

<<农村体育健身指南>>

图书基本信息

书名：<<农村体育健身指南>>

13位ISBN编号：9787562145868

10位ISBN编号：7562145865

出版时间：2009-8

出版时间：邵平、李茜 西南师范大学出版社 (2009-08出版)

作者：邵平，李茜 著

页数：150

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>

<<农村体育健身指南>>

前言

随着经济社会的快速发展，我国已经进入小康社会，正在努力实现全面小康。在人们物质生活需求不断得到满足的同时，包括身心健康在内的全面需求日益增长。健康需求成为个人全面发展的重要方面，“健康第一、终身体育”的理念已深入人心。党和政府坚持“以人为本、重视提高全民族健康素质”，1995年国家体育总局出台了《全民健身计划纲要》，2009年国务院批准每年8月8日为“全民健身日”，这些充分体现了党和国家对全民健身事业的高度重视和关怀。

国务院在开展“统筹城乡综合配套改革试验”中始终将“加快大众体育事业发展”作为统筹城乡发展的重要内容。

如何发展农村居民的体育健身事业成为全国体育工作者思考的重点。

为推进农村居民开展体育健身活动，我们特编写《农村体育健身指南》一书，旨在向农村居民普及体育健身基本知识，有选择性地介绍适合农村居民开展的体育健身方式方法和运动项目，急人之所急，想人之所想，为农村体育事业助一臂之力。

本书系“农家书屋”图书工程《运动我参与》系列丛书之一，由西南大学体育学院邵平和李茜主编，庞儒芳、李娜组成编写小组，在丛书编写委员会的指导下共同编写而成。

<<农村体育健身指南>>

内容概要

《农村体育健身指南》是在向农村居民普及体育健身基本知识，有选择性地介绍适合农村居民开展的体育健身方式方法和运动项目，急人之所急，想人之所想，为农村体育事业助一臂之力。

<<农村体育健身指南>>

书籍目录

第一章 农村体育健身运动 / 001 第一节 农村体力劳动不能代替体育锻炼 第二节 科学锻炼健身须知 第三节 进行体育锻炼的卫生常识 第二章 体育健身的方式与方法 / 016 第一节 健身手段概述 第二节 农村特色的体育健身活动 第三节 积极发展身体素质 第四节 体育健身效果的检查与评定 第三章 常见病患者的健身 / 085 第一节 冠心病患者的健身 第二节 高血压病患者的健身 第三节 肝脏疾病患者的健身 第四节 肺结核病患者的健身 第五节 慢性气管炎患者的健身 第六节 关节炎患者的健身 第七节 糖尿病患者的健身 第四章 体育健身的保障系统 / 106 第一节 体育健身的饮食与营养 第二节 个人体育健身活动的安排与计划 第三节 体育健身的医务监督 第四节 自我监督与自我保健 第五章 健身过程中的常见问题及其运动损伤的处理方法 / 125 第一节 运动中的不良反应与处理方法 第二节 常见的运动损伤及其防治 主要参考文献 / 149

<<农村体育健身指南>>

章节摘录

第一节 农村体力劳动不能代替体育锻炼大多数的农民朋友认为，自己在工作中，身体活动的强度、体力消耗都很大，不必再进行什么体育活动了。

这是一种自欺欺人的说法。

体育锻炼是指人们根据自身的需要选择、运用各种体育手段，并结合自然力（日光、空气、水）和卫生措施，以发展身体素质、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活和支配余暇时间为目的的身体活动过程。

体力劳动指消耗体力为其主要形式的生产劳动，如农民、手工业者以及其他从事各种生产性或服务性的劳动者所从事的劳动。

首先，从医学和人际功效学来说，工作时的活动量是被动的，精神处于紧张状态，起不到放松身体、消耗热量的作用，更无法替代主动的健身运动。

其次，劳动活动与体育锻炼的最大区别是，前者是一种局部负荷，而体育锻炼是一种有意识的全身活动。

农民在劳动时所从事的多是一种简单的或单一的重复运动，而且大都是限于身体局部的反复活动和固定姿势的动作，使身体活动范围受到很大的限制。

因此，对身体的影响只能局限在某些部位的组织和器官，往往只能有一个或几个肌肉群进行活动，长年累月单一重复的劳动会使人感到疲劳，长时间局部劳动的结果很可能造成职业病。

<<农村体育健身指南>>

编辑推荐

《农村体育健身指南》：农家丛书·运动我参与丛书

<<农村体育健身指南>>

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>