第一图书网, tushu007.com

<<健身体育>>

图书基本信息

书名：<<健身体育>>

13位ISBN编号：9787502579425

10位ISBN编号：7502579427

出版时间：2006-1

出版时间：化学工业

作者：尹士优

页数：295

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从娱乐、健身、竞技训练、身体和行为矫正等几个层面进行了详尽阐述，并力求改变过去传统体育教材的编写方法，将应知应会的知识进行具体讲解，同时进行多方面的渗透，即德育渗透、新知识渗透、医学卫生常识渗透、心理学渗透、保健知识渗透，着重以教授各项锻炼方法和技能为主，编排了许多不受场地、器材限制的项目，使受教育和锻炼者随时随地都享受其中的乐趣。

本书为高职高专教材，亦可作为广大体育爱好者健身锻炼的指导书。

<<健身体育>>

书籍目录

第一章 体育锻炼与健康知识 第一节 什么是健康、亚健康 一、健康的定义 二、健康程度 三、什么是亚健康 第二节 大众锻炼项目 一、健身锻炼的目的 二、健身锻炼项目的分类 三、健身锻炼项目的选择 四、健身锻炼成功的必备条件 第三节 体育健身的价值 一、体育锻炼对生理指标的影响 二、体育锻炼与免疫功能 三、体育锻炼的抗衰老作用 四、体育锻炼对心理健康的作用 第四节 体育锻炼与合理营养 第五节 预防艾滋病 一、关于艾滋病 二、艾滋病的传播途径 三、正确对待艾滋病病毒感染者 四、积极预防艾滋病 第六节 运动疲劳的消除 一、充足睡眠 二、按摩 三、整理运动 四、温水浴 五、药物疗法 六、合理安排膳食 第二章 球类健身锻炼法 第一节 篮球锻炼方法 一、基本技术 二、进攻战术 三、防守战术 第二节 足球锻炼法 一、踢球 二、接球（停球） 三、运球（盘带球） 四、射门 五、顶球 六、掷界外球 七、守门员技术 第三节 排球锻炼方法 一、基本技术 二、基本战术 第四节 乒乓球锻炼法 一、准备姿势 二、握拍法 三、站位 四、步法 五、发球 六、推挡球 七、削球 八、正手攻球 九、反手攻球 十、搓球 十一、弧圈球 十二、熟悉球性的练习方法 第五节 羽毛球锻炼法 一、握拍法 二、步法 三、发球 四、击球 五、挑高球 六、扣杀球 七、前场击球 八、中场击球 九、练习方法 第六节 网球锻炼法 一、握拍法 二、发球 三、正手击球 四、反手击球 五、放短球 六、高压球 七、接发球 八、截击球 九、双手握拍反打 十、挑高球 十一、网前技术训练方法 十二、容易产生的错误及改进方法 第三章 游泳运动锻炼法 ……第四章 武术健身锻炼法 第五章 塑造形体健美第六章 养生保健与健身运动处方 第七章 特殊群体健身法 参考文献

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