

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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 第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健 第一节 自我身体评价  
第二节 运动价值 第三节 运动保护第三章 基本技术 第一节 正单摇跳 第二节 反单摇跳 第三节 正双  
摇跳 第四节 反双摇跳 第五节 基本技术组合 第六节 花式韵律跳法 第七节 长绳第四章 比赛规则 第  
一节 比赛方法 第二节 裁判方法

## 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》

### 精彩短评

- 1、许多相关书都没了，还好有这本
- 2、跳绳的花式原来很多，书上都有介绍，书比较薄，图片也比较多，喜欢跳绳的应该都喜欢，不错。值得一提的是，书的纸张很厚实，印刷还可以，相对价钱值得了。
- 3、这是一本很专业的书，主要针对跳绳，儿子学习跳绳，本来跳绳就是练的事情，但是因为他认识字，就给他买了一本书。理论和实践相结合吧。
- 4、有很多花式
- 5、跳绳是一项很好的运动。平时没事多练练，有助于身体。也可以减肥。这样的好书，多看多读。能学到很多东西。

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)