

<<大学体育与健康理论教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康理论教程>>

13位ISBN编号：9787811295108

10位ISBN编号：7811295105

出版时间：2012-08-01

出版时间：姚大为、季景盛、王诚民 黑龙江大学出版社,北京大学出版社 (2012-08出版)

作者：姚大为, 季景盛, 王诚民 编

页数：372

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>

<<大学体育与健康理论教程>>

内容概要

《大学体育与健康理论教程》把促进学生体育意识的升华，树立学生的终身体育价值观念，培养学生养成体育锻炼习惯和掌握科学健身知识作为重点内容。

在追求教学内容的实用性、娱乐性、健身性、文化性和趣味性的同时，本书力求解决好可读性与指导性的问题，帮助大学生在校期间掌握体育理论知识，享受多种体育运动所带来的乐趣。

本书共分16章。

<<大学体育与健康理论教程>>

书籍目录

第一章高等学校体育 第一节高等学校体育的地位与作用 第二节高等学校体育的目的与任务 第三节高等学校体育的基本途径与要求 第四节教育的发展与学校体育改革 第五节体育的功能 第二章体育与健康 第一节健康的概念与标准 第二节亚健康 第三节体育对身体健康的影响 第四节体育对心理健康的影响 第五节体育对社会适应的影响 第六节体育对道德健康的影响 第七节大学女生与体育运动 第三章大学生体质健康测定与评价 第一节体质的概念 第二节大学生体质健康测试内容与方法 第三节国家学生体质健康标准 第四节我国学生体质健康评价制度的演变与发展 第四章体育锻炼的科学方法 第一节体育锻炼原理 第二节体育锻炼的基本原则 第三节自我锻炼的科学选择 第四节体育锻炼计划的制订与实施 第五节利用运动处方指导体育锻炼 第五章体育锻炼 第一节冬季体育锻炼的特殊作用 第二节冬季体育锻炼的内容与方法 第三节冬季体育锻炼的自我监督 第六章大学生运动营养与健康 第一节食物中的营养素及其功能 第二节营养的合理摄取与膳食平衡 第三节营养与疾病的体育保健 第四节科学减肥的手段和减肥计划的制订 第七章大学生运动素质与健康 第一节运动素质概述 第二节力量素质与健康 第三节耐力素质与健康 第四节速度素质与健康 第五节柔韧素质与健康 第六节灵敏素质与健康 第八章大学生行为、生活方式与健康 第一节行为、生活方式与健康的关系 第二节不良行为和生活方式对健康的危害 第三节不良健康行为的诊断与矫正 第四节自我健康行为的保持与强化 第五节影响运动行为的因素 第六节态度的形成与转变 第九章大学生运动性疾病及损伤的预防与处理 第一节运动性疾病的预防与处理 第二节运动损伤与处理 第三节运动及日常生活中的现场急救 第十章大学生体育运动与医务监督 第一节大学生体格检查 第二节大学生运动过程中的自我监督 第三节不同项目的医务监督 第四节体育运动条件与运动过程的安全措施 第十一章医疗体育 第一节医疗体育的概述 第二节医疗体育的注意事项 第三节常见病的体育疗法 第四节保健按摩 第十二章体育文化 第一节体育文化概述 第二节中国传统体育文化 第三节大众体育文化 第四节校园体育文化 第十三章体育欣赏 第一节体育欣赏的意义 第二节体育欣赏的内容 第三节体育欣赏的方法 第四节北方特色体育欣赏 第十四章终身体育 第一节终身教育与终身体育 第二节终身体育的内容与方法 第三节体育与人生 第十五章体育休闲 第一节体育休闲的内涵与特点 第二节体育休闲的功能 第三节体育休闲的内容与方法 第十六章奥林匹克运动 第一节奥林匹克运动概述 第二节奥林匹克运动的思想体系 第三节奥林匹克运动组织结构体系 第四节奥林匹克运动的文化体系 第五节中国与奥林匹克运动 参考文献

章节摘录

版权页： 骨骼是人体的支架。

骨骼的生长发育不仅对人体形态有重要影响，而且对内脏器官的发育，对人的劳动能力和运动能力都有着直接影响。

骨骼的生长是软骨不断增生和骨化的结果，体育运动能刺激软骨的增生，从而促进骨骼的生长。

同时，经常参加体育运动，还能使骨骼变粗，骨密质增厚，骨骼抗弯、抗折的能力增强。

实验证明，普通人的股骨，只要承受300千克的压力就会折断，而一个经常从事体育运动的运动员的股骨，可以承受350千克的压力而不断。

人体的任何运动都是通过肌肉收缩完成的，而肌肉本身又是体现人体外形美的重要方面，发达而结实的肌肉能提高劳动能力和运动能力。

经常从事体育运动，可以改善血液供应状态，增加肌肉的营养物质特别是蛋白质含量，使肌纤维变粗，工作能力加强。

一般人的肌肉重量只占体重的40%左右，而运动员的肌肉重量可占体重的45%~50%。

同时，运动还可以促使肌肉有更多的能量储备，以适应运动和劳动的需要，提高运动能力。

（三）体育运动能促进人体内脏器官的改善和机能的提高 体育运动能使人体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善，使主管这些系统机能的器官——心、肺等在结构上发生变化，机能得到提高。

如经常运动能使心脏产生运动性肥大，心肌力增强，心壁增厚，心腔容积增大。

在机能上，每搏输出量增加，心搏频率就会减少，出现“节省化”现象。

肺的功能也会因运动而提高，肺活量增大，呼吸深度就会加大。

（四）体育运动能调节人的心理，使人朝气蓬勃充满活力 从事体育运动能使人心情舒畅、精神愉快，调节人们某些不健康的情绪和心理，如意志的消沉和情绪的沮丧。

美国一位心理学家德里斯考曾对学生讲过“跑步”的实验，他发现“跑步”能成功地减轻大学生在考试期间的忧虑情绪。

人们还发现有紧张烦躁情绪的人，只要散步15分钟后，紧张情绪就会松弛下来。

（五）体育运动可以防病治病，推迟衰老，延年益寿 生物体从胚胎、生长、发育、成熟，直到衰老、死亡，这是一个不可改变的客观规律，任何人都不可避免地要受这一规律的制约。

<<大学体育与健康理论教程>>

编辑推荐

在追求教学内容的实用性、娱乐性、健身性、文化性和趣味性的同时,《大学体育与健康理论教程》力求解决好可读性与指导性的问题,帮助大学生在校期间掌握体育理论知识,享受多种体育运动所带来的乐趣。

<<大学体育与健康理论教程>>

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>