第一图书网, tushu007.com

<<大学生体育健身指南>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育健身指南>>

13位ISBN编号：9787508008868

10位ISBN编号：7508008863

出版时间：1996-01

出版时间：华夏出版社

作者：张冠亚

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

第一图书网, tushu007.com

<<大学生体育健身指南>>

书籍目录

目录

第一部分 身体锻炼与运动知识
一 和同学们谈谈体质
（一）什么是体质
（二）健康与体质的关系
（三）体能与体质的区别
（四）体格与体质的联系
（五）身体锻炼对增强体质的作用
（六）发展身体素质与增强体质的关系
二 运动生理知识
（一）身体锻炼对神经系统的影响
（二）身体锻炼对运动系统的影响
（三）身体锻炼对心血管系统的影响
（四）身体锻炼对呼吸系统的影响
三 科学锻炼须知
（一）进行身体锻炼应该遵循哪些原则
（二）锻炼开始时为什么一定要做准备活动
（三）身体锻炼结束时为什么要做整理活动
（四）什么是运动负荷？
怎样调整运动负荷
（五）课间休息到室外活动好
（六）如何安排好一天中的身体锻炼
（七）怎样安排复习考试期间的身体锻炼
（八）怎样制定锻炼计划
（九）参加运动竞赛应该注意什么
四 身体锻炼卫生常识
（一）为什么饭后不宜立即参加身体锻炼
（二）运动后应该怎样饮水
（三）夏季进行身体锻炼应注意什么
（四）冬季进行身体锻炼应注意什么
（五）游泳时应该注意什么
（六）游泳时要保护好我们的眼睛
（七）女生在月经期内不宜去游泳
（八）月经期能不能参加体育锻炼
（九）长跑锻炼过程中的“极点”是怎么回事，怎样克服它
（十）过度疲劳的表现有哪些
（十一）如何通过脉搏测定法掌握身体锻炼中的运动负荷
（十二）剧烈运动后为什么不要马上停下来
（十三）身体锻炼怎样合理补充营养
第二部分 身体锻炼的内容与方法
一 积极发展身体素质
（一）怎样发展力量素质
（二）怎样发展速度素质
（三）怎样发展耐力素质
（四）怎样发展灵敏素质

（五）怎样发展柔韧素质
二 努力提高活动技能
（一）短跑
（二）中长跑
（三）跳高
（四）跳远
（五）推铅球
三 健美之路
（一）健康美
（二）体型美
（三）姿态美
（四）动作美
第三部分 体质和身体锻炼效果的检测与评价
一 体质的评价和测试内容
（一）体质好坏的评价范围
（二）体质的测试内容
二 体质的测试方法与评价
（一）人体机能测定与评价
（二）人体形态的测量与评价
（三）身体素质和人体活动能力的测试与评价

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