

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787505890275

10位ISBN编号：7505890271

出版时间：2010-2

出版时间：经济科学出版社

作者：常超 编

页数：247

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>>

内容概要

本教材以改革、实践、探索为思路，根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求，遵循“健康第一”的指导思想，以加强体育课程建设，提高体育教育教学质量为前提，体现增强大学生体育意识，奠定终身体育锻炼思想为导向，根据体育教育教学特点，力求以运动技术为主线，主张体育教育与健康教育相结合，充分体现体育的多功能特征，切实提高普通高等学校体育课程在培养新世纪高技能技术人才方面的整体效益。

<<大学体育>>

书籍目录

第一章 大学体育概论 第一节 体育教育的地位和作用 第二节 大学体育教育的目的与任务 第三节 学校体育工作的组织与实施 第四节 现代体育课程的发展趋势第二章 体育锻炼与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 大学生体质健康标准第三章 体育卫生与保健知识 第一节 体育锻炼的卫生知识 第二节 体育保健按摩 第三节 常见运动损伤及其防治第四章 运动竞赛 第一节 运动竞赛的种类 第二节 世界大型体育竞赛 第三节 国内大型体育竞赛第五章 田径 第一节 田径运动概况 第二节 走跑类项目 第三节 跳跃类项目 第四节 投掷类项目第六章 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球的基本技术 第三节 篮球的基本战术 第四节 篮球竞赛规则简介 第五节 篮球考试内容与评分标准第七章 排球运动 第一节 排球运动概述 第二节 排球的基本技术 第三节 排球的基本战术 第四节 排球竞赛规则简介 第五节 排球考试内容与评分标准第八章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球的基本技术 第三节 足球的基本战术 第四节 足球竞赛规则简介 第五节 足球考试内容与评分标准第九章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球的基本技术 第三节 乒乓球的基本战术 第四节 乒乓球竞赛规则简介 第五节 乒乓球考试内容与评分标准第十章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球的基本技术 第三节 羽毛球的基本战术 第四节 羽毛球竞赛规则简介 第五节 羽毛球考试内容与评分标准第十一章 其他球类 第一节 网球 第二节 台球第十二章 体操 第一节 体操简介 第二节 体操项目 第三节 体操技巧第十三章 游泳 第一节 游泳简介 第二节 熟悉水性 第三节 自由泳 第四节 蛙泳 第五节 蝶泳 第六节 仰泳第十四章 休闲运动 第一节 攀岩 第二节 轮滑 第三节 保龄球第十五章 体育欣赏附录1 中华人民共和国体育法附录2 教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知

章节摘录

插图：7.腹部按摩动作说明：两臂曲肘于体前，两手半握拳，左右交替轻轻叩击腹部。

要领及注意事项：叩击力量不宜过大，腹直肌为被叩击的对象，口令要缓和。

8.臀部按摩动作说明：上体向前屈曲，两手半握拳，分别交替叩击左右大小腿的上下左右前后各部。

要领及注意事项：叩击力量可大些，臀大肌为被叩击的主要对象，口令短促有力。

9.腿部按摩动作说明：上体向前屈曲，两手半握拳，分别交替叩击左右大小腿的上下左右前后各部。

要领及注意事项：叩击力量要大些，随着叩击动作的进步（由上而下），下肢前屈成蹲式，口令要迅速。

三、按摩在运动实践中的运用1.运动前按摩体育运动一般分为运动训练和运动竞赛，在这些活动之前进行的按摩，称为运动前按摩。

它能促使人体的神经、肌肉、关节、内脏器官和心理情绪动员起来，以适应即将面对的运动的和心理的负担，从而预防伤病，提高体力，发挥积极的作用。

（1）运动训练前按摩运动训练前的按摩，要求帮助运动员提高训练作业的能力，帮助促进身体素质的发展，有助于预防疾病，促进人体各系统的器官都动员起来，以适应即将参加的运动活动。

在具体操作上，必须根据运动项目的特点，以及运动员的个体特点进行。

一些能量消耗较多的运动项目，如中长跑、游泳、自行车、篮球、足球、排球等，如采用按摩的方法来代替需要消耗部分能量的准备活动，这就为运动提供了更多的能量。

操作方法：坐位（屈膝屈髋各90度），用手先对大腿前面、侧面和后面按摩10分钟。

可在运动之前进行。

按摩的重点，是根据运动项目的特点来确定，通常是以负荷较大的部位为其按摩的重点。

例如，对关节邻近的肌肉、腱、筋膜等进行揉或揉捏，在关节部位用手搓，使关节有温热感，最后摇晃和抖动关节。

（2）运动竞赛前按摩通常于比赛前15～30分钟完成。

有时，当运动员在接到竞赛的通知时，就出现了赛前状态，有的人会出现不良情况，需要进行医学处理，这就是说，需要在竞赛前若干天就进行按摩。

例如，竞赛前，运动员过分紧张，晚上不易入睡或入睡后多梦易醒，或噩梦不安等，影响运动员的睡眠休息。

由于夜不能眠，出现白昼精神不振、烦躁不安、食欲不佳等症状。

这将影响运动员参加竞赛时所必需的良好竞技状态。

出现这种情况时，就应该进行镇静安眠的按摩。

若失眠的时间较长，症状更剧的运动员，除用上法按摩之外，还要按摩气冲穴，掐、揉神门穴，掐行间穴等。

所有这些刺激，用力都不要过重，以有轻微的酸胀感为度。

通常要进行20分钟或更长的时间。

比赛前状态，运动员在比赛前过度兴奋，坐立不安，情绪激动，脉搏升高，呼吸急促，甚至出现多尿，动作的准确性和协调性也受到不良影响，其结果是妨碍运动技术水平的充分发挥。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》：普通高等教育“十二五”规划教材

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>