第一图书网, tushu007.com

<<体质改善策略与实践>>

图书基本信息

书名：<<体质改善策略与实践>>

13位ISBN编号：9787562830177

10位ISBN编号：7562830177

出版时间：2011-5

出版时间：华东理工大学

作者：王晖 编

页数：264

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

<<体质改善策略与实践>>

内容概要

如何科学地进行锻炼，真正获得体质改善和健康收益？
通过阅读由王晖主编的《体质改善策略与实践》一书通俗易懂的基本知识、可操作性强的具体方法，和鲜活深刻的体育思想，你会获得一个系统而又全面的解答。
《体质改善策略与实践》结构清晰，内容丰富实用，理论与实践结合紧密，对于指导科学锻炼、提高体育素养非常有帮助。

全书分为8个渐进式的章节，编写的总体指导思想是紧扣体质改善的主题，由浅人深，力求使读者阅后能够明确体育锻炼的价值、掌握科学锻炼的基本知识和基本方法。
第一章讨论体质健康基本知识，对一些容易混淆的概念进行了澄清；第二章和第三章探讨运动对人体的影响，强化体育锻炼改善体质、增进健康的主旨；第四章提出启动积极的运动计划的号召，阐述选择运动项目、提高运动技能的基本原则与方法；第五章指导读者根据自身特点制定针对性的运动处方和锻炼态度改善策略；第六章和第七章详细介绍运动疲劳恢复、运动损伤防治的方法，为安全、高效的体育锻炼提供保障；第八章对源远流长的中国传统运动养生进行回顾，并且引入对东西方体育文化的比较和思辨；最后以健康为主题，讨论了健康的责任及健康与环境保护的关系。

《体质改善策略与实践》是作者多年大学体育理论教学的经验总结，融入了作者十年寒窗苦读、数载育人思索的结晶。
难言丰硕但饱满笃实，虽不厚重但新鲜诚恳，希望本书能够成为各位读者了解体育、热爱体育、享受体育、养成良好锻炼习惯的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

<<体质改善策略与实践>>

书籍目录

第一章体质健康通论
第一节健康概念的发展
一、健康概念的形成与发展
二、健康的标准
三、影响健康的因素和注意事项
第二节运动与人体健康
一、如何理解“生命在于运动”
二、了解体育、热爱体育、享受体育
三、体质、体能和身体素质
四、思考几个关键性的问题
五、运动的意义究竟是什么
第二章人体的基本组成
第一节人体的营养素
一、蛋白质
二、糖
三、脂肪
四、水
五、无机盐
六、维生素
七、纤维素
第二节人体九大系统及其功能
一、神经系统
二、循环系统
三、呼吸系统
四、消化系统
五、内分泌系统
六、泌尿系统
七、运动系统
八、免疫系统
九、生殖系统
十、身体对运动的适应
第三章运动与体能改善
第一节相关概念及原理
一、体质以及相关概念
二、体质的测量指标
三、更加实用的体适能指标
四、人体的能量系统
五、身体代谢指标的测量
六、运动强度、运动量和运动频度
第二节增强体能的运动方式
一、心肺耐力
二、肌肉体适能
三、身体成分
四、柔韧性
五、速度

六、爆发力
七、平衡
八、灵敏性
九、协调性
十、反应时
十一、不同运动项目对体适能盼影响
第四章启动积极的运动计划
一、兴趣是最好的老师
二、在选择运动项目之前做好评价
三、迅速提高运动技能的方法
四、安全进行体育活动
五、工欲善其事必先利其器
六、运动计划的注意事项
第五章运动处方和锻炼态度
第一节运动处方
一、运动处方的概念和发展沿革
二、运动处方的构成
第二节改善锻炼态度的研究
一、锻炼态度的概念
二、改善锻炼态度研究实例
三、对照实验进行思考
第六章运动性疲劳及其恢复
第一节运动性疲劳
一、运动性疲劳的定义
二、超量恢复
三、运动性疲劳的成因
第二节消除运动疲劳的措施
一、睡眠
二、合理营养
三、心理恢复手段
四、积极性休息
五、按摩
六、药物恢复
七、整理活动
第七章运动损伤及其防治
第一节运动注意事项
一、剧烈运动后的冷水浴
二、剧烈运动前后的饮食
三、运动中的饮水
四、运动中的呼吸
五、运动后肌肉酸痛
六、极点和第二次呼吸
七、中暑
第二节运动损伤的防治
一、运动损伤的定义
二、运动损伤的基本原因
三、运动损伤的预防原则

第一图书网, tushu007.com

四、运动损伤的急救
五、软组织损伤
六、常见的运动损伤和运动病症
七、防止运动损伤的注意事项
八、运动损伤的康复训练
第八章中国传统养生与健康漫谈
第一节中国传统养生方法概述
一、中国传统养生理论特征
二、中国传统养生与现代体育对比
三、中国传统养生发展历程
四、中国传统养生理论基础
五、新时期的中国传统养生学
第二节中医的困境：进步与出路
一、中医的现状
二、中医受到质疑的原因
三、中医的出路
第三节健康漫谈
一、关于健康
二、心理健康
三、健康的责任
四、良好的习惯
五、环境与健康
参考文献
后记

章节摘录

版权页：插图：身体锻炼能促进儿童、青少年长高。
通过身体锻炼，改善骨骼的血液供应，增强新陈代谢，刺激骨骼生长，使其不断骨化。
同时身体锻炼的各种动作对骨骼的生长也有一种良好的刺激作用，可以促进激素分泌，对儿童、青少年身高的增长也有促进作用。
体育锻炼还可影响内分泌系统，促进磷与钙的吸收，增加制造骨骼原料的供应，有利于骨骼的发育成长。
例如网球、投掷和击剑运动员的上肢骨粗大，而跳远、跳高运动员的腿骨比较强壮，足球运动员的足骨比较坚实等，这都说明了体育锻炼对骨骼生长有着良好的提高力。
有数据显示，经常参加体育锻炼比不经常参加体育锻炼的人，身高要高4-8厘米。
人体骨与骨连接能够活动的地方叫作关节。
关节周围由关节囊、韧带和肌肉包围着，韧带能加固关节，而肌肉不仅能加固关节，还能牵引关节运动。
关节是连接骨与骨之间的枢纽。
科学、系统的体育锻炼，既可以提高关节的稳定性，又可以增加关节的灵活性和运动幅度。
体育锻炼可以增加关节面软骨的厚度，并可使关节周围的肌肉发达、力量增强、关节囊和韧带增厚，因而可使关节的稳固性加强，使关节抗负荷能力加强。
在增强关节稳固性的同时，由于关节囊、韧带和关节周围肌肉的弹性和伸展性提高，关节的运动幅度和灵活性也大大增强，从而有效减少伤害事故的发生。
如在自由体操表演中，运动员的各个关节活动范围非常之大，可以做“后桥”、“大劈叉”等动作，没有经过长期锻炼是很难完成的。

编辑推荐

《体质改善策略与实践》如何进行科学锻炼并真正获得体质改善和健康收益？
通过由王晖主编的《体质改善策略与实践》，你会获得一个系统而全面的解答。
《体质改善策略与实践》集多年教学经验之总结、数载治学思索之结晶；虽难言丰硕但饱满笃实，虽不厚重但新鲜诚恳。
《体质改善策略与实践》将成为您了解体育、热爱体育、享受体育、养成良好锻炼习惯的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

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