

<<棍术>>

图书基本信息

书名：<<棍术>>

13位ISBN编号：9787546314792

10位ISBN编号：7546314798

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：陈光，姚威 著

页数：122

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>

## 前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。

宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。

2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。

面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。

该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

## <<棍术>>

### 内容概要

《全民健身项目指导用书：棍术》系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

<<棍术>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 基本持棍法第二节 基本棍法第四章 国际规定套路第一节 第一段第二节 第二段第三节 第三段第四节 第四段第五章 比赛规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

章节摘录

(1) 静止性休息是指, 锻炼者运动后保持机体相对的静止状态, 以促进身体机能的恢复, 尽快消除疲劳; (2) 静止性休息的最佳方式是睡眠, 特别是在刚开始运动、身体不适应或疲劳症状明显时, 更应该保证足够的睡眠, 否则, 虽然积极参加了体育锻炼, 但收效甚微, 甚至会导致过度疲劳症状发生; (3) 静止性休息更适合于消除全身运动导致的整体疲劳症状。

(1) 积极性休息更适合于由于少量肌肉群参与工作而导致的局部疲劳, 或运动强度较大而导致的快速疲劳; (2) 积极性休息可以加速血液循环, 有利于代谢物排出体外, 对促进身体机能的恢复具有明显的效果。

<<棍术>>

#### 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>