

## <<健身原理与方法>>

### 图书基本信息

书名：<<健身原理与方法>>

13位ISBN编号：9787562525769

10位ISBN编号：7562525765

出版时间：2010-12

出版时间：中国地质大学出版社

作者：刘胜,张先松,贾鹏

页数：289

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>

## &lt;&lt;健身原理与方法&gt;&gt;

## 内容概要

随着社会发展和人们生活水平的不断提高,健身已逐渐成为人们日常生活中的重要内容,全民健身活动已蔚然成风,成为一种新的文化现象和社会时尚。

为了更好地贯彻实施《全民健身计划纲要》,推动我国体育事业的发展,加强社会体育指导方面专业人才的培养,一些体育院校陆续开设了社会体育、休闲体育、健身健美和休闲健身等新的专业或方向。

传统的体育教育专业为了适应当前学校体育改革对“健康教育”和“终身体育”的需要,也开始注重健身教育。

目前全国许多体育院校都将《健身原理与方法》课程作为专业理论课程,设置到体育教育中的社会体育、休闲体育和健身健美等专业和方向的人才培养方案的课程体系之中。

据调查,武汉体育学院、上海体育学院、北京体育大学、西安体育学院、山西大学体育学院、江汉大学体育学院等院校的相关专业都开设了《健身原理与方法》课程。

不仅如此,现在全国许多高校还开设了《健身原理与方法》的公共选修课,以满足学生对健身教育的需求。

为了满足上述专业教学的需要,促进健身原理与方法的研究,更好地指导人们的日常健身锻炼,我们编写了《健身原理与方法》教材。

20世纪70年代以来,国内外的健身专家和学者就开始注意健身理论与方法的研究,取得了一些研究成果。

先后出版了《群众体育学》、《科学健身》、《健身教育教程》、《体育健身学》、《体育健身原理与方法》、《运动与健身》等教材或专著,我们在前者的基础上进行了一些拓展和探索,其主要内容包含以下几个方面: 人们的健身理念和健身运动对人体的功效; 科学健身的理论基础; 健身锻炼的手段与方法; 健身锻炼的个性化方案。

本教材在编写过程中秉承全面、基础、精练、实用的编写原则,其特点主要体现在以下几个方面。

1. 全面性 健身原理涉及到生理学、心理学、运动学、行为学、社会学等相关学科和课程的基础,在教材编写中不仅注重学生相关专业知识的提炼和综合,尽量避免与其他课程知识的简单重复,而且对影响健身的各相关因素进行充分的归纳和整理,保证教材内容体系的系统性。

2. 先进性 科学合理的健身锻炼是提高健康水平最有效的手段。为此,本教材力求在内容上反映各学科最新的研究成果和健身实践中最好的实践经验。主要内容包括健身新理念、健身的科学基础、健身原则、健身方法与手段、健身效果评价、科学营养与健身、健身环境与装备、健身分类指导。

3. 实践性 优化教材内容体系结构,注重学生的认知规律,保证教材从理论到实践,从普遍规律到个性化案例的层次推进;既考虑专业人才培养的规格要求,又充分考虑体育专业学生的特点和健身锻炼者的需求,具有科学性与通俗性相统一的特点。既便于教师的教学,同时也便于学生和健身爱好者自学。

本教材主要适用于高等体育院校社会体育、体育教育、休闲体育、体育管理等专业的学生使用。也可作为社会体育工作者、体育教师、相关研究人员的参考书及高等院校公共选修课教材。

## &lt;&lt;健身原理与方法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健身新理念 第一节 健身的内涵及特点 一、健身运动的产生与发展 二、健身的概念及内涵 三、健身的特点 四、与健身相关的概念 第二节 健身对人类健康的积极影响 一、社会发展与人类健康危机 二、健康新理念 三、影响人体健康的因素 四、健身对人体健康的影响 思考题第二章 健身的科学基础 第一节 健身的人体科学基础 一、人体运动时的物质与能量供应 二、运动疲劳的产生与消除 第二节 健身的运动学基础 一、运动技能的基本概念 二、运动技能的分类 三、运动技能的生理本质 四、形成运动技能的过程及其发展 五、影响运动技能形成与发展的因素 第三节 健身的心理学基础 一、健身锻炼促进心理健康的理论机制 二、通过健身锻炼来促进心理健康 第四节 身体素质敏感期 一、力量 二、速度 三、耐力 四、协调、灵敏与柔韧 第五节 体适能发展 一、有氧适能健身 二、肌适能健身 第六节 中国传统健身思想 一、古代中国的传统体育思想沿革 二、我国传统体育思想观念 思考题第三章 健身原则 第一节 健身过程的基本原理 一、新陈代谢理论 二、运动负荷价值阈规律 三、超量恢复原理 四、身心互制原理 五、人体发展的阶段性特征 第二节 健身原则 一、全面性原则 二、自觉性原则 三、经常性原则 四、适量性原则 五、针对性原则 思考题第四章 健身方法与手段 第一节 常用的健身练习方法 一、重复练习法 二、变换练习法 三、间歇练习法 四、持续练习法 五、循环练习法 六、竞赛与表演法 第二节 有氧与无氧健身方法 一、有氧运动健身方法 二、无氧运动健身方法 第三节 休闲健身方法 一、非运动性休闲健身活动 二、运动性休闲健身活动 三、智力性休闲健身活动 四、休闲健身活动的要求 第四节 民族传统与自然力健身方法  
&hellip;&hellip;

第五章 体育健身效果评价  
第六章 科学营养与健身  
第七章 健身环境与装备  
参考文献

## &lt;&lt;健身原理与方法&gt;&gt;

## 章节摘录

三、健身的特点 (一) 健康第一 随着社会的进步与发展,人类的生产和生活方式发生了巨大的变化,运动缺乏导致人类机能下降和“文明病”的产生,严重威胁着人类的健康。为此,世界各国政府把目光投向了大众健身,并通过设立各种机构和组织来大力发展大众健身。2002年世界卫生日的主题是体育锻炼,提出的口号是“运动有益健康”。

可见,健身已经成为现代生活方式的主要内容,健身也必将为人类的健康作出自己的贡献。

因此,健身与竞技运动不同,它主要是以健身、娱乐为目的的。

通过健身锻炼,人们可以增强体质、塑造美的形体、形成良好的心理素质、提高对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力等。

因此,在健身过程中人们首先关注的是能否获得理想的健身效果。

为了使健身锻炼更能促进人体的健康,在锻炼之前,应进行身体机能和运动能力检查,明确机能、素质和能力等方面的基础与现状,为科学选择健身锻炼的内容和方法提供依据,也为日后评价锻炼过程与效果提供参考。

参与健身锻炼之前还应该特别注意自身的健康状况,应通过必要的医学检查,预先发现身体的各种疾病,明确体育锻炼的禁忌症,进而有针对性地采取必要的医疗保健措施,避免产生不良后果。

(二) 长期坚持俗话说:“冰冻三尺,非一日之寒。”

健身锻炼由于受到体质增强的渐进性和锻炼效果不稳定性特点的制约,更需要长期坚持。

健身锻炼首先引起身体形态、机能以及生理生化指标的良好变化,且经过逐步积累,产生机体的适应性变化。

但是,健身获得的生理生化变化效果并非终身保持,随着健身间隔时间的延长甚至终止,获得增长的技能水平也会逐步消退。

健身锻炼的持续性特点,要求每个人养成长期锻炼的习惯,科学规律的健身能够使身体形成稳定的生物节奏,每一次健身对身体产生的良好影响为后一次锻炼打下了良好基础,在此基础上,新的锻炼才会有新的提高。

良好健身习惯的养成,需要有坚强的毅力,要克服生理和思想上的惰性,坚持不懈,在此基础上产生健身需求。

此外,健身锻炼中还应该注意在技能练习和运动负荷安排上,做到循序渐进,稳步提高;在健身内容、方法和手段上,注意系统连贯,由简到繁、由易到难,逐步提高,并采用有氧健身锻炼方法,其健身效果会更明显。

(三) 因人而异 健身者既可以根据个人学习、工作和生活的实际,也可以根据自己的年龄、性别、健康状况、兴趣爱好、传统习惯、职业特点、作息制度、自然条件和健身环境等综合因素,来合理计划自己的健身方案,充分满足自己个性化的需求。

如人的不同的年龄阶段,健身锻炼的侧重点就应不同。

婴幼儿时期(0~6岁),由于身体各器官和系统发育还没有成熟,在健身中应注意培养和锻炼全面协调能力,尽可能让孩子参加游泳等需要全身协调用力的运动,随着年龄的增大,逐渐开展一些有竞争意识的竞赛活动,培养健身兴趣;儿童时期(7~12岁),在全面提高身体素质的同时,应充分发挥孩子的自觉性和主动精神;少年时期(13-17岁),可以在健身中追求个人身体素质和运动能力的最高水平,健身负荷可以大、中、小相结合,以此促进青少年生长发育和素质的全面提高;青壮年时期(18~35岁),由于身体发育水平达到人生的最高水平阶段,可以参加较大强度和负荷量的体育活动,且由于该时期个体之间差异较大,在内容、方法和强度上可以选择适合个人特点的健身活动;中年期(36~60岁),健身内容丰富多彩,但对于个体而言,应精选健身内容,注重锻炼的目的和时效性,养成锻炼习惯。

另外,还应结合工作和生活进行锻炼;老年期(60岁以上),健身方法应该简单,锻炼应与防病和治疗病紧密结合,强度要小,负荷量要适当。

.....



<<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>