

<<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：9787305085369

10位ISBN编号：7305085367

出版时间：于晓东、陈东 南京大学出版社 (2012-07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>

<<大学体育理论教程>>

书籍目录

第一章现代社会与学校体育 第一节学校体育的目标 第二节现代社会需要人的现代化 第三节学校体育与人才素质的培养 第二章体育锻炼与运动处方 第一节体育锻炼的基本原则 第二节体育锻炼的内容与疗法 第三节健身运动处方概述 第四节制定健身运动处方的基本原则和原理 第五节怎样制定健身运动处方 第六节实用健身运动处方 第三章体质测试与评价 第一节概述 第二节国家学生体质健康标准 第三节《《国家学生体质健康标准》的测试方法 第四章运动卫生与自我监督 第一节运动卫生 第二节常见运动性疾病的处理和预防 第三节常见的运动损伤与处理 第四节自我监督 第五章健康与健康教育 第一节健康概述 第二节健康教育 第三节大学生心理健康 第六章生殖健康 第一节女性性健康 第二节男性性健康 第三节优生与人口控制 第四节性病的防治 第七章养生保健 第一节传统养生的理论 第二节传统养生的原则 第三节传统养生的方法 第八章奥林匹克运动 第一节奥林匹克运动 第二节发展的奥林匹克运动 第三节中国与奥林匹克运动 第九章安全与防范 第一节个人安全与防范 第二节体育活动中的安全与紧急情况处理 第三节《学生伤害事故处理办法》主要内容 附录《国家学生体质健康标准》实施办法 参考文献

<<大学体育理论教程>>

章节摘录

版权页：插图：一、有氧运动处方的主要内容和特点（1）科学地测试了在进行所喜欢的运动项目时消耗多少能量，然后把这些能量换算成分数。

能量消耗多者分数高，少者分数少。

（2）为了确保能达到最适当的体力水平，分别确定了各年龄组应取得的分数。

锻炼者无论选练何种运动项目，只要每周能保证取得最低限度的基本分数，就可以认为锻炼取得了效果。

根据每周是否能取得基本的分数，就可以回答人们经常问到的究竟多大运动量才适宜的问题。

（3）开始锻炼之前，在身体状况不明的情况下，突然进行激烈的运动是危险的。

因此，事先必须进行医学检查和体力测验。

（4）测试之后，即可对照体力标准，把自己的体力纳入相应的一类进行锻炼。

一般健康者锻炼8周即可收到效果，最长不超过16周即可达到良好的身体状况。

如果患某种疾病，则要在医生指导下进行锻炼，进度要放慢。

（5）锻炼者达到了规定的体力标准之后，即可按分数表订出运动处方。

只要按照这个处方坚持锻炼，就能取得一定分数，即可保持健康。

二、慢跑运动处方 1.慢跑是“有氧代谢运动之王”慢跑，也称健身跑。

自德国学者阿肯1947年提出“长、慢、远”的近代健康跑步方法以来，慢跑活动被列为有益健康、抗病延年的手段，被人们视为“有氧代谢运动之王”而风行全球。

（1）慢跑有别于一般中长跑，是一种随意、轻松自如、不至于气喘的跑步。

运动强度大于步行，一般属于中等强度，适用于健康者或有较好锻炼基础的慢性病患者。

（2）慢跑的优点很多，从运动医学观点看，慢跑受人欢迎的原因主要有比较安全而省时间、健身效果好且见效快、运动量容易控制等优点。

男女老少随时随地可以进行，也便于终身坚持锻炼。

（3）慢跑虽然说是比较安全的运动项目，但个别人由于跑步技术不完善或运动量过大，也会发生某些运动创伤，但多数是轻微的。

（4）库珀说，他领导的有氧运动中心，1971~1977年有5 000多人参加运动，其中没有人因长跑致死。

我国北京市长征长跑队，自1978年建队以来共有400多名队员（老年人占大多数）每天每人跑程达5 000米以上，其中许多队员每年还参加多次比赛，经5年的统计，从未发生较大的运动创伤或死亡事件。

因此，慢跑的安全性不必怀疑。

库珀说，慢跑的特点在于“听任你的身体”，这就是慢跑的精髓。

一般来说，年龄较轻、体质较好者，宜选择强度较大、持续时间较长的方案。

（5）跑步的缺点是下肢关节受力较大，容易引起膝关节疼痛。

脚下不停地重复快速的动作，受伤的机会大于步行和游泳。

<<大学体育理论教程>>

编辑推荐

《大学体育理论教程》由南京大学出版社出版。

<<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>