

运动生理学



[运动生理学_下载链接1](#)

著者:封飞虎，凌波

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2014-9

装帧:平装

isbn:9787568002462

运动生理学是体育院校体育学类各专业的专业基础课，也是普通高等学校体育教育专业的一门主干课程。根据国家体育总局全国体育院校教材委员会的要求及教育部《全国普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》（教艺[2004]9号文件）精神，由武汉体育学院牵头，组织湖北省8所省属高校运动生理学方面具有丰富教学经验的教师，经多次研讨编写了本教材。全书共十七章，包括绪论、细胞的一般生理、骨骼肌与运动、能量代谢与运动、血液与运动、心血管机能与运动、呼吸机能与运动、消化系统机能与运动、肾脏机能与运动、感觉器官机能与运动、神经系统机能与运动、内分泌与运动、运动技能、有氧与无氧工作能力、身体素质的生理学基础、运动过程中人体机能变化规律、环境与运动及运动的年龄性别特征等内容。

作者介绍:

目录: 绪论

第一节 运动生理学的研究对象、任务和研究方法

第二节 生命的基本特征

第三节 人体生理机能的调节

- 第四节 人体生理功能调节的自动控制
- 第五节 运动生理学的发展简述
- 第一章 细胞的一般生理
 - 第一节 细胞的基本结构与物质转运功能
 - 第二节 细胞的生物电现象
 - 第三节 神经—肌肉接头处的兴奋传递
- 第二章 骨骼肌与运动
 - 第一节 骨骼肌的生理特性
 - 第二节 肌纤维的收缩过程
 - 第三节 骨骼肌收缩的形式及力学表现
 - 第四节 肌纤维类型与运动能力
 - 第五节 肌电图
- 第三章 能量代谢与运动
 - 第一节 能量代谢
 - 第二节 人体运动时的能量供应
- 第四章 血液与运动
 - 第一节 概述
 - 第二节 血液的化学成分和理化特性
 - 第三节 血细胞生理
 - 第四节 血液凝固与抗凝
 - 第五节 运动对血液有形成分的影响
- 第五章 心血管机能与运动
 - 第一节 心脏生理
 - 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
- 第六章 呼吸机能与运动
 - 第一节 概述
 - 第二节 肺通气
 - 第三节 气体交换和运输
 - 第四节 呼吸运动的调节
 - 第五节 运动对呼吸机能的影响
- 第七章 消化系统机能与运动
 - 第一节 概述
 - 第二节 消化
 - 第三节 吸收
 - 第四节 运动对胃肠道机能的影响
- 第八章 肾脏机能与运动
 - 第一节 肾的功能单位及血液循环特点
 - 第二节 尿的生成过程
 - 第三节 肾脏在维持水和酸碱平衡中的作用
 - 第四节 运动对肾脏机能的影响
- 第九章 感觉器官机能与运动
 - 第一节 概述
 - 第二节 视觉
 - 第三节 听觉与位觉
 - 第四节 本体感觉
 - 第五节 其他感觉
- 第十章 神经系统机能与运动
 - 第一节 神经元与神经胶质细胞功能
 - 第二节 神经元的信息传递
 - 第三节 反射活动的一般规律
 - 第四节 神经系统的感觉分析功能
 - 第五节 神经系统对躯体运动的调控

第六节 神经系统对内脏活动的调节
第七节 中枢神经系统的高级机能
第八节 脑电图在运动实践中的应用
第十一章 内分泌与运动
第一节 概述
第二节 人体主要内分泌腺及其作用
第三节 激素对运动中代谢及水盐平衡的调节
第十二章 运动技能
第十三章 有氧与无氧工作能力
第一节 概述
第二节 有氧耐力
第三节 无氧工作能力
第十四章 身体素质的生理学基础
第一节 力量素质的生理学基础
第二节 速度素质的生理学基础
第三节 耐力素质的生理学基础
第四节 灵敏和柔韧素质的生理学基础
第十五章 运动过程中人体机能变化规律
第一节 赛前状态
第二节 准备活动
第三节 进入工作状态
第四节 稳定工作状态
第五节 运动性疲劳
第六节 恢复过程
第十六章 环境与运动
第一节 体温与运动
第二节 热环境与运动
第三节 冷环境与运动
第四节 高原环境与运动
第五节 失重环境与运动
第六节 水环境与运动
第十七章 运动的年龄性别特征
第一节 生理学特征及运动能力的性别差异
第二节 少年儿童的生理特征及运动能力
第三节 老年人的生理特征及运动能力
第四节 女子的生理特征与运动能力
主要参考文献
• • • • • (收起)

[运动生理学_下载链接1](#)

标签

运动

健身

運動生理學

運動

运动健身

体育

评论

[运动生理学_下载链接1](#)

书评

[运动生理学_下载链接1](#)