

<<跳绳>>

图书基本信息

书名：<<跳绳>>

13位ISBN编号：9787546315201

10位ISBN编号：7546315204

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：张凤民//齐景龙

页数：97

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>

## 前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。

宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。

2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。

面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。

该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

## <<跳绳>>

### 内容概要

《跳绳》能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

<<跳绳>>

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 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 008第二节 运动价值 / 012第三节 运动保护 / 017第三章 基本技术第一节 正单摇跳 / 028第二节 反单摇跳 / 041第三节 正双摇跳 / 052第四节 反双摇跳 / 063第五节 基本技术组合 / 073第六节 花式韵律跳法 / 078第七节 长绳 / 083第四章 比赛规则第一节 比赛方法 / 090第二节 裁判方法 / 094

## &lt;&lt;跳绳&gt;&gt;

## 章节摘录

体适能是全身适应性的一部分，是人体精神和体力对现代生活的适应能力。

为了促进健康，预防疾病，提高生活质量和工作学习效率，几乎所有人都可以追求健康的体适能，而且经过简单的评价和测试，均可以成为目标人群，即适宜人群。

健康体适能是指，身体有足够的活力和精力进行日常事务，而不会感到过度疲劳，并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。

目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分，各项指标的测定结果为1~5分，共5个级别，凡素质达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。

优秀以下水平者，均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别，凡素质达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

<<跳绳>>

#### 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>