

<<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>

<<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

<<大学生体育健身指南>>

(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 and 人体活动能力的测试与评价

<<大学生体育健身指南>>

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>