

<<体育健身原理与方法>>

图书基本信息

书名：<<体育健身原理与方法>>

13位ISBN编号：9787216025065

10位ISBN编号：7216025067

出版时间：1999-1

出版时间：湖北人民出版社

作者：唐宏贵

页数：299

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>

<<体育健身原理与方法>>

内容概要

本书通过社会发展与体育健身、人体发展与体育健身、体育健身过程、体育健身规律、体育健身原则、体育健身的内容手段、体育健身方法、体育健身效果的测定评价等专题的讲授，使读者基本了解基础健身原理与方法，并能初步运用所学的理论知识和实际方法进行科学健身。

加快社会体育指导人才的培养，推动国民体质健康工程，促进中华民族的伟大复兴，我们组织国内有关专家，在1999年《体育健身原理与方法》的基础上修编了本教材。

在教材修编中力求做到：第一，体系新。

通过对体育健身规律和方法的把握，精心构置体育健身的内容体系，加强教材的系统性和前瞻性。编著者认为，这一思路，对教学研究和实际运用十分有利。

第二，内容新。

广纳国内外称进的体育健身实践成果，是本教材拓新的不竭之源。

同时力求与网上资源相匹配。

教材内容体系的稳定性与开放性的统一，是本书谋篇述著之要旨。

第三，表达新。

本书在内容体系设计上独辟蹊径，新颖活泼，形式上图文并茂，引人入胜，力求较好地适应各类读者的要求。

<<体育健身原理与方法>>

作者简介

唐宏贵，武汉市人，1950年生，中共党员。

1974年武汉体育学院毕业后留校任教至今。

曾留学乌克兰体育大学，获北京体育大学教育学硕士学位。

现为武汉体育学院学术委员会委员、学位评定委员会委员、体育社会科学研究中心副主任、体育理论教研室主任、教授、硕士研究生导师，兼任中国体育科学学会学校体育分会委员、湖北省体育科学学会常务理事、湖北省体育科学理论专业委员会主任委员、武汉市全民健身专家咨询组组长、国家级社会体育指导员培训班主讲教师等职。

国内率先开设《体育健身原理与方法》课程，由其担任负责人的《学校体育学》被评为湖北省精品课程。

主持和作为主要成员承担国家社会科学基金项目4项、教育部重点项目2项，主持省部级项目8项。

获国家体育总局体育社会科学优秀成果一、二、三等奖(2001、2006)等多种奖项。

发表学术论文100余篇，多篇被中国人民大学《体育》转载或为《新华文摘》名录，多篇人选第五、六、七届全国体育科学大会或国内外体

<<体育健身原理与方法>>

书籍目录

绪言第一篇 基础理论篇 第一章 体育健身与人体发展 第一节 人的健康、体质与长寿 第二节 影响人体发展的基本因素 第三节 体育健身的科学基础 第四节 健身锻炼对人体的作用 第二章 社会发展与体育健身 第一节 人类社会对体育健身运动的接纳 第二节 现代社会的体育健身运动 第三节 蓬勃发展中的中国当代体育健身运动 第四节 现代社会中体育健身运动发展的动因 第五节 体育健身运动与人的生活方式 第三章 中国传统健身原理 第一节 中国传统养生学的产生和发展 第二节 中国传统养生学的古代哲学基础和流派 第三节 中国传统养生原则 第四节 中国传统养生体育的特点 第二篇 过程原则篇 第四章 体育健身过程概述 第一节 体育健身过程的概念与特点 第二节 体育健身过程的效果目标 第三节 体育健身过程的构成要素 第四节 体育健身过程的阶段划分 第五节 体育健身过程的能量供应 第六节 影响体育健身过程的外部因素 第五章 体育健身规律、原则与方法 第一节 体育健身规律 第二节 体育健身原则 第三节 体育健身方法 第六章 体育健身的内容和手段 第一节 体育健身内容和手段的概述 第二节 传统健身手段 第三节 身体基本运动手段 第四节 球类运动手段 第五节 体操舞蹈运动手段 第六节 自然力锻炼手段 第七节 民间大众健身手段 第八节 健身器械运动手段 第三篇 专门锻炼篇 第七章 有氧锻炼 第一节 有氧锻炼概述 第二节 运动处方概述 第三节 有氧锻炼处方的要素分析 第四节 有氧锻炼处方的实施程序 第五节 有氧锻炼的注意事项 第八章 健美锻炼 第一节 健美锻炼概述 第二节 健美运动竞赛 第三节 健美锻炼的动作 第四节 影响健美锻炼效果的因素分析 第五节 健美锻炼的注意事项 第九章 塑身锻炼 第一节 塑身锻炼概述 第二节 身姿锻炼 第三节 形体锻炼 第四节 塑形锻炼 第五节 矫形锻炼 第十章 减肥锻炼 第一节 身体成分与身体密度 第二节 肥胖及其危害 第三节 肥胖产生的原因和减肥的机理 第四节 减肥锻炼的实施 第五节 减肥锻炼的注意事项 第十一章 体能锻炼 第一节 体能概述 第二节 力量及其锻炼 第三节 速度与速度耐力的锻炼 第四节 有氧耐力及其锻炼 第五节 灵敏及其锻炼 第六节 柔韧性及其锻炼 第十二章 休闲运动 第一节 休闲运动概述 第二节 体育欣赏与智力休闲活动 第三节 家庭体育休闲活动 第四节 野外体育休闲活动 第四篇 分类指导篇 第十三章 不同年龄阶段的体育健身锻炼 第一节 婴幼儿期体育健身锻炼 第二节 儿童期体育健身锻炼 第三节 少年期体育健身锻炼 第四节 青壮年期体育健身锻炼 第五节 中年期体育健身锻炼 第六节 老年期体育健身锻炼 第十四章 不同对象群体的体育健身锻炼 第一节 不同性别的体育健身锻炼 第二节 不同职业者的体育健身锻炼 第三节 残疾人的体育健身锻炼 第十五章 不同疾病患者的康复体育锻炼 第一节 康复体育概述 第二节 心血管病的康复锻炼 第三节 呼吸系统疾病的康复锻炼 第四节 消化系统疾病的康复锻炼 第五节 神经系统疾病的康复锻炼 第六节 运动系统疾病的康复锻炼 第七节 代谢性疾病的康复锻炼 第十六章 体育健身的安排与保障 第一节 个人体育健身活动的安排与计划 第二节 体育健身的医务监督 第三节 自我监督与自我保健 第十七章 体育健身效果的测评 第一节 体育健身效果测评的概述 第二节 体育健身效果的经验测评 第三节 体育健身效果的形态学测评 第四节 体育健身效果的医学生理学测评 第五节 体育健身效果的运动学测评 第六节 体质综合测评 第十八章 体育健身的营养与饮食 第一节 营养与营养素 第二节 人体健康与营养食物 第三节 体育健身运动与营养主要参考文献附录

<<体育健身原理与方法>>

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>