

<<大学生田径运动竞技与健身>>

图书基本信息

书名：<<大学生田径运动竞技与健身>>

13位ISBN编号：9787510608131

10位ISBN编号：7510608139

出版时间：2011-09-01

出版时间：中国出版集团，现代教育出版社

作者：刘劲松，潘峰，王传方 编

页数：397

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>

<<大学生田径运动竞技与健身>>

内容概要

《大学生田径运动竞技与健身》力图体现田径项目的基础性、实用性、点面结合的编写理念，编写中考虑到给教师的“教”和学生的“学”留下广阔的发挥空间。

《大学生田径运动竞技与健身》有以下特点：内容创新，增加了田径体能训练、田径健身游戏和户外健身项目拓展三章内容，既保持田径运动的经典知识，又合理吸收当代田径运动发展的新内容，丰富和完善了田径运动的体系；新加入运动中兴奋剂问题的阐述；文字生动简洁，注重实践性和应用性，可读性强。

《大学生田径运动竞技与健身》共分十六章。

第一、二章介绍的田径运动的基本情况以及该运动的项目特点和技术原理；第三、四、五章从理论和实践两个方面分别介绍了走跑、跳投类健身项目；第六章阐述了田径运动的教学理论与方法；第七、八章讲解田径运动的训练研究与体能训练；第九章讲合理安排田径健身运动；第十章介绍田径健身运动的处方；第十一章介绍了在田径健身运动中人体的营养需求；第十二、十三章是加入田径运动体系的新内容，田径健身游戏和户外健身拓展项目；第十四章讲解田径运动损伤与急救；第十五章阐述了现在运动竞赛中关注的兴奋剂问题；第十六章介绍田径运动的组织与竞赛工作。

<<大学生田径运动竞技与健身>>

作者简介

刘劲松，（1977-）湖北潜江人，副教授，教育学硕士学位，现任职于湖北师范学院体育学院。毕业于武汉体育学院武术学院，师从国家体育总局武术研究院首批专家委员会专家江百龙教授，主持国家体育总局武术研究院课题《对武术散打前侧踹腿和后鞭腿技术动作预见指标体系的量化研究及训练模型构建》（WSH2011D001）；湖北师范学院青年基金资助项目（2010C35）。在《武汉体育学院学报》、《中国体育科技》、《北京体育大学学报》、《首都体育学院学报》等学术刊物上发表学术论文30余篇。

潘峰，（1980-）四川省自贡市人，中共党员，教育学硕士研究生，运动人体科学专业，现就职于四川大学体育学院，主要从事田径、羽毛球、定向运动、游泳等教学和科研工作，现任四川大学体育学院运动竞技系副主任一职，主要负责校内运动竞赛和课外群体活动等工作。

曾参加了2010年11月在广州举行的第十六届亚洲运动会藤球比赛的现场执裁工作，并多次参加全国藤球锦标赛和全国青少年和大学生藤球锦标赛。

教学期间，曾数次获得四川大学“青年骨干教师”称号，曾在公开刊物上发表论文数篇，参与过几项省部级课题研究。

王传方，（1977-）汉族，毕业于上海体育学院，硕士研究生。

主要研究方向为大学体育理论与实践。

曾参与完成河南省科技厅规划项目《河南省农村体育设施及项目开展情况的调查与研究》（排第二）等3项课题研究；主持完成河南省社科项目《大众传媒对高校大学生体育健身的影响及其发展趋势的研究》等3项课题研究。

发表各项论文6篇，其中《河南省大学生体质健康调查与研究》获得河南省教育厅优秀论文一等奖。

<<大学生田径运动竞技与健身>>

书籍目录

第一章 田径运动概况第一节 田径运动简介第二节 世界田径运动的发展第三节 中国田径运动的发展第四节 田径运动发展的走向第二章 田径运动项目特点及技术原理第一节 走、跑、跨项目特点及技术原理第二节 跳跃类项目特点及技术原理第三节 投掷类项目特点及技术原理第三章 田径健身运动第一节 田径健身运动概述第二节 田径健身原理第三节 田径健身练习的设计与组织第四节 田径健身运动的练习方法第四章 走跑类田径健身运动第一节 健身走技术原理及锻炼方法第二节 实用健身走第三节 健身跑技术原理及锻炼方法第四节 实用健身跑第五章 跳投类田径健身运动第一节 健身跳技术原理及锻炼方法第二节 实用健身跳第三节 健身投技术原理及锻炼方法第四节 实用健身投第六章 田径运动教学理论与方法第一节 田径运动教学理论第二节 田径运动教学的方法第三节 田径运动的教学管理与评价第七章 田径运动训练研究第一节 田径运动主要训练理论第二节 田径运动训练的内容与方法第三节 田径运动竞技能力的培养第四节 田径运动训练计划第八章 田径运动的体能训练第一节 田径体能训练概述第二节 田径各项体能训练方法介绍第九章 合理安排田径健身运动第一节 健身准备活动第二节 健身运动中的注意事项第三节 健身后的身体恢复第十章 田径健身运动处方第一节 田径健身运动处方概念及分类第二节 田径健身运动处方的内容和原则第三节 田径健身运动实用运动处方示例第十一章 田径健身运动的营养需求第一节 田径健身运动的营养要求第二节 实用健身项目的营养特点第三节 与运动有关的营养元素补充第十二章 田径健身游戏第一节 田径健身游戏概述第二节 田径健身游戏的设计与创编第三节 田径健身游戏介绍第十三章 户外田径健身项目拓展第一节 健身路径第二节 定向运动第三节 拓展运动第十四章 田径运动损伤与急救第一节 田径运动损伤部位及预防原则第二节 轻度损伤与急救第三节 重度损伤与急救第四节 骨骼损伤与救助第十五章 田径运动与反兴奋剂第一节 运动兴奋剂的概念第二节 体育禁用的兴奋剂第三节 兴奋剂检测第十六章 田径运动的竞赛工作第一节 田径运动竞赛类型第二节 田径竞赛的组织与编排工作第三节 田径运动竞赛裁判方法第四节 世界田径大赛简介参考文献

<<大学生田径运动竞技与健身>>

章节摘录

2. 竞技特点 竞技体育是社会文化不可缺少的组成部分，每年在国际和国内举行的田径运动竞赛很多，除原有的世界田径锦标赛、世界杯赛，又增加了大奖赛和黄金联赛等多种比赛。在奥运会等大型综合性体育运动会上，田径项目奖牌数最多，影响最大，故有“得田径者得天下”之说，田径竞技运动的功能很多，如促进田径运动的普及和开展、加强国内和国家的交往、提高国家威望、振奋民族精神等。

奥林匹克“更快、更高、更强”的口号源自田径运动。

田径竞技运动向人体极限挑战也标志着人体生命科学等领域达到较高的水平，田径运动竞赛是竞技运动中公平竞争的典范，运动员创造的精神和运动美是激励人们欣赏体育的源泉。

另外，如刘易斯、博尔特、刘翔等著名的田径运动员所产生的明星效应。

对提高田径运动的商业价值，激活田径竞赛市场，促进田径竞技运动按产业化方式运作，具有积极的推动作用。

3. 运动基础特点 田径运动基础价值表现在三个方面。

首先，人类进入发达社会以后，生产力高度发展，虽然人类已从原始社会依靠走、跑、跳、投获取生活资料和延续生命中解脱出来，但是人类永远不会摆脱依靠走、跑、跳、投等基本运动技能去提高自身的生活、生存和生命质量；其次，很多体育运动项目都离不开走、跑、跳、投等动作。

因此，田径运动成为很多运动项目的基础。

再次，田径运动能有效和全面地发展人的各种身体素质，因此，很多竞技项目都把田径运动训练方法作为身体训练的重要手段，使田径运动成为提高各种竞技运动水平的基础。

4. 教育特点 在田径运动项目教学、训练和竞赛中，参加者既可以在技术学习中提高心智，又要承受一定的生理、心理负荷，还必须遵守一定要求和规则，这样有利于良好的思维、心理品质的养成。

例如，跳远项目有利于培养坚决果断的品质，短距离跑有利于培养一往无前的拼搏精神，跳高有利于培养坚毅与顽强的性格，长距离跑有利于培养毅力与吃苦耐劳的品格，投掷项目有利于培养勇气和信心，接力跑项目有利于培养集体配合、协同作战的品质等。

因此，田径运动已成为进行思想教育与心理训练的一种有力手段。

通过田径运动，能对学生和运动员进行爱国主义、集体主义等方面的教育，并能培养竞争意识、勇敢顽强和吃苦耐劳等优秀品质。

.....

<<大学生田径运动竞技与健身>>

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>