

<<现代体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<现代体育与健康>>

13位ISBN编号：9787302209270

10位ISBN编号：7302209278

出版时间：2009-9

出版时间：清华大学出版社

作者：黄艳美 编

页数：276

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>

## &lt;&lt;现代体育与健康&gt;&gt;

## 前言

体育是高职高专院校完整课程体系的重要组成部分，肩负着培养全面人才的重任。

因此，在实现普通高校体育课程目标的前提下，要体现职业性和技术性的办学特色，要把体育课程教学与大学生今后可能从事的职业联系在一起，就要教会他们通过科学的体育锻炼避免和预防职业病的产生，用健康知识和体育技能来矫正不良的习惯。

以此为出发点，我们专门针对高职高专院校学生编写了本书，本书全面、严格地贯彻了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神。

本书分上、下两篇，共十四章，上篇为体育教育理论，共七章，重点介绍体育与健康教育、体育与心理健康、体育锻炼的价值、体质与健康、身体素质的训练方法、实用健身项目、运动保健、运动损伤的预防、体育文化等内容。

下篇为体育教育实践，共七章，介绍与大学生终身体育和健康发展有关的体育运动项目，主要包括高职高专院校学生喜闻乐见的运动项目、民族传统项目、部分休闲项目以及现代流行的体育项目。

本书具有以下特色：遵从教育教学规律和人体自然生长规律，注重体现高职高专院校的办学特色，解决了健康理论与健康实践有机结合、职业性与专业性有机结合、从事职业与预防职业病有机结合、终身体育与终身科学锻炼有机结合等实际问题；在编写上突出了“以人为本”的指导思想和体育与健康的重要因果关系；全面体现了高职高专院校的人才培养目标，对体育课程教学具有很强的针对性；在健康理论的介绍上，力求做到贴近实际、贴近生活，为学生全面了解基本的健康知识、养成体育锻炼的习惯、形成终身体育意识、实现健康的生活方式等提供了指导。

本书实用、先进、全面、广泛，不仅是高职高专院校体育课程教学的重要参考用书，而且是指导毕业生进行终身体育锻炼的重要工具用书，同时也可作为运动爱好者提供运动指导和学习参考。

本书在编写过程中得到了全国教育科学规划领导小组体卫美学科规划组副组长、国家教育部全国高校体育教学指导委员会理论学科组组长、华南师范大学体育科学学院邓树勋教授的热情帮助和指导。

本书的出版同时得到清华大学出版社的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写时间较紧、水平有限，不足之处在所难免，敬请同行专家们指正。

## <<现代体育与健康>>

### 内容概要

本书在编写上突出“以人为本”的指导思想和体育与健康的重要因果关系，全面体现了职业院校的人才培养目标，对体育课程教学具有很强的针对性。

本书解决了健康理论与健康实践有机结合、职业性与专业性有机结合、从事职业与预防职业病有机结合、终身体育与终身科学锻炼有机结合等实际问题，内容全面实用且具有一定先进性。对健康理论的介绍，力求做到贴近实际、贴近生活，为学生全面了解基本的健康知识、养成体育锻炼的习惯、形成终身体育意识、实现健康的生活方式等提供了指导。

本书不仅是高职高专院校体育课程的教材，而且是指导毕业生进行终身体育锻炼的重要工具用书，同时也适合运动爱好者阅读参考。

## &lt;&lt;现代体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 体育教育理论 第一章 高职学生体育与健康教育 第一节 体育概述 第二节 体育运动对身心健康发展的影响 第三节 高职体育教育的特点 第二章 体育运动与现代健康教育 第一节 健康 第二节 透视“亚健康” 第三节 高职院校健康教育 第三章 大学生体质与健康 第一节 体质概述 第二节 大学生体质特点与健康 第四章 科学锻炼与健身 第一节 科学锻炼身体的原则与方法 第二节 不同职业特点的健身 第三节 实用的健身运动 第四节 提高身体素质的方法 第五章 体育保健与养生 第一节 终身体育 第二节 运动处方 第三节 运动损伤的预防与简易处理 第四节 运动与营养 第六章 实用体育疗法 第一节 保健推拿 第二节 推拿按摩的注意事项 第七章 奥林匹克运动基本知识 第一节 奥林匹克运动会基本知识 第二节 奥林匹克运动会项目设置 第三节 奥林匹克运动会比赛项目下篇 体育教育实践 第八章 田径运动 第一节 走的方法 第二节 跑的方法 第三节 跳跃运动 第四节 投掷运动 第九章 球类运动 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 第七节 各项球类运动的比赛规则 第十章 形体健美运动 第一节 形体训练 第二节 健美运动 第三节 健美操运动 第十一章 民族传统运动 第一节 武术运动概述 第二节 拳术 第三节 器械套路——太极剑 第四节 防身术 第五节 民俗游戏 第六节 跆拳道 第十二章 休闲健身运动 第一节 高尔夫球 第二节 保龄球 第三节 轮滑 第四节 街舞 第五节 瑜伽 第十三章 娱乐休闲运动 第一节 围棋 第二节 中国象棋 第三节 桥牌 第四节 体育舞蹈 第十四章 生存与适应运动 第一节 定向越野 第二节 野营 第三节 水上运动参考文献

## &lt;&lt;现代体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(1) 能使肌肉结构与机能变化。

在超负荷锻炼的情况下，可以使肌纤维内的蛋白质合成加速，从而使肌纤维变粗，造成肌肉营养性肥大。

肌肉营养性肥大，肌纤维内的蛋白质增多，肌浆里的化学物质含量也随之增多，肌肉里的胶原纤维含量也不断增多，使肌肉的横截面明显增大。

随着肌肉逐渐营养性肥大、肌肉的兴奋性及灵活性的不断提高，肌肉的协调性就越来越好，肌肉的收缩力量也会随之上升。

所以常常进行速度训练的人，能提高肌肉的兴奋性及灵活性，反应能力将变快。

常常进行长跑练习的人，肌纤维周围的毛细血管开放的数量会上升，可保证运动时肌细胞与血液的各种交换，使肌细胞获得更多营养和氧，提高人的耐力。

(2) 改善骨骼和关节的组织结构和效能。

高强度或超负荷练习，会使骨骼变粗，骨密质加厚，骨小梁排列密集，骨头具有更高的物理强度和坚固性。

锻炼不是对所有肢体骨骼都起作用，而是只影响经常活动的肢体骨骼。

例如，经常练习下肢的人，下肢骨功能较强，如果发生骨折，愈合过程比一般不常练习下肢运动的人快。

关节是骨与骨的连接处，有韧带相连。

骨上又有肌腱附着，因而，体育锻炼能使关节的软骨增厚，耐压性增强，结缔组织增加，从而使肌腱和韧带在骨上的附着强度增强，能承受更大的拉力，确保关节的抗损伤能力，起到预防关节炎、关节风湿等病变或炎症的作用。

(3) 提高骨骼肌与生长激素机能。

骨骼肌的收缩和放松活动是人体从事各种运动的基础，骨骼肌的机能在运动训练中的作用越来越受到人们的重视。

生长激素(GH)由垂体前叶嗜酸性细胞分泌，可促进肌肉蛋白质的合成代谢，增加肌肉体积和肌肉力量。

GH对肌肉的营养作用是通过激发胰岛素生长因子(IGF)而发挥生理效应的。

IGF是体外成肌细胞有丝分裂源，GH和IGF均能促进肌肉蛋白质的合成，两者联合更具有增强效应，因而被认为是重要的肌肉营养因子。

许多科学实验证明，GH能促进肌肉蛋白质的合成、增加萎缩肌肉的体积、改善肌肉的功能，而胰岛素生长因子-1(IGF-1)可以加强骨骼肌血液供应，具有促进肌蛋白质合成、抑制分解的作用。

## <<现代体育与健康>>

### 编辑推荐

《现代体育与健康(第2版)》是由清华大学出版社出版。

《现代体育与健康(第2版)》可以帮助你：了解基本健康知识，养成体育锻炼习惯，形成终身体育意识，实现健康生活方式。

<<现代体育与健康>>

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>