

<<体育>>

图书基本信息

书名：<<体育>>

13位ISBN编号：9787811003765

10位ISBN编号：7811003767

出版时间：2007-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：《体育》编委会 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>

内容概要

本书在理论部分,力求使学生了解大学体育的地位、作用、目的和任务,了解体育锻炼对健康的重要性、运动营养与平衡膳食、体育卫生与保健、奥林匹克运动等有关知识,掌握自我评价和科学锻炼的方法;在实践部分,以球类、健美操、健美、国际象棋、武术、游泳、艺术体操、形体健身、瑜伽、滑冰等深受外语院校大学生喜爱的20多个项目为主要内容,并且把体育理论知识与运动技能有机地结合在一起,从而增强了教材的科学性、知识性、系统性、实用性和趣味性。

书籍目录

理论知识篇

第一章 大学体育概述

第一节 大学体育的地位和作用

第二节 大学体育的目的、任务和组织形式

第二章 体育与健康

第一节 现代健康观

第二节 影响大学生健康的因素

第三节 体育运动对健康的影响

第三章 营养与健康

第一节 营养素

第二节 平衡膳食

第三节 运动营养

第四章 体育锻炼的基本原则和运动处方

第一节 体育锻炼的基本原则

第二节 运动处方

第五章 体育锻炼的卫生保健

第一节 体育锻炼的自我监督

第二节 运动性疾病的预防和处理

第三节 运动损伤的预防和处理

第四节 疲劳程度的判断和消除

第六章 学生体质健康测评

第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值

第二节 使用新《标准》测试的操作要领

第三节 使用新《标准》的成绩评价

第四节 实施《国家学生体质健康标准》的有关规定(摘要)

第七章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动的起源和发展

第二节 奥林匹克运动的思想 and 组织体系

第三节 奥林匹克运动与现代社会

竞技运动篇

第八章 田径

第一节 跑

第二节 跳

第三节 投掷

第九章 足球

第一节 足球基本技术

第二节 足球基本战术

第三节 足球竞赛规则简介

第十章 篮球

第一节 篮球基本技术

第二节 篮球基本战术

第三节 篮球竞赛规则简介

第四节 街头篮球

.....

时尚运动篇

<<体育>>

传统保健篇

章节摘录

版权页：插图：5.对免疫功能的影响适当运动是机体对运动应激的生理性适应，表现为机体免疫机能增强，不易感冒，抵抗病毒的能力增强。

6.对胃肠机能的影响适当运动可使胃肠蠕动加强，血液循环改善，消化液分泌增加，营养物质转化与吸收加速。

7.对身体成分的影响适当运动可促进脂肪分解，促进肌肉蛋白质的合成，使体脂含量减少，瘦体重增加，有利于改善和保持正常的身体成分。

8.对疾病的防治适当运动可降低正常人或轻度高血压患者的血压，延缓动脉粥样斑块的形成，增加冠状动脉的储备；可有效减缓随年龄增长而发生的骨质疏松；有助于调整神经系统的活动状态，协调各中枢间兴奋与抑制的平衡，改善其机能活动，防止神经衰弱的发生。

此外，适量运动还能增加胰岛素受体对胰岛素的亲和力促进肌肉对糖的利用，降低血糖，增加肌肉对脂肪酸的利用，降低血脂，因而有防治糖尿病的作用。

9.延缓衰老适当运动可以改善老年人的心血管机能，改善脂代谢，保持机体自由基的生成与清除的动态平衡，提高机体的新陈代谢和抗氧化能力，促进免疫系统机能，改善内分泌功能，从而起到延缓衰老的作用。

（二）适量运动对人体心理机能的影响1.有助于改善情绪状态在繁重的学习压力下，有些人经常会产生忧愁、紧张和压抑等情绪反应，参加体育活动可以转变个体不愉快的意识和情绪，因为运动能够提高人的情绪唤醒水平。

唤醒水平是指一个人情绪兴奋的水平。

当达到一定的运动负荷时就会使唤醒水平提高，使人精神振奋、乐观自信、充满活力。

编辑推荐

《体育》经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

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>