求；（4）重视安全保护措施。

4. 体能发展的计划性和系统性原则 学生体能的发展也类似于运动训练，没有多年有计划的、系统科学的练习，学生体能的发展就不可能取得良好的效果。

这是因为： 第一，体能发展具有时间局限性特点，即某一种体能水平只能保持相应的时间，如不再给予新的负荷刺激，将会逐渐消退。

所以，学生的体能发展必须要多年地持续进行，否则只能徘徊在较低的水平上。

.....

<<大学生体能锻炼指南>>

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>