

<<健美举重/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<健美举重/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352428

10位ISBN编号：7546352428

出版时间：2011-7

出版单位：吉林出版集团

作者：兴树森//耿淼//赵利明

页数：151

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>

<<健美举重/校园体育>>

内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。

近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。

新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。

当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

<<健美举重/校园体育>>

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复
养护第二章 健美概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 健美场地、器材和装备
第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 健美基本技术 第一节 技术要素 第二节
肌肉认识 第三节 基础动作 第四节 柔韧性练习 第五节 胸部练习 第六节 背部练习 第
七节 肩部练习 第八节 腹部练习 第九节 大腿练习第五章 健美比赛规则 第一节 程序 第
二节 裁判第六章 举重概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第七章 举重场地、器材
和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第八章 举重基本技术 第一节 技术原则
第二节 抓举技术 第三节 挺举技术 第三节 举重辅助练习方法第九章 举重比赛规则 第一节
程序 第二节 裁判

<<健美举重/校园体育>>

编辑推荐

盛世奥运举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《健美举重》为该运动系列丛书之一，主要介绍了健美、举重，由赵权忠等编著。

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>