第一图书网, tushu007.com

<<大学生体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811337792

10位ISBN编号：7811337797

出版时间：2010-5

出版时间：哈尔滨工程大学出版社

作者：李林 编

页数：255

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

前言

2009年国家主席胡锦涛同志在接见新中国体育发展60年来涌现出的优秀运动员、教练员代表和全国体育先进集体、先进个人代表时指出，我国应该由体育大国向体育强国迈进。
这说明2008年北京奥运会之后，我国体育发展目标已经发生了变化，群众体育、学校体育将被放到更加重要的位置。
因此，学校体育与健康教育也应该在这样的指导方针之下与时俱进，不断发展。
《大学生体育与健康》一书以终身体育、健身娱乐为宗旨，在理论部分以介绍体育运动与人体健康的关系为主线，全面地阐述了体育的基本概念、体育运动与身心健康的关系、体育运动与现代疾病、职业疾病的关系以及急救、健身指导、野外生存等方面的内容；在实践部分以介绍常见体育运动的参与形式、方法、基本技术和娱乐、健身方式为主要的内容，另外还对现代社会流行的一些体育运动形式进行介绍，包括电子竞技、跆拳道、健身、街舞以及极限运动等。
根据高等院校学生的特点，本教材的语言深入简出、内容涉及全面、主要运动技术图示精美，技术要求符合全民健身、大众体育的特点。
本教材主要涉及的体育运动项目包括田径、三大球、乒羽网、游泳、健美、健美操、跆拳道、体育舞蹈、街舞等，基本可以满足高等院校学生体育与健康课程教学的需要。
同时，本教材也注重对于运动项目的历史、发展、规则以及相关衍生项目的介绍，特别关注健身方式方法的介绍，对于学生拓宽视野、理论与实践的结合、自身主动锻炼、终身体育有着很大的帮助和促进作用。

内容概要

《高等院校“十一五”规划教材·文化素质教育系列：大学生体育与健康》一书以终身体育、健身娱乐为宗旨，在理论部分以介绍体育运动与人体健康的关系为主线，全面的阐述了体育的基本概念、体育运动与身心健康的关系、体育运动与现代疾病、职业疾病的关系以及急救、健身指导、野外生存等方面的内容；在实践部分以介绍常见体育运动的参与形式、方法、基本技术和娱乐、健身方式为主要的内容，另外还对现代社会流行的一些体育运动形式进行介绍，包括电子竞技、跆拳道、健身、街舞以及极限运动等。

根据高等院校学生的特点，本教材的语言深入简出、内容涉及全面、主要运动技术图示精美，技术要求符合全民健身、大众体育的特点。

同时，本教材也注重对于运动项目的历史、发展、规则以及相关衍生项目的介绍，特别关注健身方式方法的介绍，对于学生拓宽视野、理论与实践的结合、自身主动锻炼、终身体育有着很大的帮助和促进作用　　《高等院校“十一五”规划教材·文化素质教育系列：大学生体育与健康》适合于高等院校院校体育健康教育课教材，同时亦可供相关专业人员学习和参考。

<<大学生体育与健康>>

书籍目录

第一部分 体育与健康基本理论第一章 体育与健康概述第一节 体育的概念、功能与分类一、体育与健康的概念二、体育的功能三、体育的分类第二节 体育与健康的关系一、体育与身体健康二、体育与心理健康三、体育与社会适应第三节 全民健身与终身体育一、终身体育与学校体育的关系第四节 高等学校的体育与健康课程一、普通高校体育与健康课程存在的问题二、高校体育与健康课程的构建第二章 体育运动与生理健康第一节 体育运动对于人体各器官系统的影响一、对骨骼肌的影响二、对骨骼的影响三、对循环系统的影响四、对呼吸系统的影响五、对神经系统的影响六、对泌尿系统的影响七、对内分泌系统的影响八、对消化系统的影响第二节 经常参与体育锻炼人群的生理特征一、骨骼肌的生理特征二、骨骼的生理特征三、心血管系统四、呼吸系统五、内分泌系统六、神经系统七、免疫和预防第三章 体育运动与大学生心理健康第一节 体育运动与大学生人际交往：一、当代大学生的人际交往障碍二、体育运动有助于大学生克服人际交往障碍第二节 体育运动与大学生情绪状态一、大学生不同的情绪状态二、体育运动对于不良情绪状态的调整第三节 体育运动与大学生健康人格的形成一、人格简介以及大学生人格问题二、体育运动促进大学生健康人格的形成第四节 促进大学生心理健康的几种体育运动方式介绍一、足球、篮球等集体项目促进大学生人际交往二、慢跑缓解大学生抑郁心理症状三、太极拳在调节大学生焦虑情绪中的作用四、跆拳道促进大学生自信心的建立五、健美操运动对于大学生强迫症的预防与治疗第四章 体育运动与疾病第一节 体育运动与常见疾病一、体育运动与近视二、体育运动与神经衰弱第二节 体育运动与职业病一、体育运动与颈椎病二、体育运动与腰椎间盘突出第三节 体育运动与现代病一、体育运动与肥胖症二、体育运动与糖尿病第五章 运动损伤的预防、急救与康复第一节 运动损伤的预防原则一、加强思想教育，积极开展预防运动损伤宣传教育工作二、合理安排运动量三、认真做好准备活动四、合理进行训练和比赛五、加强易伤部位的练习六、加强运动中的保护七、加强医务监督工作第二节 运动损伤的急救一、休克二、出血三、关节脱位四、骨折五、心跳和呼吸骤停的急救七、溺水第三节 常见运动损伤一、软组织损伤二、脑震荡第四节 运动损伤的康复一、伤后康复的意义二、康复的手段和方法第六章 野外生存第一节 户外运动基本知识一、户外运动的概念二、户外运动的发展三、户外运动主要装备第二节 野外生存一、野外生存基本常识二、野外求生技巧第三节 恶劣环境下的生存一、恶劣天气条件下的求生策略二、突发自然灾害时的求生策略三、极度寒冷条件下的求生策略四、水的获取和净化五、饥饿时可食的野生植物第七章 体育运动的参与观赏第一节 参与体育运动的原则与注意事项一、参与体育运动的基本原则二、参与体育运动的注意事项第二节 体育运动观赏一、体育观赏的概念二、体育运动观赏的内容三、部分体育运动项目的观赏方法第二部分 传统体育与健康运动项目实践第八章 田径运动第一节 田径运动概述一、田径运动的概念二、田径运动的起源和发展第二节 田径运动的主要参与形式一、短跑二、接力跑三、跳远四、推铅球第三节 田径健身运动一、田径健身运动的作用二、田径健身运动主要参与形式第九章 足球运动第一节 足球运动的主要参与形式一、11制正式足球比赛二、5人制足球比赛第二节 足球运动的主要参与方法一、颠球二、踢球三、接球四、运球五、头顶球第三节 足球运动的基本规则与场地一、11制足球比赛二、5人制足球比赛第十章 篮球运动第一节 篮球运动的主要参与形式一、5人制篮球比赛二、3人制篮球比赛第二节 篮球运动的主要参与方法一、运球二、传球三、投篮第三节 篮球运动的基本规则与场地一、5人制篮球比赛二、3人制篮球比赛第十一章 排球运动第一节 排球运动的主要参与形式第十二章 平叛球运动第十三章 羽毛球运动第十四章 网球运动第十五章 游泳运动第三部分 时尚体育与健康运动项目实践第十七章 健美与健美操第十八章 定向运动第十九章 跆拳道第二十章 体育舞蹈与街舞第二十一章 电子竞技

章节摘录

体育的功能是指体育以其自身特点作用于任何社会所能产生的良好影响和效益。
随着人类文明的不断进步和社会的快速发展，体育的功能也呈现多样化趋势，总起概括，体育的功能主要包括几个方面，即健身功能、教育功能、娱乐功能、政治功能和经济功能等。
（一）健身功能　体育的健身功能是指体育运动对于增强体质、促进健康、延缓衰老以及调适和保持心理健康等方面的作用。
体育的健身功能主要表现在以下几个方面：　1.提高人体各器官系统机能　体育运动能够使人体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速。
从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都能够得到改善和提高。
同时，体育运动还可以使呼吸肌发达、强壮有力，呼吸功能提高。
长期的运动刺激必然使呼吸系统产生适应性变化，从而使呼吸系统的机能得到提高。
2.提高神经系统灵活性、提高人体运动能力　体育运动时，肢体的运动是在神经系统支配下由各器官和系统的相互协调而完成的。
因此，长期从事体育活动的人，神经系统的感知能力和大脑的分析判断能力不断得到提高，从而使神经系统的灵活性也得到不断提高。
另外经常参加运动，可促进骨的生长。
实验证明，普通人的股骨能够承受最大300公斤压力，但运动员的股骨可以承受350公斤的压力而不折断。
同时，经常从事运动，能使使肌纤维变粗，一般人肌肉重量只占体重的40%，而运动员肌肉重量占体重的45～50%左右。
3.延缓衰老、提高寿命运动具有延缓老化过程的功效，运动的过程中，心跳加速、体温上升，正常的状态下，运动会刺激大脑分泌脑啡，这种物质使人感到愉快，且不易疲倦，尤其是在睡眠之前。
适当的运动，由于脑啡增加，使人情绪及身体的张力放松，从而使睡眠质量获得改善。
实验数据显示，参与运动者与不运动者相比较，器官功能前后相差15年，寿命相比，前者平均要长5～10年，甚至有相差12年。
……

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