

<<新编大学体育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育>>

13位ISBN编号：9787565307287

10位ISBN编号：7565307289

出版时间：2012-6

出版时间：中国人民公安大学出版社

作者：冯官秀，尹建强，张红学 主编

页数：589

字数：488000

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>

<<新编大学体育>>

内容概要

通过体育教学对学生进行集体主义、爱国主义和守纪律吃苦精神的教育，向学生传授体育理论知识，使之学习运动技术，掌握运动技能，增强对体育锻炼意义的认识，培养对体育运动的兴趣和爱好，学会科学锻炼身体的方法，养成终身锻炼身体的习惯，达到终身受益的目标，这才是学校体育教育的归宿。

《新编大学体育》是一部集理论与实践为一体的体育专著，对于做好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

<<新编大学体育>>

书籍目录

- 第一章 大学体育概述
 - 第一节 体育的形成与发展
 - 第二节 体育对社会发展的作用
 - 第三节 大学体育学习的目标和途径
- 第二章 大学生身体健康
 - 第一节 健康的理念与评价
 - 第二节 影响健康的因素
 - 第三节 亚健康对生活质量的影晌及防治
 - 第四节 现代生活方式与健康
 - 第五节 体育锻炼与健康
 - 第六节 体育锻炼处方
- 第三章 大学生心理健康
 - 第一节 大学生的心理特征与调适
 - 第二节 以健康的心理状态面对人生
 - 第三节 生理健康与心理健康
- 第四章 大学生体质健康的自我评定
 - 第一节 体质健康评价概述
 - 第二节 人体形态和体能健康的评定
 - 第三节 心理健康评定
 - 第四节 社会适应评定
- 第五章 科学健身、体育鉴赏与体育休闲娱乐
 - 第一节 体育锻炼方法的选择
 - 第二节 体育锻炼中常见的生理现象
 - 第三节 体育教学与训练中常见的伤病防治
 - 第四节 体育教学与训练中的心理效应
 - 第五节 体育中的审美教育
 - 第六节 体育艺术鉴赏
 - 第七节 体育欣赏中的袖珍辞典
 - 第八节 现代生活中的体育休闲娱乐
 - 第九节 体育休闲娱乐项目的选择与活动原则
- 第六章 田径运动
 - 第一节 概述
 - 第二节 短跑
 - 第三节 中长跑
 - 第四节 跨栏跑
 - 第五节 跳高
 - 第六节 跳远
 - 第七节 铅球
 - 第八节 标枪
 - 第九节 铁饼
 - 第十节 规则简介
 - 第十一节 攀登
 - 第十二节 通过障碍
- 第七章 球类运动
 - 第一节 篮球

<<新编大学体育>>

第二节 排球

第三节 足球

第四节 乒乓球

.....

第八章 体操运动

第九章 武术运动

第十章 游泳运动

参考文献

章节摘录

版权页：插图：2.运动强度一定要控制在心率允许的范围之内 在采用走步或慢跑的方式进行锻炼时，如果同学们还没有把握将运动强度控制在有氧代谢的范围内，这里介绍一种简单的控制方法供参考。

如果同学们能按每吸一口气走3步，每呼一口气走3步的节奏进行练习，说明同学们的运动强度是在“心率”允许的范围之内。

如果同学们运动的节奏变为每吸呼一口气只能跑2步时，就说明运动强度已超过了“心率”允许的范围，需要降低运动强度。

3.每次有氧运动应保证一定的持续时间 除了准备活动，有氧运动一般要求在10分钟以上，最好达到或超过20~60分钟。

（三）肌肉力量和耐力的锻炼方法 肌肉力量是学习运动技能所必需的物质基础。

肌肉力量提高引起的肌肉纤维增粗直接影响到身体成分和心血管系统机能的发展和提高。

发展肌肉力量和耐力还是提高生活质量的重要因素，爬山、长跑等郊游活动，打球、游泳等休闲健身活动都需要肌肉力量和耐力的提高，它可以帮助大学生享受更多的生活乐趣。

此外，人体肌肉具有一定的力量和耐力，还可以较好地应付日常生活中所出现的不可预测的突发事件，使同学们可以更加从容地面对社会，面对生活。

<<新编大学体育>>

编辑推荐

《新编大学体育》是一部集理论与实践为一体的体育专著，对于做好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

在《新编大学体育》的编著过程中，编著者做出了巨大的努力，从收集资料、编写提纲到内容安排，力求更适应于高校体育教学的要求，使教学工作更加规范化和科学化。

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>