

《体育运动处方及应用》

图书基本信息

书名：《体育运动处方及应用》

13位ISBN编号：9787303109951

10位ISBN编号：7303109951

出版时间：2010-8

出版社：北京师范大学出版社

作者：关辉 编

页数：199

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

《体育运动处方及应用》

内容概要

《体育运动处方及应用》内容简介：体育运动处方是指对从事体育锻炼的人（含病人），由康复医师、体育教师、教练员、社会体育指导员、根据医学检查资料，包括运动试验及体能测试，按其年龄、性别、健康状况、身体素质、心血管功能状况，结合生活环境和运动爱好或训练条件等主、客观条件，用处方的形式制定对身体练习者适合的运动内容、运动量、运动时间及频率，并指出运动中的注意事项等，以达到健身和身体康复的目的。运动处方就是在身体检测的基础上，根据锻炼者身体要求，按科学健身的原则，为锻炼者提供的量化指导方案。

《体育运动处方及应用》

书籍目录

第一章 运动处方概论 第一节 运动处方概述 第二节 运动处方的分类 第三节 运动处方的主要内容
第二章 运动处方的制定 第一节 制定运动处方的基本原则 第二节 确定运动处方目标的依据 第三节 运动处方的制定程序
第三章 运动处方的实施 第一节 运动处方各主要内容的把握 第二节 运动处方实施过程的监控 第三节 运动处方效果的评价
第四章 健身运动处方 第一节 青少年健身运动处方 第二节 中年人健身运动处方 第三节 老年人健身运动处方 第四节 女性健身运动处方
第五章 竞技运动处方 第一节 耐力性运动处方 第二节 力量性运动处方 第三节 伸展性运动处方
第六章 康复治疗运动处方 第一节 外科疾病的康复运动处方 第二节 心血管系统疾病的康复运动处方 第三节 呼吸系统疾病的康复运动处方 第四节 消化系统疾病的康复运动处方 第五节 新陈代谢疾病的康复运动处方 第六节 神经系统疾病的康复运动处方
附表参考文献

插图：随着运动处方的不断完善，对“不同的身体状况、不同的锻炼目的应采取不同的锻炼方法”的要求更加严格，尤其是那些身体患有疾病的人，必须严格地按照运动处方进行体育医疗。按照不同的标准将运动处方进行分类，有助于我们认识运动处方的特点，更有效地发挥它的作用。

一、按目的分类

(一) 健身运动处方健康人进行运动处方锻炼，是以增强体质和提高健康水平为目的的。这类运动处方又可以根据不同年龄分为老年人健身运动处方、成年人健身运动处方、青少年人健身运动处方、幼儿健身运动处方、女子健身运动处方等；还可根据不同的工种分为企业工人健身运动处方、公务员运动处方、科教人员健身运动处方等。

(二) 竞技运动处方是针对从事专项运动的运动员，为增强其身体素质和提高运动技能水平为目的而制定的运动处方。可根据发展某项身体素质分为力量性运动处方、耐力性运动处方、速度性运动处方、灵敏协调性运动处方等；也可根据训练计划分为周期性训练处方、周训练处方、课训练处方等。

(三) 康复治疗运动处方用于慢性病患者和残疾者，以辅助治疗疾病、提高康复医疗效果为目的。用于某些疾病或损伤的治疗和康复，它使医疗体育更加定量化、个别对待化。例如肥胖症运动处方、高血压运动处方、糖尿病运动处方、冠心病运动处方、癌症运动处方等。

二、按构成体质的要素分类

(一) 改善身体形态的运动处方身体形态主要通过身高、体重、坐高、胸围、腰围、臀围和皮褶厚度等指标反映。制定相应的运动处方，通过锻炼使身体形态得到改善。如增加身高运动处方、控制体重运动处方，改善胸围运动处方等。

(二) 增强身体机能的运动处方身体机能是人体各器官、系统及整体所表现出来的生命活动现象。制定相应的运动处方，能增强各器官、系统的功能，提高健康水平。

《体育运动处方及应用》

编辑推荐

《体育运动处方及应用》：西南区体育教材研究会教材编审委员会审订。

《体育运动处方及应用》

精彩短评

- 1、很不错的一本书，很好，很喜欢
- 2、对健康管理制定运动处方很实用
- 3、知识挺实用
- 4、书还没看，只是有点折损
- 5、没内容，不推荐

《体育运动处方及应用》

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