

# 《青少年儿童立体健身处方》

## 图书基本信息

书名：《青少年儿童立体健身处方》

13位ISBN编号：9787562527114

10位ISBN编号：7562527113

出版时间：2011-8

出版社：中国地质大学出版社

作者：张先松

页数：273

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《青少年儿童立体健身处方》

## 前言

一、运动运动对个人来说既是一种积极健康、有品位、有格调的生活方式，也是促进青少年身心发展、保持青春活力、减缓中老年衰老进程和增强身体素质的最好方法之一；运动对一个国家、社会、城市及乡镇来说既是一个集政治影响力、经济生产力、文化传播力和社会亲和力于一体的实现社会价值的一个平台，也是国家整体素质的一种体现。有专家说，运动的价值归依在于对生命的尊重，对生活质量不懈的追求，对精彩生活的向往；还有专家说，运动是友情、亲情，运动是品位、格调、时尚。现代体育运动已经成了人类健康的护卫、大众精神的慰藉、人们生活娱乐的新宠、当代人生活品味的象征、社会流行文化的元素、个人时尚风雅的符号、阶层区隔的挡板和消费社会的前卫？当然，运动的最大功效和最实际的价值莫过于强身健体和祛病延年。科学研究证实，缺乏运动会引致诸多生理疾病，反之，运动则可以预防这类生理疾病的发生和减轻健康危机的几率，同时也可以矫正一些体形体态畸形和预防心理疾病等。科学的运动还可以发展人的身体素质，改变肥胖体型及塑造健美的体魄，促进青少年身高增长和开发婴幼儿的心智。

二、营养“民以食为天”。营养是构成机体组织的物质基础，是我们维系生命及供给身体活动的能量和进行运动的重要物质基础。人体的各种生理活动和体力活动，乃至人体生命的存在都离不开营养。随着体育和医学科学的发展，人们不仅可以用科学的营养方法来维护人体的健康，减轻或消除疾病隐患，改变体形体态，促进身高增长，塑造完美的体格，保持青春活力和延缓衰老，而且能根据不同运动项目的特点，科学地利用营养来促进人体运动水平的提高。营养是维护和促进健康的重要手段。只进行体育运动而缺乏必要的营养，则体内消耗的能量物质得不到应有的补偿，引起功能减退，影响生长和发育。而营养不良或营养不合理，不但阻碍人体的生长发育，机体的免疫能力下降，生命力不旺盛，而且影响遗传及养生与长寿。可见，健康完善的躯体是与良好的营养分不开的。总之，营养对于我们的身体健康而言起着非常重要的作用。

三、心理调适学者们认为，心理健康是人体健康的关键。的确，心理健康有时比生理健康更重要，心理健康是我们创造生活、改造生活的唯一保障，也是我们承受和抵御一切打击和伤害的精神支柱及根本力量。值得一提的是，心理健康还能促进生理健康，心理与生理的全面健康就是我们孜孜以求的。在心理学的研究中，人们把心理状态分为3个层次：心理健康—心理亚健康—心理不健康。显而易见，患有各种心理疾患的人属于心理亚健康，患有心理障碍及精神疾病的人为心理不健康。笔者以为，心理调适的核心应该是建立和加强自信、自立和自尊，最后达到自强。其中建立和加强自信是最基础和重要的。而心理疗法与心理咨询则被称为是现代入必不可少的美妙的一种精神按摩方式，并已被西方发达国家的人们广泛的运用。我们常听到这样一句话：“性格决定命运，心态影响成败”。纵观我们身边的许多人，一生中并不乏才华、能力、技术和机会，却总与成功和财富擦肩而过，其根本原因就在于还不具备健康成熟的个性与心理。然而，有些有身体畸形或缺陷的人反而成就了大业，关键是他们具有健康的心态和高于常人的意志？他们的躯体或许不够完美，可心智依然健康。也曾经有一些政坛要人、商贾巨富、知本新贵以及影视明星，由于心理压力超过负荷、过分焦虑或忧郁而英年早逝等等，都证明了心理调适对保持人体的健康是何等的重要。

四、寄语读者朋友虽然生命是一个源于生终于止的过程，但人生百岁不是梦。1999年时任联合国秘书长安南在启动第一个“国际老人年”致词中说：“21世纪是人类的长寿时代。现在出生的婴儿，将能看到22世纪的曙光。”根据科学家研究预测，人类的自然寿命极限理论最起码在100~175岁。随着社会的进步、科学技术的发展以及生活质量的不断提高，尤其是通过科学的“运动·营养与心理调适”，人类的寿命将会得到极大的延长。21世纪将是健康的时代，人类追求的健康是心理、生理、社会、环境、道德的全面和谐发展。21世纪健康人应具备有力的心脏、聪慧的头脑、强健的体魄、充沛的精力、美好的心境、有序的生活。世界卫生组织强调：“21世纪最好的医生是自己”。我们应该把健康当成自己的责任，尽早加入科学的健身行列，提高自我保健的意识和能力，培养个人新的生活方式和行为习惯，提高生存质量，创造和睦的社会和家园，争取活过100岁，健康享受每一天。在生命的快乐中享受快乐的生命。在生命的快乐中享受大自然的一切恩赐。张先松2011年4月15日于江大园

# 《青少年儿童立体健身处方》

## 内容概要

《青少年儿童立体健身处方》主要阐述了青少年儿童健身的身心特点、特殊规律和运动、营养及心理处方指南；重点介绍了青少年儿童不同年龄段的健身运动处方与膳食营养处方；发展青少年儿童素质、体能的最佳时期和运动处方与营养处方；青少年儿童肥胖的原因、标准和关键时期；青少年儿童亚健康、肥胖及“豆芽菜”体型的运动干预处方与营养干预处方；青少年儿童体形体态畸形和身高太矮的运动干预处方与营养干预处方；青少年儿童主要心理问题的调适和身心保健处方；青少年儿童生理与生活突变期的心理护理与保健处方；青少年儿童不同运动形式和不同体力活动热量消耗的计算方法、不同食物提供热量的简易计算方法、营养指数的评价标准与计算方法以及避免健身锻炼风险的可行性方案等。

# 《青少年儿童立体健身处方》

## 作者简介

张先松，男，1951年生，湖北荆州(原江陵弥市)人，汉族，1968.11—1975.5在福建5052部队服役(1970年加入中国共产党，1974年荣立三等功一次)，1975.5—1976.9任江陵县太平桥小学校长，担任过基层团委书记，1979年毕业于武汉体育学院。曾任武汉教育学院(现合并为江汉大学)体操教研室主任和《江汉大学学报》编委。现为江汉大学体育学院教授，院学术委员会主任，体育学一级学科休闲体育研究方向负责人，《健身健美》精品课程负责人，《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贴获得者。全国普通高等教育“十一五”国家级教材规划《健身健美运动》教材编写组负责人，《中国等级健身指导员职业培训教程》编审，教育部中国大学生健美操艺术体操协会健身健美科研委员会和教学委员会委员，国家体育总局社会体育指导中心、中国健美协会教学培训指导委员会委员，中国等级健身指导员及社会体育指导员培训授课导师，中国健身健美私人教练培训班授课导师，国家职业技能鉴定考评员(健身健美)，国家级健身指导员，国家级健美裁判员，武汉市高级专家协会会员，湖北省高新营养健康俱乐部名誉会长，湖北省科普作家协会会员，湖北省健身健美运动协会副秘书长，湖北省健身健美运动协会教练培训与裁判部部长。曾获全国健身健美先进个人、湖北省教书育人先进个人、武汉市教育工委优秀共产党员等荣誉。先后出版专著30余部，发表学术论文和科普文章500余篇，累计逾1200万字，主持完成了10多项省部级重点课题，并获得多项全国和省部级奖励，其中《人体增高的科学》“填补国内空白”，《现代健美大全》获全国“金钥匙”提名奖，《实用长寿全书》被推介为2003年全国十大热点畅销书目之一，《健美模式训练的建模方法再探》在全国健身健美论坛大会上，被国家社会体育指导中心、中国健美协会聘请的娄琢玉、裔程洪、郑庆继等评审专家们鉴定为“我国首创”并获金箔证书一等奖(全国行业最高奖)，独立撰写的“十一五”国家级普通高等学校体育专业通用的《健身健美运动》教材，是我国同类专业著作中迄今为止唯一的一本国家级规划教材，并填补了我国高校空白，合作出版了中国第一部《健身私人教练技能大全》(又名《健身私人教练理论与实践》)专著、中国第一部《人体美的表现与塑造》专著和中国高校第一本《健身教练》及《健身原理与方法》等教材，为推动中国的大众健身健美运动作出了应有的贡献。

## 书籍目录

### 第一章 青少年儿童健身运动的特殊规律与处方指南

#### 第一节 青少年儿童健身运动的特殊性规律

- 一、青少年儿童健身运动的身心特点
- 二、青少年儿童健身运动的特殊效益
- 三、影响青少年儿童参与健身运动的心理因素

#### 第二节 青少年儿童健身运动最佳处方指南

- 一、发展青少年儿童身体素质的最佳时期
- 二、不适合少年儿童的健身运动方式
- 三、制订少年儿童健身运动处方建议
- 四、制订青年人健身运动处方建议
- 五、注意有氧运动和无氧运动的主要区别及运动强度分类
- 六、晚间健身运动指导
- 七、避免健身运动风险的可行性方案

### 第二章 青少年儿童的个性化健身运动处方

#### 第一节 青少年儿童不同年龄段的健身运动处方

- 一、婴幼儿健身运动的一般内容、手段及处方
- 二、婴儿期的健身运动处方
- 三、幼儿期的健身运动处方
- 四、学龄前期的健身运动处方
- 五、婴幼儿的运动处方指导
- 六、儿童期健身运动的一般内容、手段及处方
- 七、亲子游戏的作用及婴幼儿爬行和跳跃的意义与禁忌
- 八、儿童每天步行的必要时间
- 九、少年期健身运动的一般内容、手段及处方
- 十、青年健身运动的一般内容、手段及处方

#### 第二节 提高青少年儿童体能和健康水平的个性化运动处方

- 一、青少年儿童体质健康现状及存在的主要问题
- 二、提高儿童肌力的运动干预处方
- 三、增强少年儿童心肺功能的专门性运动处方
- 四、发展儿童灵敏、协调和柔韧的运动干预处方
- 五、提高少年儿童柔韧的专门性运动处方
- 六、改变少年儿童“豆芽菜”体型的运动干预处方
- 七、提高青少年心肺功能和耐力素质的运动干预处方
- 八、提高高中学生有氧耐力的跑步锻炼处方
- 九、中考学生体育不达标运动干预处方

#### 第三节 发展青少年身体素质的运动处方范例

- 一、发展青少年力量素质的运动处方范例
- 二、发展青少年速度素质的运动处方范例
- 三、发展青少年肌肉耐力的运动处方范例
- 四、发展青少年心血管耐力的运动处方范例
- 五、发展青少年灵敏、协调、柔韧素质的运动处方范例

### 第三章 青少年儿童肥胖的运动干预处方

#### 第一节 婴幼儿肥胖的机制与关键时期

- 一、导致婴幼儿肥胖的原因及关键时期
- 二、婴幼儿肥胖的机制及危害

#### 第二节 婴幼儿肥胖的标准与评估方法

- 一、中国婴幼儿肥胖的评估方法及标准

# 《青少年儿童立体健身处方》

二、美国婴幼儿肥胖的评估方法及标准

第三节 青少年肥胖的标准与测评方法

一、体重指数测量法(BMI)评价标准

二、标准体重测量法评价标准

三、围度测量法评价标准

四、理想体重测量法评价标准

五、体脂百分比测量法评价标准

六、皮褶厚度测量法评价标准

七、青少年肥胖的克托莱指数法评价标准

第四节 青少年儿童健康减肥指南

一、青少年儿童运动和体力活动减肥指导方针

二、青少年儿童“非节食增进健康理念”的运用指南

第五节 青少年儿童肥胖的健身运动处方

一、儿童减肥运动处方范式

.....

第四章 青少年儿童体形体态畸形及身高太矮的运动干预处方

第五章 青少年儿童亚健康状态的运动干预处方

第六章 运动处方的优点及其能量消耗的计算方法

第七章 青少年儿童的个性化营养处方

第八章 婴幼儿儿童的个性化心理保健处方

第九章 青少年的个性化心理保健处方

主要参考文献

版权页：插图：初中生思维活动的主要特点就是思维的抽象逻辑性，但有时思维中的具体形象成分还起作用。进入高中之后，高中生的形式逻辑思维占据优势，辩证思维迅速发展。到了成年初期也就是青年晚期之后，辩证逻辑思维就占主要地位了。4.自我同一性根据心理学家埃里克森的毕生发展心理观，青年晚期是个体确立自我同一性、防止同一性混乱的时期。青年晚期的个体虽然已经有能力承担更多的责任和义务，但往往感觉没有持久地承担义务的能力。因此，他们在作出某种判断的时候往往进入一种“暂停”的局面，用以延续承担的义务，以尽可能地满足避免同一性提前完结的内在心理需要。由于确立自我同一性之前需要有一定的时间间隔，在这一时间内，青年可以合法延缓所必须承担的社会责任和义务，因此，青年期又被称为“心理的延缓偿付期”。有了这样的社会心理延缓偿付期，青年就可以利用这一时期参加各种各样的探索活动，在活动中接触和了解更多的社会风情、社会规范和人际交往的方式，在潜移默化中形成自己看待事物的视角，形成独特的认知方式，同时尝试着选取一些适合自己的东西，进而形成自己的人生观和世界观，最终确定自我同一性。

二、青少年儿童健身运动的特殊效益青少年儿童时期是智力、心理发育和成熟的关键时期，也是人生观、世界观和价值观的形成时期。青少年儿童是未来社会发展和建设的生力军，少年强则国强，青少年儿童的健康状况是民族旺盛生命力的体现，对一个国家的国际竞争力有重要的影响。科学的健身运动可以改善身体健康状况，增强体质。目前，很多青少年儿童缺少科学锻炼的知识和方法，因此，必须准确了解青少年儿童的生理和心理特点及其影响因素，只有这样才能科学地进行体育锻炼。对于青少年儿童的年龄界限，国内外没有一个确切的划分依据，相关研究对青少年儿童的概念界定还不够一致。在我国，广义的儿童期指12岁以下，青少年时期则集中在12~25岁之间，并且分为3个阶段：青少年前期、青少年早期和青少年后期；狭义的青少年一般指12~18岁之间。而国外一般把13~19岁之间的人称为青少年。健身运动在人的一生中是重要的，尤其是在儿童和青少年时期。主要有两方面的作用：一是维持正常的生长和发育；二是建立起不威胁健康的生活方式。与不参与体育锻炼的青少年儿童相比，经常参与体育锻炼的青少年吸烟的可能性更小。而且，学业成绩也与体育锻炼有积极关系，参加有氧锻炼的自闭症儿童的学业表现提升。自闭儿童的一些刻板行为在经过一段时间慢跑之后也有所减少。另外，有各种各样身体或心理疾病的儿童可以通过参与体育锻炼获得益处。一项关于脊柱裂（一种脊髓疾病）患儿（9~12岁）的研究证明，手臂活动能促进显著的周边视力提高和各种学习方式的增加。报道这些结果的研究者推测，锻炼可以增加脑部血液流动速度，给大脑提供更多的氧气，加速大脑所需营养物质的输送，从而促进大脑更加有效地活动。2007年3月，美国哥伦比亚大学神经学家斯莫尔宣布：增氧健身运动能健脑。他的科研团队在经过近10年动物研究的基础上，第一次把这个原理运用到人身上：即连续锻炼3个月之后，所有参加实验的人都有了新的神经细胞。美国伊利诺伊州立大学神经学家查尔斯·希尔曼则认为，肌肉与大脑之间存在着某种关系。例如，我国著名歌唱家谢莉斯在中央电视屏幕上自述，她59岁时已经瘫痪，医学检查其大脑的沟回纹理已模糊，甚至已达80岁老人的老化程度，连说话都已口齿不清了，医生断言她只可活3个月，可她在坚持数年的有氧健身和康；复训练后，脑细胞得到大量增生，大脑沟回纹理清晰，现在奇迹般地又重返了舞台。具体来说，青少年儿童参与健身运动的益处主要有以下几个方面。

1.健身运动青少年儿童认知发展的良好影响大量的研究发现，健身运动与认知功能发展的密切关系在儿童身上有着直接的体现。如，智力发展落后的婴儿，在身体活动发展上也表现出明显的滞后。有研究者以幼儿园大班的学生和小学二年级学生为被试者进行实验研究，结果表明，左右侧肢体运动技能发展的均衡程度与幼儿心理潜能有关，运动技能的提高可以促进智商的相应改善，使幼儿的智力潜能得以充分开发。综合历来的研究可以发现，被试者的年龄越小，或运动任务越复杂，或小肌肉运动越多，则运动与智力之间的关系就越高。随着年龄的增长，智力的发展与身体活动能力的发展逐渐分化开来，它们之间的关系也就变得不那么密切了。

2.健身运动对青少年儿童情感发展和情绪的良好影响青少年儿童自身的特点决定了他们参加健身运动的内容具有多样性、多变性、竞争性和娱乐性等方面的特点，他们在参加健身运动的过程中所获得的高兴、愉快、兴奋、激动、紧张以及焦虑等方面的情绪体验，最终对他们的情感发展会产生重大的影响。健身运动能够显著降低人们的抑郁和焦虑水平。蒋碧艳、祝蓓里（1997）对上海市大中学生的心理健康及其与体育锻炼的关系进行了考察。研究结果表明，体育锻炼能有效地降低紧张、愤怒、疲劳、抑郁，提高自尊感，中等到较大强度的运动具有更好的心理健康效应，体育运动的坚持性与运动者的兴趣有密切关系。徐波、季浏等对参加了为期3个月体育锻炼的被试者研究发现，体育锻炼能使抑郁超临界值人数

## 《青少年儿童立体健身处方》

明显降低，参加锻炼的男、女研究生的抑郁程度较锻炼前有显著降低，参加锻炼的女研究生的焦虑程度比锻炼前显著降低。3.健身运动对青少年儿童意志品质发展的良好影响青少年儿童在参加健身运动的过程中，不可避免地会受到各种各样的困难与障碍的影响，其中既有来自内心的，如紧张、害怕、失意等情绪，也有来自外界的，如教学条件设备、环境、气候、身体素质与能力的限制等。为了实现目的，就必须发挥意志的作用，克服困难，而克服这些困难的过程本身就是一个意志过程，必将对青少年的自觉性、果断性、自制性等意志品质的发展产生良好的影响。4.健身运动对青少年儿童人格形成和发展的良好影响健康、健全的人格是一个人健康成长的事业成功的重要保证。绝大多数有关健身运动与心理健康的研究表明，健身运动对人格的培养有积极的效应。青少年儿童正处于人格形成和发展的关键时期，人格的许多方面具有很大的可塑性，健身运动作为一种干预手段对他们人格形成和发展的影响意义更大。5.健身运动对青少年儿童身体自尊的良好影响心理学界有关自尊的研究虽然很多，但迄今为止却没能形成一个有关自尊的统一概述。目前较为统一的观点认为，自尊是对个体特点的认知评价及情感反应，是对自我价值的判断。有关自尊的结构，也经历了一个由单一维度结构向多维度、多等级结构转变的过程。身体自尊是整体自尊下面一个较为重要的维度，个体身体自尊的提高可导致整体自尊水平的提高。我国在这方面的研究起步较晚，目前已有经验性的研究表明，中国少年儿童的身体自尊在其整体中占有相当的比例。徐霞、姚家新曾作过这方面的研究，结果证明了身体自尊这一概念在中国青少年身上的存在，并且通过体育锻炼干预手段可以提高少年儿童的身体自尊水平。



# 《青少年儿童立体健身处方》

## 编辑推荐

《青少年儿童立体健身处方》是指为了促进人体健康，达到理想的生活质量的一种行为方式。健身包括智力、机体、心理及社会的行为，这种行为结果不仅仅是一种摆脱疾病的状态，而是身体健康状况的明显改善。《青少年儿童立体健身处方》主要阐述了青少年儿童健身的身心特点、特殊规律和运动、营养及心理处方指南。首届全国大学生健身健美锦标赛团体总冠军——金牌健身教练倾力之作。

# 《青少年儿童立体健身处方》

## 精彩短评

- 1、好好看一看，是一本很有用的书！
- 2、拼凑，很烂，垃圾，不建议买

# 《青少年儿童立体健身处方》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)