

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787030323750

10位ISBN编号：7030323750

出版时间：2011-10

出版时间：科学出版社

作者：胡晓红，朱新良 主编

页数：268

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

本书内容分上、下两篇。

上篇为体育理论基础，系统地介绍了体育的基本知识，包括体育概论、体育与健康、大学生体质健康评价、常见运动性病症与损伤的预防和处理、奥林匹克运动与文化。

下篇为体育运动实践，主要针对广大学生的兴趣和爱好，有选择地介绍了常见运动项目的有关知识，包括田径运动、球类运动、游泳运动、塑形美体运动、重竞技运动和民族传统体育运动项目。

本书实用性强，内容易懂易学，除可作为教学用书外，亦可作为日常锻炼与健身的参考用书，为广大读者的终身体育和后续体育锻炼奠定基础。

<<体育与健康>>

书籍目录

上篇 体育理论基础

第一章 体育概论

第一节 体育的概念

一、体育的起源和发展

二、体育的含义

第二节 体育的功能

一、体育的生物效能

二、体育的社会功能

第三节 现代体育运动的发展

一、现代体育的主要特点

二、我国的现代体育

第四节 我国体育的基本任务

一、增强中华民族体质

二、促进“两个文明”的建设

三、提高运动技术水平

四、加强国际体育交往

第五节 我国高校体育的目的和任务

一、成才的必由之路

二、高校体育的目的

三、高校体育的任务

第二章 体育与健康

第一节 健康概述

一、健康三维观

二、健康五要素说

三、亚健康状态

四、影响健康的因素

第二节 体育与身体健康

一、增强心脏和循环系统的功能，预防心血管病和中风

二、改善呼吸系统的功能

三、提高消化系统的功能

四、增强运动系统的功能

五、改善神经系统的调节功能

六、增强人的体质，保持身体活动能力

.....

下篇 体育运动实践

参考文献

章节摘录

版权页：插图：我国著名医学心理学教授丁瓚指出，人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应，人际关系是影响一个人的心理是否健康的重要因素之一。

在生活中，常常可以发现，那些人际关系好的人总是心情愉快、精神饱满，对什么事情都充满兴趣，这些人生活得很愉快、很舒畅；人际关系不好的人常常无精打采，抑郁寡欢，缺乏生活的乐趣。

而体育锻炼可改变这一现象，因为体育锻炼总是在一定的社会环境中进行，它总是与人群发生着交往和联系，人们在运动中能够较好地克服孤僻，忘却烦恼和痛苦，。

协调人际关系，扩大社会交往，提高社会适应能力。

据长寿老人的问卷调查，他们的社会适应性很强，与人相处融洽，情绪乐观，多是经常参加体育锻炼者。

著名学者麦亦尼认为，游戏和运动具有启发独创、消除紧张、保持友谊乐观等心理保健价值。

马赛等人调查发现，外向性格者比内向性格者的社会需要更强烈，这种需要可通过集体性的体育活动得到满足。

由此可见，体育活动在增进人们的相互交往，克服孤独感，培养心理适应能力等方面都具有重要作用。

四、体育锻炼能降低应激反应，消除疲劳体育活动具有减轻应激反应以及降低紧张情绪的作用，因为体育活动可以锻炼人的意志，增加人的心理坚韧性（拜巴沙，1985）。

朗（Long）1993年要求一些高应激反应的成人参加散步或慢跑训练，或接受预防应激训练，结果发现，接受其中任何一种训练方法的被试都比控制组被试处理应激情景的能力强。

克瑞（Crew）等人1987年统计了34篇有关研究论文后指出，与习惯于坐着的人相比，经常从事身体活动的人更少产生生理上的应激反应，若有应激反应，也能尽快地从中恢复过来，这些都说明，体育锻炼在降低应激反应方面的功效。

同样，自觉、积极的体育锻炼能加速疲劳的消除，常说的“疲劳”是一个综合性症状，与人的生理和心理因素有关，若活动时情绪消极，会很快疲劳，若保持良好的情绪状态和保持中等强度活动量，就能减少疲劳，且通过体育锻炼能提高诸如最大摄氧量和最大肌肉力量等生理功能，从而减少疲劳的出现。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》是普通高等教育“十二五”重点规划教材·公共课系列,中国科学院教材建设专家委员会“十二五”规划教材之一。

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>