

<<大学体育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论教程>>

13位ISBN编号：9787040103038

10位ISBN编号：7040103036

出版时间：2001-9

出版范围：高等教育

作者：《大学体育理论教程》编委会 编

页数：264

字数：320000

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>

<<大学体育理论教程>>

内容概要

为了应对现代文明对人类健康带来的新问题，一个全球性的健康促进战略——面向21世纪的国际健康促进运动，已经在全世界范围内展开。

无论是我国的“全民健身计划纲要”，还是美国的“健康公民2000年计划”、新加坡的“生命在于运动计划”、日本的“国家促进健康基本计划”等，都紧紧地围绕着一个目标，即“体育为健康”；努力使体育成为现代健康生活方式的基石。

中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提出了学校教育要树立健康第一的指导思想，充分体现了党中央对教育、对青少年健康成长的关怀。

本教材全面更新了大学体育理论教学的内容，从健康的三重属性和素质教育的视角出发，把现代社会与人的发展作为第一章内容，用以启发学生的思路、培养创新思维。

本教材还包括了健康教育与健身、体育锻炼与健康，以及运动处方，运动创伤的预防，生活中的自救、互救常识等内容，重视对学生实践能力的培养，易学、实用。

<<大学体育理论教程>>

书籍目录

第一章 现代社会与发展学校体育	第一节 现代社会与人的发展	一、现代社会生活的特征与挑战	二、未来社会对人才的要求	第二节 教育的发展与学校体育改革	一、素质教育与学校体育改革	二、我国的学校体育改革
第二章 健康教育与健康	第一节 基本概念	一、健康	二、健康教育	第二节 健康的测量与评价	一、常用生理、生化指标	二、常用身体形态指标
	三、心理健康测定方法简介	四、运动素质与机能的测量评价	五、健康状况的综合评价	六、健康状况的自我评价	第三章 体育锻炼与健康	
	第一节 人体运动时常见的生理变化和反应	一、人体运动时常见的生理变化	二、运动过程中人体机能状态的变化规律	第二节 体育锻炼与身心健康	一、体育锻炼与身体健康	二、体育锻炼与心理健康
	三、体育锻炼与健康的生活方式	四、体育锻炼与社会适应能力	第三节 体育锻炼的原则和方法	一、体育锻炼的原则和方法简介	二、提高心肺循环系统功能的手段和方法	三、提高肌肉力量和耐力的手段和方法
	四、提高身体柔韧性的手段和方法	第四节 运动处方与人体生物反馈信息	一、运动处方	二、生物反馈信息的分析判断及对策	第五节 体育卫生和运动性伤病的基本常识	一、体育卫生常识
	二、非创伤性运动疾病	三、运动性损伤	第四章 营养、保健与健康			
	第一节 平衡膳食与健康	一、平衡膳食的概念	二、健康膳食的金字塔体系	三、正常人的营养标准和消耗量	四、比赛前后的饮食特点和营养的补充	五、体脂的意义与作用
	六、肥胖症的成因、危害与预防	七、科学减肥的手段和减肥计划的制定	第二节 行为与健康	一、行为与健康的关系	二、怎样培养健康行为	三、不良行为和生活方式对健康的危害
	四、不良健康行为的诊断与校正	五、自我健康行为的保持与强化	六、影响运动行为的生理和心理因素	七、态度的形成与转变	第三节 生活中的卫生保健常识	一、常见传染病的预防
	二、生活中的自救与互救常识	第五章 竞技运动与学校体育附录参考文献				

<<大学体育理论教程>>

章节摘录

插图：调整好个人心态，适应瞬息万变的社会。

当今社会瞬息万变，竞争激烈，工作、生活节奏加快，使人们的心理压力增加，精神负担增大。

如果心理压力过大，会导致心理失衡，使神经系统功能失调，内分泌紊乱，正常的生理功能不能发挥出来，抵御疾病的能力也就明显下降，进而引起各种疾病。

及时消除疲劳，努力提高身体素质。

经常感到疲惫不堪是典型的“亚健康状态”。

当代大学生紧张的学习、生活节奏会造成体力和脑力的疲劳状态。

疲劳是人体一种生理性预警反应，长时间地超负荷工作就会产生疲劳积累，长期下去必会引起疾病。

有针对性地选用保健食品。

从亚健康状态恢复到健康状态的关键在自己，要有自我保健意识，并能针对自己的亚健康状态分析原因，及时纠正。

另外，有目的地服用一些适宜的保健食品，可以帮助消除亚健康状态。

例如，由于不良的饮食习惯造成的高血脂、动脉粥样硬化，如配合服用深海鱼油、卵磷脂，对降低血脂、平稳血压有辅助治疗作用；工作紧张繁忙，经常处于疲劳状态时，可服用洋参含片缓解疲劳，增强身体的免疫力；经常睡不好的人可服用松果体素片睡个好觉来消除疲劳，保持每天的好心情。

（三）影响健康的因素根据科学家的推算，人类寿命的极限应该在110岁左右。

我国古代就有“尽享天年，度百岁乃去”的说法。

虽然人类今日的寿命较远古时代要长，而欲达到人类正常的百岁寿命，则是一个较棘手的问题。

在英年早逝者中，除去意外事故，更多的是死于平时不注意医疗保健而发生的心脑血管、癌症等疾病。

这种现象在知识分子中尤为突出。

那么，影响人的健康与长寿的关键因素是什么呢？

据世界卫生组织1989年公布的资料认为：每个人的健康与长寿，60%取决于自身状况，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于生活环境和地理气候条件的影响。

对取决于人们自身的因素来说，影响人的健康与长寿的关键是每个人的生活方式和行为习惯，即每日饮食是否适宜？

是否经常进行体育锻炼？

情绪是否良好与稳定？

而体育锻炼是其中最重要因素。

<<大学体育理论教程>>

编辑推荐

《大学体育理论教程》：高等学校教材。

<<大学体育理论教程>>

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>