

<<健身健美运动>>

图书基本信息

书名：<<健身健美运动>>

13位ISBN编号：9787040169102

10位ISBN编号：704016910X

出版时间：2005-7

出版时间：高等教育出版社

作者：张先松

页数：343

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>

## <<健身健美运动>>

### 内容概要

《高等学校教材：健身健美运动》以独特新颖的构思，立体的创新视角，全面论述了大众普遍关注的健身健美运动的原理与实践方法，有较强的前瞻性、科学性、系统性和实用性，能够满足大众对强身、健体、养生、休闲、娱乐、康复、保健等不同层面知识和技能需求。

《高等学校教材：健身健美运动》主要内容包括健身健美运动概述、人体美的标准与评价方法、健身健美效果的测量与评价、健身健美运动的生理学与营养学基础、健身健美运动教学、健身健美运动竞赛、健身运动锻炼方法、不同年龄阶段的体育健身锻炼方法、健身美体雕塑技法、健美训练的原则与方法、健美训练的最佳动作与锻炼方法建议、体重的控制、健身健美运动从业指导等。

《高等学校教材：健身健美运动》可作为全国普通高等学校体育专业学生专修或选修课教材，也可以作为大、中学校学生公共体育课的选项课教材，还可以作为广大健身健美类社会体育指导员的参考用书。

## &lt;&lt;健身健美运动&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健身健美运动概述第一节 健身运动概述第二节 健美运动概述第三节 健身运动和健美运动的区别与联系第四节 健身健美运动的发展策略与构想第二章 健身健美运动的锻炼原则以及锻炼效果的测量与评价第一节 健身健美运动的锻炼原则第二节 健身健美运动锻炼效果的测量与评价第三章 健身健美运动的生理学与营养学基础第一节 健身健美运动的生理学基础——人体的物质代谢与能量代谢第二节 健身健美运动的营养学基础第三节 健身健美运动的膳食指导第四章 健身健美运动教学第一节 健身健美运动教学的任务和特点第二节 健身健美运动教学的阶段与要求第三节 健身健美运动教学的原则第四节 健身健美运动教学的方法第五节 健身健美课教学的组织与实施第六节 健身健美运动教学中伤害事故的预防与处理第五章 健身健美运动竞赛第一节 健身健美运动竞赛的组织第二节 健身健美运动竞赛的规则与裁判法第六章 健身运动锻炼方法第一节 不同年龄阶段人群健身运动锻炼方法第二节 有氧与无氧运动锻炼方法第三节 休闲健身锻炼方法第四节 民族传统与自然力健身锻炼方法第五节 运动处方与训练后的恢复锻炼方法第七章 健身美体的雕塑和矫正技法第一节 身体局部过胖的雕塑技法第二节 不良体形体态的矫正技法第八章 健美训练的基本原理、原则与方法第一节 健美训练的基本原理和原则第二节 健美训练的基本方法第三节 健美训练的运动负荷第四节 健美训练计划的制定第九章 健美训练的最佳动作与锻炼方法建议第一节 颈部肌群健美的锻炼动作第二节 肩部肌群健美的锻炼动作第三节 臂部肌群健美的锻炼动作第四节 胸部肌群健美的锻炼动作第五节 背部肌群健美的锻炼动作第六节 腰腹部肌群健美的锻炼动作第七节 臀部肌群健美的锻炼动作第八节 腿部肌群健美的锻炼动作第十章 体重的控制第一节 肥胖的原因及其调节机制第二节 肥胖的标准与测评方法第三节 身体成分的控制与减肥方法第十一章 健身健美运动从业指导第一节 学校健身健美运动专业课与选项课教师第二节 健身健美类社会体育指导员 第十二章 青少年增高的原理与方法第一节 人体增高的科学原理第二节 人体增高训练的方法第三节 影响人体增高的因素注：“ ”为选读内容主要参考文献

## &lt;&lt;健身健美运动&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：（三）提高人体适应能力人体适应能力包括人对外界自然环境的适应力、对疾病的抵抗力以及疾病损伤后的修复力。

人体适应能力是反映人的体质强弱的一个重要方面，也是人们维持正常生命活动的\_种重要能力。

人类是大自然的产物，人类既要用科学的头脑去认识自然界的奥秘以改造自然，又要以强壮的身体、不屈的意志去适应自然界的变化以保持自身的生存繁衍。

这就要进行各种适应性锻炼，而健身锻炼则是其中的一剂良方。

长期在各种气候和环境（如严寒、酷暑、风雨、霜雪或空气稀薄等）条件下锻炼，能有效地改善有机体温调节和其他相关机能，提高对外界环境的适应能力。

与此同时，人体在各种生命活动过程中，体内平衡及其与外环境的平衡也时常会遭到破坏，机体本身也必须及时进行调整，以保证正常的生命活动。

当人体调节机能不足以维持这种平衡时，就会产生各种病变。

人体的各种免疫机制和各器官的调节机制，对机体的各种病变有着一定的抵御和“缓冲”作用，从而形成人体特有的对疾病的抵抗能力以及伤病后的机体的自我修复能力。

上述各种能力的获得，直接与体质的强弱相关。

通过在各种环境下的健身锻炼，全面提高人的体质水平，则有利于提高这类能力。

（四）提高人的智力水平智力与人一生的工作、学习和健康生活有十分密切的关系。

现代生产已经更多地由体力劳动转向脑力劳动，从而使智力因素在生产力的发展中起着越来越重要的作用。

人类的许多非智力心理因素，如气质、性格、意志、情感等，也与智力因素密切关联。

老年人健身锻炼中也有一条十分重要的经验，就是在生命的任何年龄均不能放弃必要的知识学习和可能的智力锻炼。

健身锻炼对智力的发展有着重要的作用。

首先人的智力水平反映了大脑和中枢神经系统的机能，现代科学已经证实，一个人智商的高低，与大脑的物质结构和机能密切相关。

经常参加体育健身锻炼，能保证大脑的能量物质与氧气的充足供应，使大脑神经细胞发育健全，大脑神经细胞的分支和突起增加得越多，越有利于大脑接受更多的信息。

另一方面，体育健身锻炼中人的活动场所进一步扩大，运动动作也大量增多，从而给大脑和神经系统提供各种刺激信息，有利于提高大脑皮层活动的强度、协调性和灵活性。

通过体育健身锻炼，可以培养人体敏锐的感知能力、灵活的思维力、良好的注意力和记忆力。

上述健身锻炼后大脑和神经系统在形态结构和机能上的适应性变化，能够有效地提高人的智力，促进人的具体和抽象思维能力的良好发展。

特别是根据大脑皮层机能定位有关原理进行的健身锻炼活动，更是对人智力的开发，适应职业活动需要有着积极的意义。

<<健身健美运动>>

编辑推荐

《健身健美运动》为高等学校教材之一。

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>