

《运动与健康教程》

图书基本信息

书名：《运动与健康教程》

13位ISBN编号：9787562326366

10位ISBN编号：7562326363

出版时间：2007-8

出版社：体育教育

作者：16开

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《运动与健康教程》

内容概要

《运动与健康教程》

书籍目录

第一篇 知识篇第一章 运动与健康第一节 运动概述第二节 健康概述第三节 运动与健康第二章 运动与保健第一节 体育教学与课外体育活动的医务监督第二节 常见的运动损伤（病症）与预防第三节 保健康复适宜采用的运动方式第三章 运动与营养第一节 认识营养第二节 青少年的营养特点与要求第三节 运动膳食第二篇 实践篇第四章 民族传统体育运动第一节 毽球第二节 24式简化太极拳第五章 搏击运动第一节 散打第二节 跆拳道第六章 球类运动第一节 篮球第二节 足球第三节 排球第四节 羽毛球第五节 乒乓球第六节 网球第七章 实用健身第一节 游泳第二节 健美操第三节 健美第三篇 兴趣篇第八章 休闲运动第一节 高尔夫球第二节 台球第三节 保龄球第四节 攀岩第五节 定向运动附录：教育部、国家体育总局关于《学生体质健康标准》（试行方案）的通知及实施办法参考文

章节摘录

第一章 运动与健康第一节 运动概述运动是每个人的权利，只要你重视身体的健康，珍惜自己的生命，就一定要“动”起来，常言道，“生命在于运动，运动创造活力，活力成就财富”，这是非常有科学依据的。理由是运动可以改善心肺功能，增强肌肉和骨骼的功能，改善血压，提高机体的免疫力，使你的体态更健美，可以健脑，可以消除疲劳，促进心理健康。

一、人体运动的四个阶段适当的运动可以调节人的情绪，改善机体的血液循环，促进新陈代谢，增强肌肉骨骼的力量和韧性。那么，运动对人为什么会有这些益处呢？从整个运动过程来说，机体的活动可分为4个阶段：

工作阶段。运动中机体组织内的能量物质被大量消耗，到了一定程度，各个器官系统的功能会慢慢下降，工作能力降低，故此阶段会产生疲劳、乏力感。

恢复阶段。由于能量物质被消耗，机体会调动补充机制运行。这时器官的工作能力会逐渐恢复，接近工作前的状况。

超量恢复阶段。运动负荷造成了机体分解作用加强，相对来说，也就刺激了合成代谢的增加，这样才能源源不断地补充能耗物质。这时人会进食补充营养，机体的能源储备水平和运动能力会达到甚至超过运动前的水平，这就是“超量恢复”的原理。

复原阶段。超量恢复状态是人体运动后取得的丰硕成果，但是这时如果满足现状，停止锻炼的话，机体就会复原到原来的状态，运动效果也随之消失。所以古人云“冬练三九，夏练三伏”，不管有什么困难，锻炼最重要的是持之以恒，才能达到健身抗病的效果。

二、每天需要多少运动量

《运动与健康教程》

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:www.tushu000.com