

## <<大学体育>>

### 图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787040273854

10位ISBN编号：7040273853

出版时间：2009-9

出版时间：李艳翎、汤长发 高等教育出版社 (2009-09出版)

作者：李艳翎，汤长发 著

页数：292

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>

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 前言

健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

在科技日新月异、知识经济初见端倪的今天，一个国家、一个民族繁荣昌盛的决定性因素是人的素质，而人最重要的素质是身体素质，正如毛泽东指出的：“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”

体育是一种生活方式。

现代人从某种意义上讲都是体育人，体育已经成为了现代人的基本生活方式。

以进行体育锻炼、开展体育运动、欣赏体育比赛为主要内容的体育权是一种基本人权。

大学生生活需要体育，体育应融入大学生生活。

广大学生应该在开阔的空间、良好的体育文化氛围中自觉地走到操场上，走到阳光下，积极投入到体育锻炼中，享受自由自在地“玩耍”与“游戏”，陶冶情操、磨炼意志、预防心理疾病，进而形成乐观积极的生活态度。

体育是一种生活哲学。

体育教导我们领悟人生。

在乒乓球比赛中，蛮力永远比不上技巧与反应速度；在羽毛球激烈的对抗中，让人懂得机智灵敏的重要性；与水的搏斗让人学会什么是冷静与忍耐，什么是顺流与逆流；骑车让人懂得享有独立的好处和自由的快乐；钓鱼使人明了不是时间和耐心的消耗，得到的却是一种平静而淡然的快乐；健美运动让人懂得什么是美；排球运动让人知道人生充满着许多未知……体育是一种文化，是人类继音乐之后又一种世界通行语言。

人们通过体育沟通了解世界各地的文化，甚至把体育作为评判一个国家国民素质高低的重要窗口。

体育也是一种艺术，可以使人们的力量得到体现，潜力得到发挥，使我们得到美的享受和生活的乐趣。

体育更是一种精神，在进行爱国主义教育、弘扬民族精神、弘扬民心、鼓舞士气等方面发挥着越来越重要的作用，甚至是不可替代的作用。

大学体育的重要功能之一，就是在运动参与中不仅影响到学生的生理属性，还影响到学生的心理属性，促进学生身心的全面发展。

现代体育同时还能够作为社会教化的手段来促进学生个性的形成与发展。

在新的时代条件下，大学体育改革需进一步转变观念，从以往片面强调增强体质的生物性机能过渡到关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从过去仅仅关注大学阶段的短期效益，过渡到思考健康对人生发展的长远影响，切实贯彻“健康第一”的指导思想。

即要以促进大学生的整体健康素质、以适应未来社会对人才的健康需求为目标，将体育知识、技能的学习与体育人文素养的培养、体育精神的塑造相协调，寓乐于体。

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 内容概要

体育是一种文化，是人类继音乐之后又一种世界通行语言。人们通过体育沟通了解世界各地的文化，甚至把体育作为评判一个国家国民素质高低的重要窗口。体育也是一种艺术，可以使人们的力量得到体现，潜力得到发挥，使我们得到美的享受和生活的乐趣。

体育更是一种精神，在进行爱国主义教育、弘扬民族精神、弘扬民心、鼓舞士气等方面发挥着越来越重要的作用，甚至是不可替代的作用。

大学体育的重要功能之一，就是在运动参与中不仅影响到学生的生理属性，还影响到学生的心理属性，促进学生身心的全面发展。

现代体育同时还能够作为社会教化的手段来促进学生个性的形成与发展。

在新的时代条件下，大学体育改革需进一步转变观念，从以往片面强调增强体质的生物性机能过渡到关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从过去仅仅关注大学阶段的短期效益，过渡到思考健康对人生发展的长远影响，切实贯彻“健康第一”的指导思想。

即要以促进大学生的整体健康素质、以适应未来社会对人才的健康需求为目标，将体育知识、技能的学习与体育人文素养的培养、体育精神的塑造相协调，寓乐于体。

# <<大学体育>>

## 书籍目录

第一章 体育与生活第一节 体育概述第二节 体育与人的发展第三节 体育是现代人的一种基本生活方式  
 第四节 大学体育教育第二章 健康与体适能第一节 健康与亚健康第二节 体适能概述第三节 健康体适能的检测内容第三章 体育运动与心理健康第一节 心理健康概述第二节 大学生心理健康问题第三节 运动对心理健康的影响第四节 心理健康的测量与评价第五节 保持心理健康的方法和手段第四章 运动保健与运动营养第一节 运动保健与运动营养概述第二节 体育运动的保健第三节 常见运动损伤及其处理第四节 运动营养第五节 运动减肥第五章 运动负荷测评与控制第一节 运动负荷概述第二节 运动负荷的计算与评价第三节 运动处方第六章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 走跑跳投基本运动能力第三节 体能练习第七章 定向运动第一节 定向运动概述第二节 定向运动地图与指北针第三节 定向运动基本技术与练习方法第八章 篮球运动第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第九章 排球运动第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 沙滩排球第五节 软式排球第十章 足球运动第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第十一章 乒乓球运动第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第十二章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第十三章 游泳运动第一节 游泳运动概述第二节 游泳基本技术第三节 水上救生第十四章 形体运动第一节 形体运动概述第二节 健美操第三节 啦啦操第四节 体育舞蹈第十五章 民族体育运动第一节 民族体育运动概述第二节 中国武术一长拳第三节 初级长拳第三路第四节 跆拳道第五节 瑜伽第十六章 休闲娱乐体育第一节 网球运动第二节 高尔夫运动第三节 台球运动第十七章 户外休闲与拓展训练第一节 户外休闲与拓展训练概述第二节 攀岩第三节 户外远足与野外生存第四节 拓展训练

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：在初次进行野外地图与实地对照时，可利用已知站立点对照地形，先进行控制对照，即对照大而明显的控制点，如较高的山顶、较明显的鞍部、大的山背山谷与明显的地物等，根据这些控制点在地图上的相互关系位置，确定它们在实地的相应位置。

这样可提高对照的精度和速度。

在控制对照的基础上，再进行细部对照。

进行细部对照时，以控制点为准进行分片对照；也可以由近至远、由左至右或由右至左进行对照。

这时对照的重点是地貌，根据图上等高线的弯曲形状、间隔距离，结合等高线显示地貌的原理与特点，与实地地貌进行分析比较、反复验证，使地图与实地逐一对应。

对照地形时要注意：地图经过测绘和制图过程中的取舍，一些地貌的细部和少数次要地物在地图上有所省略，不要因追究这些而浪费时间与精力。

同时，由于定向越野比赛一般都使用国家基本地形图，这种地图大都成图时间早，虽然实地地貌与地图差异不大，但地物变化大。

因此，在图地对照时要综合分析，以对照地貌为主，图地对照的难点也是地貌对照，只有把主要精力放在对照地貌上，才能收到较好的效果。

### （2）先图地对照，再确定站立点。

先图地对照，再确定站立点是在站立点不明确的情况下，通过对照地形来确定站立点。

如在对照地形有一定的基础后，为提高训练效果而采用提高难度的方法时，指导者事先不指出站立点，让队员通过图地对照来确定站立点；又如在实地运动（包括平时训练和实际比赛）中迷失方向时，也要通过图地对照，才能确定站立点，明确前行方向与前行的具体路线。

确定站立点的主要方法是：依据实地站立点附近明显的地形特征，用综合分析的方法确定。

用这种方法确定站立点时，先进行控制对照，确定各控制点的实地位置。

这时的控制对照是在站立点不明确的情况下进行的，但站立点所在地图上的范围是应清楚的，控制对照时，应根据各控制点本身的特征及其相互关系位置，通过综合分析，反复验证，确定其图上位置。

确定各控制点（当然不是全部）的图上位置之后，再根据站立点附近的控制点，结合站立点与此控制点的方向距离，经过细部对照，即可确定站立点的图上位置。

用图较熟练者，在有一定起伏、通视较好的地段或在有明显地物、通视较好的平坦地，用上述方法确定站立点会取得满意的效果，而且方便迅速。

### （二）使用指北针技术与读图的重要性相比，指北针只是一种辅助读图和导航的工具。

在定向运动中可以只用地图完成整个比赛，但是只用指北针不可能完成整个比赛。

指北针的应用必须建立在读图的基础上。

在定向运动中，指北针的使用有几个要点：（1）指北针的主要作用是标定地图和确定前进方位。

（2）用指北针确定前进方位时，应该确保指北针正好位于身体前方正中位置。

（3）读指北针时，应该确保指北针呈水平位，并在磁针稳定后再进行。

（4）如果要沿着前进方向穿越特征稀少的开阔地，仅依靠指北针很容易偏离航向，应该在用指北针确定前进方位的同时，沿着前进方位向前看，尽量利用前进方向上的可视目标来导航，减少对指北针的依赖。

## <<大学体育>>

### 编辑推荐

《大学体育》：每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

#### 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>