第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787566700957

10位ISBN编号：7566700952

出版时间：2012-1

出版时间：刘佳、孙洪涛、胡玉华、 邓集钢 湖南大学出版社 (2012-01出版)

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

第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康教程>>

内容概要

《大学体育与健康教程(第2版)》分理论编和实践编。
理论编从现代体育、大学体育、体育锻炼、体育健康、体育卫生与保健、体育竞赛及体育欣赏七个方面进行编写，系统阐述了现代体育的基本知识、大学体育的地位与组织形式及大学体育竞赛的相关知识、体育锻炼的原理与方法及锻炼效果的评定方法、体育运动对生理健康与心理健康的积极影响、体育卫生与保健的基本常识以及体育竞赛与体育欣赏的相关知识等内容；实践编从田径、球类、民族传统项目、健身健美及棋牌类活动五大块内容进行编写，分别介绍了田径的跑、跳、投的基本技术动作要领，篮、排、足三大球和乒、羽、网三小球的基本技战术，民族传统项目中的太极拳、武术套路、散打及跆拳道的相关知识与基本技术动作要领，并概述了八种健身健美运动项目的相关知识、基本技术动作要领及锻炼的要求与方法，棋牌类活动中的象棋、围棋与桥牌的基本规则与常识。

第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康教程>>

书籍目录

体育理论编第一章 现代体育概述第一节 现代体育的概念、功能与构成第二节 现代社会生活与体育第三节 现代体育科学技术的发展与应用第四节 现代奥林匹克运动第二章 大学体育概述第一节 大学体育的地位第二节 大学体育的发展方向、目的与任务第三节 大学体育的组织形式第四节 大学生体育组织与大学生运动会第三章 体育锻炼概述第一节 体育锻炼的概念、特点及理论依据第二节 体育锻炼的原则与方法第三节 体育锻炼中常见的心理障碍第四节 体育锻炼效果的评定第四章 体育锻炼与健康第一节 健康概述第二节 体育锻炼增强生理健康第三节 体育锻炼促进心理健康第五章 体育卫生与保健第一节 体育运动的卫生要求第二节 运动损伤的预防与处理第三节 运动中常见的生理反应和运动性疾病,第四节 体疗康复第六章 体育竞赛第一节 体育竞赛概述第二节 体育竞赛的方法第三节 常见体育项目竞赛名次的评定方法第四节 体育竞赛的常规工作第五节 体育竞赛的编排、记录与公告第七章 体育欣赏第一节 体育欣赏概述第二节 体育欣赏的内容第三节 体育欣赏的方法体育实践编第八章 田径第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 推铅球第九章 球类第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第十章 民族传统项目第一节 太极拳第二节 长拳第三节 散打第四节 跆拳道第十一章 健身、健美运动第一节 健美操第二节 形体舞第三节 拉丁舞第四节 瑜伽第五节 舍宾第六节 健美第十二章 棋牌类第一节 中国象棋第二节 国际象棋第三节 围棋第四节 桥牌参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：（一）运动训练科学化运动训练是取得竞技运动最好成绩的前提。
运动训练的发展从最初凭借运动员先天条件的自然训练到大运动量训练，再发展到今天的多学科综合科学训练。
体育科学与运动训练相结合始终是各国体育科技工作的一项既定方针，随着运动员运动成绩的不断提高和运动潜力的不断挖掘，运动员运动训练的要求也日益提高，这需要不断解决涉及社会、生理、心理和高科技等许多方面凸显出来的问题。
因此，训练和比赛的难度、复杂度已逐渐超越教练员个人能力范围，仅凭他们的经验和感觉已很难有效控制训练过程，从20世纪70年代起，美国建立专门的奥林匹克训练中心，在训练中心里集中了一批生物力学、营养学、生物学、心理学、电子计算机及其他学科的专家，他们密切结合运动训练实践，配合教练员对运动员进行科学训练和技术诊断，开展体育科技攻关和科技服务工作，这类科训一体化的多学科综合研究对美国运动技术水平的提高发挥了巨大作用。
苏联体坛曾长期居世界体坛霸主地位，这与其建立世界一流的体育科研机构和科研队伍有密切关系。
苏联早在20世纪30年代就建立了独立的体育科研所，体育科研所在鼎盛时期曾达到1700人。
此外，意大利、西班牙、法国、澳大利亚、韩国等国家也相继建立了国家体育科研专门机构。
我国在2008年北京奥运会之前，实施了“ 奥运科技（2008）行动计划 ”，开展科技攻关。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《大学体育与健康教程(第2版)》分理论编和实践编。
理论编系统阐述了现代体育的基本知识、大学体育的地位与组织形式及大学体育竞赛的相关知识、体育锻炼的原理与方法及锻炼效果的评定方法、体育运动对生理健康与心理健康的积极影响、体育卫生与保健的基本常识以及体育竞赛与体育欣赏的相关知识等内容；实践编分别介绍了田径的跑、跳、投的基本技术动作要领，篮、排、足三大球和乒、羽、网三小球的基本技战术，民族传统项目中的太极拳、武术套路、散打及跆拳道的相关知识与基本技术动作要领。

第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康教程>>

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