

《运动健身》

图书基本信息

书名：《运动健身》

13位ISBN编号：9787308031578

10位ISBN编号：7308031578

出版时间：2003-2

出版社：浙江大学出版社

作者：浙江省高校体育教材编委会 编

页数：108

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《运动健身》

内容概要

《高等学校体育选项课系列教材:运动健身》主要内容简介：亲爱的同学：祝贺你经过十余年的拼搏终于迈进了大学。为了今天，你曾失去很多。此刻突然发现最需要补课的竟是自己的身体。由于缺乏运动。本该强壮的躯体变得柔弱而不堪风雨；由于缺乏运动，你时常会感到力不从心。在运动场上只能当观众这套教材。就是想让强壮重回你的身体。使你在运动中尝到锻炼的快乐、竞争的刺激、合作的愉悦，使你体验到挫折与勇气、失败与成功、拼搏与胜利！

《运动健身》

书籍目录

第一章 运动与健康一、体育与现代生活二、健身锻炼与健康第二章 体质健康评价一、体质的概念和范畴二、体质的指标体系三、体力、体质、运动三者之关系四、体质健康测试方法与评价标准第三章 运动健身的科学基础一、运动的基本理论二、运动健身的特点和原则三、运动健身的生理学基础第四章 体能与身体素质一、体能概述二、体能的发展方法与评价三、身体素质四、身体素质的发展方法与评价五、身体素质的多维转移第五章 运动健身中的医学保健一、运动损伤的预防与处理二、不同环境中的运动反应三、运动与营养四、科学锻炼第六章 运动处方一、运动处方概述二、不同人群的运动处方三、适合您一生的运动方案参考文献

《运动健身》

章节摘录

版权页：插图：（一）现代社会的特征现代社会是指以工业发展为标志，经济、政治、科学技术、文化生活高度发展的社会。现代社会是相对传统社会而言的，前者是从后者演变过来的。与传统社会相比，现代社会有以下特征。1.工业化社会生产建立在发达的分工和协作的基础上。机器智能工业充分发展，并取得优势地位，生产日益社会化，生产效率不断提高，国民生产总值每年增长。工业化的高速发展总是与市场经济的发展相互依赖，从而促进了生产和劳动力的高度专业化。2.都市化由于社会政治、经济、教育、科学、文化的发展，人口流向城镇，使城镇人口在社会总人口中所占的比例逐渐上升。都市化主要表现在两个方面：首先是一些城市居住区的人口进一步增加，其次是城市居住区不断扩建。城市化是全球性的历史性的现象，是以资源分布以及社会所拥有的技术资源的分布为基础的。随着服务性行业的迅速发展，形成了人口向城市聚集的居住体系。与此相应，许多农业人口进入城市，为城市社会大生产提供了劳动力，使社会的政治经济生活充满生机和创造力。都市化和社区的发展，同样给体育教育的社会化发展带来了勃勃生机。

《运动健身》

编辑推荐

《高等学校体育选项课系列教材:运动健身》由浙江大学出版社出版。

《运动健身》

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:www.tushu000.com