

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561723029

10位ISBN编号：7561723024

出版时间：2001-6

出版时间：华东师范大学出版社

作者：季浏 编

页数：215

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>

<<体育与健康>>

内容概要

大学生是未来祖国现代化建设的栋梁之才，担负着我国在21世纪伟大复兴的历史重任。只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，也才能为国家作出更大的贡献，因此牢牢树立健康的意识，养成锻炼的习惯，形成良好的生活方式对祛病健体、增进健康和生活幸福等具有长远的重要影响。

《全国高等学校公共体育课教材：体育与健康》是你的良师益友，告诉你科学锻炼的方法以及许多有关健康和营养方面的知识，定会使你终身受益。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一篇 体能与健康 第一章 绪论 第一节 健康的定义 第二节 体能的类别 第三节 体育锻炼的健康益处 第四节 体育锻炼前应注意的几个问题 第二章 体能的自我评价 第一节 评价身体健康状况 第二节 评价心肺功能适应能力 第三节 评价肌肉力量 第四节 评价肌肉耐力 第五节 评价柔韧性 第六节 评价身体成分 第三章 增强体能的锻炼原则和方法 第一节 增强体能的锻炼原则 第二节 运动处方的制定 第三节 简便易行的锻炼方法 第二篇 体育锻炼与体能 第四章 体育锻炼与心肺功能适应能力 第一节 体育锻炼时的能量供应 第二节 体育锻炼与心肺系统 第三节 提高心肺功能适应水平的运动处方 第四节 耐力练习对提高心肺功能适应水平的作用 第五章 体育锻炼与肌肉力量和耐力的提高 第一节 发展肌肉力量、耐力的必要性 第二节 增强肌肉力量和耐力的生理学基础 第三节 肌肉力量、耐力练习的运动处方 第四节 力量练习方法 第六章 体育锻炼与柔韧性的改善 第一节 柔韧性概述 第二节 影响柔韧性的因素 第三节 肌肉伸展的方法及其神经生理基础 第四节 关节柔韧性的练习方法 第五节 柔韧性锻炼计划 第三篇 体育锻炼、营养与健康 第七章 营养与体能和健康 第八章 体育锻炼、饮食与体重控制 第四篇 体育锻炼与心理, 社会和环境 第九章 体育锻炼与心理健康 第十章 体育锻炼与社会健康 第十一章 体育锻炼与环境 第五篇 体育锻炼与疾病防治 第十二章 体育锻炼与心血管疾病的防治 第十三章 体育锻炼与癌症的预防 第十四章 预防药物滥用和性病传播 第十五章 运动损伤的预防和康复 第十六章 高校保健班学生的体育锻炼 主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：跑速不同，其脚掌接触地面的部位也不一样。

全速疾跑时用前脚掌，脚跟不触及地面；中速奔跑时一般用全脚掌，主要以脚掌中部承受压力；长距离跑步时应使脚跟部首先接触地面，经脚底外侧部过渡到前掌大脚趾部后再做蹬地动作。

长跑中最大的易犯错误往往是过多地使用前脚掌，而没有注意正确地使用足跟部位。

2. 身体姿势 两肩放松，五指自然弯曲并空握拳，两肘弯曲约90°。

身体稍向前倾，头部正直，两眼除偶尔观察地面情况外应注视前方。

3. 摆臂 跑步时的摆臂有维持身体平衡和调节步频的作用。

两臂不宜靠身体太近，前臂与地面接近水平，随步伐的节奏轻松地摆动。

长跑时摆臂动作的幅度宜小不宜大，过大的摆臂会引起躯干的转动并延长动作时间，导致疲劳的产生和能量的浪费。

4. 呼吸 跑步中如何进行呼吸是一个需要注意的问题。

如果摄取的氧不能满足肌肉工作的需要，那么，身体活动将不能长时间地进行。

像50米、100米这样的短距离跑，其能量来源是无氧供能，练习者在整个跑动过程中很少呼吸甚至根本不呼吸。

长跑则不然，只有源源不断地向工作肌供氧，才能使这种有氧运动持续下去。

跑步时的呼吸一般以腹式呼吸为主。

与呼吸深度大、空气较多通过口腔进入的胸式呼吸不同，腹式呼吸往往是通过鼻腔进行较浅的呼吸，这样的呼吸方式对长距离跑更为有利。

采用腹式呼吸还能有效防止肋部疼痛。

迄今为止，对引起肋部疼痛的原因尚无明确的定论，但胸式呼吸造成膈肌缺血缺氧而引发疼痛是最有力的解释。

中长跑的呼吸应和步频协调配合，一般是每两三步一呼，每两三步一吸，有节奏地进行。

跑步过程中如将注意力更多地集中于呼吸运动则有助于进入“忘我”的境界，可减轻身体不适感，并使各机能之间更加协调。

5. 跑步锻炼计划的制定 每个人必须根据自己的具体情况来制订循序渐进地增加练习时间和强度的锻炼计划。

运动强度的大小一般可通过心率指标来确定。

首先测得每分钟的心率，然后计算出与最高心率相对应的百分数。

小强度为最高心率的60%~65%，中等强度为70%~75%，大强度为80%~85%。

最高心率=220-年龄。

表3—3是普通大学生或同龄人不同锻炼水平在跑步的距离和强度等方面的指标。

附表3—2是一个15周的锻炼计划，仅供锻炼者参考。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《全国高等学校公共体育课教材:体育与健康》是你的良师益友，告诉你科学锻炼的方法以及许多有关健康和营养方面的知识，定会使你终身受益。

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>