

<<现代高职体育选修实践课教程>>

图书基本信息

书名：<<现代高职体育选修实践课教程>>

13位ISBN编号：9787561537732

10位ISBN编号：7561537735

出版时间：2010-12

出版时间：厦门大学

作者：吴有凯 编

页数：271

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>

<<现代高职体育选修实践课教程>>

内容概要

《现代高职体育选修实践课教程》在编写过程中，坚持以马克思主义唯物辩证法为指导，以健康教育、终身体育为目标，突出了高职院校体育教材的科学性、知识性、系统性和实用性。在教材的选用上，注重其健身多样性和提高身体素质，力求使教材体现出时代的气息，从而更加符合现代体育教育的要求。

<<现代高职体育选修实践课教程>>

书籍目录

前言第1章 身体素质1.1 概述1.2 力量素质1.3 速度素质1.4 耐力素质1.5 柔韧性1.6 灵敏性、协调性第2章 田径2.1 概述2.2 短跑和接力跑2.3 中长跑2.4 跳高2.5 跳远2.6 推铅球第3章 篮球3.1 篮球运动的概论3.2 篮球技术3.3 防守技术3.4 篮球战术3.5 篮球竞赛规则简介第4章 排球4.1 排球运动的概述4.2 排球运动的基本技术4.3 排球运动的基本战术4.4 排球运动竞赛规则与裁判方法第5章 足球5.1 概述5.2 足球基本技术5.3 足球战术5.4 足球竞赛规则5.5 五人制足球第6章 网球、乒乓球、羽毛球6.1 网球6.2 乒乓球6.3 羽毛球第7章 游泳7.1 游泳与健身7.2 游泳的基本知识7.3 蛙泳7.4 爬泳(自由泳)7.5 仰泳7.6 蝶泳7.7 出发与转身7.8 水中安全救护第8章 健美操8.1 健美操的定义及概述8.2 健美操的内容和分类8.3 健美操常用的几种手型8.4 健美操的练习常识8.5 健美操的提高方法8.6 健美操的注意事项第9章 散打与太极拳9.1 散打9.2 太极拳第10章 轮滑10.1 轮滑运动概述10.2 轮滑的基本技术第11章 大帆船运动简介第12章 最新国家大学生体质测试标准及测评12.1 实施《国家学生体质健康标准》的意义12.2 《国家学生体质健康标准》的结果与内容12.3 《学生体质健康标准》测试的操作方法12.4 《学生体质健康标准》测试成绩评价表参考书目

章节摘录

人们在日常生活、体育锻炼活动中都会表现出不同形式的肌肉活动，这些肌肉活动受大脑皮层的支配，以肌肉收缩力量的大小，收缩速度的快慢，持续时间的长短，动作是否灵敏、协调以及关节活动范围的大小显示其能力。

通常，我们把人体在运动活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等机能能力称为身体素质。

在各项身体素质中，力量素质在许多运动中占有十分重要的地位，人体几乎所有的运动都是因对抗阻力而产生，因此，在体育教学、训练和个人的自我锻炼中要重视力量素质的发展，分析个体所需何种力量，即要增加哪些肌群力量及哪种性质的力量。

同时采取科学的锻炼方法，达到综合地发展肌群力量，使得锻炼者的最大力量、快速力量和力量耐力都能提高到较高水平。

速度素质主要是人体进行快速运动的能力，在运动中通常表现为反应速度、动作速度及位移速度三种形式。

速度的训练一般均是在锻炼者兴奋性较高、情绪饱满、运动欲望强烈时进行。

当然速度训练的同时一般应结合力量练习。

耐力素质是机体对抗疲劳的一种能力，许多项目的运动锻炼只有在较长时间负荷的作用下，才会对机体产生较为深刻的影响，长时间运动的结果是疲劳的产生和耐力素质的增强。

疲劳出现的迟早取决于耐力水平的高低，耐力训练相对耗时长，因此，调节好呼吸频率十分重要。

训练水平高者呼吸较深。

柔韧素质主要是肌肉韧带的伸展力和关节活动的幅度，训练通常采用动力拉伸法和静力拉伸法，这两种方法中又都有主动拉伸和被动拉伸。

发展肩、腿、臂部等柔韧一般有：压、搬、劈、摆、踢、绕环等练习手段；发展腰部可采用体前屈、甩腰等，同时必须配合力量性练习，坚持长期性锻炼，否则柔韧性易于消失。

灵敏、协调等素质的基本标志是锻炼者在变换的条件下，迅速、准确协调作出应答动作。

发展灵敏等素质训练强度一般较大，速度较快，次数、时间不宜过多、过长，否则在机体疲劳的情况下，反应变得迟钝，不利于灵敏、协调等素质的发展。

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>