

<<安全健身理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<安全健身理论与实践>>

13位ISBN编号：9787503859601

10位ISBN编号：7503859601

出版时间：2010-10

出版时间：中国林业出版社

作者：满昌慧，李祥晨 主编

页数：133

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>

## <<安全健身理论与实践>>

### 内容概要

本书以体育健身的理论知识为基础，以科学的健身方法为指导，从安全健身入手，分别对国内外健身方法、不同人群体质特点等问题进行论述，并对影响现代人体质健康的力量、耐力、柔韧等关键素质采用图文结合的方式，以文解图，以图示文，详细地介绍了练习方式方法、技术要点、强度安排以及注意事项等。

同时，对人们常见的公共体育设施提供练习方法、锻炼部位及强度选择建议，帮助健身者掌握动作要领，增强锻炼的可操作性。

## <<安全健身理论与实践>>

### 作者简介

满昌慧，女，1973年2月生，山东人。

体育教育与训练学硕士，副教授。

2001年毕业于北京体育大学，获体育教育与运动训练教育学硕士。

后就职于北京林业大学体育教学部，任体育部教学秘书，体育部优秀教师，学校骨干教师。

在校工作期间，以第一作者发表论文13篇、在北京市及全国学术会议上获奖论文7篇，出版书籍1部、教材编写1部。

曾担任多项课题的主持人，其中包括学校科技振兴计划和社科创新项目。

2009年主持北京林业大学科技创新课题《学校体育安全干预机制研究》，本书为该课题的研究成果之一。

李祥晨，男，1974年1月生，山东人。

副研究员，国家体育总局体育科学研究所体育工程中心副主任，中国系统仿真学会体育系统仿真专业委员会秘书长，中国体育科学学会体育仪器器材分会副秘书长，中国系统仿真学会工作委员会委员，中国系统仿真学会青年工作委员会委员。

主要从事人体运动信息采集与仿真、体育工程技术研究。

目前，参与自然科学基金重点项目1项、主持863项目1项、科技部项目1项、国家体育总局课题3项，参与各级各类课题20余项。

已获国家专利8项，在国内外各级刊物和会议上发表论文20余篇，获中国体育科学学会科学技术1等奖1项，中国体育科学学会科学技术奖1等奖1项，第29届奥运会科技攻关与科技服务贡献奖1等奖1项，第29届奥运会科技攻关与科技服务贡献奖3等奖1项，山东省社会科学、哲学类优秀成果3等奖1项，山东高等学校优秀科研成果奖1项。

出版专著1部。

## <<安全健身理论与实践>>

### 书籍目录

前言第一章 体育健身发展概况 第一节 国外体育健身发展概况 第二节 国内体育健身发展概况第二章 青少年体质健康状况及健身指导 第一节 青少年的耐力素质 第二节 青少年的力量素质 第三节 青少年的柔韧素质第三章 中年人体质健康发展的特点及健身指导 第一节 中年人的耐力素质 第二节 中年人的力量素质 第三节 中年人的柔韧素质第四章 老年人体质健康发展的特点及健身指导 第一节 老年人的耐力素质 第二节 老年人的力量素质 第三节 老年人的柔韧素质第五章 增强耐力素质的练习方法 第一节 增强青少年耐力素质的练习方法 第二节 增强中年人耐力素质的练习方法 第三节 增强老年人耐力素质的练习方法第六章 增强力量素质的练习方法 第一节 增强青少年力量素质的练习方法 第二节 增强中年人力量素质的练习方法 第三节 增强老年人力量素质的练习方法第七章 增强柔韧素质的练习方法 第一节 增强青少年柔韧性的练习方法 第二节 增强中年人柔韧性的练习方法 第三节 增强老年人柔韧性的练习方法第八章 常见户外健身路径的练习方法参考文献

## 章节摘录

插图：4.投入经费由低到高计划经济条件下，资源全归国家所有，社会组织不具有资源的拥有权。国家是体育事业的唯一投资者，而当时国家的财力有限，国家在有限的体育投资中，首先又要保证竞技体育的开展，故对大众体育的投资甚微。

改革开放后的20多年来，由于生产力水平的提高，经济的快速发展，人们的余暇时间增多，体育经费的来源趋于多元，加之体育场馆逐步开放，因此，大众体育的开展也表现出了与计划经济时代不同的特点。

主要体现在：随意参加体育锻炼的人数增多；体育活动的地点较为分散；老年体育人口占大众体育的主流；城市居民居室内自备健身器械锻炼的形式更为普及。

因此，群众体育健身设施是发展全民健身事业的基础物质保障。

近些年，我国坚持体育彩票“取之于民，用之于民”的原则，把体育彩票公益金实施全民健身工程。我国在发展群众体育工作实践中一直致力于建设全民健身设施，不但加大全民健身工程建设力度，兴建广大人民群众最急需、最实用市民身边的保障性的体育设施，而且大力推动公共体育场馆的开放服务。

5.科学化程度越来越高在当代群众体育活动中越来越多的人自觉地运用科学知识和科学方法来指导自己所进行的体育活动。

人们根据自己的年龄大小和身体健康状况安排适当的体育活动，其运动强度和运动量大小越来越符合个人的健康状况，他们在体育锻炼中运用循序渐进、适宜负荷、从实际出发等锻炼原则，使锻炼更加科学，从而减少运动伤病，逐渐提高自身的健康水平。

我国著名健康专家洪昭光教授所提出的在运动过程中用心率的次数来控制整个身体锻炼过程的方法，被很多人接受并用于自己体育锻炼的实践中。

在发达国家盛行了20多年的“运动处方”的身体锻炼方法在我国也开始流行，即根据不同的身体条件和体育运动基础，在医生和体育专家指导下进行的一种科学体育锻炼和康复体育的锻炼方式，使人们安全地进行体育运动。

## <<安全健身理论与实践>>

### 编辑推荐

《安全健身理论与实践》是由中国林业出版社出版的。

<<安全健身理论与实践>>

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>