

《体育锻炼常识》

图书基本信息

书名：《体育锻炼常识》

13位ISBN编号：9787810927512

10位ISBN编号：7810927515

出版时间：2012-09-01

出版社：西北农林科技大学出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《体育锻炼常识》

内容概要

健康教育书系：体育锻炼常识，ISBN：9787810927512，作者：关月玲 著

书籍目录

第一章 体育锻炼概述第一节 体育锻炼的概念一、体育二、体育锻炼第二节 体育锻炼的作用一、对生理方面的作用二、对心理方面的影响第三节 体育锻炼的意义一、体育锻炼能改善中小学生的神经系统功能二、体育锻炼能提高中小学生的循环系统的功能三、体育锻炼能增强中小学生的运动系统功能第二章 体育锻炼生理卫生常识第一节 体育锻炼对人体形态、机能的影响一、体育锻炼对运动系统的影响二、体育锻炼对心血管系统的影响三、体育锻炼对血液成分的影响四、体育锻炼对呼吸系统的影响第二节 体育锻炼的一般生理卫生知识一、如何进行体育锻炼二、体育锻炼前要做好准备活动三、怎样选择体育锻炼的时间四、体育锻炼时如何控制运动量五、体育锻炼时要注意合理的呼吸方法六、体育锻炼时出现不舒服感觉怎么办七、体育锻炼后不要暴饮暴食八、剧烈运动后切勿立即坐下休息九、体育锻炼后的营养补充十、运动后肌肉酸痛怎么办第三节 青少年体育锻炼应注意的问题一、运动系统的特点与注意的问题二、心血管系统的特点与注意的问题三、呼吸系统的特点与注意的问题四、神经系统的特点与注意的问题第四节 常见运动损伤和运动性疾病的急救及处理一、休克二、出血三、骨折及骨折临时固定四、脱位五、晕厥六、心跳和呼吸骤停的急救第三章 体育锻炼对心理健康影响第一节 体育锻炼对心理健康的积极效应一、体育锻炼强度对心理健康的影响二、体育锻炼对心理健康的积极影响第二节 体育锻炼对心理健康的消极影响第四章 体育锻炼的原则和方法第一节 体育锻炼的原则和方法简介一、体育锻炼的原则二、体育锻炼的基本方法第二节 提高身体机能的体育锻炼方法一、提高心肺循环系统功能的手段和方法二、提高肌肉力量和耐力的手段和方法三、提高身体柔韧性的手段和方法第三节 制定个人锻炼计划一、制定锻炼计划的原则二、制定锻炼计划的目的第五章 体育锻炼与合理的营养膳食第一节 体育锻炼与营养的关系一、热量二、热能物质的比例第二节 中学生饮食一、中学生在饮食上存在的问题二、中学生的合理饮食第六章 体育锻炼与青少年成长第一节 青少年身心发育的特征一、青少年期的生理发展变化二、青少年认知的发展三、青少年的社会性发展第二节 体育锻炼对青少年成长的影响一、体育锻炼是培养学生良好的思想行为、道德品质和塑造完美个性的重要手段二、体育锻炼对学生智力水平的提高及促进作用三、体育锻炼对增强学生的审美意识和促进心理健康的积极影响第七章 常见的几种运动及其常识第一节 足球运动常识一、足球运动二、足球运动的基本特点三、基本技术与练习方法四、足球运动的基本战术分析五、常见的足球运动创伤及处理方法六、冬季足球运动注意事项七、足球运动的好处第二节 篮球运动常识一、篮球二、意义与作用第三节 乒乓球运动常识一、乒乓球运动常识二、乒乓球的技术基本因素三、乒乓球运动的意义第四节 羽毛球运动常识一、羽毛球运动常识二、运动特点三、羽毛球初学者的注意事项四、羽毛球运动前的注意事项五、羽毛球对学生身心健康的影响附录 国家体育锻炼标准施行办法

章节摘录

到19世纪，世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关自守，直到19世纪中叶，德国和瑞典的体操传人我国，随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操球”。至1902年左右，一些在日本留学的学生才从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了，必须理清概念层次。1923年，在《中小学课程纲要草案》中，正式把“体操课”改为“体育课”。从此“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时，是指身体的教育，作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上理解的“体育”是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展，其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴，体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。当用于广义时，一般是指体育运动，其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面；用于狭义时，一般是指体育教育。近年来，不少学者对“体育”的概念提出了一些解释，但比较趋于一致的解释为：“体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定义既说明了它的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把自身从与其邻近或相似的社会主义现象中区别出来。但是，体育的概念并非是一成不变的，随着社会的发展和进步，对体育的认识也将有所发展。体育具有强身健体、娱乐，另外还有教育、政治、经济等功能。也可以说所处的历史阶段不同，体育就具有不同的功能，但是自从体育产生以来，强身健体及其娱乐自始至终是体育的主要功能。体育是一种复杂的社会文化现象，以身体活动为基本手段，增强体质、增进健康及其培养人的各种心理品质为目的。尤其是随着社会经济的发展，人们的生活水平得到了提高，人们对精神方面的需要高于对物质方面的需要。人们对于体育的认识不只限于强身健体的方面，希望通过体育活动的参与得到更多的精神享受。例如，人们观看体育比赛，优美的体育动作，扣人心弦的竞赛，等等。给人们以美的享受，还有在比赛现场，随着比赛的进行，人们可以大声的叫喊，可以尽情地发泄自己的情感，使人们在精神上有一种轻松感。一次成功的射门，一个漂亮的投篮，随着快节奏的音乐跳健美操等，不只是健身，更重要的是给人们的一种精神与神经方面的释放感、愉悦感、成就感和心情的舒畅感。这些都是体育带给人们精神方面的价值。生活水平越高，人们越是注重体育精神层面的价值。另外，体育也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。一些体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活，弘扬集体主义、爱国主义精神，增强国家和民族的向心力、凝聚力，都有着不可缺少的作用。体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

。 P2-3

《体育锻炼常识》

编辑推荐

《健康教育书系：体育锻炼常识》讲述了体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。体育锻炼能减低儿童在成年后患上心脏病、高血压、糖尿病等疾病的机会。体育锻炼是增强体质最积极、有效的手段之一。体育锻炼能改善神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力。并及时做出协调、准确、迅速的反应。

《体育锻炼常识》

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:www.tushu111.com