

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787109116818

10位ISBN编号：7109116816

出版时间：2010-9

出版时间：李学林、许晓明、鲁志强 中国农业出版社 (2010-09出版)

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>>

内容概要

《大学体育(第2版)》内容简介：学校体育是提高青少年健康素质的关键环节。青少年学生的健康是一个民族健康素质的基础，是每个学生健康成长的基本条件，关系到千家万户的幸福，关系到民族的未来和国家的竞争力。

为了全面贯彻党的教育方针，认真贯彻落实“健康第一”的指导思想，切实提高学生健康水平，响应教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，根据中共中央国务院关于《深化教育改革，全面推进素质教育》和教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，为了适应21世纪高校体育教学改革与发展的需要，提高体育课程教学质量，也为了给学生课余体育锻炼提供指导，使其掌握科学健身方法，提高运动技能、健康水平，我们成立了《大学体育》编委会，组织具有丰富教学经验的教授、专家编写了《大学体育(第2版)》。

此书图文并茂，内容丰富，通俗易懂，可操作性强，融理论与实践、传统与现代于一体，便于学生课外自学、自练。

在编写时，吸收了国内外最新体育教学和科研成果，同时参考了一些体育专业书籍和教材，力争体现时代性、先进性、科学性。

《大学体育(第2版)》经反复修改，最后由李学林负责统稿、定稿。

<<大学体育>>

书籍目录

第二版前言 第一版前言 第一篇 体育理论 第一章 体育概论 第一节 体育的产生和发展 第二节 体育的本质 第三节 体育的功能 第四节 体育文化 第二章 身体健康与亚健康 第一节 健康的概念 第二节 健康是第一需要 第三节 亚健康概述 第四节 健康促进 第三章 自觉参与体育锻炼 第一节 体育锻炼重在参与 第二节 科学锻炼的基本原则 第三节 科学锻炼的方法 第四节 女大学生身体练习的特点 第五节 锻炼效果的测定与评价 第四章 体育与心理健康 第一节 心理健康与身体健康的关系 第二节 青春期心理健康 第三节 大学生心理发展特点 第四节 影响大学生心理健康的因素 第五节 体育锻炼对心理健康的作用 第五章 体育与社会适应 第一节 体育锻炼与社会适应 第二节 竞争是体育的重要特点 第三节 公平竞争的体育精神 第四节 树立正确的竞争与合作意识 第六章 终身体育 第一节 婴幼儿体育 第二节 儿童体育 第三节 青壮年体育 第四节 中年体育 第五节 老年体育 第七章 冬季体育锻炼 第一节 冬季体育锻炼的作用 第二节 冬季体育锻炼的内容与方法 第三节 冬季体育锻炼要注意的问题 第八章 现代生活与健康 第一节 过度紧张与身体健康 第二节 身体锻炼不足与健康 第三节 公害与健康 第四节 营养过剩与肥胖 第九章 自我保健 第一节 怎样进行自我保健 第二节 自我保健的内容 第三节 建立健康的生活方式 第十章 运动处方 第一节 运动处方的原理 第二篇 体育实践 主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.土壤污染对人体健康的危害人类生活在地球的生物圈中，土壤是生物圈的重要组成部分，土壤同水和空气一样是人类发生和发展的重要条件，是人类生存的重要外界环境因素之一。土壤是生物生长的基础，也是多种生物的生活介质，人类由土壤取得饮水或植物性食物，并从事各项生产活动。

被病原体污染的土壤能传播伤寒、副伤寒、痢疾、病原体性肝炎等传染病。

结核病人的痰液含有大量结核杆菌，如果随地吐痰，就会污染土壤，土壤颗粒随风进入空气，人通过呼吸，就会感染结核病。

土壤被有毒化学物污染后，对人体的影响大都是间接的，主要通过农作物、地面水或地下水对人体产生影响。

土壤被放射性物质污染后，通过放射性衰变，能产生放射线。

这些放射线能穿透人体组织，使机体的一些组织细胞死亡。

被有机废弃物污染的土壤还容易腐败分解，散发恶臭，污染空气。

4.噪声污染对人体健康的危害噪声和微波对环境的污染，同属于物理污染。

特别是噪声，它已是现代城市居民每天都能感受到的公害之一。

随着工业的高度发展和城市人口的迅猛膨胀，噪声也越来越多。

（1）噪声对听觉器官的损伤当一个人进入噪声环境时，会感到刺耳难受，离开噪声环境后，耳朵还会嗡嗡作响，甚至出现听觉器官的敏感性下降，听不清一般的说话声。

但这种情况持续并不长，几分钟后就会恢复原状，这种现象称为听觉适应，是人体对外界环境的一种保护性反应。

听觉适应有一定的限度，在强烈噪声持续作用下，会造成听力减弱，听力敏感性下降，听力产生疲劳。

长时间遭受过强的噪声刺激，功能性影响会变为器质损伤，造成听力下降，引起内耳的退行性变，发生噪声性耳聋。

当人们突然暴露于极其强烈的噪声下时（如放鞭炮等），由于声音很大，常伴有冲击波，可造成听觉的急性损伤，称为爆震性耳聋。

（2）噪声对机体的影响具有非特异性噪声对神经系统、心血管系统、血液成分、视觉、基础代谢、免疫力、内分泌、皮肤温度、皮肤电阻都有一定的影响。

（3）影响正常的生活主要是对睡眠、谈话、工作效率都有不同程度的影响。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育(第2版)》为全国高等农林院校“十一五”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>