第一图书网, tushu007.com

<<运动人体科学基础>>

图书基本信息

书名：<<运动人体科学基础>>

13位ISBN编号：9787040355932

10位ISBN编号：7040355930

出版时间：2012-7

出版时间：乔德才 高等教育出版社 (2012-07出版)

作者：乔德才 编

页数：464

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

<<运动人体科学基础>>

内容概要

《运动人体科学基础教程》根据运动训练、民族传统体育等专业的课程设置和学生文化知识结构编写，内容涵盖了运动解剖学、运动生理学、体育保健学、运动生物化学、运动生物力学等课程的基础知识，对拓宽学生的运动人体科学知识面和了解体育运动与人体科学的关系有重要的作用。
可作为运动训练和民族传统体育专业学生的主干课教材。

第一图书网, tushu007.com

<<运动人体科学基础>>

书籍目录

绪论 第一章 运动与骨和骨连接 第二章 运动与骨骼肌 第三章 运动与能量代谢 第四章 运动与氧运输系统 第五章 运动与神经调控 第六章 运动与内分泌和免疫 第七章 运动动作分析 第八章 身体素质与运动技能的学习 第九章 运动过程中人体功能状态的变化 第十章 运动与营养补给 第十一章 常见运动伤病 第十二章 运动负荷的生物学监控 第十三章 环境与运动 第十四章 年龄与运动 第十五章 性状遗传与运动选材 缩略词表 参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： （一）骨骼肌的起点和止点 任何一块肌肉都有其附着处，并且多是两端分别附着于不同骨的表面。
把肌肉靠近身体正中面或在肢体近端的附着处称为起点，远离正中面或在肢体远端的附着处称为止点。
（二）骨骼肌的协作关系 人们的动作有时很简单，有时又非常复杂。
一个简单的动作，往往不是一块肌肉所能完成的，而复杂的动作更是在数块或数群肌肉的协调工作下完成。
根据肌肉在运动中所起的作用，可分为原动肌、主动肌、次动肌（副动肌）、对抗肌、固定肌及中和肌等。
1.原动肌、主动肌和次动肌 直接完成某动作的肌肉叫做原动肌。
如肱二头肌、肱肌、肱桡肌和旋前圆肌4块肌肉是屈肘关节的原动肌。
其中前两块在原动肌中起主要作用，因此称为主动肌；后两块起次要作用，故称为次动肌（副动肌）。
2.对抗肌 与原动肌功能相反的肌肉叫对抗肌。
如肱三头肌就是屈肘关节肌的对抗肌。
当肘关节做伸的动作时，则相反。
3.固定肌 将原动肌定点骨固定起来的肌肉叫做固定肌。
如做前臂弯举动作时（前臂就是动点骨，上臂就是定点骨）上臂肩关节四围的肌肉固定肱骨，才能顺利完成动作，这时肩关节周围的肌肉就是固定肌。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

<<运动人体科学基础>>

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