

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787040359459

10位ISBN编号：7040359456

出版时间：2012-08-01

出版时间：宗有智、宗延伟、张应龙、杨学达 高等教育出版社 (2012-08出版)

作者：宗有智，宗延伟，张应龙，等编

页数：392

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

体育课是学校体育的基本组织形式之一，是学生的必修课程。体育教材作为体育课程建设的重要方面，历来为各个学校所重视。为了促进体育教学改革向纵深发展，加强体育课程建设，为广大学生在体育课学习和自我锻炼过程中提供科学的指导方法，切实贯彻落实《国家学生体质健康标准》，大力推进“全国亿万青少年阳光体育运动”，我们组织编写了本教材。本教材以《全国普通高等学校体育课程指导纲要》为编写依据，牢牢把握住素质教育、以人为本、健康第一的指导思想，以满足大学生对体育知识的渴求和自我锻炼、自我监督、自我检查、自我评价能力等方面的需求为目标。《普通高等学校公共体育教材：大学体育教程》指导性强、信息量大、涵盖面广、图文并茂、通俗易懂，突出了科学性、知识性、先进性、针对性、实用性和地域性等特点，既是大学生的实用教学课本，又是课外锻炼、保健、体育欣赏的指南。

书籍目录

基础理论篇 第一章 体育与健康 第一节 体育概述 第二节 健康概述 第三节 体育锻炼与健康 第四节 营养与健康 第五节 生活方式与健康 第六节 体育卫生与健康 第七节 大学体育课程概述 第二章 运动与保健 第一节 常见运动性伤病的防治 第二节 运动保健与健身 第三章 奥林匹克运动 第一节 奥林匹克运动概述 第二节 中国与奥林匹克运动 运动实践篇 第四章 田径运动 第一节 跑——人类挑战速度的基本技能 第二节 跳跃——人类克服障碍的基本技能 第三节 投掷——人类投重物的基本技能 第五章 足球运动 第一节 足球基本技术 第二节 足球基本战术 第三节 足球比赛规则简介 第六章 篮球运动 第一节 篮球基本技术 第二节 篮球基本战术 第三节 篮球比赛规则简介 第七章 排球运动 第一节 排球基本技术 第二节 排球基本战术 第三节 排球比赛规则简介 第八章 乒乓球运动 第一节 乒乓球基本技术 第二节 乒乓球基本战术 第三节 乒乓球比赛规则简介 第九章 羽毛球运动 第一节 羽毛球基本技术 第二节 羽毛球基本战术 第三节 羽毛球比赛规则简介 第十章 网球运动 第一节 网球基本技术 第二节 网球基本战术 第三节 网球比赛规则简介 第十一章 基础体操 第一节 基础体操概述 第二节 基础体操基本技术 第三节 体操比赛规则简介 第十二章 健美操 第一节 健美操概述 第二节 健美操的基本动作 第三节 中国学生健康活力健身操成套规定动作 第四节 健身健美操比赛规则简介 第十三章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈概述 第二节 标准舞 第三节 体育舞蹈比赛规则简介 第十四章 街舞 第一节 街舞概述 第二节 健身街舞 第三节 流行街舞 第十五章 瑜伽 第一节 瑜伽概述 第二节 瑜伽体位练习 第十六章 武术 第一节 武术概述 第二节 武术基本功 第三节 初级长拳三路 第四节 简化太极拳 第十七章 安塞腰鼓 第一节 安塞腰鼓概述 第二节 腰鼓基本知识 第三节 腰鼓基本动作和组合 第十八章 秧歌 第一节 秧歌概述 第二节 秧歌常用动作 第三节 秧歌的队形图案 第十九章 游泳 第一节 游泳基本技术 第二节 游泳卫生与安全救护常识 第二十章 定向运动 第一节 定向运动概述 第二节 定向运动基本知识 第三节 定向运动基本技能 第四节 定向运动(越野)比赛规则简介 第二十一章 休闲体育 第一节 攀岩运动 第二节 轮滑运动 第三节 保龄球运动 第四节 台球运动 第五节 跑酷 第六节 蹦极 主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：（二）中长跑的途中跑技术 各项中长跑比赛，由于距离不同，在某些技术要求上也各具特点。

但总体要求中长跑的途中跑技术应本着轻快、省力、高效、耐久的原则，不断完善其动作结构。

中跑途中跑技术介于短跑与长跑之间，既不能像短跑那样激烈、紧张，又不能像长跑那样在用力程度、动作速度和幅度方面过于放松和节省。

长距离跑由于全程距离长，消耗体力大，要求跑的技术动作比中跑更加经济、省力。

特别体现在跑步的动作速度、幅度及用力程度上都应比中跑更节省能量。

因此，长跑途中跑多采用步长相对比较小、步频比较高的跑法。

长跑途中跑的呼吸可采用三步一呼、三步一吸的节奏，速度加快时也可采用两步一呼吸的节奏。

长跑途中跑技术特别强调动作放松、自然、经济、省力，尽量减少能量消耗，减少肌肉紧张。

因此，保持长时间的技术稳定显得十分重要。

在整个全程中，应保持跑的技术不变形，不出现多余动作，尤其在身体比较疲劳的情况下，要坚持正确的技术动作，这些都是长跑运动员在平时需要加强训练的能力。

（三）跨栏跑的途中跑技术 跨栏的途中跑技术包括跨栏步技术和栏间跑技术。

1.跨栏步技术 跨栏步技术包括起跨、攻栏、腾空过栏和下栏着地4个部分。

腾空过栏的那一步包括起跨、过栏两个阶段。

从起跨腿着地踏上起跨点开始至后蹬结束为止称为起跨。

一般起跨点距栏架2~2.20米，初学者可适当缩短一点。

为了迅速、准确地踏上起跨点，起跨前一步的长度应比倒数第二步短15~25厘米，形成一个快速短步，使身体重心快速前移，为起跨做好准备。

当倒数第二步摆动腿着地时，起跨腿的大腿积极前摆，并用前脚掌准确地踏着起跨点。

摆动腿的大腿积极向前上方摆动，小腿随惯性与大腿自然折叠，用以加大前摆的速度。

当身体重心移过垂直部位后，起跨腿用力蹬地，使髌、膝、踝与上体成一直线。

起跨腿与地面形成的夹角比短跑要大。

两肩正对前方，摆动腿异侧臂有力地前摆，形成一个向栏“进攻”的动作。

所谓过栏，是指起跨腿蹬离地面后，身体处于腾空状态，摆动腿的大腿随惯性继续抬高。

膝关节放松，小腿向前伸展，脚尖勾起，然后，向下向后用力做压栏动作。

上体积极前倾，摆动腿异侧臂前伸，在摆动腿开始下压的时候，上体的前倾度最大。

同时，起跨腿屈膝外展，勾起脚尖，收紧小腿，以大腿带动小脚经体侧向前提拉。

起跨腿同侧臂向后摆动，摆幅比短跑要大。

当臀部快要移过栏架的瞬间，摆动腿积极下压，用前脚掌着地，上体适当前倾，髌关节前移，使着地点尽量靠近身体重心射影点，以便转入栏间跑。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《普通高等学校公共体育教材:大学体育教程》是普通高等学校公共体育教材。

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>