

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561747261

10位ISBN编号：7561747268

出版时间：2006-5

出版时间：华东师范大学出版社

作者：季浏/国别：中国大陆

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;体育与健康&gt;&gt;

## 前言

古往今来,无论哪个时代,何种民族,均将健康视为人生的第一需要。

早在2400年前,医学之父苏格拉底就曾说,健康是人生最可贵的。

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的重要的社会性目标。

可见,健康是人类永恒的话题和共同追求的目标。

随着社会的发展、科学技术的进步以及物质水平的提高,人类存在的许多种疾病得到了根除,人们的健康水平也在不断提高。

但同时也带来了新的问题,即人们的生活虽然越来越舒适和方便,但身体活动的时间却愈来愈少:使用洗衣机、洗碗机、电视机等,只要站着或坐着,动动手指,按按按钮;上楼乘电梯,出行靠汽车等等。

所有这些都使人们身体活动的机会和日常生活中的体力活动大大减少。

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。

在这样的生活方式下,身体的机能难以得到充分的使用,久而久之,便会退化,各种“富贵病”(如心脏病、高血压、糖尿病、肥胖症和癌症等)应运而生,这就是现代舒适生活的代价。

常言道:“经常运动,百病难碰”;“烈火炼真钢,运动保健康”。

我们只有坚持身体锻炼,才能获得良好的体能,以抵抗疾病的侵袭和应对工作的压力,达到延年益寿之目的。

青少年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。

本书是你的良师益友,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。

中共中央和国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》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”国家教育部领导在几次全国性的体育工作会议上也反复强调: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。

## <<体育与健康>>

### 内容概要

《体育与健康》是高职高专公共基础课通用教材。

全书由体能与健康，体育锻炼与体能，体育锻炼与疾病预防，体育锻炼与心理、社会和环境四个部分组成。

其特点如下：

体系新《体育与健康》摒弃“竞技体育”的思想，树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育与健康这一主题展开叙述和分析。

科学性强《体育与健康》以科学研究的结果为依据，无抽象的描述和空洞的说教，言之有物，论之有据。

内容新《体育与健康》贯彻“洋为中用”和“他山之石，可以攻玉”的思想，吸收国内外许多先进的理念和方法，同时努力使内容适合中国学生。

应用性强《体育与健康》特别注重理论联系实际，努力使学生学以致用。

每章后附有有关体能和健康的自评量表，便于学生使用。

形式新《体育与健康》结构新颖，通俗易懂，图文并茂。

## <<体育与健康>>

### 作者简介

季浏华东师范大学体育与健康学院院长、教授、博士生导师，现任教育部全国高等学校体育教学指导委员会理论组副组长、中国运动心理学会专业委员会常委、上海市大学生体育协会副主席。主持研制国家中小学体育与健康课程标准，主编《当代运动心理学》、《体育社会学》等著作和《体育与健康》、《体育心理学》、《体育》等教材。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一编 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编 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编 体育锻炼与疾病预防第七章 体育锻炼与心血管疾病的预防第一节 心血管疾病概述第二节 冠心病的影响因素第三节 体育锻炼对心血管疾病的防治第八章 运动损伤的预防和康复第一节 运动损伤发生的原因第二节 运动损伤的预防第三节 常见的运动损伤第四节 运动损伤的康复训练第四编 体育锻炼与心理、社会和环境第九章 体育锻炼与心理键鹰第一节 体育锻炼对心理健康的影响第二节 应激的征兆和模式第三节 体育锻炼与应激控制第四节 应对应激的放松方法第十章 体育锻炼与社会健康第一节 社会健康概述第二节 人际关系与社会健康第三节 体育锻炼对促进社会健康的作用第十一章 体育锻炼与环境第一节 热环境中的体育锻炼第二节 冷环境中的体育锻炼第三节 体育锻炼与海拔高度第四节 体育锻炼与空气污染

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

此外，你还要考虑设置一些坚持锻炼的目标，即设置保证每周专门有几天用来锻炼的目标。

坚持锻炼的目标很重要，因为只有你有规律地锻炼，你的体能水平才能维持和提高。

在设置个人的锻炼目标时，请遵循以下几点建议：1. 确立现实的目标设置目标最重要的原则是目标必须是现实的，也就是说，要设置一些你能达到的锻炼目标，因为实现不了目标会使人灰心泄气。

你应设置短期和长期的目标。

短期目标的实现能激励自己继续进行锻炼。

因此，设置一些现实的短期目标很关键。

当达到某个锻炼目标后，再设置一个新目标。

而长期目标必须对你也是很现实的，长期目标的设置不要建立在其他人得分成绩的基础上。

除短期和长期目标外，还要考虑设置一个体能维持目标。

维持目标有助于你终身坚持体育锻炼。

2. 用书面形式写出目标你应该将设置好的目标写在纸上，然后，把这些目标置于你每天都能看得见的地方，这有助于提醒你目标尚未达到，还应继续努力。

此外，应该对目标定期进行评估，如果需要的话，也可对目标进行调整。

3. 识别出达到目标的障碍首先你应认识到锻炼目标的重要性，否则，你就不会对锻炼目标感兴趣。

你在执行锻炼方案前，还应该认识到锻炼中碰到的各种困难均属正常现象，要时刻告诫自己不能打退堂鼓。

坚持锻炼，必有收获。

然而，需注意的是，设置目标固然重要，但朝着目标所作出的努力则更加重要。

(二)重视准备活动准备活动是在锻炼前进行的短暂的练习活动(5~15分钟)。

准备活动的内容通常包括小运动量的健美体操、低强度的跑步或伸展性练习等。

准备活动的目的是提高肌肉的温度，增加工作肌的血流量。

准备活动还可降低大运动量锻炼对心脏的压力以及减小肌肉和肌腱受伤的可能性。

(三)选择锻炼模式锻炼模式包括锻炼方式、频率、强度和持续时间。

锻炼方式指个体从事某种专门性的身体练习活动。

每一位想参加体育锻炼的人首先应选择一项适合自己的运动项目作为锻炼的方式，例如，为了提高心肺功能适应水平，你可以从广泛的锻炼方式中去选择，如跑步、游泳或骑自行车。

当你选择某种锻炼方式时应考虑的主要因素是：运动的适用性和受伤的危险性。

根据体育锻炼时施加在关节上的负荷量，可将身体运动划分为高冲击和低冲击两种。

对关节施加负荷量大的运动叫高冲击运动，而对关节施加负荷量小的运动叫低冲击运动。

由于高冲击的运动方式易使锻炼者受伤，所以许多体能专家建议，初学者或那些易受伤者(例如老年人或身体肥胖者)最好选择低冲击的运动方式。

高冲击运动包括跑步、篮球以及节奏很快的有氧操等；低冲击运动包括散步、骑自行车、游泳及节奏较慢的有氧操等。

锻炼频率是指每周锻炼的次数。

为提高与健康有关的体能水平，建议你每周锻炼3~5次。

运动强度指锻炼时人体承受的生理负荷量。

运动强度应根据锻炼者所进行的不同运动类型来确定。

## <<体育与健康>>

### 编辑推荐

本书是一部关于高职院校体育教材,全书由体能与健康,体育锻炼与体能,体育锻炼与疾病预防,体育锻炼与心理、社会和环境四个部分组成。

本书适合高职院校学生学习。

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>