

<<艺术体操 圈操>>

图书基本信息

书名：<<艺术体操 圈操>>

13位ISBN编号：9787546314600

10位ISBN编号：7546314607

出版时间：1970-1

出版时间：毛子娟、王霞 吉林出版集团有限责任公司 (2010-01出版)

作者：王霞 编

页数：122

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>

<<艺术体操 圈操>>

内容概要

《全民健身项目指导用书·艺术体操：圈操》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。

本书图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。

每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

<<艺术体操 圈操>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展/002第二节 场地、器材和装备/005第二章 运动保健第一节 自我身体评价/010第二节 运动价值/014第三节 运动保护/019第三章 基本技术第一节 持圈方法/030第二节 基本动作/034第四章 成套动作练习第一节 单一型组合/062第二节 综合型组合/078第五章 基本规则第一节 比赛方法/118第二节 裁判方法/121

章节摘录

版权页：插图：心肺耐力是指全身肌肉进行长时间运动的持久能力，是体内心肺系统对身体各细胞的供氧能力。

人体的心脏、肺、血管、血液等组织的功能是心肺耐力的基础，它们与氧气和营养物质的输送以及代谢物的清除有关。

健全的心肺功能是健康的基本保证。

通过系统的体育锻炼，可以使心肌增厚，收缩力加强，心室容积增大，从而使心脏的泵血功能增强，表现为心血输出量增加，使心脏的能力得到提高。

通过系统的体育锻炼，呼吸系统机能也将得到提高，表现为呼吸肌的力量增强，肺活量、肺通气量明显增加，使呼吸系统工作能力提高，以保证对机体供氧的能力。

通过系统的体育锻炼，可以促进血管系统的形态、机能和调节能力产生良好的适应力，从而提高机体的工作能力。

通过系统的体育锻炼，可以使血液系统产生某些适应性变化，如血容量增加、血黏度下降、红细胞膜弹性增强和红细胞变形能力增强等。

<<艺术体操 圈操>>

编辑推荐

《艺术体操圈操》是全民健身项目指导用书。

<<艺术体操 圈操>>

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>