

<<普通高校体育与健康理论教程>>

图书基本信息

书名：<<普通高校体育与健康理论教程>>

13位ISBN编号：9787310039784

10位ISBN编号：7310039785

出版时间：2012-8

出版时间：南开大学出版社

作者：高谊，冯永丽 主编

页数：319

字数：272000

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>

<<普通高校体育与健康理论教程>>

内容概要

《普通高校体育与健康理论教程》根据《南开大学素质教育实施纲要（2011～2015）》要求，以提高人才培养质量为目标，树立南开特色的体育质量观，将体现德、智、体、美、心相互渗透的“公能”素质教育融入体育教学的全过程。

<<普通高校体育与健康理论教程>>

书籍目录

健康理论篇

第一章 健康

第一节 健康概述

一、健康的含义

二、健康的标准

第二节 现代社会与人的健康

一、中国学生体质健康现状

二、影响健康的三大类疾病

三、现代人的健康隐患

第二章 体育与健康

第一节 体育锻炼与人体体能

一、体育锻炼对人身心的影响

二、体能的分类

三、体能的自我评价

第二节 锻炼计划的制定与锻炼方法的选择

一、锻炼计划的制定

二、提高心肺功能适应水平的方法

三、肌肉力量与耐力练习的方法

四、柔韧性练习方法

第三章 体育运动与健康营养

第一节 营养素及其功能

一、蛋白质的生理功能及食物来源

二、脂类的生理功能及食物来源

三、碳水化合物的生理功能及食物来源

四、维生素的生理功能及食物来源

五、膳食纤维的生理功能及食物来源

六、水的生理功能及食物来源

第二节 膳食指南

一、中国居民的膳食指南

二、中国居民平衡膳食宝塔

三、体育运动与营养补充

第三节 大学生的营养特点及饮食调配

一、大学生的营养特点

二、大学生的饮食调配

第四章 体育卫生与运动安全

第一节 体育锻炼中的安全卫生

一、个人卫生

二、环境卫生

三、体育场地器材安全卫生

第二节 运动伤病的预防与处理

一、运动损伤的预防与处置

二、常见的运动性疾病与处置

第五章 运动处方及其制定方法

第一节 运动处方概述

一、运动处方制定资格

<<普通高校体育与健康理论教程>>

二、运动处方制定流程

三、运动处方制定依据

第二节 耐力运动处方的制定和实施

一、制定耐力运动处方应了解的基本概念

.....

理论试题篇

体育法规篇

附录：理论试题参考答案

主要参考文献

<<普通高校体育与健康理论教程>>

章节摘录

版权页： 一、运动减肥处方的制定（一）制定减肥处方的前提 首先设计减肥目标，可以根据肥胖者的体重或体脂百分率进行设计。

运动减肥推崇稳健而理智的减肥方式，一般来说，每周降体重在0.5公斤左右不容易造成反弹。

根据减肥目标，设计一个科学的膳食配方，改善饮食结构，通过减少脂肪的摄入量来减少能量的摄入。

在保证营养和基本必须能量摄入的基础上，计算出每日膳食热能摄入量及制定合理的膳食配方（可参考《一般食物营养成分表》和《成人日消耗热能表》）。

这是实现减肥目标的重要工作。

在确定了减肥目标和进行了每日热能摄入后，要制定运动的频度，并计算每次训练所需消耗的热能，因为人体脂肪含有水分，一般认为消耗1克体脂肪需消耗7kcal热能。

制定运动处方时要确定合理的运动时间，青年人减肥的运动时间应在1~2小时，中年人应在1小时左右，儿童45分钟，幼儿35分钟。

运动强度应选在中低强度，约为最大摄氧量的40%~60%。

（二）运动减肥处方的构成 运动处方的构成主要包括以下内容：运动强度、运动项目、运动时间、运动频率以及运动注意事项等。

1.运动强度 以减肥为目的运动，宜采用中小强度耐力运动，可有利于减少腹部脂肪。

高强度运动虽对改善心、肺功能有良好的作用，但不利于改善脂质代谢运动强度。

一般用脉搏数反映运动中要求达到个人的“最适运动心率”，具体计算公式如下：最适运动心率=

$(220 - \text{年龄数} - \text{安静心率}) \times 60\% \sim 80\% + \text{安静心率}$ 2.运动项目 根据肥胖者的体质和个人爱好选择合适减肥的运动项目。

目前流行有节律的动力性有氧运动，主要有长距离步行、慢跑、自行车、游泳、健身操以及水中运动（如水中行走、水中跑、水中跳跃、踢水等）。

研究结果表明，水中运动被称为最有效的减肥运动。

力量性的运动主要是进行躯干和四肢大群肌的运动，主要活动方式有仰卧起坐、下蹲起立、俯卧撑等；也可以利用哑铃或拉力器进行力量练习。

力量练习虽然不能有效地改善心肺机能的摄取含量，但却可以明显增加体内瘦体重的含量。

瘦体重的增加可以提高人体安静状态下的代谢率，就是说瘦体重多的人消耗的能量要多。

因此，有氧运动配合力量练习是最有效的减肥方法。

有氧运动减肥处方中各种类型的运动，以有氧运动对人体内脂肪代谢的影响最为明显。

有氧运动可以直接影响脂肪组织中脂肪细胞的体积和代谢，也可以影响血浆脂肪代谢，降低血浆中甘油三酯的浓度，还可以影响骨骼肌对脂肪酸的氧化利用。

研究结果证明，以70%最大摄氧量强度进行30分钟跑台运动，肌糖原动用速率下降40%，脂肪酸氧化速率升高32%。

运动中可以更多地摄取与利用血浆游离脂肪酸，从而提高脂肪的供能水平。

<<普通高校体育与健康理论教程>>

编辑推荐

《普通高校体育与健康理论教程》由南开大学出版社出版。

<<普通高校体育与健康理论教程>>

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:<http://www.tushu007.com>