

<<普通人群体育锻炼标准锻炼手册>>

图书基本信息

书名：<<普通人群体育锻炼标准锻炼手册>>

13位ISBN编号：9787040133899

10位ISBN编号：704013389X

出版时间：2003年8月1日

出版时间：高等教育出版社

作者：国家体育总局普通人群体育锻炼标准研制组

页数：145

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>

## <<普通人群体育锻炼标准锻炼手册>>

### 前言

为进一步健全和完善《国家体育锻炼标准》这项国家基本体育制度，国家体育总局组织专家研制了《普通人群体育锻炼标准》（以下简称《标准》），并于2003年5月10日正式颁布实施。

《标准》以科学性、可行性、时代性、针对性、趣味性和统筹性为基本原则，选择了25项测量性、适应性、简便性、趣味性都较强的项目作为测试指标；以推动全民健身运动为目的，试图通过经常性的评价来激励广大群众踊跃参加体育锻炼。

“健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。

”这句话是世界卫生组织总干事马勒博士提出的。

它阐明了生活、事业与健康的辩证关系。

现代文明在带给人们充分物质享受的同时，也给人类的健康带来了新的威胁。

由于精神紧张、营养过剩、运动不足、环境污染等因素所引发的非传染性疾病在全球不断蔓延，处于“亚健康”状态的人群不断扩大。

一个全球性的健康促进战略——面向21世纪的国际健康促进运动，已经在世界范围内展开。

健康是人类生命活动、进行创造性劳动和从事社会主义物质文明和精神文明建设的前提和保证。

成年人是普通人群的主体部分。

成年时期是人生在事业上不断取得成就。

## <<普通人群体育锻炼标准锻炼手册>>

### 内容概要

《普通人群体育锻炼标准锻炼手册》是为了配合《普通人群体育锻炼标准》（以下简称《标准》）的颁布和实施，由国家体育总局组织《标准》研制组的成员编写的。

《普通人群体育锻炼标准锻炼手册》分测试篇、锻炼篇和评价篇，主要内容包括测试项目、测试细则及专家点评，测试前的准备，测试过程及其注意事项，什么是运动处方，制定运动处方的方法，运动处方实例介绍，各项素质指标评价表，综合评价方法，自我评价。

《普通人群体育锻炼标准锻炼手册》的出版对动员和指导广大普通人群积极参加《标准》测试和健身锻炼有积极意义。

<<普通人群体育锻炼标准锻炼手册>>

书籍目录

测试篇测试项目、测试细则及专家点评测试前的准备测试过程及其注意事项  
锻炼篇什么是运动处方制定运动处方的方法运动处方实例介绍  
评价篇各项素质指标评价表综合评价方法自我评价

<<普通人群体育锻炼标准锻炼手册>>

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>