

大学生体质健康与运动 处方研究

康云娜 席朝杰 著



中国农业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体质健康与运动处方研究 / 康云娜著. -- 北京: 中国农业出版社, 2018.6

ISBN 978-7-109-24206-7

I. ①大… II. ①康… III. ①大学生-身体素质-健康教育-研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 124589 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 吕 睿

河南乐图乐印数码印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月郑州第 1 次印刷

开本: 710mm×1010mm 1/32 印张: 11.25

字数: 220 千字

定价: 48.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言

现代文明在带给人们充分物质享受的同时,也给人类的健康带来了新的威胁。大学生的体质健康状况在高校教育中一直是备受关注的问题,调查发现,目前大学生体质健康状况不容乐观,突出表现在大学生体质健康积极变化十分微弱,而且这种积极变化也是较低水平上的好转,难以维持上升势头;大学生中普遍具有超重和肥胖等问题;视力不佳的大学生也在不断增加。此外,大学生体质健康水平在近年来持续下滑,这一趋势不仅没有得到遏制,甚至一些大学生的测试指标都不及中学生。

大学生的这一健康现状对其正常的学习与生活造成了严重影响,也对高校健康教育提出了警示。没有健康的身体,大学生也就失去了投身于社会主义现代化建设的身体保障,也就无法满足社会不断进步对其提出的全面发展的要求,因此体质健康水平较低的大学生,将会在今后的社会生活中面临巨大的压力与挑战。

为了促进大学生体质健康水平的提高,使其能够通过学校体质测试,圆满结束大学生活,精力充沛地投入社会生活,具备为社会主义现代化建设服务的良好身体素质,高校要始终贯彻“健康第一”的指导思想,时刻关注大学生的体质健康水平,并要通过体育运动处方来引导与督促大学生的运动健身实践,使体育运动健身确实地对大学生的体质健康起到积极的影响与作用。

全书共六章:第一章体质健康概论;第二章大学生体质测评的理论研究;第三章大学生体质测试的标准研究;第四章大学生体质各项指标的测评研究;第五章运动处方的基本原理与应用;第六章大学生健身锻炼的运动处方。

其中第一章、第二章和第三章由周口师范学院康云娜老师负责撰写,第四章、第五章和第六章由新乡医学院三全学院席朝杰老师负责撰写,最后由康云娜老师统稿完成。

编者

2017年12月

目 录

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 第一章 体质健康概论 | 1 |
| 第一节 健康概述 | 1 |
| 第二节 体质概述 | 7 |
| 第三节 国内外关于体质研究的基本概况 | 33 |
| 第四节 大学生的体质现状及发展 | 38 |
| 第二章 大学生体质测评的理论研究 | 46 |
| 第一节 大学生体质测量的理论 | 46 |
| 第二节 大学生体质评价的理论 | 60 |
| 第三章 大学生体质测试的标准研究 | 67 |
| 第一节 体质测试标准的演变与发展 | 67 |
| 第二节 《国家学生体质健康标准》的基本知识 | 74 |
| 第三节 《国家学生体质健康标准》的测试项目及其意义 | 83 |
| 第四节 《国家学生体质健康标准》的评价指标、评分方法及等级 | 85 |
| 第五节 《国家学生体质健康标准》常用表格 | 94 |
| 第四章 大学生体质各项指标的测评研究 | 96 |
| 第一节 人体形态的测评 | 96 |
| 第二节 身体机能的测评 | 109 |
| 第三节 身体素质的测评 | 116 |
| 第四节 心理状态的测量与评价 | 127 |
| 第五节 适应能力的测量与评价 | 132 |

第五章 运动处方的基本原理与应用

第一节 运动处方的概述

第二节 运动处方的制定

第三节 运动处方的实施

第四节 运动处方效果的评价

第六章 大学生健身锻炼的运动处方

第一节 大学生常用的健身运动处方

第二节 大学女生健身锻炼的运动处方

第三节 大学生形体锻炼的运动处方

参考文献