

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787040183504

10位ISBN编号：7040183501

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林 总主编

页数：188

字数：220000

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;健美操&gt;&gt;

## 内容概要

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育培养目的新的历史使命——高素质创新型人才的培养。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。

”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月教育部重新制定并颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

它是在原有体育课程的基础上，突出实现全体学生的健康促进为目标的一门课程。

《纲要》对体育课程的价值也作了新的明确，指出学生通过体育课程的学习，将以往的体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 学校体育与竞技运动 第四节 营养与健康 第五节 校园体育文化 第六节 奥林匹克运动 第七节 普通高等学校对体育教育的要求

第二章 健美操运动与身体健康 第一节 健美操运动与心肺功能 第二节 健美操运动与弹跳素质 第三节 健美操运动与力量素质 第四节 健美操运动与柔韧素质 第五节 健美操运动与灵敏素质 第六节 身体健康的测量与评价

第三章 健美操运动与心理健康 第一节 心理健康的标准与保持 第二节 健美操运动与心理健康 第三节 提高心理健康的健美操锻炼方法 第四节 心理健康的测量与评价

第四章 健美操运动与社会适应能力 第一节 健美操运动与价值观念、竞争意识和竞争手段 第二节 健美操运动与协作意识、社会角色、个性形成 第三节 健美操运动与人际关系 第四节 健美操运动与现代生活方式 第五节 健美操运动与体育道德精神 第六节 社会适应能力的测量与评价

第五章 健美操运动的发展与演变 第一节 健美操运动的起源与发展 第二节 竞技健美操的产生与发展 第三节 我国健美操运动的发展

第六章 健美操的基本技术 第一节 基本动作 第二节 基本步伐 第三节 上肢动作 第四节 基本技术

第七章 健美操基本动作的变形要素及其组合 第一节 基本步伐按冲量归类 第二节 基本动作的变形要素 第三节 组合动作的编排 第四节 组合

第八章 健身操特殊课种介绍 第一节 瑜伽 第二节 啦啦队操 第三节 普拉提 第四节 有氧搏击操

第九章 健美操竞赛的组织 第一节 高校健美操竞赛的意义和特点 第二节 健美操竞赛的组织办法

第十章 健美操运动欣赏 第一节 健美操欣赏的内容 第二节 如何欣赏健美操

参考文献

## 章节摘录

插图：美国运动医学会认为：体适能由健康体适能和技能体适能组成。

健康体适能是与健康有密切关系的体适能，是指心血管、肺和肌肉发挥最理想效率的能力。

它不仅是机体维护自身健康的基础，而且还是机体保证以最大活力完成日常工作、降低慢性疾病危险因素出现的条件，主要内容包括有氧适能、肌适能、身体成分和柔韧素质。

技能体适能是指与动作、舞蹈和体操等表现有关的运动技术能力，主要包括灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应时等。

技能体适能一般受遗传的控制，是从事各种运动项目的基础。

有研究证明，任何健康的人都具有一定的体适能；而若保持一定的体适能必须经过适当的体育锻炼才能获得。

一般来说，个体对体适能的要求与其活动的目的有关。

例如，运动员必须坚持不懈地进行长期、大强度的运动训练，才能增强其技能体适能，提高运动竞技水平；而普通人只需进行一般性的身体活动或适量的体育锻炼即可维持健康体适能。

1.与人体健康有关的体适能（1）有氧适能：是指人体摄取、运输和利用氧的能力，是人体最基本的工作能力，即人们的日常生活、生产劳动中持续活动的能力。

有氧适能对于氧气和营养的分配、体内垃圾的清除具有重要的作用。

人体在进行长时间、低强度活动时，如步行、慢跑及各种劳动和活动均与自身有氧适能密切相关，在耐力性运动中有氧适能则起着决定性的作用。

<<健美操>>

编辑推荐

《健美操》由高等教育出版社出版。

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>