

<<运动生理学>>

图书基本信息

书名：<<运动生理学>>

13位ISBN编号：9787040267242

10位ISBN编号：7040267241

出版时间：2009-6-1

出版时间：高等教育出版社

作者：邓树勋,王健,乔德才

页数：370

字数：440000

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>

<<运动生理学>>

内容概要

《运动生理学（第2版）》是根据教育部颁布的普通高等学校体育教育专业教学指导纲要中规定的课程目标和基本内容编写而成。

以“理论够用，注重应用”为编写理念，全书除绪论外，分为相对独立而又互相紧密联系的三篇，共二十二章，内容包括运动的能量代谢，躯体运动的神经控制，肌肉力量，运动过程中人体机能状态的变化，肥胖与体重控制，年龄、性别与运动，慢性疾病患者与运动等。

《运动生理学（第2版）》可作为普通高等学校体育学科各专业的教学用书，并可作为在职大、中、小学体育教师和少体校教练员参考用书。

<<运动生理学>>

书籍目录

绪论第一篇 运动生理学基础 第一章 运动的能量代谢 第二章 肌肉活动 第三章 躯体运动的神经控制 第四章 运动与内分泌 第五章 血液 第六章 呼吸 第七章 血液循环 第八章 运动与免疫 第九章 酸碱平衡第二篇 竞技运动生理学 第十章 肌肉力 第十一章 有氧作能力 第十二章 速度和无氧耐力 第十三章 平衡、灵敏与柔韧 第十四章 运动过程中人体机能状态的变化 第十五章 运动技能学习 第十六章 运动与环境 第十七章 运动员科学选材第三篇 健身运动生理学 第十八章 肥胖与体重控制 第十九章 体适能与运动处方 第二十章 年龄、性别与运动 第二十一章 残障人与运动 第二十二章 慢性疾病患者与运动参考文献

<<运动生理学>>

章节摘录

版权页：插图：神经、腺体、肌肉等可兴奋组织受刺激后产生生物电反应的过程，以及由相对静止转为活动状态或活动由弱变强的表现均称为兴奋。

能引起可兴奋组织产生兴奋的各种环境变化称为刺激。

任何引起组织兴奋的刺激要具备三个条件：即一定的强度、一定的持续时间和一定的强度—时间变化率。

例如，肌纤维某一点产生兴奋后可将兴奋以神经冲动的形式传送至整个肌纤维，可使肌纤维收缩；运动刺激交感神经引起兴奋，表现为心跳加强、呼吸加快、腺体分泌等。

机体或其组成部分的细胞、组织具有感受刺激产生兴奋的能力称为兴奋性。

兴奋性是活细胞的基本生理特征和对内外环境变化发生适应性反应的基础。

兴奋性高低取决于细胞膜电位的变化速度、细胞内部新陈代谢过程改变的速度和引起这些改变所需的刺激强度。

例如，神经系统具有兴奋性，受到刺激产生的动作电位沿着神经纤维传向肌细胞，一束肌细胞的兴奋可使肌肉产生收缩。

长期运动锻炼可以使中枢神经系统的兴奋性适度提高，有利于发挥机体工作能力和有助运动成绩的提高。

<<运动生理学>>

编辑推荐

《运动生理学(第2版)》为普通高等教育“十一五”国家级规划教材,普通高等学校体育教育专业主干课教材之一。

<<运动生理学>>

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>