

<<运动处方理论与应用>>

图书基本信息

书名：<<运动处方理论与应用>>

13位ISBN编号：9787563329892

10位ISBN编号：7563329897

出版时间：2005-7

出版时间：黄玉山 广西师范大学出版社 (2005-07出版)

作者：黄玉山 著

页数：168

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>

<<运动处方理论与应用>>

前言

本书是《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》规定的选修课教材。

本书围绕普通高等学校体育教育专业培养目标，按照《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》的要求，坚持贯彻“健康第一”的指导思想，从理论和应用两方面阐述了运动处方的概念、原理及组成要素等，介绍了运动处方在不同人群的健身和某些慢性病患者的康复治疗中的应用，特别介绍了休闲运动处方的特点与应用；同时给予学生以健身的科学知识，养成健身的科学观。

本书有助于学生具备制订运动处方的能力，应用运动处方指导自己和他人进行科学健身，并有助于形成终身锻炼的习惯。

全书内容新颖、科学性强、简明实用，既可作为体育教育、社会体育、运动人体科学等专业的师生的教学与学习用书，又可作为各级学校体育教师、社会体育指导员的短期培训用书，同时也可作为广大体育运动爱好者运动健身的科学指导用书。

本书由华南师范大学黄玉山教授主编，陕西师范大学胡柏平教授、湖南师范大学汤长发副教授副主编。

辽宁师范大学林华教授、徐州师范大学房冬梅副教授参加编写。

具体分工如下：黄玉山（第五章），汤长发（第三章），胡柏平（第二章），林华（第一章），房冬梅（第四章）。

全书由黄玉山教授进行统稿。

本书在编写的过程中得到了邓树勋先生的悉心指导。

邓教授在百忙中审阅本书并对本书的编写提出了许多宝贵的意见，我们在此对邓教授表示衷心的感谢。

。

<<运动处方理论与应用>>

内容概要

该系列教材以促进全民健康为出发点，通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识，帮助人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。这些教材不仅适用于体育专业的学生，而且适用于一般大学生，可作为跨专业选修课程教材使用。

<<运动处方理论与应用>>

书籍目录

第一章 运动处方概论第一节 运动处方概述第二节 运动处方的分类与特点第三节 运动处方的原理和作用第二章 运动处方的制订与实施第一节 运动处方的基本要素第二节 运动处方的制订第三节 运动处方的实施第四节 运动处方效果的评价第三章 健身运动处方第一节 不同人群的健身运动处方第二节 不同目的的健身运动处方第四章 若干慢性病康复运动处方第一节 高血压病康复运动处方第二节 冠心病康复运动处方第三节 糖尿病康复运动处方第四节 肥胖症康复运动处方第五节 高血脂症康复运动处方第六节 防治便秘的运动处方第五章 休闲运动处方第一节 休闲运动与健康第二节 消除疲劳休闲运动处方第三节 增强体能休闲运动处方实例参考文献附表

<<运动处方理论与应用>>

章节摘录

该课题对全国不同地区的大学生的体质进行测定,通过实验研制一批针对不同体质大学生的健身运动处方,并制成计算机评价应用系统,使大学生健身锻炼更科学、更安全、更简便。

目前,我国学生运动处方的应用与实践的研究正不断深入,不少学校开设科学健身讲座,普及健身与运动处方的知识,运动处方的应用将越来越普及。

三、运动处方的研究 当前,以强身健体为主的群众体育工作已得到各级政府的重视,每年各省、市都开展“全民健身月”活动,群众健身意识正在加强,体育人口不断增多,人民群众的体质在不断改善,这是令人鼓舞的。

但是应该看到,目前对大众健身有重要指导作用的运动处方的研究却很少。

根据江西师范大学陈栋、吴纪绕的统计,以《中国运动医学杂志》(从1982年第1卷第1期至2000年第19卷第4期)所发表的论文、科研报道与临床总结(不含综述、讲座)为信息源,共统计19卷74期1564篇文章,其中关于运动处方的文章有121篇,仅占7.6%。

运动处方的应用是体育科学化的标志,日本政府在20世纪80年代,提出体育发展的两项基本任务之一是普及和应用运动处方的理论和方法,并在全国学校中推广运动处方,这对增强日本国民体质起了很重要的作用。

现代社会人们的工作、学习、生活节奏进一步加快,由于运动不足、营养过剩、精神压力等因素,因而各种身心疾病的发病率有进一步升高的趋势。

当人们意识到健康重要的时候,及时提高广大群众科学健身的能力就成为全民健身运动能否取得更大成效的关键。

因此,一方面要进一步加强对全民健身运动的组织与落实,另一方面要加大群众体育的科研力度,加强对运动处方的研究,加快运动处方的推广应用。

对运动处方的研究应注意以下问题:(一)重视运动处方安全性的研究通过运动处方进行锻炼可以达到很好的健身效果,但运动处方的实施需要缜密周全的考虑,应以安全作为最重要的前提。

<<运动处方理论与应用>>

编辑推荐

<<运动处方理论与应用>>

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>