

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787500432258

10位ISBN编号：7500432259

出版时间：2002-6

出版时间：中国社会科学

作者：杨国庆，殷恒婵主

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》内容简介：体育教学是学校教育的重要组成部分，是现代教育思想的重要内容。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》指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，教育部领导曾多次在全国性的体育教育工作会议上反复强调：把学校体育工作的重心放在面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。这就为学校体育工作提出了要求，指明了方向。

大学体育是学校体育教育的终点，同时又是大学生实现终身体育的开始。所以，大学体育教材应充分体现以适应大学生的锻炼需要为主题的编写思想，以兴趣、娱乐为手段的教学方式，以提高全民族素质为目标的教育理念等几大特点。

书籍目录

第一章 体育锻炼与健康第一节 体育的概述第二节 健康的概述第三节 体育锻炼与健康第四节 健康的自我管理第二章 体能评价与运动处方制定第一节 体能与运动处方第二节 心肺功能评价及其运动处方制定第三节 肌肉力量评价及其运动处方制定第四节 肌肉耐力的评价及其运动处方制定第五节 柔韧性的评价及其运动处方制定第六节 身体成分的评价第三章 体育锻炼与心理健康第一节 心理健康概述第二节 大学生的心理健康第三节 体育锻炼的心理健康效应第四节 情绪的自我调节与心理健康第五节 体育运动中的意志培养第六节 体育学习中的目标设置第四章 营养与健康第一节 营养的自我评价第二节 营养与体能第三节 饮食习惯与健康第四节 体重控制第五章 体育锻炼中的安全与急救第一节 体育锻炼中的安全第二节 运动损伤与处理第三节 运动创伤与急救第六章 体育养生第一节 体育养生概述第二节 体育养生法第三节 体育运动养生指南第四节 传统体育养生第七章 基本运动能力第一节 概述第二节 走步健身运动一健身走第三节 跑步健身运动——健身跑第四节 跳跃健身运动——健身跳第五节 投掷健身运动——健身投第八章 球类运动第一节 足球第二节 篮球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第七节 毽球第八节 棒垒球第九节 手球第九章 武术运动第一节 武术概述第二节 基本功与基本动作第三节 基础拳第四节 剑术第五节 十六式太极拳(二段)第十章 体操运动第一节 艺术体操第二节 健美操第三节 体育舞蹈第十一章 游泳与滑冰第一节 游泳运动第二节 游泳运动的安全与救护常识第三节 滑冰运动第十二章 搏击运动第一节 拳击第二节 跆拳道第三节 武术散手的基本技术与战术第十三章 户外运动第一节 登山运动第二节 攀岩运动第三节 野外生存第十四章 余暇运动第一节 保龄球第二节 台球第三节 高尔夫球第四节 橄榄球第五节 棋牌类第六节 轮滑运动第七节 旱冰第八节 健美运动第九节 钓鱼

<<大学体育>>

章节摘录

版权页：插图：(2) 营养与高血脂症和冠心病有关冠心病的病因和发病机理，目前普遍认为高脂蛋白血症、高血压、糖尿病、吸烟、体重过大和缺乏体力活动是引起冠心病的危险因素。大量流行病学资料、临床实践和动物实验都已证实，合理调整饮食对于防治高脂蛋白血症和冠心病具有十分重要的意义。

目前认为，当热能摄入量大于消耗量时，易造成脂肪在体内贮存，致使身体发胖，体重增加。

肥胖者冠心病的患病率较正常体重者高，故控制热能是防治冠心病的主要措施之一。

饮食结构可直接影响血脂的浓度，膳食中饱和脂肪酸及胆固醇含量高，会引起血脂升高使胆固醇沉积在血管壁上，形成动脉粥样硬化斑。

植物油（橄榄油除外）含不饱和脂肪较多，有降低血中胆固醇的作用。

另外在脂肪摄入量高的基础上，过量的吃糖会促使冠心病发病率升高。

豆类蛋白质对防治动脉硬化的作用较明显。

试验证明，每天吃25g豆类和谷类蛋白的食物代替动物蛋白时，胆固醇明显降低。

维生素C有增加血管韧性、弹性，减少脆性，防止出血等作用，并有利于心肌伤面的愈合，有利于对心血管疾病的防治。

为限制胆固醇和饱和脂肪酸的含量，需增加不饱和脂肪酸的摄入量，维生素E的需要量与不饱和脂肪酸的摄入量有关。

如果只增加不饱和脂肪酸，不同时增加维生素E，会使过氧化脂的生成增多，反而对机体不利。

一般认为，每日约需维生素E15g，有防治动脉硬化的作用。

钾有保护心肌细胞的作用，缺钾会引起心动过速、心律不齐。

吃富含钾的食物可以缓和因吃钠太多而造成的不良影响。

某些微量元素的失调，会导致心血管疾病。

如缺铬是动脉硬化的因素之一；镁缺乏时能导致心肌坏死（促使冠状动脉内血液的凝固和动脉硬化）。

(3) 营养与糖尿病糖尿病是一种慢性内分泌代谢性疾病。

病因不明。

基本的病理生理变化认为，绝对或相对的胰岛素分泌不足所引起的糖、脂肪和蛋白质等物质代谢紊乱，其特征为血糖浓度超出正常值上限及尿中出现糖，并有“三多一少”（多尿、多饮、多食和体重减轻）的临床症状。

糖尿病患者易并发感染心肾等重要脏器的动脉硬化、神经系统病变及眼部病变。

糖尿病的发生与营养膳食因素关系密切。

缺乏矿物元素，如铬在糖代谢中的作用是增强机体对葡萄糖的利用，缺锌和缺锰会破坏对碳水化合物的利用。

镁对维持“钾钠泵”的运转是必需的，此泵可使钾进入细胞而使钠渗出细胞，所以钾在胰岛素分泌中的作用在某种程度上依赖于镁。

由于铬、镁、锰和锌多含于麸皮和胚芽中，精制的食物中含这些元素较少，故膳食中应适度添加粗制食物和粗粮食品。

高脂肪饮食，尤其是长期摄入高脂肪会增加心血管疾病发病率，这是目前导致糖尿病人死亡的首要病因。

适量的蛋白质对糖尿病人有益，因为糖尿病人的蛋白质过度分解，在患者的尿中有大量的含氮物排出。

当以饮食和胰岛素控制糖尿病时，则减少了这种病理性的蛋白质分解。

高糖饮食是指膳食中含较多的葡萄糖、蔗糖和果糖。

糖可刺激胰岛分泌过量的胰岛素，长期刺激可使胰脏功能减弱。

导致机体对碳水化合物的利用降低。

<<大学体育>>

高糖饮食需与高碳水化合物饮食区别开，后者主要是以淀粉和其他复杂化合物为主，其吸收利用缓慢，对胰脏的影响较小。

最好是粗粮、蔬菜和水果一同进食。

食物中膳食纤维的含量少，会使碳水化合物的消化吸收过快，引起血糖升高较多，对胰脏刺激过强，不利于糖代谢。

长期过量进食，过度地刺激胰岛素的分泌，最终使胰岛细胞增大，其后果是刺激更多的脂肪合成。

肥胖常引起成年型糖尿病，肥胖的人体内脂肪组织细胞对胰岛素的作用不敏感，因而饭后血糖回复到正常浓度所需时间长。

可以通过饮食调节减体重来控制该病。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》是全国普通高等院校适用教材之一。

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>