

<<大学体育与健康策略>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康策略>>

13位ISBN编号：9787811413366

10位ISBN编号：7811413361

出版时间：2011-8

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：赵平 编

页数：196

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>

## <<大学体育与健康策略>>

### 内容概要

《大学体育与健康策略》围绕独立学院人才培养目标，坚持激发学生运动兴趣，培养终身体育意识；坚持健康第一的指导思想，促进健康成长；以学生发展为中心，注重学生主体地位；关注个体差异与不同需求，确保每个学生受益于现代体育教育理念的基础上，突出其特殊功能；促进适度体育运动，逐渐提升独立学院大学生体能素质，为实用型人才的培养打造生理基础；普及体育基本知识和技能，提升独立学院大学生兴趣爱好，为实用型人才的培养提供丰富的精神生活前提；组织高质量低标准竞赛，培育独立学院大学生规则意识、竞争合作意识，为实用型人才的培养提供德行准备。本书由赵平主编。

## <<大学体育与健康策略>>

### 书籍目录

#### 理论部分

导论 现代人的健康与健康的生活方式

第一章 体育与独立学院的体育需求

第一节 体育的产生与发展

第二节 体育的功能

第三节 体育在独立学院人才培养中的作用

第二章 体育锻炼与体育教育的医务监督

第一节 促进健康的锻炼方法

第二节 体育锻炼的科学安排

第三节 运动处方

第四节 体重控制与体育锻炼

第三章 运动损伤、疾病与女子体育卫生保健

第一节 运动损伤的预防与处理

第二节 运动性疾病的预防与处理

第三节 女子青春期体育运动与保健

#### 实践部分

第四章 足球

第一节 足球运动概述

第二节 足球运动的基本技术

第三节 足球运动的基本战术

第四节 足球运动规则简介

第五章 篮球

第一节 篮球运动概述

第二节 篮球运动的基本技术

第三节 篮球运动的基本战术

第四节 篮球运动的规则

第六章 排球

第一节 排球运动概述

第二节 排球运动的基本技术

第三节 排球运动的基本战术

第四节 排球运动的规则

第七章 羽毛球

第一节 羽毛球运动概述

第二节 羽毛球运动的基本技术

第三节 羽毛球运动的基本战术

第四节 羽毛球运动的规则

第八章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述

第二节 乒乓球运动的基本技术

第三节 乒乓球运动的基本战术

第四节 乒乓球运动的规则

第九章 网球

第一节 网球运动概述

第二节 网球运动的基本技术与战术

第三节 网球运动竞赛规则简介

## <<大学体育与健康策略>>

### 第十章 田径

#### 第一节 田径运动概述

#### 第二节 田径运动的锻炼方法

#### 第三节 田径运动规则简介

### 第十一章 体育舞蹈

#### 第一节 体育舞蹈概况

#### 第二节 体育舞蹈的分类与特点

#### 第三节 体育舞蹈的基本知识

#### 第四节 摩登舞练习

#### 第五节 拉丁舞练习

### 第十二章 健美操

#### 第一节 健美操运动概述

#### 第二节 健美操的基本动作

#### 第三节 健美操大众锻炼标准测试套路

#### 第四节 健美操竞赛评分规则简介

### 参考文献

### 后记

## &lt;&lt;大学体育与健康策略&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：提高人体灵敏能力的方法主要有两种：一种是固定的转换体位的练习，如各种穿梭跑、“8”字跑和折返跑等，这是发展人体的基本灵敏能力。

另一种是突然给练习者信号，练习者迅速作出反应，这种方法主要是提高人体应用灵敏的能力。

五、柔韧及其锻炼方法柔韧性是指人体关节活动幅度以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力，即关节和关节系统的活动范围，是健康和体质的重要组成部分。

它是人们完成日常工作和进行锻炼必备的能力。

保持良好柔韧性对维护健康、提高锻炼效果是有益的。

值得注意的是，随着现代社会不断进步，老年化和久坐行为日渐突出，造成软组织弹性和肌肉伸展性明显下降，促使人们活动效率大大降低，可能还会引发伤害事故。

例如困扰现代人的“腰背痛”很大程度上就是因为腰背部和大腿后肌群伸展性不足、肌肉耐力差造成的。

所以，良好柔韧性不仅为身体活动提供重要的保障，而且对降低疾病的威胁也有益处。

但是，柔韧性发展过度，也会造成关节结构不稳，易产生运动损伤。

影响柔韧性因素主要有这样几个方面：两个关节面积大小差别越大，关节活动幅度就越大。

关节周围组织越多，限制关节活动度的因素就越多。

关节周围肌肉、肌腱、韧带的伸展性越好，柔韧性就越好。

因此，发展关节周围软组织伸展性是提高柔韧素质的主要途径。

提高神经系统对肌肉收缩和放松能力的调节，可以改善对抗肌的协调能力，从而使柔韧性提高。

提高柔韧性的主要方法是伸展（牵拉）练习。

伸展（牵拉）练习分为动力性和静力性两种。

动力性伸展练习是利用肌肉反复收缩使关节尽量伸展到最大活动范围，如踢腿。

但要注意的是，该方法尽管对发展柔韧素质很有效，但是，动作速度较快，肌肉张力就较大，如果施加负荷或动作幅度过大，将会造成不必要的损伤，尤其不适合不经常锻炼的人群和中老年人群。

静力性伸展练习是采用缓慢的速度，逐渐拉长肌肉，使关节活动逐渐达到较大范围，并持续保持该姿势的一种联系，如压腿。

练习时，不会产生明显的疼痛感（可有适度酸痛、紧张感）。

练习时间一般保持30秒左右，可以重复练习数次。

静力性练习一般不易拉伤软组织，还有利于肌肉放松，因此，在准备活动和放松活动中做柔韧练习时一般以静力性方式进行。

从事专门的柔韧性练习时，最好两种方法结合使用。

但做伸展练习前必须要充分热身，注意练习幅度和频率的循序渐进性。

第二节体育锻炼的科学安排体育锻炼是指人们根据需要，自我选择运用各种体育手段，并结合自然力和卫生措施，以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活和支配余暇时间为目的的体育活动。

体育锻炼并非随心所欲，需要理论的指导和科学安排。

一、体育锻炼的原则体育锻炼方法虽然简单易学，但要想科学地安排体育锻炼，提高锻炼效果，避免伤病的发生，就必须遵循体育锻炼的基本原则。

## <<大学体育与健康策略>>

### 编辑推荐

《大学体育与健康策略》是由安徽师范大学出版社出版的。

<<大学体育与健康策略>>

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>