

<<健身锻炼方法与评定>>

图书基本信息

书名：<<健身锻炼方法与评定>>

13位ISBN编号：9787563354405

10位ISBN编号：7563354409

出版时间：2005-7

出版时间：广西师范大学出版社

作者：杨霞 编

页数：184

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>

## <<健身锻炼方法与评定>>

### 前言

《健身锻炼方法与评定》是根据《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》对体育教育专业培养目标的定位进行编写的，旨在实现以下目标：以培养体育教师为本，辐射其他体育相关领域，并根据“健康第一”的指导思想和全面实施“全民健身计划纲要”的需要，适应体育教育本科专业“宽口径、厚基础、强能力、广适应”的多元化人才培养机制。

《健身锻炼方法与评定》是《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》建议开设的方向选修课程。

该课程的开设将对培养能胜任学校体育教育、教学、训练和竞赛工作，并能从事学校体育科学研究、学校体育管理及社会体育指导等工作的复合型体育教育人才，起到积极的作用。

## <<健身锻炼方法与评定>>

### 内容概要

该系列教材以促进全民健康为出发点，通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识，指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此，该系列教材不但适用于体育专业的学生，而且适用于一般大学生和普通人群，可作为跨专业选修课程教材。

## <<健身锻炼方法与评定>>

### 书籍目录

第一章 健身锻炼方法概述第一节 健身锻炼方法的本质与相关概念第二节 健身锻炼方法的产生与发展第三节 现代健身锻炼方法的发展趋势第二章 健身锻炼的作用第一节 健身锻炼的身心效应第二节 健身锻炼有利于疾病的预防和康复第三节 健身锻炼是缓解压力的有效途径第四节 健身锻炼能促进人际关系的发展与完善第五节 健身锻炼是健康生活方式的重要组成部分第三章 健身锻炼的目标体系第一节 健身锻炼的动因第二节 健身锻炼的目标体系第三节 健身目标的制订第四章 健身锻炼的原理第一节 健身锻炼的运动学原理第二节 健身锻炼的生物学原理第三节 健身锻炼的心理学原理第四节 健身锻炼的行为学原理第五节 健身锻炼的社会学原理第五章 健身锻炼的障碍与参与者分析第一节 健身锻炼的障碍第二节 健身锻炼参与者的分组与其主要的健康问题第六章 健身锻炼的流程和计划第一节 健身锻炼的流程第二节 健身锻炼的计划第七章 健身锻炼的评定第一节 健身锻炼前的健康评定第二节 健身锻炼过程的监控第三节 健身锻炼的效果评定第八章 健身活动的结构与组成第一节 健身活动总结构第二节 日常身体活动与健身第三节 有氧运动与健身第四节 力量练习与健身第五节 柔韧性练习与健身第九章 针对主要健康问题的健身锻炼方法第一节 针对心脏病的健身锻炼方法第二节 针对肥胖症状的健身锻炼方法第三节 缓解压力的健身锻炼方法第四节 矫正不良的生活方式第十章 推荐的健身活动项目第一节 健身活动项目的选择分析第二节 推荐的健身活动项目参考文献

## &lt;&lt;健身锻炼方法与评定&gt;&gt;

## 章节摘录

(一) 锻炼者健康状况、体能水平和运动能力的起始状态 锻炼者的健康状况、体能水平和运动能力的起始状态是制订健身锻炼目标的基础,是整个健身锻炼过程的出发点。

为实现起始状态向目标状态转移而制订的健身锻炼计划,只有符合锻炼者本人的现实状态才能被其接受,才具有针对性和科学性,从而促使其健康状况、体能水平和运动能力的明显变化,继而取得健身锻炼的最佳效果。

1. 健康诊断。

健康诊断见第七章第二节。

2. 体能测试。

体能测试包括:心肺功能、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、身体成分测试等。

测试方法详见第七章第一节。

3. 运动试验。

运动试验方法的选择应根据检查的目的和锻炼者具体的情况而定,方法很多,如联合机能试验、15秒原地疾跑、心电图运动试验、极限运动试验和次极限运动试验等。

目前,最常用的运动试验方法是“递增负荷运动试验”(GXT),即利用功率自行车、活动平板(跑台)等实验仪器,在试验过程中逐渐增加运动负荷强度,同时测定某些生理指标,直到受试者达到一定运动强度的一种运动耐量试验。

运动试验是制订健身锻炼计划重要的量化依据之一,是目前最有意义的诊断冠心病的无创伤检查方法之一,其敏感性可高达60%~80%,还可以发现运动诱发的潜在的心律失常,其检出率比安静时的检查高出16倍,此外,也是评定心脏功能和体力活动能力的有效方法。

<<健身锻炼方法与评定>>

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>