

《现代体育保健的理论与方法研究(高校人文)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年03月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506836920

内容简介

胡英清、宁小春所著的《现代体育保健的理论与方法研究》从生理学、心理学和运动学的角度出发，对现代体育保健的理论与方法进行了深入的研究和阐述。本书共七章，前四章为理论部分，内容主要涉及体育保健的生理学、心理学、运动学基础，体育保健的特点和原则、内容选择以及方法，体育保健中的营养、运动负荷量与生理负荷量评定、社会不同群体的医务监督，以及体育保健中的常见伤病处理等。后面三章为实践部分，阐述了太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦等传统养生体育，走跑健身、游泳、健美操、网球、保龄球、软式排球等具有较强保健功能的现代体育运动。

整体来看，本书为人们科学、安全地进行体育保健提供了指导，对促进人们的身体健康、推动全民健身运动有一定意义。

本书遵循运动学、生理学、运动医学、保健学等学科的基本规律，详细地阐述了具有良好保健功能的多项传统养生项目和现代运动项目，因此具有较强的科学性与实践性。

目录

第一章 现代体育保健的科学基础

第一节 体育保健的生理学基础

第二节 体育保健的心理学基础

第三节 体育保健的运动学基础

第二章 体育运动与保健的基本理论与方法

第一节 体育运动与保健的特点及原则

第二节 体育运动与保健的内容及选择

第三节 体育运动与保健的方法

第三章 体育运动保健中的营养与医务监督

第一节 体育运动保健中的营养

第二节 运动负荷量与生理负荷量评定

第三节 社会不同群体的医务监督

第四章 体育运动保健中的运动伤病与处理

第一节 体育运动保健中常见运动损伤及处理

第一章 现代体育保健的科学基础 第一节 体育保健的生理学基础 第二节 体育保健的心理学基础 第三节 体育保健的运动学基础

第二章 体育运动与保健的基本理论与方法 第一节 体育运动与保健的特点及原则 第二节 体育运动与保健的内容及选择 第三节 体育运动与保健的方法

第三章 体育运动保健中的营养与医务监督 第一节 体育运动保健中的营养 第二节

运动负荷量与生理负荷量评定 第三节 社会不同群体的医务监督

第四章 体育运动保健中的运动伤病与处理 第一节 体育运动保健中常见运动损伤及处理 第二节

体育运动保健中常见运动疾病及处理

第五章 传统体育养生保健方法 第一节 太极拳

第二节 五禽戏 第三节 易筋经 第四节 八段锦

第六章 现代实用体育运动保健方法 第一节

走跑健身方法 第二节 游泳健身方法 第三节 健美操健身方法第七章

其他常见体育运动保健方法 第一节 网球健身方法 第二节 保龄球健身方法 第三节

软式排球健身方法参考文献索引

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)