

<<大学体育与健康理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康理论与实践>>

13位ISBN编号：9787536145733

10位ISBN编号：753614573X

出版时间：2012-12

出版时间：广东高等教育出版社

作者：张保华，黄小华，辛娟娟 主编

页数：189

字数：231000

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>

<<大学体育与健康理论与实践>>

内容概要

为了加强体育课程建设, 深入进行体育教学改革, 逐步形成科学的“大学体育与健康”课程体系, 在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》精神指导下, 我们进行了认真探索、精心筹措、锐意改革, 编写了这部教材《大学体育与健康: 理论与实践》, 几经修改, 编成此书, 对完善普通高校体育课程体系起着极大的促进作用, 而且将对我校体育的发展产生积极的影响。

该书根据大学体育课程的特点, 突破了传统的编写体系, 内容充实、结构完整、颇具新意。

该书面向21世纪, 突出了大学体育课程的教学特色, 力图形成大学体育与健康课程新体系。

在注重加强基础理论知识论述、扩大知识面的基础上, 着重增强学生体育意识和培养新型体育健康实践的素养。

在重视对体育方法介绍的同时, 加强理论与实践的紧密结合, 改变了传统的理论与实践分离和以竞技技术为主线的弊端, 让学生既会实践又懂道理, 既注重科学性, 又讲究实用性和可读性, 从而提高大学生的健康理论水平和实践能力, 达到大学体育教学的目标。

<<大学体育与健康理论与实践>>

书籍目录

大学体育基本理论编

第一章 体育概述

第一节 体育的起源、概念及本质

第二节 体育的功能、演变及特征

第二章 大学体育概论

第一节 大学体育概述

第二节 大学体育的地位

第三节 大学体育的目的和任务

第四节 大学体育的健康功能

第三章 体育的科学基础与大学体育

第一节 体育的生物学基础

第二节 体育的生理学基础

第三节 体育的心理学基础

第四节 体育的社会学基础

第五节 现代社会发展与大学体育

大学体育与健康理论编

第四章 健康概论

第一节 健康的概念、演变及价值

第二节 影响健康的因素与健康维护策略

第三节 健康理念培养及健康素质

第五章 体育与健康

第一节 健康行为及其影响因素

第二节 促进健康行为的做法

第三节 心理健康与体育锻炼

.....

体育健康实践篇

参考文献

<<大学体育与健康理论与实践>>

章节摘录

版权页：插图：6.体育锻炼可加强人际关系和交往 人际关系是影响人的心理的重要因素之一，人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应。

随着社会的发展，人们的生活节奏不断加快，人与人之间越来越缺乏适当的联系。

体育锻炼是人与人之间的一种很好的相互联系、相互交流的方式，它能协调人际关系。

体育锻炼总是在一定的社会环境中进行，参加者必须与他人交往和联系，不能孤立存在。

良好的社会交往会给个体带来心理上的益处，人们在运动中能够较好地克服孤僻、忘却烦恼和痛苦，协调人际关系，扩大社会交往，提高社会适应能力。

游戏和运动具有启发创造、消除紧张、保持友谊乐观等心理保健价值。

马塞等人1971年的调查发现，外向性格者比内向性格者的社会需要更强烈，这种社会需要可以通过跳舞、身体练习以及做操等集体的体育锻炼而得到满足，但个人的体育锻炼则不能增加社会满足感。

体育锻炼对于治疗孤独症和人际关系障碍具有显著作用。

由此可见，体育活动在增进人的相互交往，克服孤独感，培养心理适应能力等方面具有重要作用。

7.体育锻炼能治疗心理疾病 科克凯尔迪等人1990年指出：“体育活动已作为治疗心理疾病的一种方法

。”此外，根据基恩1983年的调查，1750名心理医生中，有60%的人认为应将体育锻炼作为一种治疗手段来消除焦虑症（指一种心理疾病，而不是一般的焦虑反应）；80%的人则认为体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一。

体育锻炼的手段越来越多地被运用到心理疾病的治疗中。

巴斯奇1993年曾调查过两种体育锻炼方式对于医治严重抑郁症的效果。

一种活动方式是散步或慢跑，另一种方式是踢足球、打排球及练体操等体育活动结合放松练习。

慢跑或散步者每次连续练习30分钟，每周3次，共8周。

混合组患者每次40分钟，参加两或三种活动，每周2次，共8周。

在每周的第三天，混合组患者进行放松练习。

结果显示，慢跑组患者报告在抑郁感觉和身体症状方面明显地减轻，并报告自尊感增强，身体状态明显好转。

相反，混合组患者未报告有任何生理或心理的变化。

可见，慢跑或散步等有氧运动更有利于心理健康。

马丁森1993年的文献回顾也许比上述调查研究更有价值。

他回顾了许多有关体育锻炼对于患有焦虑症或抑郁症的住院病人的治疗效果，得出的结论是：有氧运动或不强烈的体育活动有助于降低轻度或中度的抑郁情绪。

马丁森还简要讨论了体育锻炼与消除心理疾病之间关系的机制。

他认为，自我效能、注意分散、控制感等心理机制可以用来解释体育锻炼的心理治疗效应。

在体育锻炼中应从兴趣、目的、注意力和休闲人手，保持心理健康的状态，才能达到良好的锻炼效果

（1）要有明确的锻炼目的和强烈的运动欲望，在运动前要有一种跃跃欲试的运动情绪，要有积极参加运动的自觉性和热情，避免那种“身随而心违的被动状态”。

（2）在体育锻炼中要注意力集中，排除杂念。

将思想集中在如何掌握正确呼吸，如何掌握正确运动技术等方面上来。

（3）要尽力使体育锻炼轻松。

可以在运动前听听音乐，也可以找自己亲人和知心朋友一起参加锻炼。

在运动中相互鼓励，共同创造欢快的气氛。

<<大学体育与健康理论与实践>>

编辑推荐

《大学体育与健康:理论与实践》遵循“健康第一”的体育教育观念,力求突破以运动技术为主线、理论和实践相分离的传统体育教学模式,主张体育教育和健康教育相结合,重视健身运动、传统养生方法传授,切实有效地提高学生健康素质和健康水平。

为满足大学生自身发展需要,围绕健康所追求的目标,增加了自我体育锻炼的方法和内容,激发学生
学习体育的兴趣,养成运动锻炼习惯,最终达到终身受益的目的。

<<大学体育与健康理论与实践>>

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>