

<<体育与健康理论指导手册>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康理论指导手册>>

13位ISBN编号：9787500943952

10位ISBN编号：7500943954

出版时间：2013-2

出版时间：庄永达、许锁迪 人民体育出版社 (2013-02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>

## <<体育与健康理论指导手册>>

### 内容概要

《体育与健康理论指导手册》在内容编排上积极吸收了国内外最新的体育与健康方面的研究成果，有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容，使内容做到精炼、实用。

书中以大量的科学事实和科研成果为依据，叙述语言力求严谨、科学，并尽量避免有争议的论题和空洞的说教，努力做到言之有理、论之有据。

《体育与健康理论指导手册》注重理论联系实际，努力使读者能学以致用；力求贴近大学生日常学习和生活的实际，符合大学生的身心特点，并方便他们的自学。

## &lt;&lt;体育与健康理论指导手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章绪论 第一节有关体育的基础理论知识 第二节有关健康的基础理论知识 第三节体育锻炼对健康的益处 第二章科学体育锻炼概述 第一节科学体育锻炼的基本理论 第二节体育锻炼的基本原则和方法 第三节运动处方的制定与实施 第三章心肺系统机能与体育锻炼 第一节心肺系统概述 第二节心肺功能适应能力的评价 第三节体育锻炼对增强心肺功能的益处 第四节提高心肺系统机能的措施与方法 第四章肌肉力量和耐力与体育锻炼 第一节肌肉力量和耐力概述 第二节肌肉力量和耐力的评价 第三节肌肉力量和耐力练习的相关理论 第四节增强肌肉力量和耐力的方法及措施 第五章柔韧性与体育锻炼 第一节柔韧性概述 第二节柔韧性的评价 第三节发展柔韧性的基本理论 第四节发展柔韧性的方法与措施 第六章身体成分与体育锻炼 第一节身体成分概述 第二节身体成分的测评 第三节改善身体成分的基本理论 第四节控制体重的方法与措施 第七章体育锻炼与心理健康 第一节心理健康的标准与评价 第二节影响心理健康的因素 第三节体育锻炼对心理健康的影响 第八章体育锻炼与社会适应 第一节社会适应概述 第二节影响社会适应的因素 第三节体育锻炼对促进社会适应的作用 第九章体育锻炼与合理营养 第一节人体必需的营养素 第二节平衡膳食指导 第三节营养与体能 第四节体育锻炼的营养知识 第十章体育锻炼与疾病防治 第一节体育锻炼与心血管疾病的防治 第二节体育锻炼与癌症的预防 第三节常见疾病患者的体育锻炼 第十一章体育锻炼的卫生保健 第一节体育锻炼的卫生常识 第二节常见运动性疾病的防治 第三节常见运动损伤的防治 第四节体育锻炼的自我监督 第十二章《学生体质健康标准》测试解读 第一节《标准》测试的基础理论 第二节《标准》测试的操作方法 第三节《学生体质健康测试》测试成绩评价 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：一、有氧运动形式（一）跑步锻炼法 跑步是一项全身性的有氧运动。进行跑步练习既可以发展心肺耐力，同时还可以消耗体内过剩的热量，有助于减少体脂和控制体重。跑步消耗热量的多少主要取决于运动强度和持续时间，以270米/分的速度跑30分钟所消耗的热量要比以135米/分的速度步行30分钟所消耗的热量多得多。

强度越大，相同时间内消耗的热量也越多；但是如果强度过大，则难以持续足够长的时间，锻炼效果反而下降。

因此，每个人要根据自己的具体情况来制定循序渐进的练习时间和强度的锻炼计划。

（二）游泳锻炼法 游泳的锻炼价值与跑步有很多相似之处，两者的主要不同是游泳以手臂和腿的运动推进人体在水中前进的同时，还必须花费一定的能量使身体免于下沉。

因此，在水中游与跑步同样的距离，其消耗的能量是跑步的4倍之多。

人体通过克服来自前进中水的阻力获得对肌肉力量和耐力的锻炼。

由于水的浮力减轻了人体承重关节的负荷，水的良好导热性又帮助锻炼者散发运动时产生的热量。

因此，游泳锻炼虽然消耗的热量较多，但心率却相对处于较低的水平，是一种更为安全的健身方法。

（三）自行车锻炼法 同跑步和游泳一样，自行车锻炼能有效增强肌肉力量，提高机体的耐久力并使体重得到控制。

另外，在有关健康的研究中，几乎没有因自行车锻炼的过度负荷而导致运动损伤的报道。

因此，自行车锻炼不仅可以成为人们日常进行体育锻炼的良好手段，还能在受伤后的康复期内作为保持身体活动能力的有效代替练习。

（四）有氧操锻炼法 有氧操是一种以锻炼身体为目的，以徒手运动为基础，结合舞蹈动作并在音乐伴奏下所进行的健身活动。

每个人都可以根据自己的年龄特点、体能状况和锻炼目的等，选择或自编有氧操进行锻炼。

有氧操是一种充满活力的体育锻炼项目，在提高心血管系统和呼吸系统工作能力方面具有明显作用。通过有氧操锻炼可以有效控制体重，而良好的体能和健美的身材使人自信增强。

另外，可以从有氧操练习中体验到轻松和快乐，还能减轻精神上的烦恼和压力，使情绪得到改善。

## <<体育与健康理论指导手册>>

### 编辑推荐

《体育与健康理论指导手册》可以作为高校公共体育课的理论教材和学生课余的通读读物，书中的理论和方法将对学生现在或将来的健康都具有直接的帮助。也可成为体育教育专业的教学用书、继续教育的培训教材以及普通人的健身和健康指导书。

<<体育与健康理论指导手册>>

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>