第一图书网, tushu007.com

<<运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<运动与健康>>

13位ISBN编号：9787811063882

10位ISBN编号：7811063883

出版时间：2009-9

出版时间：郑州大学出版社

作者：刘霞 编

页数：438

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本教材力求突出以下特点。

(1)知识面较宽。
教材涉及的主要内容有体育与健康、科学体育锻炼、体育保健与运；动处方、生活方式与人体健康、体育欣赏、奥林匹克运动、田径运动、球类运动、游泳运动、塑形与形体健美、武术、时尚休闲体育项目介绍等。
在强调打好身体素质基础的同时，围绕“终身体育”所追求的目标，增加反映运动项目特征和体现运动文化价值的内容，集基础理论与实践为一体，融课内外知识于一炉。
在编排上充分体现知识性、系统性和先进性，便于课内外教学与辅导。

(2)指导性较强。
教材中除对每一项运动的发展特点、基本技术和战术做简明扼要的叙述外，还编有发展速度素质、力量素质和灵敏素质的练习方法等，使学生能养成良好的锻炼习惯，掌握终身受用的锻炼方法，促进职业能力的形成，提高体育文化素养，为学生终身体育奠定基础。

(3)职教特点较为突出。
教材充分考虑学生的生理和心理特征以及接受能力等因素，内容循序渐进，由浅入深，语言简练易懂；同时考虑到职业院校各类专业的不同特点，根据毕业生走向社会的职业需求，注意培养其掌握职业实用性运动技能与技巧及与职业特点相近的体育运动项目，提高未来职业所需的一般运动素质和特殊运动素质，并培养其未来职业所需心理素质以及对外界环境的适应能力和抵抗能力。

为增强课程教学的灵活性，教材在教学内容的安排上具有一定的弹性，有些运动项目可根据场地条件是否允许作为选学内容，各校可根据实际情况合理安排。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一篇　理论篇
　第一章　高等学校体育
　　第一节　高校体育概述
　一、高校体育的地位与作用
　二、高校体育的目的与任务
　三、高校体育工作的开展
　四、高校体育的发展方向
　第二节　高校体育的实施途径
　一、实施创新体育教学的基本途径
　二、实施快乐体育”教学的基本途径
　第三节　《国家学生体质健康标准》测试
　一、《国家学生体质健康标准》概述
　二、《国家学生体质健康标准》测试方法
　三、大学生《国家学生体质健康标准》评分表
　第二章　体育与健康
　第一节　体育的概念与组成
　一、体育的产生与发展
　二、体育的基本概念
　　……
第二篇　实践篇

章节摘录

版权页：插图：1.肌肉的活动人体肌肉可分为骨骼肌、平滑肌和心肌三大类，其中骨骼肌数量最多，约占体重的40%。
躯体运动，包括体育活动中各式各样的运动动作，都是由骨骼肌的活动来完成的。
而内脏器官的活动，如胃肠道的运动和心脏的跳动，则分别由平滑肌和心肌的活动来实现。
肌肉的活动是通过肌肉的收缩与舒张来进行的。
肌肉在收缩与舒张过程中，产生张力和长度的变化，并牵引骨杠杆产生一定的位移运动或使之保持一定的位置，从而实现各种各样的身体运动和维持各种优美的身体姿势。
2.肌肉的兴奋与收缩在完整的机体内，肌肉的收缩是由神经冲动引起的，即来自中枢神经系统的神经冲动传至脊髓运动神经元后，经运动神经纤维传递给所支配的肌纤维，从而引起肌肉收缩。
因此，肌肉的收缩，应包括神经纤维兴奋的产生、传导、传递，以及肌肉的收缩过程、机制、形式及其力学特征等基本内容。
（六）恢复与超量恢复恢复过程是指人体在体育运动结束后，各种生理功能和能源物质逐渐恢复到运动前状态的一段功能变化过程。
运动时体内代谢过程加强，不间断地代谢以满足运动时能源的补充需要，在运动中及运动停止后能源物质都在不断进行补充和恢复，只不过运动中的能量消耗大于补充，运动后的体内能量消耗慢而小于补充。
能量恢复过程可分为三个阶段：第一阶段是运动中恢复过程的开始，但由于锻炼中消耗多，此时的恢复跟不上消耗量，因此能源物质储备逐步下降；第二阶段是运动结束后，此时体能消耗能源物质减少而补充不断加大，直到补充恢复达到运动消耗前的原水平；第三阶段就是超量恢复阶段，能源物质恢复不仅能到原有水平，而且达到安静水平后并没有停止，而是继续补充，使在一段时间内的能源物质恢复可超过原来贮备水平，比运动前的能源物质的储备量还要多，称之为超量恢复。
超量恢复现象并不是在恢复期始终存在，而是保持一段时间后又回到原有水平。
运动强度的大小对能量消耗有直接影响，同时对超量恢复出现的强弱也有直接影响，运动强度大超量恢复明显，相反则超量恢复就弱或根本不出现。
超量恢复学说是运动训练学中大运动量训练原则的理论依据之一。
认识和掌握这种运动效应的产生的生理机制，遵循这条训练的规律原则，在体育锻炼中安排好负荷量，把握住超量恢复时机，对于加大运动负荷，达到最好训练效果及在比赛中取得最佳成绩是非常重要的。
运动实践证明，运动员在超量恢复阶段参加训练和比赛，能提高训练效果和创造优异比赛成绩。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《运动与健康》是高等医学教育中专起点专科教材·3+2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