

《体育与卫生健康》

图书基本信息

书名：《体育与卫生健康》

13位ISBN编号：9787564410247

10位ISBN编号：7564410248

出版时间：2012-8

出版社：杨鄂平、等 北京体育大学出版社 (2012-08出版)

作者：杨鄂平

页数：343

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

《体育与卫生健康》

内容概要

《全国医学院校统编教材:体育与卫生健康》内容简介：高等院校的体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高等院校体育工作的中心环，担负着增强学生体质、增进健康和提高体育素养的重要任务。为了全面贯彻落实中共中央和国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》的精神，树立健康的指导思想和终身体育的健康意识，不断深化体育课程改革，提高高等学校体课程的教学质量，根据《学校体育工作条例》及教育部相关文件精神和要求，结合我国学院校课程教学改革研究实践，突出一个核心、两个结合的特点（即健康第一为核心，心全面发展与个性特点培养相结合；课程体系教学内容的改革与地方特点和传统项目的展相结合），不断深化体育课程改革，提高医学院校体育课程的教学质量，为此，我们写了《全国医学院校统编教材:体育与卫生健康》。

《体育与卫生健康》

书籍目录

理论知识篇 第一章体育的概论 第一节绪论 第二节高等学校体育教育 第二章健康教育与大学生身心健康 第一节健康的概念、标准和健康维护的因素 第二节健康教育 第三节大学生体质健康标准简介 第四节大学生身体形态、机能、素质的测试与评价 第三章体育锻炼的科学原理与方法 第一节体育锻炼的科学基础 第二节体育锻炼的科学方法 第四章大学生体育锻炼的卫生保健与医务监督 第一节体育锻炼中的生理卫生常识 第二节常见运动中生理反应和疾病的处置 第三节常见运动损伤的处置与预防 医疗保健篇 第五章传统保健体育 第一节24式太极拳 第二节四十二式太极剑 第三节六字诀 第六章武当武术 第一节武当拳十八式 第二节武当太极二十八式 第七章武术运动 第一节武术文化 第二节武术基本功 第三节五步拳 第四节初级剑 第五节初级长拳 运动实践篇 第八章田径运动 第一节走、跑的健身方法 第二节跳跃的健身方法 第三节投掷的健身方法 第四节田径运动场地及裁判规则 第九章篮球运动 第一节篮球运动的基本技术和练习方法 第二节篮球运动的基本战术 第三节篮球运动的竞赛规则 第四节三人制、NBA篮球规则与赛制介绍 第十章排球运动 第一节排球运动的基本技术和练习方法 第二节排球运动的基本战术 第三节排球运动的竞赛规则 第十一章足球运动 第一节足球运动的基本技术和练习方法 第二节足球运动的基本战术 第三节足球运动的竞赛规则 第十二章乒乓球运动 第一节乒乓球运动的基本技术和练习方法 第二节乒乓球运动的基本战术 第三节乒乓球运动的竞赛规则 第十三章羽毛球运动 第一节羽毛球运动的基本技术和练习方法 第二节羽毛球运动的基本战术 第三节羽毛球运动的竞赛规则 第十四章游泳运动 第一节游泳运动概述及熟悉水性 第二节游泳运动的基本技术 第三节游泳运动的注意事项 第十五章散打 第一节散打运动的基本知识 第二节散打运动的基本技术 第十六章跆拳道运动 第一节跆拳道运动概述 第二节跆拳道基本技术 第十七章健美运动 第一节健美运动的基本知识 第二节发展身体各部肌肉的主要动作 第十八章形体训练 第十九章体育舞蹈 第二十章啦啦操运动 第二十一章健美操运动 第二十二章瑜伽运动 参考文献

版权页：插图：心脏运动性肥大（心脏营养性粗壮）与病理性心脏增大在功能上有极显著的区别。病理性心脏增大是扩张松弛，收缩时射血能力差，心力储备低，心肌纤维内ATP活性下降，不能承受哪怕是轻微的运动负荷。而运动性肥大的心脏外形丰实，收缩力强，心力储备高，其重量不会超过500克。因此，心脏运动性肥大是对长时间运动负荷的良好适应。

2. 窦性心动徐缓 一般人安静时心跳每分钟70~80次，经常参加体育锻炼的人安静时心跳每分钟50~60次，优秀运动员每分钟30~40次，它使运动员每搏输出量增加，减少心跳频率仍能满足全身代谢需要。如一般人每搏输出量为60毫升，则每分钟要跳75次。而经常参加体育锻炼的人，每搏输出量为90毫升，心脏每分钟只要搏50次就能满足需要。假如优秀运动员的心跳，每分钟比一般人少10次，那么一天心脏就能少跳14400次，这就大大减轻心脏负担，使心脏得到更多休息。

3. 心脏工作的“节省化” 进行轻度运动时，在运动量相同的情况下，经常参加体育锻炼的人，心跳频率和血压变化幅度比一般人小，不易疲劳，而且恢复较快。一般人就需要较大幅度的提高心跳频率，从而使心脏休息时间缩短，既容易疲劳，恢复时间也较长。究其原因经常参加体育锻炼的人，心脏收缩能力强，每搏输出量大，只要稍增加心跳频率就能满足需要。由于体育锻炼使心血管保持很好的弹性，在剧烈运动时，训练有素的运动员。每分钟心跳可高达200次左右，这是一般人做不到的。这使心脏具备了承担紧张工作的潜在能力，一旦需要，就可以承担高强度工作。与此同时，经常锻炼的强有力的心脏，进行轻度运动或工作时，在负荷相同的条件下，心脏和血压的变化却又小于一般人，这叫心脏工作“节省化”现象，是身体锻炼给机体带来的好处。

4. 血管弹性增加 体育锻炼可以增加血管壁的弹性，这对老年人来说是十分有益的。老年人随着年龄的增加，血管壁弹性逐渐下降，因而可诱发老年性高血压病等老年性疾病。老年人通过体育锻炼，可增加血管壁的弹性，以预防或缓解老年性高血压病症状。

《体育与卫生健康》

编辑推荐

《全国医学院校统编教材:体育与卫生健康》由北京体育大学出版社出版。

《体育与卫生健康》

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