

<<旅游体育概论>>

图书基本信息

书名：<<旅游体育概论>>

13位ISBN编号：9787509615805

10位ISBN编号：7509615801

出版时间：2011-9

出版时间：经济管理出版社

作者：刘朝霞

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>

<<旅游体育概论>>

内容概要

本书在编写过程中，除了遵循公共体育教学“健康第一”的主导思想外，还从旅游工作岗位对员工的特殊需求出发介绍了一些特色知识，如理论课教学中介绍的卫生保健知识，使旅游工作人员在陪同游客旅游的过程中注意保护好游客的安全，保证旅游活动得以顺利进行；在实践课教学中有意识地通过球类课使学生之间增强交往，建立良好的人际关系，特别是通过大型球类运动的训练、比赛，培养学生的团队合作精神，有利于学生进入旅游行业后职业素质的养成。

《旅游体育概论》特色：勇于变革创新，打破传统的体育教学模式。

<<旅游体育概论>>

作者简介

刘朝霞，1974年2月生，河北沧州人。
1989年进入北京体育大学武术学院学习，2005年北京体育大学体育教育学硕士毕业。
现为北京联合大学旅游学院体育教研室教师，副教授。
1993年至今一直工作在教学岗位第一线，教学经验丰富。
曾在《北京体育大学学报》及《武汉体育学院学报》上发表有关体育教育、大众健身方面的论文。

<<旅游体育概论>>

书籍目录

第一章 田径运动

第一节 田径运动概况

- 一、田径运动的发展
- 二、田径运动的分类

第二节 短跑的基本技术

- 一、起跑
- 二、途中跑
- 三、弯道跑
- 四、终点跑

第三节 中长跑的基本技术

- 一、呼吸
- 二、起跑及起跑后的加速跑
- 三、途中跑
- 四、冲刺跑
- 五、上体姿势
- 六、摆臂姿势
- 七、腿部动作
- 八、前脚掌后扒地

第四节 跳远的基本技术

- 一、助跑
- 二、跳跃
- 三、立定跳远的基本技术

第五节 投掷的基本技术

- 一、投掷区域
- 二、落地区域
- 三、裁判员的旗示
- 四、原地推铅球的动作要领
- 五、滑步推铅球的动作要领
- 六、易犯错误及纠正方法

第二章 健美运动

第一节 形体塑身运动

- 一、呼吸练习
- 二、站立姿态与行走姿态的基本训练
- 三、头部位置的基本训练
- 四、手臂、肩部、胸部的塑形训练
- 五、腰、背部的塑形训练
- 六、腹部的塑形训练
- 七、髋部的柔韧性和臀部的塑形训练
- 八、腿部的力量、柔韧性及塑形训练

第二节 健美操运动

- 一、健美操运动的发展
- 二、健美操运动的特点和分类
- 三、健美操的基本动作

第三节 瑜伽运动

- 一、瑜伽运动的起源

<<旅游体育概论>>

二、瑜伽运动的锻炼原则

三、瑜伽姿势

四、瑜伽呼吸法

第三章 武术运动

第一节 武术运动概况

一、武术运动的发展

二、武术基本礼节

三、武术图解

四、武术的形式与分类

五、武术的特点和作用

六、武术竞赛的有关规则

第二节 武术基本功与基本技术

第四章 现代竞赛运动

第五章 体育旅游运动

第六章 运动损伤与突发事件处理

<<旅游体育概论>>

章节摘录

版权页：插图：9.跳高跳高在古代是人类在生活和劳动中越过垂直障碍的活动。

现代跳高始于欧洲。

18世纪末苏格兰已有跳高比赛，19世纪60年代开始流行于欧美国家。

1827年9月26日在英国圣罗兰·博德尔俱乐部举行的首届职业田径比赛中，威尔逊屈膝团身跳跃1.575米，这是第一个有记载的世界跳高成绩。

跳高有跨越式、剪式、俯卧式、背越式等过杆技术，现绝大多数运动员都采用背越式。

比赛时，运动员必须用单脚起跳，可以在规定的任一起跳高度上试跳，但第一高度只有3次试跳机会。

男、女跳高分别于1896年、1928年被列为奥运会比赛项目。

10.撑杆跳高起源于古代人类利用木棍、长矛等撑越障碍的活动。

据记载，公元554.年爱尔兰就有撑越过河的游戏。

撑杆跳高原为体操项目，流行于德国学校。

1789年德国的布施跳过1.83米，这是目前世界上有据可查的最早成绩。

撑杆最早使用木杆，最高成绩为3.30米；1905年开始使用重量较轻、有一定弹性的竹杆，最高成绩达到4.77米；1930年出现较为坚固的金属杆，运动员无撑杆折断之虑，可以提高握杆点，加快助跑速度，最好成绩达到4.80米；1948年美国设计制造出重量更轻、弹性更强的玻璃纤维杆，目前使用该杆已突破了6米的高度。

撑杆跳高的横杆可用玻璃纤维、金属或其他适宜材料制成，长4.48~4.52米，最大重量2.25公斤。

撑杆的长度和直径不限，但表面必须光滑。

运动员一般都自带撑杆参加比赛。

比赛时，运动员必须将撑杆插在插斗内起跳；起跳离地后，握杆的手不得向上移动；可以在规定的任一起跳高度上试跳，但每一高度只有3次试跳机会。

男、女撑杆跳高分别于1896年和2000年被列为奥运会比赛项目。

11.跳远源于人类猎取或逃避野兽时跨越河沟等活动，后来发展成为军事训练的手段。

现代跳远运动始于英国，1827年9月26日在英国圣罗兰·博德尔俱乐部举行的第一次职业田径比赛中，威尔逊越过5.41米的远度，这是第一个有记载的世界跳远成绩。

跳远的腾空动作有蹲距式、挺身式和走步式。

20世纪70年代出现前空翻跳远，因危险生大，被国际田联禁用。

最初运动员是在地面起跳，1886年开始采用起跳板。

起跳板白色，埋入地下，与地面齐平，长1.22米，宽20厘米，距沙坑近端不少于1米。

起跳板前有起跳线，起跳线前有用以判断运动员起跳是否犯规的橡皮泥显示板或沙台。

运动员必须在起跳线后起跳。

比赛时，如运动员不足8人，每人可试跳6次，超过8人，则先试跳3次，8名成绩最好的运动员再试跳3次。

以运动员6次试跳的最好成绩排列名次。

男、女跳远分别于1896年和1948年被列为奥运会比赛项目。

<<旅游体育概论>>

编辑推荐

《旅游体育概论》是高等院校“十二五”旅游管理类课程系列规划教材之一。

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>