

<<体育理论知识教程>>

图书基本信息

书名：<<体育理论知识教程>>

13位ISBN编号：9787040332193

10位ISBN编号：7040332191

出版时间：2011-9

出版时间：华宝元、李铎、黄远翔 高等教育出版社 (2011-09出版)

作者：华宝元，等 编

页数：111

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>

## <<体育理论知识教程>>

### 内容概要

本教材主要以问答的形式深入浅出地介绍了体育健身的基本常识及其实践中的问题。本教材分为两部分，包括身体锻炼与大学生心理健康，体育健身的作用、知识、方法、评定，常见运动损伤的防治，运动营养与卫生等方面的内容。

本教材对大学生进行科学的体育锻炼具有较好的指导作用。

本教材适用于高职高专院校及普通高等院校体育课程教学，也可供相关社会人士选用。

## &lt;&lt;体育理论知识教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 第一章 身体锻炼与大学生心理健康 第一节 人的心理概述 第二节 衡量心理健康的标准 第三节 身体发育影响大学生心理 第四节 体育活动对大学生心理的调节作用 第二章 体育健身的作用 第一节 体育锻炼如何增强人的记忆力 第二节 体育锻炼对心肺功能有何影响 第三章 健身锻炼与方法 第一节 怎样发展力量素质 第二节 怎样发展耐力素质 第三节 怎样发展柔韧素质 第四节 有氧健身锻炼方法 第五节 跳绳运动健身方法 第六节 远足、登山、郊游运动健身方法 第七节 倒走运动健身方法 第八节 倒立运动健身方法 第九节 慢跑运动健身方法 第十节 健美运动健身方法 第十一节 减肥运动健身方法 第十二节 如何利用室外体操器材进行健身练习 第十三节 选择锻炼身体的方法应注意些什么 第四章 健身效果评定 第一节 如何评价身体机能(肺活量/体重指数) 第二节 健康标准是什么 第五章 健身锻炼与营养卫生 第一节 早餐和晨练如何安排 第二节 健美锻炼前后吃东西好吗 第三节 运动前后如何科学地补充水分 第四节 大学生饮食应注意哪些营养问题 第六章 健身锻炼与保健方法 第一节 体育锻炼时怎样进行自我医务监督 第二节 保养精、气、神的好处与方法 第三节 怎样进行自我健身按摩 第四节 怎样针对常见病多发病进行自我按摩 第五节 怎样及时消除运动后的疲劳 第六节 大学生怎样保持心理健康 第七节 情绪对身心健康有何影响 第八节 脑力劳动者的养心之道 第一部分习题 第二部分 第七章 常见运动损伤的防治 第一节 运动损伤发生的原因是什么 第二节 一般的运动损伤如何及时处理 第三节 各种运动项目易发生哪些损伤 第四节 球类运动常见有哪些损伤及如何预防 第五节 运动时为什么会发生腹痛 第八章 健身锻炼常识 第一节 什么是身体素质,它与健身的关系是什么 第二节 什么是运动量和运动强度 第三节 什么是有氧锻炼,有什么好处 第四节 为什么说心肺功能是运动能力的基础 第五节 参加体育锻炼为什么要循序渐进 第六节 为什么体育锻炼要从实际出发 第七节 为什么运动前要做准备活动 第八节 为什么运动后要做整理活动 第九节 怎样让呼吸与运动节奏配合 第十节 如何更好地进行健身及锻炼 第十一节 怎样的体型才称得上健美 第十二节 健美十误区 第十三节 女青年怎样做到胖瘦适中 第九章 竞技体育与运动观赏 第一节 竞技体育概念 第二节 竞技体育的社会影响力 第三节 关于运动观赏 第四节 运动观赏项目举例 第十章 体育锻炼与环境 第一节 环境保护与健康 第二节 体育锻炼与环境 第二部分习题

## &lt;&lt;体育理论知识教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：世界卫生组织把健康定义为“不仅是没有虚弱和疾病，还包括生理、心理和在社会方面的完美与满足”。

由此可见，生理卫生与心理卫生是人类健康不可分割的两个方面。

而所谓的心理健康，从广义上讲，是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会、与社会保持同步。

在当今社会条件和营养条件下，我国大学生身体发育普遍良好，身体健壮。

全国高校普遍开设体育课程，不但增进了学生的体质、行为反应速度和敏捷性，培养了集体主义精神，而且学校体育还与大学生的心理健康教育紧密地联系在一起，增强了他们承受挫折和适应社会环境的能力，帮助他们形成积极的世界观、人生观与价值观。

第一节 人的心理概述 一、人的心理实质 人的心理也称意识，是指人在实践活动中通过脑以及神经系统能动地反映客观现实而形成的主观活动。

人们对客观事物的感觉、记忆、思维、情感、意志、愿望、意图以及自身的能力、气质和性格等都是人的心理。

心理是客观现实在大脑中的反映，客观现实是心理的源泉和内容。

由于人的心理是在实践活动的基础上产生的，而实践活动又是有一定规律的，因而，人的心理的产生也是有规律、能够被认识的。

二、人的心理结构 人的生活是丰富多彩的，因而人的心理也是复杂多样的，它们在同一种活动中互相交织在一起，共同组成一个心理活动的整体。

孤立的只有一种心理现象的活动是不存在的。

但是，为了研究的需要，我们必须把人的心理现象进行分解，通常划分为心理过程、心理状态和个性特征三类。

（一）心理过程 人的心理过程是指人脑能动地反映和变革客观现实的主观活动过程，包括认识过程、情感（情绪）过程和意志过程三种。

在日常生活中，人的各种心理现象都是在心理过程的基础上产生的。

1. 认识过程 认识过程是人脑反映客观事物的活动过程。

它为人们获得知识、了解现实、解决问题和预见活动进程提供了可能。

认识过程由感觉、知觉、表象、记忆、想象等过程和注意活动组成。

2. 情感（情绪）过程 情感过程是人在实践中对所接触的客观事物是否符合需要、愿望而产生的内心体验，是客观事物与主体的关系在人脑中的反映，喜、怒、哀、惧是人和动物共有的四种基本情绪形态。

但人和动物的情绪有质的区别。

人与人之间的友谊，人的集体荣誉感、责任感、求知欲、好奇心、美感等，都是人类特有的高级社会情感。

情感和情绪是在认识与评价活动基础上产生的，并伴随有一系列生理变化过程，因此，情感、情绪能对人的活动产生影响。

愉快、自信等积极情感能增加人的活力，推动人的活动的进行；悲哀、焦虑、恐惧等消极情感则会阻碍人的活动能力的产生。

3. 意志过程 意志过程是人们在实践活动中，由于特定动机的推动，使人自觉设立行动目标、调节自身、排除障碍，达到预定目的的心理过程。

例如，在长跑中，克服疲劳，坚持跑完全程；在学习中，排除娱乐诱惑，坚持刻苦钻研。

这些行动都包含着在某种动机推动下，自觉设立和实现行动目标的意志活动过程。

意志也是人的意识反作用于客观现实的过程，是人和意识自觉能动性的表现。

认识过程、情感过程和意志过程是相互联系、互为支柱的，它们始终密切结合在一起。

（二）心理状态 心理状态是指在特定时间内，人的心理的特点及其表现形态。

## <<体育理论知识教程>>

它在心理过程的基础上产生，受个性左右，但它不等于心理过程和个性特征本身。

心理状态可分为三类：认识活动状态，包括注意、需要、向往、抱负、领悟、定势等；情感情绪状态，如紧张、松懈、焦虑、烦闷、激情、心境、应激、羡慕、懊悔等；意志行动状态，如动机及动机冲突、果断、犹豫、克制、追求等。

心理状态一般表现在人的行为（包括语言、动作、神态）中，因此，它是最能被他人直接观察到的心理现象。

（三）个性特征 由于个人的遗传素质、社会生活环境、所受的教育影响以及从事的实践活动与对待活动的态度不同，因此，在心理上每个人总带有个体特征。

这种表现在个人身上比较稳定的、能反映个体精神面貌的全部心理特征，称为个性或个性特征。

个性由个性倾向和个性心理特征两个方面组成。

个性倾向是激励一个人产生这种或那种行为，从事这种或那种活动的心理因素。

它使人的心理活动具有方向性，包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。

它是个性中起主导和定向作用的成分。

个性心理特征是指个体的心理活动在功能和特征上表现出来的比较稳定的特点，主要表现为能力、气质和性格三方面。

人的心理过程、心理状态和个性特征体现了人的心理的全部内容。

它们既有区别，又密切联系，共同组成了人的心理的完整体系。

## <<体育理论知识教程>>

### 编辑推荐

《体育理论知识教程》适用于高职高专院校及普通高等院校体育课程教学，也可供相关社会人士选用。

<<体育理论知识教程>>

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>