

<<大学生课余体育健身理论与方法>>

图书基本信息

书名：<<大学生课余体育健身理论与方法>>

13位ISBN编号：9787510610516

10位ISBN编号：7510610516

出版时间：2012-03-01

出版单位：中国出版集团，现代教育出版社

作者：王力强，方学超，鲁鹏 编

页数：412

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>

<<大学生课余体育健身理论与方法>>

内容概要

《大学生课余体育健身理论与方法》正是为了提高我国人民的健康水平，针对现代大学生群体，培养符合现代社会需要的健身指导人才专门撰写的。我们真心希望，它能对培养符合现代社会要求的体育健身指导人才，为全民健身运动，为人们的健康作出一点贡献。

《大学生课余体育健身理论与方法》共分十六章。

第一章体育健身导论，阐述了体育健身与人体发展和社会发展与体育健身。

第二、第三章分别对中华传统体育健身原理与现代体育健身原理的内容作了系统的介绍。

第四章与第五章系统地介绍了健身运动的生理学基础以及健身运动的生化基础。

第六章由浅入深地介绍了体育健身过程的概念与特点、效果目标等外部因素。

第七、第八章分别对体育健身规律与原则以及体育健身的安排与义务监督作了详细的介绍。

第九章体育健身的内容与方法，翔实地介绍了多类运动的理论知识与练习方法，突出了本书的实用性。

第十章介绍了体育健身的准备活动与疲劳的消除方法。

第十一章与第十二章分别对体育健身与运动营养以及体育健身与保健作了系统、准确的介绍，有助于读者更深入地了解体育健身所涉及的知识。

第十三章阐述了体育健身效果测评的基本方法。

第十四、十五、十六章分别介绍了大学生健身安全与体重控制、大学生健身安全与心率以及大学生常见医疗体育安全。

<<大学生课余体育健身理论与方法>>

作者简介

王力强（1961-）副教授，毕业于武汉体育学院运动系，现任教于华中科技大学，主要研究体育舞蹈与运动训练，主讲：体育舞蹈、形态仪表服饰、篮球课等，是世界舞蹈联盟体育舞蹈国际级裁判、国际级教师，中国体育舞蹈联合会国家级裁判、国家级教师，中国体育舞蹈运动联合会国家级拉丁舞、摩登舞AA级教师，中国国际标准舞学会十项舞学士，湖北省大学生体育舞蹈协会副主席，全国大学生两操协会体育舞蹈专项委员会副主任，从事体育教育30年多年，曾先后发表论文数十篇，获得过国家论文一等奖，曾先后培养过六个世界冠军，上百个全国冠军。

方学超（1971-），高级讲师，1994年毕业于海南师范大学体育系，现任职于海南琼台师范高等专科学校。

篮球国家一级裁判员，海南省第五届大中专学生田径运动优秀教练员。

毕业后一直从事体育训练和体育教学工作，目前主要负责篮球专业训练和教育实训实践等工作。

曾带队参加海南省大中专学生田径运动会比赛，荣获过团体第二名的好成绩，并发表论文数篇。

鲁鹏，（1981-）讲师，中共党员，2002年毕业于河南师范大学体育学院，教育学硕士学位，现任教于河南教育学院体育系。

曾发表多篇优秀文章，并多次获得省级奖项。

主持厅局级课题一项，参与完成厅局级课题五项，其中2项分别获得厅级科技成果一、二等奖；曾获得“河南省中小学和中等职业学校体育与健康优秀课暨高等学校体育教学优秀奖”二等奖；参编正式出版的著作1部。

<<大学生课余体育健身理论与方法>>

书籍目录

第一章 体育健身导论第一节 体育健身与人体发展第二节 社会发展与体育健身第二章 中华传统体育健身原理第一节 中华传统养生学的起源与发展第二节 中华传统养生学的哲学基础和学派第三节 中华传统养生的方法第三章 现代体育健身原理第一节 现代体育健身正确的健康观第二节 健康的四大基础第三节 亚健康原理第四节 健康的评价第四章 健身运动的生理学基础第一节 运动与肌肉、骨骼第二节 运动与心血管系统第三节 运动与体温第四节 运动与物质代谢第五节 运动与能量代谢第五章 健身运动的生化基础第一节 运动能力的代谢基础第二节 运动性疲劳的机制及特点第三节 运动恢复原理及特点第六章 体育健身过程概述第一节 体育健身过程的概念与特点第二节 体育健身过程的效果目标与构成要素第三节 体育健身过程的阶段划分与能量供应第四节 影响体育健身过程的外部因素第七章 体育健身规律与原则第一节 体育健身规律第二节 体育健身原则第八章 体育健身的安排与义务监督第一节 个人体育健身活动的安排第二节 体育健身的义务监督第九章 体育健身的内容与方法第一节 体育健身内容与方法概述第二节 球类运动第三节 健美性健身锻炼第四节 塑身锻炼第五节 科学减脂第六节 体能锻炼第七节 有氧健身性锻炼第十章 体育健身的准备活动与疲劳的消除第一节 准备活动与整理活动第二节 运动疲劳的产生与消除第三节 肌肉延迟性疼痛第十一章 体育健身与运动营养第一节 针对健身运动的普适性营养理论研讨第二节 特殊健身项目的健身方案与营养策略第三节 亚健康人群健身与营养的科学规划第四节 特殊环境和不同季节健身与营养的科学规划第十二章 体育健身与保健第一节 现代运动保健的基础知识第二节 运动保健的注意事项及方法第三节 常见运动保健处方的制定第四节 运动损伤及运动性疾病的预防与处理第五节 按摩保健手法及常见病的体育疗法第十三章 体育健身效果测评第一节 体育健身效果测评概述第二节 体育健身效果生理学指标的测评第三节 身体体质的综合测评第十四章 大学生健身安全与体重控制第一节 超重与肥胖第二节 身体健康素质与体育锻炼第十五章 大学生健身安全与心率第一节 心率的基础知识第二节 心率锻炼目标区域第三节 影响心率的其他因素第十六章 大学生常见医疗体育安全第一节 大学生常见运动损伤的防治第二节 大学生医疗康复体育指南第三节 大学生常见疾病的体育疗法参考文献

章节摘录

2.适应环境 人不能脱离环境而生存,环境包括自然环境和社会环境两部分,这两部分对人体的身心健康都有一定的影响。

自然环境主要是指人类生活居住的地域,如地势高低、气候寒热、山林湖海、物产资源及居室明暗与燥湿、宁静或嘈杂、通风好坏等方面,由于这些因素对人体阴阳、气息、脏腑功能都有一定影响,因而对人体健康都有着直接的而且是持久的影响,所以学会适应环境对保持阴阳平衡、气血畅通、脏腑功能正常具有重要意义。

(1) 阳光充足、空气流通、避风朝阳、安静幽雅的地方才是较为理想的居住场所。

(2) 应根据生活区域的地理环境、气候条件来设计居室。

(3) 根据生活区域的地势、气候特点,利用当地物产,达到适应环境,养生保健的目的。

如气候炎热的地区,酷暑如火,易耗气伤津,而盛产各种水果,如椰子、荔枝、芒果等等,均具有益气养阴、生津止渴之效,应当加以利用,并注意避暑。

潮湿地区,阴雨多湿,易困滞肝胃,郁遏阳气,影响脏腑气机和各种功能活动;而又盛产多种植物,其花叶、果实具有轻宣辛散、芳香祛湿、醒脾开胃的药用价值,如藿香、佩兰、紫苏、白芷、草薷等等,亦可用于消除气候的影响,避免疾病。

总之,人不能脱离环境,环境对人影响是持久的,直接的或潜移默化的。

主动地选择居住场所,调节生活起居,利用好自然物产可以达到适应环境养生保健的目的。

(二)生活养生法 自然环境是人类赖以生存的必要条件,脱离自然环境是无法生存的,适应自然界是养生保健的最基本方法。

衣食住行和社会交往是人类的基本活动,而生活方式对生命健康的影响同样是不容忽视的。

生活的每一方面都可能影响身体健康,养生也要从生活的方方面面入手,主动调节摄入量,而不应随心所欲,无节无度。

1.饮食养生 饮食是人类维持生命活动和生长发育的基本条件,通过饮食获得各种营养物质,提供自身生长发育所必需的物质元素和生命活动的能量源泉,可见饮食对生命是多么重要,所以《黄帝内经》说“民以食为天”。

饮食养生是养生的重要保健内容。

具体讲应注意如下几个方面。

(1) 寒热适中:脾为后天之本,胃为百谷之海。

脾主运化精微,胃主受纳腐熟食物。

脾为至阴之脏,其运化有赖阳气温煦,胃为阳明之腑,其腐熟需要津液润滑,过食寒凉生冷则易伤脾阳,过食辛辣煎炸则易伤胃津,寒热不调,脾胃受伤,运化功能受损,就会引起痰湿内生,积食停滞,气机受阻,就会产生各种疾病,所以寒热适中是饮食养生的重要内容。

(2) 饥饱有度:饥而无食,气血化生无源而日渐虚衰,就会引起脏腑衰弱,影响身体健康,影响生长发育,缩短寿命,而大吃大喝,嗜欲无度,既有损于胃的受纳,又有碍于脾的运化,脾胃受损,运化无力,积食内停,也可以引起疾病。

而进食无规律,饥饱不调,更是常见的引起脾胃疾病的原因。

保养脾胃,养成定时定量的饮食习惯,是保证健康的重要条件。

.....

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>