

<<体育健身原理与方法>>

图书基本信息

书名：<<体育健身原理与方法>>

13位ISBN编号：9787811008845

10位ISBN编号：781100884X

出版时间：2008-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王旭冬

页数：186

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>

## <<体育健身原理与方法>>

### 内容概要

《体育健身原理与方法》可以作为体育装备工程专业的基础教材，也可以作为高等学校普通本科专业公共体育教材，同时也可以作为广大体育爱好者的闲暇读本。

《体育健身原理与方法》有着广泛的适用群体，因此《体育健身原理与方法》在编写过程中力求突出知识性、科普性以及实用性，语言上力争做到精练规范且通俗易懂。

《体育健身原理与方法》坚持以人为本，以体育健身为主题，着重于介绍体育健身的原理和方法，并将健康第一思想和终身体育思想贯穿始终。

从内容结构上看，《体育健身原理与方法》首先从生理学、心理学等不同角度介绍了体育健身的基本原理，进而从原理延伸到日常实践中的应用，包括体育锻炼原则和体育锻炼效果的检查与评定，以及体育健身中的保健及营养。

同时为了便于学生在掌握基本原理后指导实践，《体育健身原理与方法》中列举了多种体育健身方法的实例以及传统养生方法和运动项目简介，供广大学生和读者参考。

## <<体育健身原理与方法>>

### 书籍目录

第一章 体育概述第一节 体育的概念及体育的形态第二节 体育的功能第三节 体育与现代社会  
第二章 体育健身的生理学基础第一节 运动与肌肉第二节 运动与能量供应第三节 运动与心肺功能  
第四节 运动疲劳第三章 体育健身的心理学基础第一节 建立科学的健康观第二节 体育对健康的影响  
第四章 体育健身基础理论和健身处方第一节 体育健身的概念和基本原理第二节 体育健身对身体的作用  
第三节 体育健身的基本原则第四节 体育健身处方的制定第五节 体育健身处方的应用  
第五章 体育健身效果的检查与评定第一节 体育健身效果的检查与评定的概述第二节 体育健身效果的检查与评价的种类  
第三节 体育健身效果的生理评定第六章 体育健身与体育保健第一节 运动中常见疾病的预防  
第二节 运动中常见的生理反应与处理第三节 运动损伤的预防及处理第四节 体育保健按摩  
第七章 体育运动与营养第一节 营养素第二节 运动前后营养素的补充第八章 实用体育健身方法  
第一节 走步健身运动第二节 跑步健身运动第三节 跳跃健身运动第四节 投掷健身运动  
第九章 中华传统健身养生第一节 中华传统健身养生的基本理论与原理第二节 中华传统健身养生的形成和发展  
第三节 中华传统健身养生修炼方法的种类第四节 中华传统健身养生方法简介第十章 体育健身项目简介参考文献

<<体育健身原理与方法>>

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>