

<<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：9787212041694

10位ISBN编号：7212041696

出版时间：2011-8

出版时间：吴兆祥 时代出版传媒股份有限公司，安徽人民出版社（2011-08出版）

作者：吴兆祥 编

页数：388

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>

## <<大学体育与健康>>

### 内容概要

《大学体育与健康》分为上、下两篇。

上篇为体育理论篇，内容包括体育概述、高等学校体育、体育锻炼、体育竞赛、奥林匹克运动、大学生心理健康等。

下篇为体育实践篇，主要内容有：田径运动、篮球运动、排球运动、足球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、健美操、武术、游泳等，从社会学、心理学、生物学、营养学、生理学、运动力学、运动医学的不同角度论述了人体运动健康的基本原理和指导性的体育锻炼方法与技术。

该书内容丰富，结构新颖，图文并茂，有利于启迪学生的形象思维，调动学生的学习积极性和主动性

。

## &lt;&lt;大学体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 理论篇第一章 体育概述第一节 体育的概念和组成第二节 体育的功能第三节 现代社会对健康人的要求第四节 运动与健康思考题第二章 高等学校体育第一节 现代社会与高等学校体育第二节 高等学校体育的地位、目的和任务第三节 实现高校体育的目的的基本途径第四节 我国高校体育的展望思考题第三章 体育锻炼第一节 体育锻炼的概念和意义第二节 体育锻炼的原则第三节 大学生自我身体锻炼思考题第四章 体育竞赛第一节 体育竞赛的意义与种类第二节 体育竞赛的方法思考题第五章 奥林匹克运动会第一节 古代奥林匹克运动会第二节 现代奥林匹克运动会第三节 现代奥运会与古代奥运会的比较第四节 2008年北京奥运会思考题第六章 运动伤病的防治及康复第一节 运动损伤概述第二节 常见的运动损伤及处理第三节 体育锻炼卫生知识思考题第七章 树立健康第一的理念第一节 健康的新概念第二节 人类健康面临的威胁第三节 健康教育的意义、目的和任务第四节 树立健康第一的理念思考题下篇 实践篇第一章 田径运动第一节 概述第二节 短跑第三节 中长跑第四节 接力跑第五节 跨栏第六节 跳远第七节 跳高第八节 三级跳远第九节 推铅球第十节 掷标枪思考题第二章 篮球运动第一节 概述第二节 基本技术第三节 战术思考题第三章 排球运动第一节 概述第二节 基本技术第三节 战术思考题第四章 足球运动第一节 概述第二节 基本技术第三节 战术思考题第五章 羽毛球运动第一节 概述第二节 基本技术第三节 基本战术思考题第六章 乒乓球运动第一节 概述第二节 世界乒乓球运动的几次大变革第三节 技术与运用第四节 基本技术第五节 基本战术第六节 双打思考题第七章 武术运动第一节 概述第二节 武术的基本功第三节 长拳的基本技法第四节 初级长拳第三路第五节 太极拳的风格特点与健身作用第六节 24式简化太极拳第八章 健美操第一节 概述第二节 健美操的基本动作第三节 大众锻炼标准测试套路(三级)第四节 音乐及编排第九章 体育舞蹈第一节 概述第二节 基本知识第三节 基本技术与组合第四节 比赛规则简介思考题第十章 美体塑身第一节 概述第二节 美体塑身的训练方法第三节 运动与减肥第十一章 游泳第一节 概述第二节 蛙泳第三节 自由泳第四节 游泳的出发与转身技术第五节 游泳卫生与急救思考题

## 章节摘录

版权页：插图：这种通过体育实践诱发的社会教育因素，使体育的社会影响变得更加深刻，并产生不可低估的社会教育作用。

比如，当我国女子排球队员在世界大赛中连续五次夺冠时，全国人民无不为她们的胜利欢欣鼓舞，国家号召“以女排精神搞四化”，不少人因此决心在逆境中奋起。

又如，在我国举办第十一届亚运会和争办2000年奥运会期间，几乎举国上下都以高昂的热情投身于其中，人们那种为祖国荣誉作贡献的精神，不但表现了中华民族的自尊、自强和自信，而且在全国范围内树立了讲科学、求实效、快节奏、高效率等现代社会意识，无疑为推进我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添了信心和力量。

三、体育的娱乐功能“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。

在体育粗具雏形的原始社会，原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的嬉戏活动，虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式，却已通过这种潜意识行为，反映出原始人对精神生活的需求。

据《帝王世纪》记载，“击壤而歌”就是原始人在休息时伴之唱歌的一种游戏活动；《太平清话》还记载了始于黄帝时代，用于调节军士枯燥生活的蹴鞠活动。

体育形成初期，亦即古代开展民族、民间体育阶段，许多供娱乐消遣的身体活动项目，常在节日庆典、宗教仪式和表演技艺中出现，对调节和丰富人们的生活起着重要作用。

在同时代的欧洲，自进入文艺复兴时期，人文主义者和新型资产者以“提高和改善人类的生活”为宗旨，大力提倡消遣娱乐活动，并利用各种体育手段开展社交。

现代社会解放了劳动生产力，随着物质产品不断丰富，余暇增多，人们为享受生活，使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。

比如，现代都市生活使人与大自然几乎隔绝，但参加户外体育活动，可以调节生活，使人享受返回大自然境界的乐趣；随着工作紧张和生活节奏加快，体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣；通过参与体育竞赛活动或从事一些惊险性体育项目，可以在体力向自然的挑战中，体验创造人生价值的乐趣；经常欣赏体育比赛和表演，可以从运动员的高超技艺中得到美的艺术享受。

目前，我国为了丰富人们的业余文化生活，移风易俗，建立良好的社会风气，通过实施《全民健身计划纲要》来寻求适合我国国情的最健康的、理想的体育娱乐方式，以便让大家在和谐的氛围中获得精神快感，使工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调解，最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。

四、体育的经济功能体育的经济功能是近期被认识和开发的社会功能，由体育与经济的相互促进作用所决定。

经济学家认为，劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志，在对生产力进行价值评价时，人的素质往往是最主要的衡量标准。

但在人的诸多素质中，身体素质又显得尤为重要，这就使得世界各国都格外重视体育发展劳动者体力的作用，以减少发病率，达到促进社会生产力发展的目的。

<<大学体育与健康>>

编辑推荐

《大学体育与健康》是由安徽人民出版社出版的。

<<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>