



体育健身效劳

2024-12-31

针对现在，展望未来

- 专业是开展的根底，能力是未来的前途，献一份爱心，用长远的眼光思考问题。

鬼手自拍



针对现在，展望未来

- 1、大学资源是我们的财富。
- 2、沟通是事业的根底
- 3、我们自己学的专业，是生活的根本。清华招生体质测试
- 4、能力是本钱，靠献爱心
- 5、专业开展问题，社会急需的人才
- 6、开展，目光长远思考

老少1+1暨体育进社区活动

- 对社区居民进行了“体育养生”、“运动处方”、“生活小常识”三个方面的知识宣讲



在成都市锦江区交子社区

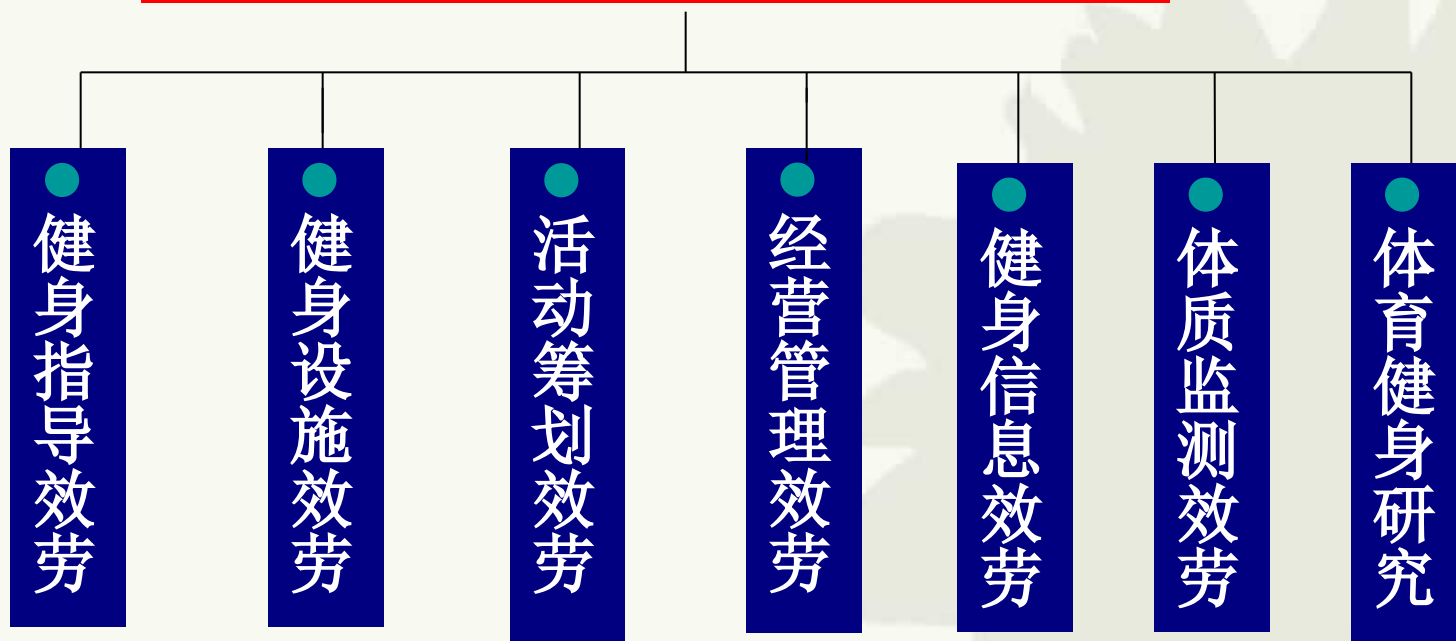


2024年“运动——让我健康快乐”教职工全民健身月启动仪式



体育健身效劳的工作内容

体育健身效劳的工作内容



● 思考：体育健身与政治的关系

一、体育健身设施效劳

- 1、公共体育设施
- 2、单位体育设施
- 3、商业体育设施

一、体育健身设施效劳

- 传统运动设施：田径场、篮球场、体育馆...
- 商业健身设施：健身中心、羽毛球馆、网球场
- 政府公共效劳：全民健身路径、健康绿道、文化广场...
- 其它：〔因地制宜场地〕家内、河道、田野...

二、体育健身的主要内容

- 健康体适能
- 体育健身的过程
- 体育健身指导

1、体适能的定义

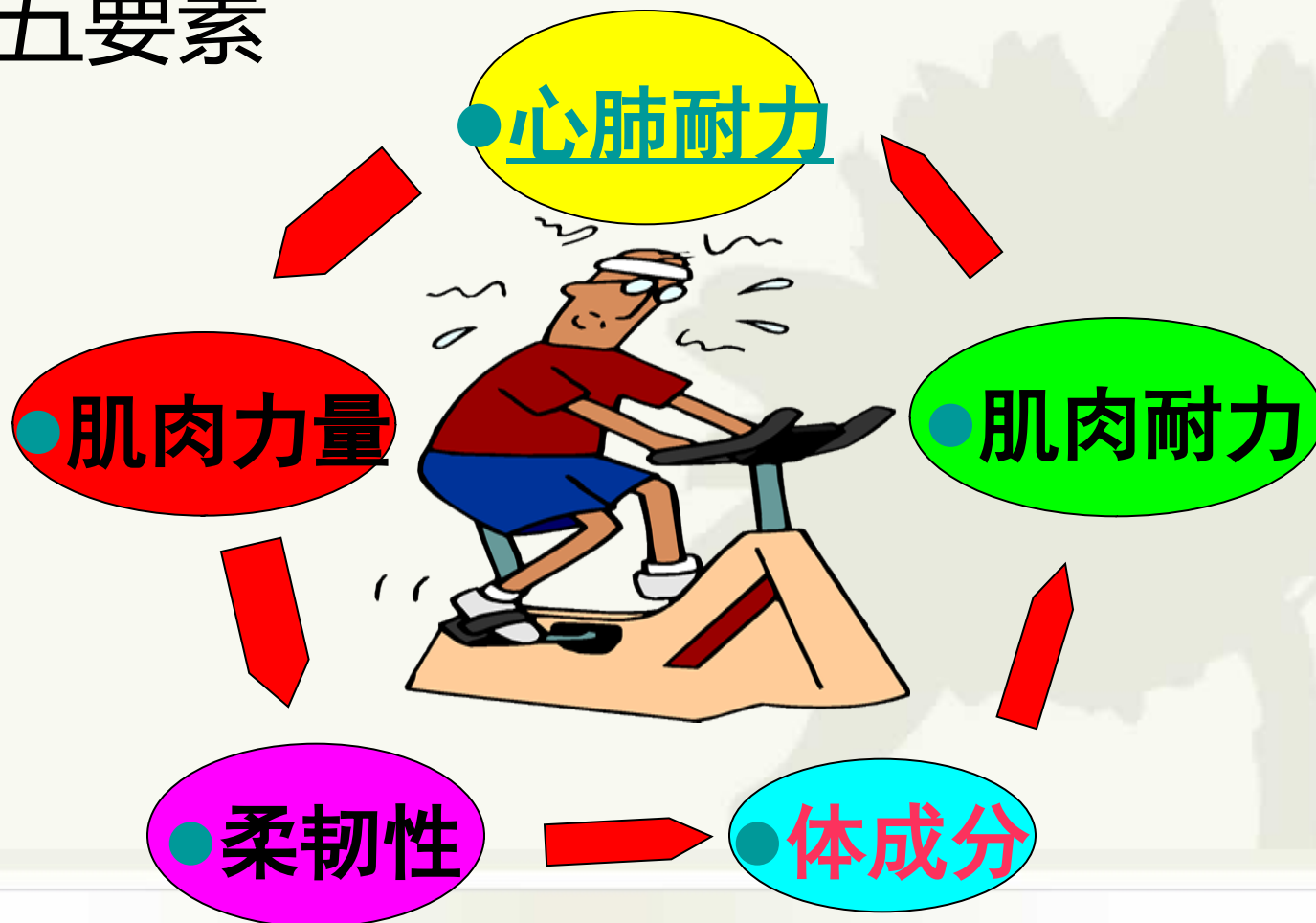
- 世界卫生组织对体适能所下的定义为：在应付日常工作之余，身体不会感到过度疲倦，还有余力去享受休闲及应付突发事件的能力。

体适能的分类

- 健康体适能〔Health-related Fitness〕
- 要求有最低限度的心肺耐力、肌肉力量与肌肉耐力、关节柔软度及适宜的身体成分。
- 竞技体适能〔Performance-related Fitness〕
- 除了要求有较高的健康体适能作为根底外，还额外要求有一定程度的肌肉爆发力、灵活性、速度及协调能力等。

A.健康体适能〔Health-related Fitness〕

●五要素



体质健康检测内容

- 1.2024国民体质监测新标准测试内容
- 2.国家体育锻炼标准
- 思考题：国家体育锻炼标准修改前后的变化？

体质健康管理

- 可分为五个局部
- 1.个人状况检测
- 2.体适能健康评价
- 3.体适能健康干预
- 4.干预效果评估
- 5.个性化管理效劳

2、体育健身过程主要内容

- **专门准备**
- **根本原那么**
- **练习方法**
- **适度运动**
- **整理运动**

场所的选择

- **健身时间。**专家认为：“朝五晚九”正是植物呼吸时，这时周围环境的二氧化碳浓度较高，对人体健康不利。而在日出之后、日落之前，植物能进行光合作用，这时空气中的氧气浓度相对较高，能满足锻炼时人体耗氧量的补充。
- **选择在马路旁锻炼，**但因为车流量大，汽车排放的大量尾气严重影响了空气质量，这不仅不能到达良好的健身效果，还可能对身体造成危害。所以，体育场馆、公园、绿地才是健身的最正确场所。
- **健身俱乐部。**应考虑一下场馆的场地、器械、教练效劳等方面因素。健身行业与其它行业相比有着不同的特点。当你选择了一家健身场馆，就是选择了该场馆的效劳，这种效劳是长期性，与日后的健身成效好坏有着必然的联系。因此，选择健身房可从硬件和软件等方面来着手。硬件分为场地和器材两方面，场地包括空间采光、空气是否流通等等。根据作用力和功能的不同，健身器材可分为两类：
一、有氧器材：例如跑步机、交叉训练器与脚踏车等都是根本配套。主要功能在消耗身体脂肪。
- 二、力量训练器材：作用在训练肌肉力量，修饰肌肉线条，依训练部位不同还可分为上下肢、躯干使用等。其次是软件：健身器材是健身房的硬件设施，健身教练那么是不可或缺的软设施，选择地理位置方便的健身场馆，比方选择交通便利、停车方便的健身场馆。效劳质量及配套设施，优质的效劳会给每个锻炼者带来好心情，从而领略运动锻炼所带来的快乐。健完身，出一身大汗后，可到淋浴室里冲个澡

健身前需要准备的必需品

- 1.服装。
- 运动时要注意服装的挑选，在天气变化较大的季节，室温决定应该穿多少衣服训练。热的环境中应少穿，以免出汗过多而造成训练效果或肌体的不良反响。冷的环境中应多穿几件衣服，以保持体温。应选择内层比较吸汗外层比较保暖的衣服，另外还要考虑你的服装不应该阻碍你的训练动作，否那么会造成伤害或影响效果，比方练下肢穿得过紧裤子会影响动作的幅度而减少效率，应选择有弹性贴附在身上的棉质服装。
- 2.鞋子
- 不同的健身工程都有特定的鞋，选择适宜的运动鞋可以防止和缓解运动中带来的伤害。在力量训练时，鞋底应该结实紧密，鞋帮较高因它可稳定脚踝，有助于腿部发力。而在做有氧训练时应选择，有减震作用的厚底鞋，如：慢跑鞋。球类运动鞋要选择有鞋帮设计的。最重要的还是要选择合脚的最为重要。不适宜的鞋子会导致膝踝关节的损伤。
- 3.手套
- 手套的选择也是很重要的，因在练器械时，可起到保护关节的稳固性和防滑性。使手更能牢固的抓握器械，并且还起到因器械训练而造成手面的粗糙。
- 4.水杯
- 训练中合理的补充运动丧失水分，以免降低训练效率。并且防止共用而造成的心理反感使训练效果降低。
- 5.毛巾
- 在训练中及时擦拭汗液，防止汗液流入眼睛造成不便。毛巾的选择应是吸汗好比较长的运动毛巾。最好是能绕颈部一圈长出15公分为宜。
- 6.运动包
- 运动包可放一些换洗衣物和运动的必须品为宜。

准备活动的作用

- 1、提高肌肉温度，克服肌组织的粘滞性，预防运动损伤的发生。体育锻炼前进行一定强度的准备活动，可使肌肉的代谢过程加强，肌肉温度升高，这样即可以使肌肉的粘滞性下降(不发僵)，还可以增加肌肉、韧带的伸展性和弹性，减少由于肌肉剧烈收缩造成的运动损伤。
- 2、提高内脏器官的机能水平，以适应身体运动的需要。内脏器官的机能特点是生理惰性较大，适当的准备活动可在一定程度上预先发动内脏器官的机能，使正式锻炼一开始时内脏器官的动能就到达较高水平，这样还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应所造成的不舒服感觉。
- 3、调节心理状态，提高神经系统兴奋性。体育健身前的准备活动可将健身者的心理状态调整到体育健身的情景中来，同时促进各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最正确的兴奋状态，投身于体育健身之中，可到达事半功倍的效果。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/047164143063006110>