

<<健身健美运动>>

图书基本信息

书名：<<健身健美运动>>

13位ISBN编号：9787560951720

10位ISBN编号：7560951724

出版时间：2009-4

出版时间：华中科技大学出版社

作者：张先松

页数：495

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>

## &lt;&lt;健身健美运动&gt;&gt;

## 前言

现代健身健美运动真正进入广大中国民众精神家园的时间大约在20世纪80年代，并随着改革开放的时代步伐在全国范围内得到了广泛深入的发展，特别是1998年健身健美运动成为国际奥林匹克大家庭的正式成员之后，这项年轻的现代运动更是受到了广大学生和青年人的追捧和青睐。

它的兴起，恰恰契合了中国的社会转型和经济高速增长的时刻，迎合了从劳动生产型经济向休闲生活型经济转化的良好趋势，引起了人们对中国传统健身原理、方法的挖掘和对西方健身理念、方法的探讨，也激发了人们对未来休闲社会的憧憬。

在当今世界，在以美国为首的西方发达国家，体育人口已高达全国总人口比例的80%以上，体育健身休闲产业的产值也早已远远超过了电子、汽车等巨无霸而成为发达国家的第一大产业，其健身休闲市场的发育亦非常成熟。

上自总统，下至平民，无不崇尚健身休闲运动，故而促使不少世界名校催生了以休闲健身为时代主旋律的特色院系、专业及课程。

如今，我国几乎所有专业体育院校和有体育院系设置的高校都开设了健身健美必修或选修课，绝大多数高校都开设了健身健美公共体育选项课，正是在这种时代背景下，作为我国普通高等教育“十一五”国家级规划教材中唯一的一本《健身健美运动》教材就要与读者见面了，本书正是为了满足全国高校尤其体育专业学生的需要而编写的，加之本教材完稿时恰逢中国北京的奥运之年，我想也算是作者给广大健身健美爱好者的一个惊喜和礼物吧。

在本书编写过程中，作者始终以“优化教材体系和结构，突出教材特色和个性，拓宽教材内容和项目的交叉综合，偏重原理和基础，强化技能与实践，反映学科前沿和时代要求，注重创新精神和运用能力培养”为编写原则。

在教材体系的排序上全书既是一个完整的系统，各章又可独立成篇，使其既便于教师教学，又便于学生和大众自学。

充分地反映了教材“内容综合化、项目交叉化、知识基础化、技能适用化、个性独特化和文字人性化”的要求。

## &lt;&lt;健身健美运动&gt;&gt;

## 内容概要

本书是我国普通高等教育“十一五”国家级规划教材中的唯一一本《健身健美运动》教材。

本书独辟蹊径，自成风格，以独特新颖的构思，立体和全方位的创新视角，全面论述和诠释了大众普遍关注的健身健美的原理与实践方法，有较强的前瞻性、科学性、知识性、系统性、针对性、实用性和可操作性，极大地满足了大众对强身、健体、塑形、减肥、养生、饮食营养、休闲、娱乐、康复、保健等不同层面的知识和技能需求。

本书主要包括：健身健美运动概述，健身健美运动锻炼效果的测量与评价，健身健美运动的生理与营养学基础，健身健美运动教学，健身健美运动竞赛表演与欣赏，健身运动锻炼方法，健身美体的修塑和矫正技法，健美训练的基本原理、原则与方法，现代健美训练的最佳动作与锻炼方法建议，体重的控制，健身健美运动从业指导，青少年增高的原理与方法，健身健美训练的常用术语及体能锻炼方法，健身健美运动员的选材及女子形体训练，健身健美运动的科学研究方法等。

本书人物插图除第五章由江汉大学体育学院周贤彪绘制外，其余各章插图均由北京大学软件学院数字艺术系郭牛绘制完成。

本书可作为全国普通高等学校体育专业学生专修或选修课教材，也可以作为大学、中学公共体育课的选项课教材，还可以作为健身健美教练员、健身健美类社会体育指导员的参考用书。

## <<健身健美运动>>

### 作者简介

张先松，男，1951年生，湖北江陵人，汉族，中共党员。

当过兵，担任过小学校长和基层团委书记，1979年毕业于武汉体育学院。

现任江汉大学体育学院学术委员会主任，《健身健美》课程负责人，教授，《江汉大学学报》和《江汉大学学术丛书》编委。

武汉市优秀专家和两次政府专项津

## &lt;&lt;健身健美运动&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健身健美运动概述 第一节 健身运动概述 第二节 健美运动概述 第三节 健身运动与健美运动的区别与联系 第四节 健身健美运动的发展策略与构想第二章 健身健美运动锻炼效果的测量与评价 第一节 健身健美锻炼效果测量与评价的意义、种类和要求 第二节 健身健美锻炼效果的测量与评价方法第三章 健身健美运动的生理与营养学基础 第一节 健身健美运动的生理学基础——人体的物质代谢与能量代谢 第二节 健身健美运动的营养学基础 第三节 健身健美运动的膳食指导 第四节 健身健美膳食的最优化方案第四章 健身健美运动教学 第一节 健身健美运动教学的任务和特点 第二节 健身健美运动教学的阶段与要求 第三节 健身健美运动的教学原则 第四节 健身健美运动教学方法 第五节 健身健美课的教学组织与实施 第六节 健身健美运动教学中伤害事故的预防与处理第五章 健身健美运动竞赛表演与欣赏 第一节 健身健美竞赛与表演训练 第二节 健身健美竞赛规则与裁判法简介第六章 健身运动锻炼方法 第一节 不同年龄阶段人群健身运动锻炼方法 第二节 有氧与无氧运动锻炼方法 第三节 休闲健身锻炼方法 第四节 民族传统与自然力健身锻炼方法 第五节 运动处方与训练后的恢复锻炼方法 第六节 特殊环境与特殊人群的健身锻炼方法第七章 健身美体的修塑和矫正技法 第一节 身体局部过胖的修塑技法 第二节 不良体形体态的矫正技法第八章 健美训练的基本原理、原则与方法 第一节 健美训练的基本原理 第二节 健美训练的基本原则 第三节 健美训练的基本方法 第四节 健美训练的运动负荷 第五节 健美训练计划的制订第九章 现代健美训练的最佳动作与锻炼方法建议 第一节 健美颈部肌群的锻炼动作 第二节 健美肩部肌群的锻炼动作 第三节 健美臂部肌群的锻炼动作 第四节 健美胸部肌群的锻炼动作 第五节 健美背部肌群的锻炼动作 第六节 健美腰腹部肌群的锻炼动作 第七节 健美臀部肌群的锻炼动作 第八节 健美腿部肌群的锻炼动作第十章 体重的控制 第一节 肥胖的原因及其调节机制 第二节 肥胖的类型与部位 第三节 肥胖的标准与测评方法 第四节 身体成分的控制与减肥方法 第五节 体重控制与减肥塑身新理念第十一章 健身健美运动从业指导 第一节 学校健身健美运动专业课与选项课教师 第二节 健身健美类社会体育指导员第十二章 青少年增高的原理与方法 第一节 人体增高的科学原理 第二节 人体增高训练的方法 第三节 影响人体增高的重要因素 第四节 身高的标准与预测方法第十三章 健身健美训练的常用术语及体能锻炼方法 第一节 健身健美运动的常用名词概念与术语 第二节 体能锻炼方法第十四章 健身健美运动员的选材及女子形体训练第十五章 健身健美运动的科学研究参考文献

## &lt;&lt;健身健美运动&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章健身健美运动概述本章提要本章较系统地阐述了健身、健美、健身锻炼、健身运动、健美运动等有关概念，并介绍了健身健美运动的作用、分类、发展概况和健身运动锻炼项目的特征与原则，论述了健身运动与健美运动的区别与联系。

提出了我国健身健美运动的定位、理念、发展策略与构想。

现代健身健美是在场馆健美、俱乐部健美等基础上发展起来的充满时尚、内容日益拓展的大众体育锻炼项目，更是一个前景广阔的朝阳产业。

健身活动发端于人类的健康意识。

进入现代社会以后，健身活动日益成为一类目的明确、目标多元、形式多样、特征鲜明的，以科学、合理、安全、有效为基本原则的运动项群。

发展至今，“健身”不仅已经成为特定的广义的健身、健美、健心、健智的活动体系，更形成为内涵不断扩充的一些独立的运动竞技项目及其训练体系。

而健美运动、集体健身项群、体能的专项练习等便是健身运动技术方法和理论体系的中坚。

健美是在健身和健康基础上的升华和提高，健身运动则是健美运动的母体，它孕育了现代健美运动。

从概念上说，一切有益于身心健康的活动皆可以划归为健身体育范畴。

第一节健身运动概述一、健身运动的概念（一）健身的概念健身是指为促进人体健康，达到理想的生活质量的一种行为方式。

健身包括智力、肌体及社会的行为，这种行为结果使身体健康状况得到明显改善，而不仅仅是一种摆脱疾病的状态。

健康的人有很高的心肺功能和智力的敏感性；有良好的社会交往；理想的体质、体力及肌体的灵活性。

经常性的健身锻炼，保持健康的饮食，避免滥用药品及不断发展摆脱压力的能力便可以达到这种理想的状态。

“健身”一词，与我国传统的“养生”一词有着共同的含义。

我们认为，用“健身”这一现代汉语用词，既代表了古汉语中养生这个词，也概括了当今世界各国所用的“增强体质”、“发展身体”、“完善人体”之类的词语。

人类的身体建设，既要由弱到强（强健），又要在种族的遗传变异中由不完善到完善（健全）。

所以我们选用健身一词来标记“养生”、“增强体质”、“发展身体”和“完善人体”这些词语。

可以明确地说：“健身”这个词概括了增强体质、发展身体和完善身体的几层内涵，具有强健身体和健全身心的综合含义。

## <<健身健美运动>>

### 编辑推荐

《健身健美运动》是我国普通高等教育“十一五”国家级规划教材中的唯一一本《健身健美运动》教材。

<<健身健美运动>>

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>