

<<大学体育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论教程>>

13位ISBN编号：9787040103038

10位ISBN编号：7040103036

出版时间：2001-9

出版范围：高等教育

作者：《大学体育理论教程》编委会 编

页数：264

字数：320000

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>

<<大学体育理论教程>>

内容概要

为了应对现代文明对人类健康带来的新问题，一个全球性的健康促进战略——面向21世纪的国际健康促进运动，已经在全世界范围内展开。

无论是我国的“全民健身计划纲要”，还是美国的“健康公民2000年计划”、新加坡的“生命在于运动计划”、日本的“国家促进健康基本计划”等，都紧紧地围绕着一个目标，即“体育为健康”；努力使体育成为现代健康生活方式的基石。

中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提出了学校教育要树立健康第一的指导思想，充分体现了党中央对教育、对青少年健康成长的关怀。

本教材全面更新了大学体育理论教学的内容，从健康的三重属性和素质教育的视角出发，把现代社会与人的发展作为第一章内容，用以启发学生的思路、培养创新思维。

本教材还包括了健康教育与健身、体育锻炼与健康，以及运动处方，运动创伤的预防，生活中的自救、互救常识等内容，重视对学生实践能力的培养，易学、实用。

<<大学体育理论教程>>

书籍目录

| | | | | | | |
|-----------------|---------------------|---------------------|--------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| 第一章 现代社会与发展学校体育 | 第一节 现代社会与人的发展 | 一、现代社会生活的特征与挑战 | 二、未来社会对人才的要求 | 第二节 教育的发展与学校体育改革 | 一、素质教育与学校体育改革 | 二、我国的学校体育改革 |
| 第二章 健康教育与健康 | 第一节 基本概念 | 一、健康 | 二、健康教育 | 第二节 健康的测量与评价 | 一、常用生理、生化指标 | 二、常用身体形态指标 |
| | 三、心理健康测定方法简介 | 四、运动素质与机能的测量评价 | 五、健康状况的综合评价 | 六、健康状况的自我评价 | 第三章 体育锻炼与健康 | |
| | 第一节 人体运动时常见的生理变化和反应 | 一、人体运动时常见的生理变化 | 二、运动过程中人体机能状态的变化规律 | 第二节 体育锻炼与身心健康 | 一、体育锻炼与身体健康 | 二、体育锻炼与心理健康 |
| | 三、体育锻炼与健康的生活方式 | 四、体育锻炼与社会适应能力 | 第三节 体育锻炼的原则和方法 | 一、体育锻炼的原则和方法简介 | 二、提高心肺循环系统功能的手段和方法 | 三、提高肌肉力量和耐力的手段和方法 |
| | 四、提高身体柔韧性的手段和方法 | 第四节 运动处方与人体生物反馈信息 | 一、运动处方 | 二、生物反馈信息的分析判断及对策 | 第五节 体育卫生和运动性伤病的基本常识 | 一、体育卫生常识 |
| | 二、非创伤性运动疾病 | 三、运动性损伤 | 第四章 营养、保健与健康 | | | |
| | 第一节 平衡膳食与健康 | 一、平衡膳食的概念 | 二、健康膳食的金字塔体系 | 三、正常人的营养标准和消耗量 | 四、比赛前后的饮食特点和营养的补充 | 五、体脂的意义与作用 |
| | 六、肥胖症的成因、危害与预防 | 七、科学减肥的手段和减肥计划的制定 | 第二节 行为与健康 | 一、行为与健康的关系 | 二、怎样培养健康行为 | 三、不良行为和生活方式对健康的危害 |
| | 四、不良健康行为的诊断与校正 | 五、自我健康行为的保持与强化 | 六、影响运动行为的生理和心理因素 | 七、态度的形成与转变 | 第三节 生活中的卫生保健常识 | 一、常见传染病的预防 |
| | 二、生活中的自救与互救常识 | 第五章 竞技运动与学校体育附录参考文献 | | | | |

<<大学体育理论教程>>

章节摘录

插图：调整好个人心态，适应瞬息万变的社会。

当今社会瞬息万变，竞争激烈，工作、生活节奏加快，使人们的心理压力增加，精神负担增大。

如果心理压力过大，会导致心理失衡，使神经系统功能失调，内分泌紊乱，正常的生理功能不能发挥出来，抵御疾病的能力也就明显下降，进而引起各种疾病。

及时消除疲劳，努力提高身体素质。

经常感到疲惫不堪是典型的“亚健康状态”。

当代大学生紧张的学习、生活节奏会造成体力和脑力的疲劳状态。

疲劳是人体一种生理性预警反应，长时间地超负荷工作就会产生疲劳积累，长期下去必会引起疾病。

有针对性地选用保健食品。

从亚健康状态恢复到健康状态的关键在自己，要有自我保健意识，并能针对自己的亚健康状态分析原因，及时纠正。

另外，有目的地服用一些适宜的保健食品，可以帮助消除亚健康状态。

例如，由于不良的饮食习惯造成的高血脂、动脉粥样硬化，如配合服用深海鱼油、卵磷脂，对降低血脂、平稳血压有辅助治疗作用；工作紧张繁忙，经常处于疲劳状态时，可服用洋参含片缓解疲劳，增强身体的免疫力；经常睡不好的人可服用松果体素片睡个好觉来消除疲劳，保持每天的好心情。

（三）影响健康的因素根据科学家的推算，人类寿命的极限应该在110岁左右。

我国古代就有“尽享天年，度百岁乃去”的说法。

虽然人类今日的寿命较远古时代要长，而欲达到人类正常的百岁寿命，则是一个较棘手的问题。

在英年早逝者中，除去意外事故，更多的是死于平时不注意医疗保健而发生的心脑血管、癌症等疾病。

这种现象在知识分子中尤为突出。

那么，影响人的健康与长寿的关键因素是什么呢？

据世界卫生组织1989年公布的资料认为：每个人的健康与长寿，60%取决于自身状况，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于生活环境和地理气候条件的影响。

对取决于人们自身的因素来说，影响人的健康与长寿的关键是每个人的生活方式和行为习惯，即每日饮食是否适宜？

是否经常进行体育锻炼？

情绪是否良好与稳定？

而体育锻炼是其中最重要因素。

<<大学体育理论教程>>

编辑推荐

《大学体育理论教程》：高等学校教材。

<<大学体育理论教程>>

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>