

<<青少年课外体育健身一本通>>

图书基本信息

书名：<<青少年课外体育健身一本通>>

13位ISBN编号：9787514302943

10位ISBN编号：7514302948

出版时间：2012-3

出版时间：吕宜昌 现代出版社 (2012-03出版)

作者：吕宜昌

页数：201

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>

## <<青少年课外体育健身一本通>>

### 内容概要

《青少年课外体育健身一本通》从娱乐、健身、竞技训练等几个层面进行了详尽阐述，并将应知应会的知识进行具体讲解，同时进行多方面的渗透，即德育渗透、新知识渗透、医学卫生常识渗透、心理学渗透、保健知识渗透，使广大在校学生尽情地享受其中的乐趣。

## <<青少年课外体育健身一本通>>

### 书籍目录

常识与注意事项 极点的出现 运动中的腹痛 腿抽筋了怎么办 肌肉酸痛是正常 不要运动过度 缓解运动疲劳 运动性贫血 女生们注意了 运动中常见情况及处理措施 应急处置原则 擦伤、挫伤 肌肉拉伤、韧带扭伤 疲劳性骨膜炎、腱鞘炎 晕厥、脑震荡 出血与止血 关节脱位、骨折 心肺复苏的具体办法 各类具有针对性的锻炼处方 眼部保健 减肥处方 脊柱畸形的体疗矫正 神经衰弱的体疗方法 痛经的体疗方法 附录 各类食物的营养成分表 国家学生体质健康标准 体育运动好处多 想长高多锻炼 呼吸舒畅身体好 增强心动力的好方法 增强大脑支配力 享受超越自己的成就感 释放心理压力 劳逸结合身心健康 改善情绪状态 科学的体育锻炼 制定锻炼原则 体育锻炼项目的选择 准备活动要充分 整理放松少不了 科学的运动处方 掌握运动量 晨昏锻炼有讲究 合理膳食吃得好 四季锻炼各不同 春季锻炼到户外 夏季运动要适度 秋季锻炼要四防 冬季运动要得当 各类运动指南针 跑步 健美操 游泳 足球 篮球 羽毛球 乒乓球 网球 攀岩 轮滑 跆拳道 轻体育运动

## <<青少年课外体育健身一本通>>

### 章节摘录

版权页：插图：2.把体育锻炼纳入作息制度中，使之成为每天生活内容的组成部分形成体育锻炼的习惯后，体育锻炼也比较容易坚持。

一般在起床后做早操，这一方面是由于早晨的室外空气较好，另一方面是通过早操，使人的有机体从晚上睡眠后的中枢神经系统基本处于抑制、全身处于基础代谢的状态，过渡到整个身体机能活动得到提高的状态，以迎接新的一天。

每天睡眠前，有几分钟的放松练习或轻微活动，对消除全天的疲劳和健身很有意义。

养成洗脸洗脚这些生活习惯，也对身体极有好处，因为这些活动对促进血液循环，调节人体机能活动有积极意义。

3.有意识在日常生活中进行体力活动，以弥补健身锻炼的不足 青少年实施体育健身重要的原则是不要剥夺了自己能够活动身体的一切机会，把各种极平常的日常生活的琐事作为自己有意意识锻炼身体的内容，如走路注意不要驼背，稍收点腹；上楼速度稍快些；能自己干的活就不请求别人帮助；可站就不要坐、可坐就不要躺等等。

总之，一切在于自己的想法和做法，只要稍微改变一下日常生活习惯，就可能使自己成为一个比较活跃的人。

这样便不难保持正常的体态，使身体各系统的功能正常发挥，而且可以防止和推迟身体的衰退。

坚持循序渐进的原则 体育锻炼可以促进人体的生长发育，改善体型，但身体由弱变强必定有一个过程，急于求成是办不到的。

因此应当坚持循序渐进的锻炼原则，根据自己的体质、体态条件，制订一个切实可行的锻炼计划。

锻炼时要做到：由慢到快，由小负荷到大负荷，由短距离到长距离，内容由少到多，切不可急功近利。

循序渐进原则的“序”是指体育锻炼的内容、方法和运动负荷的安排与加大应安排好顺序，并按合理的顺序逐步提高。

通常体育锻炼的内容与方法确定后，变化较多的是运动负荷的安排。

进行合理地健身锻炼，人体会产生“一时性适应”，对身体产生良好的影响。

但运动负荷的强度过小或时间过短，就不会引起反应；若负荷超过了身体的适应能力，也会对身体健康不利，甚至使身体陷入伤病的危险状态。

贯彻循序渐进原则的几点要求：1.体育锻炼的循序渐进应包括健身锻炼的内容、方法、每次锻炼的运动负荷和每周锻炼的次数等，其中内容与方法基本确定后，主要是运动负荷的掌握与提高问题。

运动负荷测定的方法有两种：第一种是以健身锻炼内容（项目）的运动成绩作为衡量的尺度。

第二种是直接测定在进行体育锻炼时人体机能状态，如测定心率。

2.体育锻炼不同于运动训练，其内容与方法的选择和运动负荷的安排，灵活性和可选择性比较大，在系统性的要求上也不必追求达到或接近极限运动负荷，而且现代体育科学研究证明，采用有氧代谢进行健身锻炼，其健身作用较大。

因此，在负荷的提高幅度上不要操之过急。

<<青少年课外体育健身一本通>>

编辑推荐

《青少年课外体育健身一本通》由北京时代出版社。

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>