第一图书网, tushu007.com

<<大学生传统体育养生学>>

图书基本信息

书名：<<大学生传统体育养生学>>

13位ISBN编号：9787109155336

10位ISBN编号：7109155331

出版时间：2011-7

出版时间：中国农业出版社

作者：管勇生 编

页数：305

字数：353000

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

第一图书网, tushu007.com

<<大学生传统体育养生学>>

内容概要

《大学生传统体育养生学》内容简介：从古至今，人们一直在不断探寻生命的奥秘。
经过不懈的探索和实践，我们的祖先积累了丰富的养生经验。
在我国5 000多年的传统文化和养生经验中，有关养生之道和养生方法的论述十分丰富，卷帙浩繁，博大精深，这些都是祖先留给我们的宝贵遗产，代表着中华民族的文明水平，为我们民族的繁衍生息作出了巨大的贡献。
传统体育养生学融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体，具有健身延年的实用价值，传统体育养生学的各种方法和套路动作简单易学且不受时间场地限制，深受大众的喜爱。
本教材首先论述传统体育养生的理论，简述传统体育养生的概念、发展简史以及基础理论，然后介绍经过历史检验、操作简便、功效显著且无副作用的练功法，如易筋经、八段锦、五禽戏、内养功、练功十八法、二十四式简化太极拳、三十二式太极剑、养生太极掌、太极养生功法等，最后介绍了运动处方的分类、制订运动处方的基本原则与程序、运动处方的格式及运动处方范例等。
《大学生传统体育养生学》汇集了传统体育养生精华及作者多年教学心得和研究成果，在内容上力求全面翔实，通俗易懂，论述清晰，易、于操作。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生传统体育养生学>>

书籍目录

前言
第一章 传统体育养生学概论
第一节 传统体育养生概述
第二节 传统体育养生历史渊源
第二章 传统体育养生学基础理论
第一节 阴阳五行学说
第二节 精气神论
第三节 天人相应论
第四节 形神合一论
第五节 经络学说
第三章 传统体育养生功法的分类、特点与锻炼原则
第一节 传统体育养生功法的内容和分类
第二节 传统体育养生功法的特点和功能
第三节 传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领
第四章 传统体育养生功法
第一节 易筋经
第二节 八段锦
第三节 五禽戏
第四节 内养功
第五节 练功十八法
第五章 太极养生功法
第一节 二十四式简化太极拳
第二节 三十二式太极剑
第三节 养生太极掌
第四节 太极养生功法
第六章 运动处方
第一节 运动处方概述
第二节 运动处方的分类
第三节 制订运动处方的基本原则与程序
第四节 运动处方的基本内容
第五节 运动处方的格式
第六节 运动处方范例
主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

<<大学生传统体育养生学>>

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