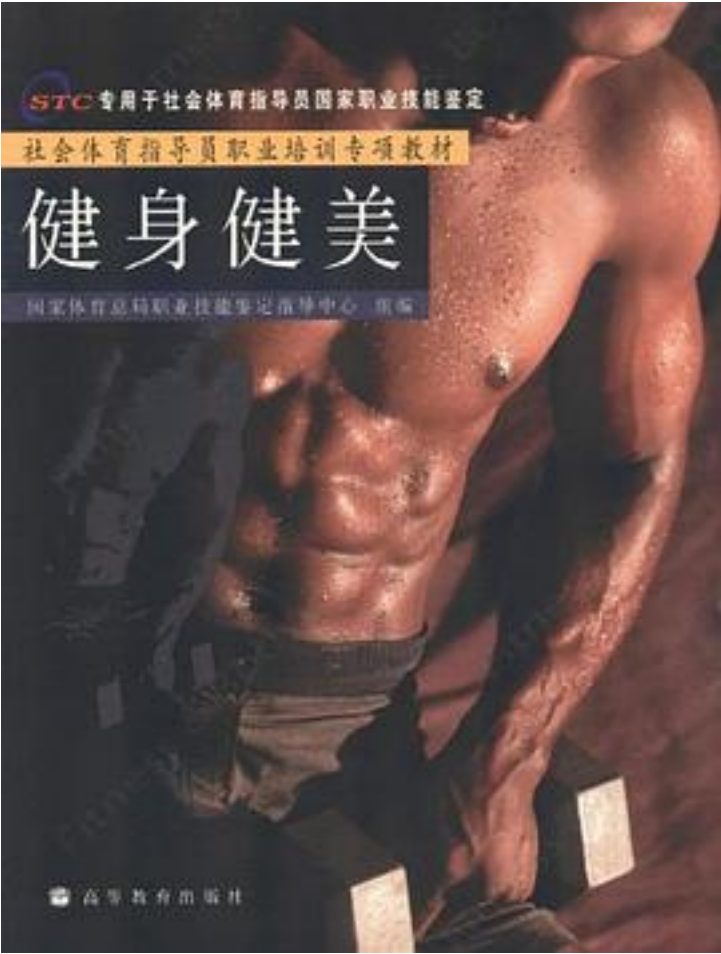


# 健身健美



[健身健美\\_下载链接1](#)

著者:黄晓明|主编

出版者:高等教育

出版时间:2011-2

装帧:

isbn:9787040312409

《健身·健美(第2版)》主要内容简介：近些年的体质健康监测表明，我国青少年学生的耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加。青少年的体质健康问题引起了全社会的广泛关注，也引起了党和政

府的高度重视。为此，2006年12月23日，教育部、国家体育总局和共青团中央联合召开了新中国成立以来的第一次“全国学校体育工作会议”；2007年4月29日，教育部、国家体育总局、共青团中央正式启动了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”；2007年5月7日，中共中央、国务院颁发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（下称《意见》）。

作者介绍:

目录: 第一章 体育与健康概述 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 普通高校体育教育要求 第四节 校园体育文化 第二章 健身健美锻炼与健康 第一节 健身健美锻炼与身体健康 第二节 健身健美锻炼与心理健康 第三节 健身健美锻炼与社会适应能力 第三章 健身健美锻炼运动发展概述 第一节 健身健美运动的发展概况 第二节 体形健美的类型和标准 第四章 健身健美锻炼的基础知识 第一节 人体的肌肉系统 第二节 健身健美锻炼常用的动作术语与相关名词 第三节 健身健美锻炼者的水平划分 第四节 健身健美锻炼的准备工作 and 基本要求 第五节 健身健美锻炼应注意的问题 第六节 健身健美锻炼计划的制订 第五章 人体各部位主要肌肉的锻炼方法 第一节 发展背部肌肉的锻炼方法 第二节 发展胸部肌肉的锻炼方法 第三节 发展颈部肌肉的锻炼方法 第四节 发展肩部肌肉的锻炼方法 第五节 发展上臂肌肉的锻炼方法 第六节 发展前臂肌肉的锻炼方法 第七节 发展腹部肌肉的锻炼方法 第八节 发展腰部肌肉的锻炼方法 第九节 发展下肢肌群的锻炼方法 第六章 健身健美竞赛的组织 第一节 健身健美竞赛组织的内容 第二节 竞赛动作 第三节 选编和表演自选动作 第四节 男女混双规定动作 第五节 混双自选动作 第七章 健身健美竞赛的欣赏 第一节 健身健美竞赛欣赏概述 第二节 健身健美竞赛欣赏的生理、心理机制 第三节 健身健美竞技欣赏评价标准 附录一 大学生体质测试评分表 附录二 大学生心理健康自评量表(SCL-90) 附录三 大学生社会适应测试量表 参考文献  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[健身健美 下载链接1](#)

标签

健身

评论

-----

[健身健美 下载链接1](#)

书评

-----  
[健身健美 下载链接1](#)