

<<形体与健康>>

图书基本信息

书名：<<形体与健康>>

13位ISBN编号：9787312014734

10位ISBN编号：7312014739

出版时间：2002-8

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：曹定汉 编

页数：116

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>

<<形体与健康>>

前言

前言 健康是生命的象征，幸福的保证。

人人需要健康，向往长寿。

古往今来，无论哪个时代，何种民族，均将健康视为人生第一需要。

古希腊时，苏格拉底曾说，健康是人生最可宝贵的。

马克思认为，健康是人的第一权利。

世界卫生组织曾指出：健康是基本人权，尽可能达到健康水平是世界范围内的一项重要重要的社会目标。

可见，健康已成为人类永恒的话题和共同追求的目标。

随着社会的进步、科学技术的发达，人类付出的精神能量越来越多，而付出的肉体能量则越来越少，这是不可逆转的历史趋势和文明现象。

这种趋势将抑制和削弱人类的感性生命和肉体价值，并加速了人类物种机制的退化。

一般来说，我们更多关注的是科技力量的进步，很少关注科技力量对人类造成的异化和退化。

科技是智慧的结晶，人类要生存发展，必须借助科技手段和力量。

科技一方面极大地造福于人类，另一方面也破坏着人类固有的物种属性和生命机制，破坏着人类健康

。随着科技的发展，自动化、电气化程度越来越高，社会中脑力劳动者越来越多，他们长期伏案工作，精神高度紧张。

他们运动不足，“肌肉饥饿”影响健康已经成为普遍的社会问题。

同时，由于食物构成的改善，人们从食物中摄取的营养越来越多，从而造成营养过剩。

用进废退，在这种生活方式下，久而久之，各种心脏病、高血压、糖尿病、肥胖症等文明病随之而来

。人人参与体育锻炼，才是唯一的拯救办法。

体育的价值是：在今天头脑发达、四肢萎缩等身体健康每况愈下的状况下，只有经常使劳累的大脑休息一下，通过体育锻炼让饥饿的肢体重新发达起来，才能弥补人类严重的“灵与肉”分离，维护人体身心平衡，从而解决进化中的退化与幸福中的不幸。

《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》中明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”国家教育部领导也反复强调：把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。

显而易见，国家对学校体育工作指出了方向、明确了要求。

因此，我们每一位体育教育工作者应义不容辞地为学生现在和将来的健康考虑，在体育教学过程中切实将增进学生的身心健康放在首位。

基于上述要求，我校开设了形体与健康课。

形体与健康课程通过科学的体育锻炼和合理的膳食营养改变身体成分，从而达到健康的目标。

身体成分包括肌肉、骨骼、脂肪和其他。

体能与体内脂肪比例之间的关系最为密切。

肥胖症是指体内脂肪含量过多，这是现代文明病，不仅影响人的形体美，更重要的是不健康。

脂肪过多影响生理功能，加重心脏负担，心脏病、高血压病发作的可能性更大。

另外，肥胖危及心理健康水平，寿命会缩短。

同时，通过对身体成分与形体美的评价、健康与体能、营养与能量的吸收和能量的消耗之间的平衡等理论知识的学习，并通过力量训练、有氧运动和7套形体操的实践锻炼，改善身体的成分，发达肌肉，减缩体内多余脂肪，获得健美形体，增强与健康有关的体能，提高心肺功能的适应水平，提高肌肉力量、耐力，改善身体的柔韧性。

本课程将告诉你许多有关健康和营养方面的知识，以及科学的锻炼方法，使你受益终身。

……

<<形体与健康>>

内容概要

本书在十多年大学体育教学实践的基础上，围绕“健康第一”的新观念，将科学性、知识性、实用性融为一体，重点阐述身体成分与形体美的评价、健康与体能、营养与能量等理论知识，并且通过力量训练、有氧运动和7套形体操的练习，帮助读者改善身体成分，让肌肉脂肪的比例趋向合理，在获得健美形体的同时又增进身体健康。

本书论述简洁，通俗易懂，既有一定的理论知识，又有大量的图片，是一部实际操作性很强的大学体育教材，也是广大健美爱好者的重要参考书。

<<形体与健康>>

书籍目录

前言上篇 形体与健康 第一章 体能与健康 第一节 有关健康的概述 第二节 体能的类别 第三节 体育锻炼的健康益处 第四节 设计提高体能的锻炼方案 第二章 体能的自我评价 第一节 心肺功能适应能力评价 第二节 肌肉力量的评价 第三节 肌肉耐力的评价 第四节 柔韧性的评价 第五节 身体成分的评价 第三章 形体与健康的评价 第一节 形体与身体成分的评价 第二节 体格状况的评价 第三节 体型状况评价 第四节 姿态状况的评价 第五节 形体美与健康要素的评价中篇 力量练习与有氧运动 第四章 力量练习 第一节 力量练习的必要性 第二节 增强肌肉力量和耐力的生理基础 第三节 力量练习的运动处方 第四节 力量练习方法 第五章 有氧运动 第一节 有氧运动的必要性 第二节 有氧运动的功能 第三节 有氧运动的运动处方 第四节 有氧运动练习方法 第六章 姿态练习方法 ... 下篇 优生锻炼、营养与健康 第七章 体能与健康 第八章 体育锻炼、饮食与体重控制参考文献

<<形体与健康>>

章节摘录

第二节 增强肌肉力量和耐力的生理基础 人体大约有400块~600块骨骼肌,通过肌肉收缩和舒张,人体得以进行多种运动和维持各种优美的姿势。

骨骼可以协助调节体温,如在寒冷环境中打冷颤而获得肌肉产生的热量。

一般来讲,力量练习增强肌肉力量的同时也会增强肌肉耐力。

然而,在发展肌肉耐力的练习中,肌肉力量增加则不明显,说明肌肉力量和耐力既有联系,又有区别。

一、肌肉结构和收缩 1. 肌肉的结构 肌细胞是骨骼肌的主要结构单位,其外形纤长,故又称肌纤维。

一块骨骼肌由大量肌纤维组成,肌纤维构成肌肉主体。

肌纤维充满着平行排列的肌原纤维,肌原纤维外面纤维的收缩单位,它是肌肉中的收缩成分,其功能是通过收缩产生力量。

肌纤维外面包裹着结缔组织,称之为筋膜,肌纤维凭借筋膜连结起来,并且与周围组织分开。

肌原纤维由粗丝和细丝两种肌丝构成。

肌肉的缩短或伸长是通过粗丝和细丝间的互相滑动而得以实现,但肌丝本身的结构和长度不变。

肌肉与骨骼相连的致密结缔组织,称之为肌腱,它是肌肉中的弹性成分,在肌肉收缩过程中起着重要的作用。

2. 肌肉收缩 在正常情况下,肌肉收缩是由神经冲动引起的,脊髓中运动神经元发出的神经纤维支配全身肌肉,运动神经纤维与肌纤维相接合的点称之为神经-肌肉接头。

每一肌纤维都接受来自脊髓的运动神经元的支配。

一个运动神经元连同它的全部神经末梢所支配的肌纤维,从功能上看是一个肌肉活动的基本功能单位,故称为运动单位。

肌肉的收缩是由运动神经以冲动形式传来的刺激引起的,即冲动神经肌肉接头传递至肌纤维内部,引起细丝和粗丝的相互滑动,产生肌肉收缩。

理论上讲,去掉肌肉的神经纤维,肌肉则不能产生收缩,但实际上肌肉偶尔也会出现不自主的持续性收缩,称之为痉挛。

二、肌肉的收缩形式 肌肉收缩时,会产生张力和长度的变化。

根据肌肉收缩时长度和张力变化的特点,把肌肉收缩分为等张收缩和等长收缩两种。

1. 等张收缩 又称为动力性收缩。

大多数情况下身体的锻炼依赖于等张收缩。

如哑铃的肘弯举就是肱二头肌的等张收缩。

等张收缩又可进一步分为向心收缩、离心收缩和等动收缩。

2. 等长收缩 当肌肉收缩产生的张力等于外力时,肌肉虽积极收缩,但长度并不变化,这种收缩叫等长收缩。

等长收缩时,肌肉的张力可发展到最大,但没有位置的移动。

等长收缩通常起着支持、固定和保持某一姿势的作用,如站立、悬垂和支撑等。

一、负重练习的方法 在实际练习中一般采用以“动力”为主的“动力”与“退让”相结合练习方法。

然后依靠肌肉张力使其逐渐地恢复原状。

“退让”训练更能加深对肌肉刺激,发达肌肉效果很好,但易使肌肉僵化。

在负重练习中,一个动作宜在用力过程中采用“动力训练法”,还原过程中采取“退让训练法”。

<<形体与健康>>

编辑推荐

形体与健康课程是通过形体美的评价、健康与体能、营养的摄入等理论知识的学习，并通过体育锻炼，缩减脂肪，增加肌肉力量，肌肉耐力，达到形体美和增进健康的目的。

<<形体与健康>>

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>