第一图书网, tushu007.com

<<跳水水中健身/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<跳水水中健身/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546357171

10位ISBN编号：7546357179

出版时间：2011-7

出版时间：王淑清、李荣雪、于洋、 王荣波 吉林出版集团有限责任公司 (2011-07出版)

作者：王淑清，等 编

页数：151

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

内容概要

盛世奥运，举国同辉。
北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。
这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。
民族复兴，体育同行。
近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。
新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。
当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。
开展阳光体育运动的目的，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护 第二章 跳水概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第三章 跳水场地和装备 第一节 场地 第二节 装备 第四章 跳水基本技术 第一节 基本术语 第二节 动作分类 第三节 各组动作 第五章 跳水比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判 第六章 水中健身概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第七章 水中健身场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备 第八章 水中健身基本动作 第一节 池边伸展操 第二节 水中基本练习 第三节 水中体操 第四节 水中韵律操 第五节 水中踏板操 第六节 水中行走与水中跑步

章节摘录

版权页： 插图： （二）提高内脏器官的功能水平 内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。
（三）调节心理状态 青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。
研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。
体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。
二、如何进行准备活动 一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。
（一）内容 准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。
一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。
一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。
专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。
下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。
这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

编辑推荐

《校园体育:跳水 水中健身》是在北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“ 全国亿万青少年学生阳光体育运动 ”为了加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

第一图书网, tushu007.com

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