

运动生理学



[运动生理学_下载链接1](#)

著者:全国体育院校教材委员 编

出版者:人民体育出版社

出版时间:2002-9

装帧:简装本

isbn:9787500923091

《体育院校通用教材·运动生理学》内容简介：我国运动生理学的研究和教学有一定的传统。改革开放以来，随着一批中青年学科带头人及研究骨干的脱颖而出和迅速成长，运动生理学领域已经形成了一支富有朝气和团结进取的队伍，在几个主要的分支取得了一系列重要的教学和研究成果，并培养了一批新生力量。

作者介绍:

目录: 基础篇.

绪论

第一节 生命的基本特征

第二节 人体生理机能的调节

第三节 人体生理机能调节的控制

第四节 运动生理学研究的基本方法

第五节 运动生理学的历史与研究现状

第六节 运动生理学的发展趋势

第一章 骨骼肌机能

第一节 肌纤维的结构
第二节 骨骼肌细胞的生物电现象
第三节 肌纤维的收缩过程
第四节 骨骼肌特性
第五节 骨骼肌收缩
第六节 肌纤维类型与运动能力
第七节 肌电的研究与应用
第二章 血液
第一节 概述
第二节 运动对血量的影响
第三节 运动对血细胞的影响
第四节 运动对血红蛋白的影响
第五节 运动对血液凝固和纤溶能力的影响
第三章 循环机能
第一节 心脏的机能
第二节 血管生理
第三节 心血管活动的调节
第四节 运动对心血管系统的影响
第四章 呼吸机能
第一节 呼吸运动和肺通气机能
第二节 气体交换和运输
第三节 呼吸运动的调节
第四节 运动对呼吸机能的影响
第五章 物质与能量代谢
第一节 物质代谢
第二节 能量代谢
第三节 体温
第六章 肾脏机能
第一节 肾脏的基本结构
第二节 尿的生成过程
第三节 肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用
第四节 运动对肾脏机能的影响
第七章 内分泌机能
第一节 内分泌概论
第二节 主要内分泌腺及其作用
第三节 激素分泌的调控
第八章 感觉与神经机能
第一节 感觉器官
第二节 肌肉运动的神经调控
应用篇
第九章 运动技能
第一节 运动技能的基本概念和生理本质
第二节 形成运动技能的过程及其发展
第三节 影响运动技能形成与发展的因素
第十章 有氧、无氧工作能力
第一节 概述
第二节 有氧工作能力..
第三节 无氧工作能力
第十一章 身体素质
第一节 力量素质
第二节 速度素质
第三节 耐力素质
第四节 灵敏和柔韧素质
第十二章 运动过程中人体机能变化规律

第一节 赛前状态与准备活动
第二节 进入工作状态与稳定工作状态
第三节 运动性疲劳
第四节 恢复过程
第十三章 运动训练原则的生理学分析
第一节 概述
第二节 超负荷原则生理学分析
第三节 恢复原则的生理学分析
第四节 周期性原则的生理学分析
第五节 个体化原则的生理学分析
第十四章 特殊环境与运动能力
第一节 高原环境与运动能力
第二节 热环境与运动能力
第三节 冷环境与运动
第四节 水环境与运动
第十五章 运动机能的生理学评定
第一节 运动训练对机体机能的影响
第二节 影响运动训练效果的因素
第三节 人体机能评定的方式
第四节 人体机能评定的常用指标
第五节 适宜运动量的生理学评定
第十六章 儿童少年生长发育与体育运动
第一节 儿童少年生长发育
第二节 儿童少年的解剖生理特点和体育教学与运动训练
第三节 儿童少年身体素质的发展
第十七章 女子的生理特点与体育运动
第一节 女性生理特点
第二节 月经周期、妊娠与运动能力
第十八章 老年人的生理特点与体育锻炼
第一节 概述
第二节 老年人生理特点与健身作用
第三节 老年人健身运动原则
第十九章 运动处方的生理学基础
第一节 概述
第二节 运动处方的基本要素
第三节 运动处方的制定
第四节 运动处方的实施
第五节 健身运动处方示例
第二十章 生物节律与运动能力
第一节 概述
第二节 运动员的生物节律特征
第三节 运动员生物节律模型的建立和应用
第四节 人体生物节律的调整
第五节 激素节律变化与运动员选材
第二十一章 运动生理负荷的监测与调控
第一节 概述
第二节 运动生理负荷的监测与调控
第三节 运动生理负荷的实时分析
第二十二章 免疫机能与运动能力
第一节 免疫系统概述
第二节 运动性免疫机能
第三节 运动性免疫抑制...

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

健身

运动

生理

健康与运动

健康

身体

运动改造生活

科普

评论

运动对大部分疾病以及肾炎都有好处，试验证明游泳和滑雪会增加尿中蛋白含量。

靠它吃饭，我了个fuxk啊~~~~

哟，这本考研指定书评价的人好少，当科普书其实也挺好，可以了解运动健康与身体运作的基本知识

推荐

人体生理学部分条理清晰，重点突出，特别是肌肉部分，让人印象深刻。

嗯 很多基础理论 值得一读～觉得很多理论都已经知道 不过也说明 自己坚持的是对的

运动专业必读书籍

体院的教材。。

帮我脱离大众健身圈吧

[运动生理学 下载链接1](#)

书评

[运动生理学 下载链接1](#)