

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787040323948

10位ISBN编号：704032394X

出版时间：2011-10

出版时间：匡小红 高等教育出版社 (2011-10出版)

作者：匡小红 编

页数：458

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>

## <<健美操>>

### 内容概要

《高等学校教材：健美操》是高等学校体育艺术类专业核心课程教材之一。

《高等学校教材：健美操》围绕健美操概述、健美操术语、健美操设计与表演、健美操教学与训练、健美操运动损伤与医务监督、健美操竞赛组织与管理、俱乐部流行课程示范套路介绍等内容编写。

本书结构清晰、图文并茂，能够满足专业课程教学的需要。

为拓展学生的知识面，加强直观教学效果，本书随书配有多媒体辅学课件，收录了技术术语、图片和视频以及能够帮助学生深入学习本课程内容的大量素材。

本书的使用对象为全国高等学校体育艺术类专业和其他体育专业的本专科学生。

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健美操概述第一节 健美操的概念、特征和作用第二节 健美操的分类和特点第三节 健美操运动的发展沿革第四节 健美操组织与大型赛事介绍第二章 健美操术语第一节 我国健美操术语的形成与发展第二节 健美操基本术语第三节 健美操专门术语第四节 健美操术语的记写方法第三章 健美操设计第一节 健美操动作设计第二节 健美操音乐设计第三节 健美操舞美设计第四章 健美操表演第一节 健美操表演的概念和特点第二节 健美操表演影响因素第三节 健美操表演形式第四节 健美操表演的具体要求第五节 健美操表演作品赏析第五章 健美操教学理论第一节 学校健美操教学第二节 俱乐部团体健身课程第六章 健美操训练理论第一节 健美操运动员的科学选材第二节 健美操训练原则与方法第三节 健美操训练计划的制定第七章 健美操运动损伤与医旁监督第一节 健美操运动损伤的预防与康复第二节 健美操运动的医务监督第八章 健美操科学研究理论与方法第一节 健美操科学研究选题第二节 健美操科学研究设计第三节 健美操科学研究方法第四节 健美操科学研究论文的撰写第九章 健美操竞赛组织与管理第一节 健美操竞赛与组织第二节 健美操竞赛的组织机构第三节 健美操竞赛现场展示第十章 健美操教学方法与教学技能第一节 健美操教学原则第二节 健美操教学方法第三节 健美操教学技巧第十一章 健美操技术训练第一节 形体训练内容及方法第二节 操化动作训练内容及方法第三节 难度动作训练内容及方法第四节 过渡与连接训练内容及方法第五节 托举与配合训练内容及方法第十二章 健美操心理训练第十三章 健美操专项身体素质训练第十四章 健美操表演训练第十五章 健美操竞赛裁判评分方法第十六章 俱乐部流行课程介绍参考文献

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一书并配录像带。

1981年，此书首次在美国出版，很快被译成二十多种文字，在世界三十多个国家销售，至今畅销不衰。

她以进行健美操锻炼来保持健康和良好的身材，并且她积极推广此项运动。

之后，简·方达创造性地推出了一种利用专门器械进行健美操锻炼的新方法，称之为“踏板健美操”。

日本健美操早期的代表人物是佐藤正予，她于1977年开始讲授健美操，1980年，在日本创办了健美操学校，并出版了《自学健美操》一书。

当时的健美操动作，比较崇尚创新和自由，大量素材来源于爵士舞、非洲民族舞，动作激烈、奔放，深受青年人的喜爱。

日本健美操的开展对周边国家产生了积极影响。

在国际体联（FIG）成立健美操委员会以前，总部设在日本的国际健美操联合会（IAF）一直是国际最大的健美操组织。

健美操在东欧国家也相当普及，已发展为最受大众喜爱的运动项目之一。

国际体操联合会主席尤·季托夫认为现代妇女对健美操很有兴趣，是因为健美操集音乐、舞蹈、体操于一身。

为了发展健美操，前苏联体委曾专门组织训练班，培养教练员和指导员，并将健美操列入大、中、小学的体育教学大纲。

4.发展期20世纪70年代末、80年代初，健美操不仅在美国、英国、法国等发达国家迅速发展，而且在一些发展中国家和地区也得到不同程度的开展。

在亚洲地区，中国、日本、菲律宾、新加坡等国家也建有许多健美操活动中心及健身俱乐部，人们开始将健美操作为主要健身方式，形成了世界范围内的“健美操热”。

（二）国外竞技健美操的产生和发展1.产生期健美操作为一项群众性体育运动，只有通过比赛才能使其成为一个真正的体育项目。

1983年，国际健美操联合会首次举办国际健美操比赛，有近百名运动员参加。

1984年，首届远东地区健美操大赛在日本举行。

两次大赛的成功举办，使健美操运动在世界各地兴起。

另外，比较著名的比赛还有由国际健美操冠军联合会（ANAC）举办的世界健美操冠军赛。

<<健美操>>

编辑推荐

《健美操》是高等学校教材之一。

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>