

<<青少年阳光快乐体育丛书>>

图书基本信息

书名：<<青少年阳光快乐体育丛书>>

13位ISBN编号：9787510019937

10位ISBN编号：7510019931

出版时间：2010-8

出版时间：世界图书出版广东有限公司

作者：《健与美：健美操》编写组 编

页数：178

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>

内容概要

健美操运动是我国学校体育教学中的重要内容，以其健身、娱乐、观赏、教育等众多功能价值得到青少年学生的青睐。

近几年来，随着中小学新课程标准的实施及阳光快乐体育工程的开展，健美操运动在中小学体育中得到了较快的发展。

在这种大好的形势下，如何使该运动的功能价值在阳光快乐体育运动中得到进一步的体现，让中小学生在健美操运动中，感受到运动的乐趣和得到身心的锻炼，让我们的健美操项目得到继承与发扬，成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。

本书介绍了健美操运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成等内容。

全书内容体现如下特色： 1.图文并茂。

能让儿童和青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。

2.加强了快乐速成练习。

本书对技术学习采用了快乐入门的方法，以青春健美操练习和韵律健美操练习为例，图文并茂，讲述了简单、易行、有趣的速成途径。

3.补充了运动生理卫生及健康常识部分。

针对健美操运动过程中可能出现的运动损伤，介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法，这对学生安全、可持续参与该运动健身，以及技能的掌握提高，都具有重要意义。

4.增加了技术动作的英文名称。

学生在学习健美操动作的同时，能够知道该动作的英文名称，丰富了学生的专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望。

他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望，也是素质教育所追求的重要目标，我们将把此书献给广大儿童和青少年，衷心的希望这本书能够提高他们参与健美操运动的兴趣，体验健美操运动的快乐，为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

作者简介

孙亮亮（1982.9~），男，山东昌邑人，成都体育学院硕士研究生，现为四川文理学院体育系教师。曾从事中小学武术、健美操及排球等教学与训练工作。

先后在国家级核心期刊、省级期刊公开发表论文十余篇，并参与了多项省级、院级课题的研究。

张五平（1957.5~），男，山东临清人，成都体育学院体育系副教授，硕士生导师。

主要教授课程有：排球、体育游戏、体育项目概论等。

先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文二十余篇，曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖一项、三等奖两项、成都体育学院教学成果一等奖，并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国ALAHALI-CLUB俱乐部主教练、巴林国家队主教练，率队参加第十二届亚洲锦标赛，并在第五届海湾杯国际排球锦标赛（西亚地区顶级赛事）中取得了冠军。

书籍目录

第一章 健美操运动概述 第一节 健美操的起源与发展 第二节 健美操运动的特点 第三节 健美操运动的发展态势第二章 健美操基本动作练习与技术 第一节 健美操基本动作的概念与作用。
第二节 健美操基本动作简介 第三节 健美操的基本步伐 第四节 健美操的基本技术第三章 时尚健美操运动形式简介 第一节 踏板操 第二节 健身球操 第三节 有氧搏击操 第四节 健身街舞 第五节 水中健美操 第六节 健身瑜伽第四章 健美操运动综合知识第五章 健美操轻松入门练习第六章 健美操运动损伤与预防第七章 健美操竞赛组织、规则及裁判法附录

章节摘录

版权页：插图：（一）根据不同的目的任务由于目的、任务的不同，在编排设计健美操动作的结构或艺术加工处理上也有所不同。

在进行教学组合动作和成套动作创编时，主要目的是巩固和提高教学大纲中的单个动作和组合动作的技术，所以可以用不同形式和连接方法进行动作组合或成套动作的编排；在进行表演性成套动作创编时，主要目的是表演宣传，促进该项目的发展，吸引更多的人来参加，所以在编排中要注重娱乐性和表演效果；而在竞技性健美操的成套动作创编时，主要目的是为了参加比赛，取得好成绩，所以创编时必须严格按照规程和裁判规则的要求来进行。

（二）根据不同对象的特点在创编一套健美操成套动作时，首先应考虑对象的年龄、技术水平、身体素质条件和个性特点，明确要编什么样的操。

如：针对青少年可创编富有激情、动作难度适当提高的成套动作；针对老年人可创编适合老年人身体特征的、节奏慢的、健身锻炼为主要特点的成套动作。

、其次在动作选择t音乐节奏和风格及动作结构的排列上应考虑不同对象的不同生理特点和心理特点。

如：青少年可选择激情洋溢的音乐节奏；老年人可选择慢节奏、舒缓的音乐。

（三）根据规则要求和国际的发展趋势在创编一套竞技性健美操成套动作时，必须根据规则所规定的特殊要求、难度数量、难度类型和特色、编排技术情况、现场表现、成套动作的时间及场地使用等要求进行编排。

为取得好成绩，在动作的编排上，还必须顺应国际的发展趋势，跟上国际潮流。

当前，国际的发展趋势表现在成套动作节奏快，音乐与动作更吻合，难度增大，动作更丰富多样，表演更突出个性。

如跟不上国际上的这些发展趋势，则被认为是陈旧的编排，其价值就大大降低。

（四）根据体育美学的形式美法则整齐、层次、和谐、对比、均衡、节奏、多样和统一等都是形式美的表现形式。

在编排健美操成套动作时必须遵循美学规律，才能更充分地体现出健美操的健与美的特征。

例如，编排单人成套动作时，运用形式美的法则，对成套动作的特殊要求和难度分布、高潮的出现要有合理严谨的布局和有层次的发展，通过节奏变换、刚柔力度、高低起伏和动作幅度大小等对比手法，进一步表现出每个动作的特色。

在编排中还应注意动作的多样化和生动性，以及音乐和动作之间的协调配合，使整个动作更富有活力和协调优美。

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>