

<<青少年课外体育健身指南>>

图书基本信息

书名：<<青少年课外体育健身指南>>

13位ISBN编号：9787510015281

10位ISBN编号：7510015286

出版时间：2010-6

出版公司：世界图书出版公司

作者：《青少年课外体育健身指南》编写组 编

页数：202

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>

<<青少年课外体育健身指南>>

前言

“青少年”一词传达着一种运动的气息，“青少年”这个群体应该是健康而充满朝气的。然而，现在的青少年总体上身体素质不容乐观，肥胖、驼背、视力下降、神经衰弱等诸多问题严重影响他们的健康成长。

再加上环境污染，各种有害物质和病毒、细菌的侵扰，人类的生存环境不断恶化，青少年就像一株株正在成长的幼苗，对环境的适应能力和对各种疾病的抵抗能力比较差，其健康状况令人堪忧。

“少年强则中国强”，青少年作为国家的栋梁，更应该具备良好的身体素质。

我国政府一直重视青少年身体健康，2006年5月中共中央国务院下发《关于加强青少年体育、增强青少年体质的意见》，并在全国广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，形成青少年体育锻炼的热潮。

经常参加体育锻炼，能促进人体新陈代谢，加速血液循环，使各器官、系统能够获得充足的营养物质，改善和提高整个人体的机能和抵抗能力。

医生常说，体育锻炼作为防治疾病的手段，是任何药物都无法代替的。

身体弱、抵抗力差的青少年，遇到气温剧烈变化时，容易感染疾病。

如果经常参加体育锻炼，经受各种气温的刺激，中枢神经对体温的调节机能就会提高。

尤其是在冬季，更能有效地改善心脏、血管系统的机能，提高身体对寒冷刺激的适应能力。

<<青少年课外体育健身指南>>

内容概要

人的经历是一笔财富，但是不是所有的财富都有价值，每个人的经历要使其体现价值还需要与教育相结合。

给孩子一个什么样的童年，决定孩子有一个什么样的未来！

<<青少年课外体育健身指南>>

书籍目录

体育运动好处多 想长高多锻炼 呼吸舒畅身体好 增强心动力的好方法 增强大脑支配力 享受超越自己的成就感 释放心理压力 劳逸结合身心健康 改善情绪状态科学的体育锻炼 制定锻炼原则 体育锻炼项目的选择 准备活动要充分 整理放松少不了 科学的运动处方 掌握运动量 晨昏锻炼有讲究 合理膳食吃得好四季锻炼各不同 春季锻炼到户外 夏季运动要适度 秋季锻炼要四防 冬季运动要得当各类运动指南针 跑步 健美操 游泳 足球 篮球 羽毛球 乒乓球 网球 攀岩 轮滑 跆拳道 轻体育运动常识与注意事项 极点的出现 运动中的腹痛 腿抽筋了怎么办 肌肉酸痛是正常 不要运动过度 缓解运动疲劳 运动性贫血 女生们注意了运动中常见情况及处理措施 应急处置原则 擦伤、挫伤 肌肉拉伤、韧带扭伤 疲劳性骨膜炎、腱鞘炎 晕厥、脑震荡 出血与止血 关节脱位、骨折 心肺复苏的具体办法各类针对性的锻炼处方 眼部保健 减肥处方 脊柱畸形的体疗矫正 神经衰弱的体疗方法 痛经的体疗方法附录 各类食物的营养成分表 国家学生体质健康标准

<<青少年课外体育健身指南>>

章节摘录

插图：情绪状态是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。

人生活在错综复杂的社会中，经常会产生忧愁、紧张、压抑等情绪反应，青少年经常因名目繁多的考试、相互之间的竞争以及对未来的担忧而产生持续的焦虑反应。

据最新研究显示：一个人的成功，只有20%归诸IQ（智商）的高低，而80%取决于EQ（情商）。

姑且不论其结果的正确与否，单从中我们起码可以得出这样一个结论：工作效率的高低，学生学习效果的优劣，其情感取向发挥着重要作用。

体育锻炼中的情感体验强烈而又深刻。

不管是在大众体育活动和中小学的体育课上，还是在有竞争的运动会中，成功与失败、进取与挫折共存，欢乐与痛苦、忧伤与憧憬相互交织；同时人的情感表现也相互感染，融合在一起，可以转移个体不愉快的意识，情绪和行为。

这种丰富的情感体验刺激，有利于人的情感的成熟，有利于情感自我调节能力的积极发展。

在现实生活中，人们也可以通过体育锻炼改善和调节自己的情感状态。

最好的例子就是南非前总统纳尔逊·曼德拉，他从年青时就开始醉心于体育运动，甚至在监狱中也坚持体育锻炼。

他在自传《漫漫自由路》中写道：“我从来相信，人的体育锻炼不但对身体健康起着关键的作用，而且还能使我的心情平静下来。

从前，有好多次我烦恼的时候，就跑到健身房对着拳击沙袋一通猛打，免得冲着同事，甚至是警察发火。

”青少年，身体健康才会朝气蓬勃，心情开朗，精神振奋；疲劳、睡眠不足和疾病，就容易产生不良心境。

在所有情绪自我调节技术中，体育锻炼，尤其是有氧锻炼可能是最令人满意的一种。

这里的“锻炼”，是指诸如跑步、快走、游泳等一些可长期坚持的活动，不包括做家务之类的日常活动。

由于体育锻炼能使心跳加快，血液循环加快，改善身体对氧气的利用，故每周坚持3-5次、每次30分钟左右的锻炼，定能使你精力充沛，精神饱满。

<<青少年课外体育健身指南>>

编辑推荐

《青少年课外体育健身指南》：重新寻回难得的感动重新激发内心的本能重新唤起对真善美的追求

<<青少年课外体育健身指南>>

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>