第一图书网, tushu007.com

<<大学生体质健康促进教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生体质健康促进教程>>

13位ISBN编号：9787030342171

10位ISBN编号：7030342178

出版时间：2012-5

出版时间：曾红卒、谢谦梅、 黄建国 科学出版社 (2012-05出版)

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

《高等教育"十二五"规划教材:大学生体质健康促进教程》编写指导思想明确、结构合理、内容丰富，具有针对性和实效性等特点，主要从体质和健康的概念、体质促进、健康促进、保健促进、考核促进、评价与自我评价等方面进行详细的阐述，还附录了《国家学生体质健康标准》的具体内容。

书籍目录

第一章 体质概述 第一节 体质的概念与特点 一、体质的概念 二、体质的特点 第二节 体质的差异及影响因素 一、体质的差异 二、体质的影响因素 第三节 体质的评价 一、体质的评价指标 二、理想体质、正常体质和虚弱体质 第四节 体质的检查 一、体质的检查阶段 二、体质检查的作用 三、体质检查的指标 思考题 第二章 健康 第一节 健康概述 一、健康的内涵 二、健康的要素 三、亚健康 四、亚健康的起因与危害 第二节 影响健康的因素 一、生物遗传因素 二、自然环境因素 三、行为和生活方式因素 四、卫生保健因素 第三节 健康的生活方式 一、健康生活方式的含义 二、必要的健身运动 三、大学生健康的生活行为 四、现代人健康的生活方式 思考题 第三章 体质促进 第一节 体质促进概述 一、体质促进的意义 二、体质促进的内涵 三、处理好人体基本活动能力与身体素质的关系 第二节 体质促进的内容 一、体表 二、骨骼、肌肉 三、发展身体素质的内容 第三节 体质促进的方法 一、体质促进的锻炼方法 二、科学锻炼计划的制订 三、发展身体素质和体能的方法 思考题 第四章 健康促进 第一节 健康促进概述 一、健康促进的内涵 二、环境对健康促进的作用 第二节 健康促进的内容 一、树立正确的健康促进观 二、健康促进的具体内容 第三节 健康促进的方法 一、运动促进 二、营养促进 三、心理促进 思考题 第五章 保健促进 第一节 生活的保健 一、日常生活保健的方法 二、掌握生活与保健最佳时间 第二节 运动的保健 一、运动保健的分类 二、健身运动的保健指导 三、制订合理的健身计划 第三节 职业的保健 一、职业的内涵 二、职业病的概念 三、职业的主要特点及易患的职业病 四、职业疾病的体育保健方法 五、大学生职业病类型与保健方法 六、劳作型职业病特点和保健方法 第四节 运动损伤预防与自救 一、运动性生理应急反应 二、运动创伤的预防 三、常见的基本医疗知识 思考题 第六章 考核促进 第一节 考核的意义 一、对《国家学生体质健康标准》考核的认识 二、提高对身体素质的认识 三、提高考核能力的方法分析 第二节 考核的准备 一、适时地进入考前状态 二、身体及技能方面的准备 第三节 考核的状态 一、树立信心 二、准备活动 三、情绪稳定 思考题 第七章 评价与自我评价 第一节 体质的评价 一、评价标准的制定和评价的类型 二、体质的评价方法 第二节 健康评价 一、健康评价的内容 二、健康评价的标准 三、世界卫生组织的健康标准 第三节 自我评价 一、健康检测 二、大学生的自我评价 三、大学期间自我评价 思考题 附录 国家学生体质健康标准 参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 4.体育锻炼“ 生命在于运动 ”这一科学原理，进一步明确了体育锻炼对维持和增强人体活力的重要性。
进行经常的、全面的体育锻炼，可以使机体在运动中消耗的能量得到超量恢复，增加体内的能量储备，提高机体内各组织、器官、系统的功能，使机体对营养物质的供应能力增强，促进机体的新陈代谢，摆脱一切对人体健康有影响的不利因素，达到增强体质的目的。
人的体质因受遗传因素的影响，有强弱之分，但这并不是固定不变的，在后天经过科学的锻炼和调节，也可以改变强弱的差别。
由于在青少年时期，身体正处在生长发育不稳定阶段，身体的形态机能尚未定型，有一定的弹性。
因此，这个时期是形成和发展良好的体形、体态、体质及获得健美体格的关键时期。
按“ 用则进 ”的规律，如果一个人先天体质较弱，但他能按科学方法积极参加体育锻炼，而且持之以恒，可有效地弥补先天不足，从实践中获得健壮的身体。
相反，先天条件很好，但缺乏意志品质、怕苦、怕累、懒惰、不参加体育锻炼，强健的身体也会变弱，这就是“ 不用则废 ”的道理。
强和弱是矛盾的两个方面，但它们之间可以相互转换，在诸多影响人体生长发育的因素中，有计划、有目的、科学地进行身体锻炼是对人体产生影响的最大因素，运动可以改变人的体质，使弱者变为强者，强者会变得更健壮。
5.其他因素 生活条件的优劣，保健水平的高低，饮食因素、起居习惯和卫生，以及疾病因素、体育锻炼、社会因素、地理因素等对体质都有一定的影响。
另外，心理因素也是影响体质的重要原因。
因为不良的性格和个性也会对体质带来不良的影响。
第三节 体质的评价 在评价一个人的体质状况时，应从形态结构、生理机能及心理特征等方面进行综合考虑。
一、体质的评价指标 体质的评价指标主要包括如下5个方面。
1）身体的形态结构状况，包括体表形态、体格、体型、内部结构和功能的完整性、协调性。
2）身体的功能水平，包括机体的新陈代谢和各器官、系统的功能，特别是心血管、呼吸系统的功能。
3）身体的素质及运动能力水平，包括速度、力量、耐力、灵敏性、协调性及走、跳、跑、投、攀越等身体的基本活动能力。

编辑推荐

《高等教育"十二五"规划教材:大学生体质健康促进教程》作为高校体育课程的系列教材之一，可以帮助大学生朋友增强体质健康意识，学习、掌握体质健康促进和体育锻炼及保健手段、自我评价的基本知识与方法，为大学生体质健康“保驾护航”。

第一图书网, tushu007.com

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