第一图书网, tushu007.com

<<运动生理学>>

图书基本信息

书名：<<运动生理学>>

13位ISBN编号：9787040322743

10位ISBN编号：7040322749

出版时间：2011-7

出版时间：高等教育

作者：王步标

页数：361

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

在王步标等的《运动生理学》第一版的前言中，我们提出“理论够用，注重应用”是编写该书的出发点和理念。
这一理念中的“注重应用”在第二版深化为“突出应用”。
首先，根据有关文献，在生理学的四个分支中，运动生理学应属于应用生理学的一门学科。
我们学习和研究人体在参加体育运动和训练中其功能所产生的反应和适应变化的规律及原因，其目的就是为体育锻炼和运动训练实践服务，而对于生理学知识和原理的编选，主要取决于是否能够为运动生理学的应用服务，而不在于生理学本身。

<<运动生理学>>

书籍目录

绪论第一章 肌肉的活动 第一节 肌肉的兴奋和收缩 第二节 肌肉收缩的形式及力学分析 第三节 肌纤维类型与运动能力第二章 呼吸与运动 第一节 肺通气和肺换气 第二节 气体的运输 第三节 呼吸的调节 第四节 呼吸对运动和训练的反应与适应第三章 血液与运动 第一节 血液的组成及其特性 第二节 血液的功能 第三节 血液对运动和训练的反应与适应第四章 血液循环与运动 第一节 心脏的泵血功能 第二节 血管生理 第三节 心脏血管活动的调节 第四节 心血管对运动和训练的反应与适应第五章 胃肠道和肾的功能与运动 第一节 胃肠道的功能与运动 第二节 肾的功能与运动第六章 能量代谢与运动 第一节 人体的总能量代谢 第二节 基本能量系统与运动 第三节 静息和运动时的能耗第七章 内分泌与运动 第一节 概述 第二节 下丘脑与垂体的内分泌及某些激素的主要生理作用 第三节 运动与内分泌功能轴 第四节 激素对运动和训练的反应与适应第八章 神经系统对运动及其学习的调控 第一节 神经学基础 第二节 神经系统的感觉功能／运动感觉分析功能 第三节 躯体运动的调控 第四节 运动学习与记忆 第五节 躯体运动的整合第九章 运动与免疫 第一节 概述 第二节 运动对免疫功能的影响第十章 运动训练若干问题的生理学分析 第一节 运动训练的基本原则 第二节 运动训练的基本要素 第三节 训练课各阶段的生理学分析 第四节 训练效果的生理学评定 第五节 过度训练、停训与恢复训练第十一章 肌肉力量弟一节 肌肉力量及其影响因素 第二节 肌肉力量的测量 第三节 肌肉力量训练第十二章 有氧运动能力和无氧运动能力 第一节 需氧量与运动后的过量氧耗 第二节 有氧运动能力 第三节 无氧运动能力第十三章 运动性疲劳和恢复过程 第一节 运动性疲劳 第二节 恢复过程第十四章 儿童少年与体育运动 第一节 儿童少年的生理特点 第二节 儿童少年身体素质的发展 第三节 中学体育教学和训练的负荷域 第四节 运动定向的生理学依据第十五章 女性与体育运动 第一节 身体组成和功能的性别差异 第二节 生殖周期与运动 第三节 女性对运动的反应和训练的适应第十六章 环境与运动 第一节 在热和冷环境中运动 第二节 在水环境中运动 第三节 在高原上运动 第四节 大气污染与运动第十七章 体适能与健康和运动处方 第一节 体适能与健康概述 第二节 提高健康体适能的运动处方 第三节 几种常见慢性病的运动处方第十八章 身体组成、肥胖和运动减肥 第一节 身体组成及其测定 第二节 超重与肥胖 第三节 运动与减肥第十九章 老年人与健身运动 第一节 老年人与衰老 第二节 老年人健身运动的作用 第三节 老年人的健身运动处方主要参考文献附录一 若干常用生理参数旧制计量单位和法定国际单位制换算表附录二 度量衡对照表

编辑推荐

在王步标等的《运动生理学》第一版的前言中，我们提出“理论够用，注重应用”是编写该书的出发点和理念。
这一理念中的“注重应用”在第二版深化为“突出应用”。
首先，根据有关文献，在生理学的四个分支中，运动生理学应属于应用生理学的一门学科。
我们学习和研究人体在参加体育运动和训练中其功能所产生的反应和适应变化的规律及原因，其目的就是为体育锻炼和运动训练实践服务，而对于生理学知识和原理的编选，主要取决于是否能够为运动生理学的应用服务，而不在于生理学本身。

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