第一图书网, tushu007.com

# <<健身健美>>

## 图书基本信息

书名：<<健身健美>>

13位ISBN编号：9787040312409

10位ISBN编号：7040312409

出版时间：2011-2

出版时间：高等教育

作者：黄晓明|主编:张瑞林

页数：175

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

## 内容概要

近些年的体质健康监测表明，我国青少年学生的耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加。
青少年的体质健康问题引起了全社会的广泛关注，也引起了党和政府的高度重视。
为此，2006年12月23日，教育部、国家体育总局和共青团中央联合召开了新中国成立以来的第一次“全国学校体育工作会议”；2007年4月29日，教育部、国家体育总局、共青团中央正式启动了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”；2007年5月7日，中共中央、国务院颁发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。

# <<健身健美>>

## 书籍目录

第一章 体育与健康概述第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 普通高校体育教育要求第四节 校园体育文化第二章 健身健美锻炼与健康第一节 健身健美锻炼与身体健康第二节 健身健美锻炼与心理健康第三节 健身健美锻炼与社会适应能力第三章 健身健美锻炼运动发展概述第一节 健身健美运动的发展概况第二节 体形健美的类型和标准第四章 健身健美锻炼的基础知识第一节 人体的肌肉系统第二节 健身健美锻炼常用的动作术语与相关名词第三节 健身健美锻炼者的水平划分第四节 健身健美锻炼的准备工作和基本要求第五节 健身健美锻炼应注意的问题第六节 健身健美锻炼计划的制订第五章 人体各部位主要肌肉的锻炼方法第一节 发展背部肌肉的锻炼方法第二节 发展胸部肌肉的锻炼方法第三节 发展颈部肌肉的锻炼方法第四节 发展肩部肌肉的锻炼方法第五节 发展上臂肌肉的锻炼方法第六节 发展前臂肌肉的锻炼方法第七节 发展腹部肌肉的锻炼方法第八节 发展腰部肌肉的锻炼方法第九节 发展下肢肌群的锻炼方法第六章 健身健美竞赛的组织第一节 健身健美竞赛组织的内容第二节 竞赛动作第三节 选编和表演自选动作第四节 男女混双规定动作第五节 混双自选动作第七章 健身健美竞赛的欣赏第一节 健身健美竞赛欣赏概述第二节 健身健美竞赛欣赏的生理、心理机制第三节 健身健美竞技欣赏评价标准附录一大学生体质测试评分表附录二大学生心理健康自评量表(SCL－90)附录三大学生社会适应测试量表参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：造成上述情况的原因有很多，但是大致可以归结为以下几个主要方面：（1）学校体育的本质功能没有被充分认识，导致学校体育的指导思想不完善；（2）混淆了学校体育与竞技体育的本质区别及其联系；（3）体育课程改革有待进一步深化；（4）学校全民健身服务体系尚未形成；（5）学生课业负担重、锻炼时间少，且未养成良好的锻炼习惯；（6）学校体育场地、器材、设施欠缺，体育活动的内容与形式都不够丰富。
大学生身体素质的全面提高问题，引起了中央领导和全社会的极大关注。
要提高大学生的身体健康水平，学校体育教育应从以下几个方面落实好各项工作：（1）高校体育教育要树立“健康第一”的指导思想；（2）构建科学的体育课程体系；（3）推动学生课外体育锻炼的开展；（4）提高体育师资队伍的素质和水平；（5）完善学校运动训练和竞赛体系。
2.大学生体质健康测试教育部、国家体育总局根据《学生体质健康标准》试行5年来的实际情况和调研中所发现的问题，对《学生体质健康标准》进行了修订和完善，并定名为《国家学生体质健康标准》（下称《标准》），于2007年正式颁布实施。
《标准》的颁布实施，对于加强素质教育，提高我国青少年体质健康水平必将发挥积极的作用，产生深远的影响。
《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，并把学生分为6个组别，其中大学生单独列为一组。
《标准》还对测试项目、评价标准等作了明确的规定（附录一）。
本章第三节 将对体质测试作详细介绍。

## 编辑推荐

《健身·健美(第2版)》：普通高等教育“十一五”国家级规划教材,高等学校教材

## 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