

<<理论教程>>

图书基本信息

书名：<<理论教程>>

13位ISBN编号：9787810015363

10位ISBN编号：7810015362

出版时间：1997-8

出版时间：中央民族大学出版社

作者：徐玉良

页数：241

字数：163000

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>

<<理论教程>>

内容概要

本书以民族高等院校的学生为对象，深入浅出、通俗易懂地介绍体育锻炼中有关的一些运动生理学知识，为科学地进行体育锻炼提供理论依据与方法。

同时介绍了少数民族传统体育的概念、特点及发展少数民族传统体育的意义。

<<理论教程>>

书籍目录

第一章 体育与体育的科学基础 第一节 体育概念 第二节 体育的科学基础 第三节 体育的功能第二章 各项运动简介 第一节 田径运动 第二节 篮球运动 第三节 足球运动 第四节 排球运动 第五节 乒乓球运动 第六节 网球运动 第七节 羽毛球运动 第八节 武术运动 第九节 健美操运动第三章 少数民族传统体育 第一节 少数民族传统体育概念 第二节 少数民族传统体育的特点 第三节 少数民族传统体育的现状 第四节 发展少数民族传统体育的意义第四章 体育锻炼对大学生身体的影响 第一节 体育锻炼对肌肉和骨骼的影响 第二节 体育锻炼对神经系统的影响 第三节 体育锻炼对心血管系统的影响 第四节 体育锻炼对呼吸机能的影响 第五节 体育锻炼对消化机能的影响第五章 体育锻炼过程中的心理和生理规律 第一节 赛前状态 第二节 准备活动 第三节 稳定状态 第四节 疲劳 第五节 恢复过程第六章 体育锻炼与运动技能形成 第一节 运动技能形成的生理机制 第二节 运动技能形成的生理和心理过程分析 第三节 影响运动技能形成和发展的因素第七章 体育锻炼对发展和提高身体素质的作用 第一节 力量素质 第二节 有氧耐力与无氧耐力 第三节 速度素质 第四节 灵敏与柔韧素质第八章 体育锻炼的原则、内容和方法 第一节 体育锻炼的原则 第二节 体育锻炼的内容和方法第九章 体育锻炼中常见运动疾病、损伤的预防和处理第十章 运动竞赛第十一章 国际国内大型运动竞赛后记

<<理论教程>>

章节摘录

三、田径运动的意义田径运动能有效地发展速度、力量、耐力以及灵敏、协调性等身体素质，增强体质，获得运动技能，提高运动成绩，培养意志品质。

1. 长时间竞走或慢跑，全身的肌肉都能参加工作，可加速物质代谢，增强心血管、呼吸和其它系统的活动能力，协调有机体各器官和系统的机能，能有效地发展耐久力和培养坚持不懈的意志。

中长跑、快速跑时，要求进一步提高机体各系统器官的适应能力，全身肌肉群都参加运动，心血管，呼吸与其它系统活动也随着跑速的加快而更强烈，物质代谢速度也更快，能有效地发展速度、速度耐力和力量。

也能使人的顽强拼搏精神跨入一个更高的阶段，得到锻炼和提高。

2. 跳跃是人在短时间内克服地心引力及器械、心理、情绪等阻力的运动。

因此，跳跃练习能提高控制身体和集中用力的能力，能有效地发挥弹力、力量、速度、灵敏性协调性，培养勇敢精神。

3. 投掷项目是将专门器械推远或掷远的练习。

通过练习能有效地提高臀部、肩带、躯干和腿部等肌肉的力量。

4. 全能运动能更加全面地发展身体素质，更加全面地掌握田径运动技术，也能更好地发展一般耐力，培养顽强的意志品质。

后记

本书以民族高等院校的学生为对象，深入浅出、通俗易懂地介绍体育锻炼中有关的一些运动生理学知识，为科学地进行体育锻炼提供理论依据与方法。

同时介绍了少数民族传统体育的概念、特点及发展少数民族传统体育的意义。

本书共十一章。

由徐玉良副教授主编。

参加编写的有徐玉良（第三、四、五、六、七、八、九、十、十一章和第一章第一、二节，第二章第九节）；陈丽珠（第一章第三节）；张连群（第二章第一节）；黄汉萍（第二章第二节）；于浩（第二章第三节）；赵昌毅（第二章第四节）；方征（第二章第五节）；韦晓康（第二章第六节）；张涛（第二章第七节）；张延庆（第二章第八节）；李俊怡（第二章第十节）；宗雪飞（第二章第十一节）；杜建华（第十一章）。

由于我们水平有限和编写时间仓促，错误之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

<<理论教程>>

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>