

<<体育运动与健康促进>>

图书基本信息

书名：<<体育运动与健康促进>>

13位ISBN编号：9787040140361

10位ISBN编号：7040140365

出版时间：2004-6

出版时间：高等教育出版社

作者：杨忠伟

页数：268

字数：320000

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>

## <<体育运动与健康促进>>

### 前言

在21世纪刚刚揭开序幕的最初年头里，我们以“社会体育”为主题，编写了一套系列教材，作为对新世纪的献礼，作为对全面建设小康社会的献礼，作为对中国现代化进程的献礼。

现代化是一个世界性的历史进程，现代化问题是当今世界普遍关注的问题。

人类从重视过去，到注重现在，到关注未来，无疑是认识上的一个飞跃。

在现代化进程中，人的现代化是现代化的核心内容。

它既是现代化的起点，也是现代化的归宿。

而人的现代化应该是全面的，既包括物质层面，也包括精神层面。

体育运动在人的现代化过程中起着积极的作用。

现代化的诉求，科学发展观的确立，最终必将体现在人的全面发展上。

理论构建、学科建设在倡导和形成学习型社会中，在推动社会进步方面无疑带有根本性的意义。

这种使命感和责任感使我们有了共同的愿望。

我们抱着积跬步达千里的心态，踏上这样一条布满荆棘的探索之路。

回眸人类的历史，在古今中外的文明进程中，世界公认的三次人类文明的高峰与体育运动的发展有着高度的关联。

一是古希腊文明，它勃兴了古代奥林匹克运动；二是曾称“日不落帝国”的英国，它是近代第一次现代化的代表，催生了户外运动；三是知识经济的代表——美国，在第二次现代化的过程中，将竞技运动的职业化、商业化推到极至，同时催生了休闲体育，使以奥林匹克为核心的国际竞技体育和以休闲健身为标志的大众体育成为当今世界的重要文化活动。

这三次人类文明的高峰，产生了伟大的体育实践，从而极大地改变了人类的价值观念和生活方式。

然而，令人扼腕的是，虽有震撼世界的体育实践，却少有影响世界的体育理论。

近现代的人文科学、社会科学、自然科学和工程技术领域，都出现了影响深远的理论，而体育的理论却未能得到相应的发展。

作为体育理论工作者，难道我们不该从中得到些什么启示吗？

## <<体育运动与健康促进>>

### 内容概要

本书是普通高等学校社会体育专业系列教材之一。

本书紧紧围绕普通高等学校社会体育专业学生的培养目标，面向21世纪体育教育的实际需要，以人文社会科学的视野，将体育人文社会科学、运动人体科学和医学等相关学科有机地结合起来，系统、全面地阐述了健康的内涵、体育运动与健康的关系、体育运动对健康的促进作用等基本理论。

本书的主要内容包括健康概论，健康促进，健康测量与健康指标，健康促进计划的设计、实施与评价，体育运动与健康促进，体育运动与个体健康促进，体育运动与人群健康促进，体育运动与心理健康促进，体育运动健康促进的手段，体育运动与人生不同阶段的健康促进等。

本书也可作为普通高等学校体育其他专业选修课教材。

## <<体育运动与健康促进>>

### 书籍目录

第一章 健康概论 第一节 健康的含义 第二节 影响健康的因素 第三节 社会因素与健康 第四节 不同人群面临的健康问题第二章 健康促进 第一节 健康教育 第二节 健康促进 第三节 健康促进的实施策略 第四节 健康教育和健康促进的相关学科第三章 健康测量与健康指标 第一节 健康测量概述 第二节 健康测试指标的分类及测量方法 第三节 生命质量评价 第四节 国民体质监测第四章 健康促进计划的设计、实施与评估 第一节 健康促进计划的设计 第二节 健康促进计划的实施 第三节 健康促进计划的评价第五章 体育运动与健康促进 第一节 体育运动的健康促进观 第二节 体育运动与人类面临的健康问题第六章 体育运动与个体健康促进 第一节 个体健康观念与体育运动参与 第二节 适量运动对个体健康的影响 第三节 过度运动对个体健康的影响 第四节 运动缺乏对个体健康的影响 第五节 体育运动促进个人健康的实施原则 第六节 体育运动促进个体健康的理想方式第七章 体育运动与人群健康促进 第一节 人群健康概述 第二节 体育运动对人群健康的作用 第三节 大众体育计划第八章 体育运动与心理健康促进 第一节 心理健康概述 第二节 体育运动与心理健康的关系 第三节 影响参加体育运动的心理因素 第四节 体育健身的心理学理论第九章 体育运动健康促进的手段 第一节 体育运动健康促进的类型 第二节 生理健康的体育运动促进方法 第三节 心理健康的体育运动促进方法第十章 体育运动与人生不同阶段的健康促进 第一节 人生准备阶段的健康促进 第二节 人生保护阶段的健康促进 第三节 晚年延缓衰老阶段的健康促进参考文献

## <<体育运动与健康促进>>

### 章节摘录

插图：五、体育运动由于劳动方式和生活方式的改变，运动缺乏成为威胁人类健康的一个重要因素。同时科学运动的健康价值日益凸显，体育竞技的魅力四射，使人们越来越关注体育在其生活中的位置，体育对人类健康的作用和意义也成为学者们的研究热点，也是本教材讲授的重点和核心。

体育是一种复杂的社会现象。

它以身体与智力活动为基本手段，根据人体生长发育、技能形成和技能提高等规律，达到促进全面发展，提高身体素质和全面教育水平，增强体质与提高运动能力，改善生活方式与提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

从这个含义中可以看出体育具有生物性和社会性两种属性。

1978年，联合国教科文组织颁布的《体育运动国际宪章》中明确体育是一种人权，确认体育是提高生活质量的手段，体育能培养人类的价值观念，说明体育对人类的生存和发展具有重要的影响。

从体育的含义中可以看出体育对促进健康具有广泛的作用，特别是在改善生活方式与提高生活质量方面，体育展示了其独特的作用和魅力。

在人类发展史上，体育作为一种积极的人类行为和特殊的社会文化现象，一直伴随着社会的发展、文明的进步而发展，并对人类的进化和社会的发展起到了巨大的促进作用。

健康的生活方式可以预防“文明病”的发生、发展，而体育运动作为健康生活方式的重要内容，对人类健康始终起着独特的支撑作用，是维护人们身心健康最有效、最有益的办法。

以健康的生活方式去对抗周围那些不利于健康的因素，是维护身体健康的一个古老哲理的现实回归。

在社会发展中，身心健康不仅是现代社会生活的重要内容，而且是提高社会生产力、保证人类健康发展和正常生命活动的需要。

大众体育在世界范围内的蓬勃兴起，全民健身运动在我国的广泛开展，无不说明了体育在维护人类健康方面的积极作用，为人类的身心健康发展提供了不可替代的内容。

## <<体育运动与健康促进>>

### 编辑推荐

《体育运动与健康促进》是普通高等学校社会体育专业系列教材之一。

<<体育运动与健康促进>>

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>