

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040303766

10位ISBN编号：7040303760

出版时间：2010-9

出版时间：张驰、范红军、王斌、庞元宁 高等教育出版社 (2010-09出版)

作者：庞元宁，等 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>

<<大学体育与健康>>

内容概要

大学体育是高等教育的重要组成部分，是培养学生全面发展的重要内容，是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效途径，是提高学生健康水平、为健康工作五十年、幸福生活一辈子奠定坚实良好的身心基础的平台。

围绕着大学体育的功能与当前我国大学体育课程教学改革最新动向，我们组织编写了这本既适合于师范院校又适合于普通高等院校的教材。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

绪论第一章 营养与保健第一节 日常生活的合理营养第二节 运动营养补充第三节 营养与形体保健第二章 体育锻炼的安全因素第一节 运动安全措施第二节 体育锻炼的负荷控制第三节 运动性疲劳与消除第四节 运动医务监督第三章 运动疗法第一节 运动疗法概述第二节 运动处方的制定和实施第三节 运动系统伤病的运动疗法第四节 全身及脏器疾病的运动疗法第四章 保健体育健身方法第一节 健身走与健身跑第二节 太极拳第三节 五禽戏第四节 八段锦第五节 易筋经第六节 导引养生功第七节 瑜伽第八节 其他健身方法第五章 按摩第一节 常用按摩手法第二节 身体各部位的按摩第三节 按摩在运动实践中的应用第四节 自我按摩第五节 常见病症的按摩治疗第六章 残疾人体育第一节 残疾人体育概述第二节 残疾人体育锻炼方法参考文献

章节摘录

版权页：插图：一、八段锦概述八段锦的起源可以追溯到远古时代的导引术。

几千年前，中国中原大地洪水泛滥，百姓深受雨水潮湿的侵害，筋骨多瑟缩而不达，气血多郁滞而不行。

有贤能者发明了“舞”，用来摆脱这些病痛。

这种祛病健身的“舞”后来就演变成导引术。

作为我国具有悠久历史的一种导引养生功法，八段锦在宋代就已经有相关记载。

由于此项运动由8种不同的动作构成，故曰“八段”；又由于此功可健身益寿，消除疾病，人们把此运动比作精美的锦缎，故称为“锦”。

八段锦姿势简单而效果显著，所以流传很广，而且流派纷呈。

一般说来，八段锦有南、北之分，行立式、骑马式、坐式等简易动作为南派；多行骑马式、动作较为繁难的为北派。

这里介绍立式八段锦的功法。

立式八段锦在养生文献上首见于南宋曾慥著《道枢·众妙篇》，这一时期的八段锦未定名，其文字也尚未歌诀化。

据明代《道藏·灵剑子引导子午记》一书所载，金元时代的八段锦，其文字仍为七言歌诀：“仰托一度理三焦，左肝右肺如射雕，东肝单托西通肾，五劳回顾七伤调，游鱼摆尾通心脏，手攀双足理于腰，次鸣天鼓三十六，两手掩耳后头敲。

”此书的“引导”就是“导引”，“子”、“午”是指在半夜和中午习练。

<<大学体育与健康>>

编辑推荐

<<大学体育与健康>>

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>