

<<大学生体育健身与指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育健身与指导>>

13位ISBN编号：9787030142542

10位ISBN编号：7030142543

出版时间：2004-9

出版时间：科学出版社

作者：汪素霞 编

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>

## <<大学生体育健身与指导>>

### 前言

古往今来,无论哪个年代,何种民族,均将健康视为人生的第一需要。

早在2000多年前,医学之父苏格拉底就曾说过,健康是人生最可贵的。

马克思认为,健康是人的第一权利。

世界卫生组织曾指出,健康是基本人权,尽可能达到健康水平,是世界范围内的一项重要社会性指标。

随着社会的发展、科学技术的进步以及物质水平的提高,人类存在的许多疾病得到了根除,人们的健康水平也在不断地提高。

但也带来了新的问题,即人们的生活虽然越来越舒适和方便,但身体活动的时间却越来越少,家用电器的普及使得人们站着或坐着动动手指、按按按钮就完成了日常事物,使得人们身体活动的机会和日常生活中的体力活动大大减少。

常言道“生命在于运动”,“经常运动,百病难碰”。

我们只有坚持锻炼,才能获得良好的体能,以抵抗疾病的侵袭和应对工作的压力,达到延年益寿的目的。

大学生是祖国现代化建设的栋梁之才,担负着我国现代化建设的重任。

只有体魄强健,才能精力充沛地从事学习和工作,也才能为国家做出更大的贡献,因此,牢牢树立健康的意识,养成锻炼的习惯,形成良好的生活方式对强身健体、增进健康、生活幸福等具有长远的重要意义。

为适应高校教育事业迅速发展的需要,进一步深化体育教学改革,提高体育教学质量,增进大学生的体质,根据学校教育要贯彻“健康第一”的指导思想和《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的文件精神,我们编写了《大学生体育健身与指导》一书。

本书共分七章和一个附录,全书淡化了浙江省高校教材《体育与健康》中的内容,补充和丰富了该教材中没有的内容。

其中第一、二章着重阐述了大学生课外体育健身锻炼的科学原理和基本理论知识;第三章至第六章根据体育运动项目分门别类地阐述如何进行健身锻炼,详细阐明每个动作的过程、动作方法、动作要点、易犯错误、纠错方法及锻炼效果的自我评价方法;第七章针对高校上保健体育课学生的一些特殊情况,指导常见病患学生如何进行课外健身锻炼,以及目前流行的、大学生很感兴趣的休闲、娱乐体育项目的锻炼方法。

本书突出学习方法的指导和学生自主学习能力的培养。

每一节开始都提出了“单元学习目标”,结束又有“思考题”,每一运动项目配有丰富、具体的图示,从而增加了直观性,也有利于调动学生的学习积极性和主动性。

## <<大学生体育健身与指导>>

### 内容概要

《大学生体育健身与指导》突出学习方法的指导和学生自主学习能力的培养。每一章节开始都提出了“单元学习目标”，结束又有“学习与思考”，每一运动项目配有丰富、具体的图示，从而增加了直观性，也有利于调动学生的学习积极性和主动性。  
《大学生体育健身与指导》适合于本科院校学生使用，也适合广大体育爱好者锻炼时参考。

## <<大学生体育健身与指导>>

### 书籍目录

第一章 大学生体育健身的理论基础第一节 体育健身的生理科学基础第二节 大学生课外体育健身的自我评价方法第三节 大学生体育健身与心理健康第四节 体质健康与现代生活第五节 体育锻炼与营养第六节 大学生体育锻炼与疲劳第二章 大学生体能锻炼的基本问题第一节 大学生体能锻炼的内容与途径第二节 大学生体能锻炼的价值第三节 运动素质锻炼的基本理论与方法第三章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第四章 塑造形体健美第一节 形体训练第二节 健美运动第三节 健美操第五章 游泳运动第一节 蛙泳第二节 爬泳第六章 搏击第一节 散打第二节 跆拳道第七章 休闲、娱乐与保健体育第一节 飞镖运动第二节 轮滑运动第三节 登山第四节 攀岩第五节 定向运动第六节 简易健身方法第七节 几种疾病的体育锻炼附录 大学生体质健康测试项目、方法与标准

## <<大学生体育健身与指导>>

### 章节摘录

插图：无机盐也是人体细胞的组成部分。

它在维持体液的渗透压、血液的酸碱度、神经及肌肉的应激性方面起着重要的作用。

人体在运动中要注意无机盐的补充。

维生素是维持人体生命和正常机能不可缺少的一种营养素。

它起着调节物质代谢，保证生理功能的作用。

有的维生素直接影响人体的运动能力。

掌握人体摄取维生素的量十分重要，如供应量不足，人体的正常代谢和生理机能受到影响；如摄入量过多，是无益的，有的可引起体内代谢的混乱。

2.能量代谢肌肉是人体运动的动力，肌肉收缩时能量的直接来源是三磷酸腺苷的分解，最终来源是糖或脂肪的氧化分解。

肌肉活动时，肌肉中的三磷酸腺苷在酶的催化下，首先迅速分解为二磷酸腺和无机磷酸，同时释放出能量。

但是肌肉中的三磷酸腺的储备量很少，所以必须边分解边合成才能保证肌肉活动得以持久。

事实上，三磷酸腺苷一被分解，就立即从其他产物再合成。

因为当肌肉中存在有二磷酸腺苷时，肌肉中的另一种高能磷化合物磷酸肌酸立即分解为磷酸和肌酸，放出能量供给二磷酸腺苷再合成为三磷酸腺苷，但肌肉中磷酸肌酸的含量也是有限的，也必须不断再合成。

各磷酸肌酸再合成所需要的能量，来自糖的氧化分解。

根据当时机体氧供应的情况，糖的氧化分解有两种形式：当氧供应充足时，来自糖（或脂肪）的有氧氧化；当氧供应不足时，即来自糖的无氧酵解，结果形成乳酸。

乳酸最后在氧供应充足时，一部分又继续氧化，放出能量使其余部分再合成为肝糖元。

所以，肌肉收缩能量的最终来源是糖、脂肪的有氧氧化。

## <<大学生体育健身与指导>>

### 编辑推荐

《大学生体育健身与指导》是由科学出版社出版的。

<<大学生体育健身与指导>>

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>