第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《高等学校体育选项课系列教材：运动健身》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！

来吧！

参加到运动中来吧！

只要你参与。

就会发现：健康在你的身边，快乐在你的周围，自信在你的心里！

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

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

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