第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787802432826

10位ISBN编号：7802432820

出版时间：2009-6

出版时间：航空工业出版社

作者：马宏霞 主编

页数：292

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

第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康>>

内容概要

全书分两篇，共18章，涵盖了高等院校体育课及课外延伸所需内容。
在前4章中，分别介绍了体育与健康，体育锻炼与保健，大学体育健康标准测定和体育欣赏等方面的一些基本知识。
从第5章到第18章，分别介绍了田径运动、篮球运动、足球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、游泳运动、体操运动、体育舞蹈、健美运动和健美操、武术运动、滑冰与轮滑，以及各种娱乐健身运动等内容。
本书视角新颖，信息量大，内容翔实，是集理论性、实用性和科学性为一体的教材，可作为高等院校各专业学生的体育教材。

第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康>>

书籍目录

理论篇 第1章 体育与健康概述 1.1 体育概述 1.1.1 体育的起源和定义 1.1.2 体育的生理学基础 1.1.3 现代社会对体育的需求 1.2 健康概述 1.2.1 四维健康观 1.2.2 健康五要素 1.2.3 衡量人体健康的10条标准 1.2.4 关于亚健康状态 1.2.5 影响健康的因素 1.3 体育与健康的关系 1.3.1 体育对体质的影响 1.3.2 体育对心理的影响 第2章 体育锻炼与保健 2.1 体育锻炼常识 2.1.1 锻炼前的准备活动 2.1.2 时间的选择 2.1.3 运动量的控制 2.2 营养与健康 2.2.1 营养素 2.2.2 饮食与健康 2.3 运动损伤 2.3.1 运动损伤的分类 2.3.2 运动损伤的发生原因 2.3.3 运动损伤的预防 2.3.4 常见运动损伤的处理 2.4 运动处方 2.4.1 运动处方的概念 2.4.2 运动处方的制定 2.4.3 运动处方的实施 第3章 大学体育健康标准测定 3.1 什么是体质 3.2 《大学生体质健康标准》简介 3.2.1 《大学生体质健康标准》的测试项目 3.2.2 《大学生体质健康标准》的测试项目操作方法及其评价指标 3.3 大学生体质健康的评定 第4章 体育欣赏 4.1 体育欣赏简介 4.1.1 体育欣赏的内容 4.1.2 体育欣赏的意义 4.2 如何欣赏体育比赛 4.2.1 欣赏体育比赛前的准备 4.2.2 欣赏体育比赛的角度 4.2.3 欣赏体育比赛之后的回顾实践篇 第5章 田径运动 5.1 田径运动概述 5.2 跑 5.2.1 基本技术 5.2.2 比赛规则 5.3 跳跃 5.3.1 基本技术 5.3.2 比赛规则 5.4 投掷类运动 5.4.1 基本技术 5.4.2 比赛规则 第6章 篮球运动 6.1 篮球运动概述 …… 第7章 足球运动 第8章 排球运动 第9章 乒乓球运动 第10章 羽毛球运动 第11章 网球运动 第12章 游泳运动 第13章 体操运动 第14章 体育舞蹈 第15章 健美运动、健美操和瑜伽 第16章 武术运动 第17章 滑冰与轮滑 第18章 娱乐健身

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：2．生长与发育任何生物在其一生中都经历从小到大的生长过程，是由于同化作用大于异化作用的结果。
在生长过程中，其构造和功能也经过一系列的变化而变得成熟。
体育锻炼过程中各种身体运动都是对机体的一种刺激，对身体的发展起到强化作用。
适当体育锻炼消耗体内的能量物质，使机体处于异化作用大于同化作用的状态；在逐渐减少运动量和运动强度的过程中（以至于最后的停止），机体进入恢复过程，逐渐达到同化作用大于异化作用的状态，使能量储备超过机体原有的水平，进入新的平衡状态。
在这种新的平衡状态下，周而复始地增加运动刺激，使机体形态结构不断发生质的变化，机体功能水平不断提高。
3．遗传与变异遗传与变异是生命的最基本特征之一。
人在有机体繁殖过程中，父代的形态结构和生理机能等又在子代体现的现象叫做遗传；子代与父代间以及子代个体间所存在的某些差异被称为变异。
通过体育手段，可以使有机体的某些形态结构和生理功能等在遗传基础上发生变化，使之向适应于社会需要的方向发展。
随着社会的不断发展和变化，人的需要也发生了改变，从而导致人的行为发生变化，对体育的需求也逐渐增多。
只有不断地强化运动刺激，才能使身体某些组织器官的功能不断加强，满足社会和人的需要。
1．1．3现代社会对体育的需求体育不仅是满足人们简单的生存和生理需求，而且必须满足社会发展的需求，为不断提高人的生物潜能、精神文化生活和促进人们身心全面发展服务。
早在原始社会，人类为了生存，与大自然斗争中产生了走、跑、跳、投和攀岩等各种身体基本活动能力，这是最初始的身体活动形态，后来成为了原始体育萌发的基础，这表明体育与人生存需求从来就有极为密切的天然联系。
随着社会的不断发展，人们的生活节奏加快，工作压力加大，脑力劳动加重，所以人们需要在业余时间更多地利用手和身体以平衡工作中对脑力的使用，提高体质。
体育是最好的补偿手段，因此竞技体育和大众体育等相继出现，体育的功能得到充分的发挥。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《大学体育与健康》为普通高等教育“十一五”规划教材之一。

第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康>>

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