

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811303995

10位ISBN编号：781130399X

出版时间：2012-8

出版时间：谭波 江苏大学出版社 (2012-08出版)

作者：谭波 编

页数：244

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>>

内容概要

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学体育与健康》主要讲述了大学生所需具备的健康及运动损伤防治知识，以及体育锻炼技能。

全书共分十三章，内容主要包括体育与健康概述，体育锻炼的作用，体育锻炼的原则、内容、方法及计划，运动性病症及运动损伤防治，大学生体质健康标准的测定，体育欣赏，以及田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操、武术、多种娱乐健身运动和体育舞蹈技能。

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学体育与健康》非常适合作为高等院校各专业的体育教材，也可供广大读者阅读参考。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

第一章体育与健康入门 第一节健康常识 一、四维健康观 二、健康五要素 三、衡量人体健康的10条标准 四、关于亚健康状态 五、影响健康的因素 第二节体育与健康 一、体育的起源和定义 二、体育与健康的关系 第三节高校体育教育 一、高校体育教育应具备的理念 二、高校体育教育目标 三、高校体育课程设置 四、课外体育活动 第二章体育锻炼的作用 第一节体育锻炼的生理作用 一、体育锻炼对神经系统的作用 二、体育锻炼对循环系统的作用 三、体育锻炼对呼吸系统的作用 四、体育锻炼对运动系统的作用 第二节体育锻炼与心理调节 一、心理健康的定义及标准 二、体育锻炼对心理健康的促进 三、影响体育锻炼产生良好心理效应的因素 第三节体育锻炼与社会适应 一、价值观念、竞争意识和竞争手段 二、协作意识、社会角色、个性形成和人际关系 第四节体育锻炼与常见疾病的防治 一、体育锻炼与脂肪肝的防治 二、体育锻炼与肥胖症的防治 三、体育锻炼与糖尿病的防治 四、体育锻炼与神经症的防治 五、体育锻炼与哮喘的防治 六、体育锻炼与肝炎的防治 第三章体育锻炼的原则、内容、方法及计划 第一节体育锻炼应遵守的原则 一、自觉性原则 二、全面性原则 三、循序渐进原则 四、经常性原则 五、安全性原则 第二节体育锻炼的内容及选择 一、体育锻炼的内容 二、体育锻炼内容的选择 第三节体育锻炼的方法 一、提高身体素质的方法 二、利用自然因素锻炼方法 三、跑步锻炼法 第四节体育锻炼计划和运动处方 一、制定锻炼计划的依据 二、锻炼计划的内容 三、运动处方 第四章运动性病症及运动损伤 第一节运动性病症及其处理 一、运动性昏厥 二、运动性腹痛 三、极点 四、肌肉痉挛 五、肌肉酸痛 六、运动性中暑 七、冻疮 八、游泳性中耳炎 九、运动性低血糖症 十、运动性贫血 十一、运动性血红蛋白尿 第二节运动损伤及其防治 一、运动损伤的分类 二、运动损伤的发生原因 三、运动损伤的预防 四、常见运动损伤的处理 第五章大学生体质健康标准及测定 第一节了解《国家学生体质健康标准》 一、《国家学生体质健康标准》说明 二、大学生体质健康评价指标与分值 三、《国家学生体质健康标准》实施办法 第二节主要测试项目简介 一、身高标准体重 二、肺活量体重指数 三、1000m跑(男)、800m跑(女)与50m跑 四、台阶试验 五、坐位体前屈 六、握力体重指数 七、仰卧起坐(女) 八、立定跳远 第六章体育欣赏 第一节体育欣赏简介 一、体育欣赏的内容 二、体育欣赏的意义 第二节如何欣赏体育比赛 一、欣赏体育比赛前的准备 二、欣赏体育比赛的角度 三、欣赏体育比赛之后的回顾 第七章田径运动 第一节田径运动概述 一、田径运动的起源与发展 二、田径运动的特点 三、田径运动的项目和分类 第二节竞走 一、比赛规则 二、基本技术 第三节跑类运动 一、比赛场地及器材 二、比赛规则 三、基本技术 第四节跳跃类运动 一、比赛场地及器材 二、比赛规则 三、基本技术 第五节投掷类运动 一、比赛场地及器材 二、比赛规则 三、基本技术 第八章球类运动 第一节篮球 一、基本技术 二、基本战术 三、比赛规则 第二节排球 一、基本技术 二、基本战术 三、比赛规则 第三节足球 一、基本技术 二、基本战术 三、比赛规则 第四节乒乓球 一、基本技术 二、基本战术 三、比赛规则 第五节羽毛球 一、基本技术 二、基本战术 三、比赛规则 第六节网球 一、基本技术 二、基本战术 三、比赛规则 第九章游泳运动 第十章健美操 第十一章武术运动 第十二章娱乐健身 第十三章体育舞蹈

章节摘录

版权页：插图：二、体育锻炼对循环系统的作用 经常参加体育锻炼，可促进人体的心血管系统结构发达，身体机能增强，从而提高学习和工作效率。

坚持锻炼的人，心血管系统的改善主要表现在以下几个方面。

（一）运动使心脏增大 经常参加运动的人，心肌比一般人的心肌粗壮，心脏的重量和容量都有增大，其中，心容量可达1015~1027ml。

北京运动医学研究所曾经调查过我国300名运动员的心脏面积，发现108名运动员心脏面积增大，有173名运动员心脏横径增大。

这是因为在运动时，人的血液循环旺盛、心跳加快，而且心肌舒张充分，容纳流回心脏的血量也增多，心脏便会被拉长，于是心肌收缩力便能增强。

与此同时，心脏还会产生大量新的毛细血管，这又有助于增加心肌血液的供应。

（二）运动使心搏徐缓有力 一个平时很少参加体育锻炼的人，在偶尔进行体育活动时，会感到比较吃力，力不从心。

而一个经常参加锻炼的人，则可以从容不迫地完成相同的运动。

这就是锻炼和不锻炼的区别。

通过经常锻炼，能改进人体的心脏营养性神经和心肌的物质代谢，使得心肌的收缩蛋白质增多，特别是肌红蛋白增多，进而使心肌纤维增粗、增大，心壁增厚，从而使人体的心搏徐缓有力。

一般情况下，普通成年人在安静时的脉搏为70次/min左右，而经常参加体育锻炼的人在安静时的脉搏为60次/min左右。

另外，人们把运动引起的心肌增厚叫运动性心肌增厚，也有人叫做运动员的心脏。

（三）运动能增大心脏每搏的血液输出量 对于经常参加锻炼的人，由于心动徐缓，舒展期延长，心脏便有更多的血液补充。

因此，每搏输出的血液量比一般人要多。

一般人每搏输出量为50~70ml，而经常锻炼的人可达100ml左右。

<<大学体育与健康>>

编辑推荐

《普通高等教育"十二五"规划教材:大学体育与健康》主要讲述了大学生所需具备的健康及运动损伤防治知识,以及体育锻炼技能。

《普通高等教育"十二五"规划教材:大学体育与健康》非常适合作为高等院校各专业的体育教材,也可供广大读者阅读参考。

<<大学体育与健康>>

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>