

《运动生理学基础》

图书基本信息

书名：《运动生理学基础》

13位ISBN编号：9787308100755

10位ISBN编号：7308100758

出版时间：2012-6

出版社：浙江大学出版社

页数：298

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

《运动生理学基础》

内容概要

《浙江省高职高专重点建设教材:运动生理学基础》在保证基础理论知识的前提下,突出运动员、高职体育生和健身人群特性,加入适当运动案例,精选国内外运动生理学最新研究成果,整合理论知识,加强应用性的运动健身技能指导内容,突出科学性、应用性、通俗性的特征。

书籍目录

绪论

第一章 运动与骨骼肌机能

第一节 骨骼肌的兴奋和收缩

第二节 骨骼肌收缩的形式和力学表现

第三节 骨骼肌纤维类型与运动能力

第二章 运动与血液、循环机能

第一节 血液的概述

第二节 心脏的机能

第三节 血管生理

第四节 运动对血量、血细胞的影响

第五节 运动对心血管系统的影响

第三章 运动与呼吸机能

第一节 呼吸运动与肺通气机能

第二节 肺通气和肺换气

第三节 气体交换与运输

第四节 呼吸运动的调节

第五节 运动对呼吸机能的影响

第四章 运动与消化吸收机能

第一节 物质的消化吸收过程

第二节 运动对胃肠道功能的影响

第五章 运动与肾脏机能

第一节 肾的结构和功能

第二节 运动对肾脏泌尿机能的影响

第六章 运动与能量代谢

第一节 概述

第二节 能量的供应和消耗

第三节 体温调节

第七章 运动与内分泌机能

第一节 概述

第二节 人体主要内分泌腺及作用

第三节 激素分泌的调控

第四节 运动与激素

第八章 运动与感觉

第一节 感觉器官概述

第二节 运动与视觉

第三节 运动与听觉、位觉

第四节 运动与本体感觉

第九章 身体素质

第一节 肌肉力量及其影响因素

第二节 肌肉力量的测评

第三节 肌肉力量的训练

第四节 速度素质

第五节 耐力素质

第六节 灵敏和柔韧素质

第十章 运动技能

第一节 运动技能的定义和生理本质

第二节 运动技能的形成过程及影响因素

第十一章 运动过程中的机能活动变化规律

第一节 赛前状态与准备活动

第二节 进入工作状态

第三节 运动性疲劳

第四节 恢复过程

第十二章 运动训练的生理学分析

第一节 运动训练原则

第二节 运动训练过程中的生理监控

第三节 过度训练

第四节 特殊条件下的训练

第十三章 儿童少年的生理特点与体育锻炼

第一节 儿童少年的生长发育

第二节 儿童少年的生理特点

第三节 儿童少年的身体素质发展

第十四章 老年人与体育锻炼

第一节 老年人与衰老

第二节 老年人的体育锻炼

第十五章 女性与体育运动

第一节 女性的生理和运动能力特点

第二节 月经周期与运动

第三节 妊娠期女性的体育锻炼

第十六章 糖尿病人群的体育锻炼

第一节 糖尿病概述

第二节 糖尿病人与体育锻炼

第十七章 心血管疾病人群的体育锻炼

第一节 高血压人群的体育锻炼

第二节 冠心病人群的体育锻炼

实验一 肺通气功能的测定

实验二 人体ABO血型的测定

实验三 运动过程中心率的测定

实验四 运动过程中动脉血压的测定

实验五 视觉深度的测定

实验六 前庭功能的测定

实验七 有氧工作能力的测定

实验八 有氧工作能力的测定

实验九 PWC170机能试验

实验十 无氧工作能力的测定

实验十一 身体素质的测定

主要参考文献

编辑推荐

《浙江省高职高专重点建设教材:运动生理学基础》编辑推荐：运动生理学是体育科学基础学科之一；是人体生理学的一个分支。人体生理学是研究人体机能活动规律的科学；运动生理学研究人体在体育活动和运动训练影响下结构和机能的变化，研究人体在运动过程中机能变化的规律，以及形成和发展运动技能的生理学规律，探讨人体运动能力发展和完善的生理学机理，论证并确立各种科学的训练制度和训练方法。运动生理学以正常人体为研究对象，研究人体对运动的反应和适应。它的任务是：在正确认识人体机能活动基本规律的基础上，进一步探讨体育运动对人体机能发展变化的影响；阐明体育教学和运动训练过程的生理学原理；掌握不同年龄、性别，不同运动项目和不同训练水平运动员的生理特点，从而能科学地组织体育教学，指导体育锻炼和运动训练，更好地为体育实践服务。运动生理学的研究方法，主要是通过实验，在人工创造的条件下，使一定的生理现象按所要求的时间和空间正常出现，借以观察和分析机能活动变化的过程及其因果关系。现代科学技术的发展，实验手段有了很大的改进，肌肉活检、电镜观察、微电极生理和超微分析等技术已把运动生理学的研究带进以分子为基础的微观世界；另一方面，多种生理现象又可通过换能、遥测、多导记录，在不影响人体运动状态的条件下获得实验数据，利用电脑记忆、系统处理、综合分析，使动态的和整体水平的研究也达到了新的高度。同时，动物实验也是运动生理学实验中不可缺少的方法。人体的机能和形态是密切联系的，因此学习运动生理学不但要从人体生理学入手，还需要掌握人体解剖学、生物化学、运动力学、运动医学等基本知识；只有和这些相关学科相互配合，进行综合、系统研究，才能达到更好的研究效果。

《运动生理学基础》

精彩短评

- 1、这本书适合爱好运的的人看看
- 2、为考研复习准备的，内容涉及到的专业知识比较系统也很简单，但是光是这一本肯定不够，适合初步学习阶段使用，深入学习者建议这本作为辅助资料
- 3、教科书！值得回味！！！！！！
- 4、教科书系列，知识有权威性，适合广大健身友研读
- 5、通俗，系统。
- 6、通过这本书能了解很多运动基础知识
- 7、书已收到，包装也很好，物流速度也行，比较满意 给满分~
- 8、了解你的生理学基础，为你更好的运动准备条件！
- 9、取书时有个小插曲，邮政工作人员拿着我身份证核对，说本人和证件上的是两个人。我减肥减了两年，从最初的200多斤减到不到150斤。运动不仅是减肥的最好方法，也能使人延年益寿。但怎样才是科学和健康的，需要人们学习，不能盲目！

《运动生理学基础》

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：www.tushu000.com