

<<健康体育导论>>

图书基本信息

书名：<<健康体育导论>>

13位ISBN编号：9787040135411

10位ISBN编号：7040135418

出版时间：2004年2月1日

出版时间：高等教育出版社

作者：李鸿江编

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>

<<健康体育导论>>

前言

人类社会已经迈进了一个崭新的世纪。

21世纪是一个科技日新月异、社会极大发展的世纪。

随着科技的进步和社会的发展，机械化、自动化程度越来越高，人民的生活习惯也渐渐地趋向于“出门坐汽车、进门上电梯、上班爬格子、回家看电视”的方式，简捷而舒适的生活环境使人与大自然的接触越来越少，直接的身体活动也随之减少，而环境污染、日趋快速的社会节奏和激烈的社会竞争压力却无形之中给人们的身心健康带来了危害，人类的健康和体质状况正面临着新的威胁和挑战。

“亚健康”这个新的概念正成为一个备受瞩目的社会问题。

今年4月，一场突如其来的灾难席卷了京城，并迅速在全国其他一些地方蔓延。

全国人民陷入了一场同“非典”抗击的战斗。

在这场没有硝烟的战斗中，在同“非典”病毒较量的过程中，人们从来没有像现在这样关注健康，健康成为全社会普遍关注的社会问题。

健康固然为人人所需要，但并不是每个人都能珍视自己的健康，也不是每个人都懂得如何科学地增进健康。

生命在于运动，健康离不开运动。

本书以健康为目标，以体育为手段，提出了“健康体育”的概念。

《健康体育导论》是一个新学科或者说是一个新理念。

在以往的研究中，往往只是就健康本身谈健康，而忽视增进健康的体育手段的研究，特别是健康与体育关系的研究，将健康与体育割裂开来，使人们在认识论和方法论方面产生一些模糊的认识。

因此，建立一门将健康与体育有机结合起来学科是十分必要的。

《健康体育导论》是研究如何运用体育手段增进健康，达到身体、精神和社会适应和谐发展的一门学科。

本书由李鸿江担任主编，孙守正、王保成任副主编，参加编写人员还有朱一力、骆秉全、杨铁黎、杨少峰、周志雄等。

本书可作为普通高等学校学生健康、体育理论课教材，也可适用于从事体育教育领域理论与实践人员。

本书为北京市教委立项的精品教材，在编写过程中得到了北京市教委和高等教育出版社的大力支持，在此表示感谢。

由于编者水平有限，书中必有许多不妥之处，尚祈读者指正。

<<健康体育导论>>

内容概要

《健康体育导论》是高等学校教材之一。

书籍目录

第一章 绪论第一节 健康体育导论概述第二节 健康体育导论的研究任务、研究对象及概念第二章 健康体育基础理论第一节 健康与运动第二节 健康与环境第三节 健康与医学第四节 健康与生活第五节 全面健康第三章 健康体育的身体练习理论与方法第一节 体质、体能与健康第二节 提高健康水平的身体练习理论与方法第三节 提高运动能力的身体练习理论与方法第四章 体育教育与终身体育第一节 终身体育的概念与特征第二节 中小学体育与终身体育第三节 高等学校体育与终身体育第四节 休闲体育与老年人体育第五章 健康的体育指导第一节 提高健康体能的锻炼原则第二节 运动处方的制订和实施第三节 提高心肺功能的体育锻炼第四节 提高肌肉耐力和力量的体育锻炼第五节 提高柔韧性的体育锻炼第六节 控制体重的健身指导第七节 运动中外伤和意外创伤的现场急救第六章 特殊人群的体育锻炼第一节 肥胖者的体育锻炼第二节 肩周炎患者的体育锻炼第三节 高血压患者的体育锻炼第四节 糖尿病患者的体育锻炼第五节 慢性腰腿痛患者的体育锻炼第七章 运动健康评价第一节 运动健康评价概述第二节 健康体能的评价第三节 运动体能的评价参考文献

<<健康体育导论>>

章节摘录

插图：第一节 健康体育导论概述人类已进入了21世纪，21世纪是一个科技日新月异、社会极大的发展的世纪。

随着科学技术和社会生产力水平的不断提高，机械化、自动化、信息化程度越来越高，人们的生产方式、生活方式发生了巨大的变化，人的体力劳动也渐渐地被技术装置所替代，人与大自然的接触越来越少，人所身体力行的体力活动的机会大大减少。

而在这背后却是日趋激烈的社会竞争和巨大的社会压力造成的精神紧张。

此外，随着社会交通、通讯网络的发展，人们的步行机会大大减少了，加之食物结构的改善，使人运动不足，营养过剩。

这些都可能导致“现代文明病”的出现，“亚健康”这个十多年前还不为人知的名词现在已经成为人们所熟识和了解的社会热点名词。

现代社会这些诸多的病理现象，使得人们对健康的认识和要求日益迫切，同时也迫切要求用体育这种手段来增进自己的健康。

“健康”对国家、民族及个人都有着非常重要的意义。

一个民族、一个国家的兴衰与国民的体质息息相关，只有健康的体魄才能实现民族的振兴和国家的富强。

无论是人类的自身发展、自我价值的实现，还是社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的身心，一切无从谈起。

在充满竞争和挑战的新世纪里，拥有高素质的国民和专门人才，是一个国家可持续发展和在激烈的国际竞争中取得优势的先决条件。

联合国教科文组织关于新一代人才的三项基本标准是：健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识。

健康体魄被放在衡量人才标准的首位。

健康水平和体质状况将直接影响到一个国家和民族的发展水平和种族的繁衍昌盛。

在现代社会中，已经成为衡量一个民族文明程度的一个重要标志。

我国著名教育家陶行知先生说：“我们深信健康是生活的出发点，也是教育的出发点。”

前人曾把健康比做数字1，事业、家庭、地位、钱财是1后面的0。

有了1，后面的0越多则越富有；反之，没有1，则一切皆无。

1988年世界卫生组织总干事马勒博士强调指出：“健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。

”这些话都阐明了健康在人生中的重要地位以及健康与生活、事业的辩证关系。

<<健康体育导论>>

编辑推荐

《健康体育导论》是高等学校教材之一。

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>