

<<贵州少数民族体育研究>>

图书基本信息

书名：<<贵州少数民族体育研究>>

13位ISBN编号：9787541214677

10位ISBN编号：7541214671

出版时间：2007-07-01

出版时间：贵州民族出版社

作者：贵州省民族事务委员会 编

页数：357

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>

## <<贵州少数民族体育研究>>

### 内容概要

《贵州少数民族体育研究》一书经过编著者历时一年多的辛勤努力，现在终于付梓并将要和读者见面了。

这是一件具有开拓意义的事。

这本论著时逢国务院批准贵州省承办第九届全国少数民族传统体育运动会，举国上下迎接奥运会之际推出，具有特殊意义。

## <<贵州少数民族体育研究>>

### 书籍目录

水族“端节”赛马活动的变迁对中国水族传统体育项目的调查研究独竹漂的现状与发展策略探析贵州少数民族传统体育的分类贵州少数民族传统体育现状及发展对策研究沿河土家族民间体育舞蹈肉莲花探微我国少数民族传统体育与少数民族地区和谐社会的构建黔南布依族体育文化透视凤冈县少数民族传统体育与“四在农家”建设初探对1990年以来我国民族传统体育研究成果的分析民族传统体育进入高校体育课堂的几点思考贵州少数民族传统体育的文化学分析发展民族传统体育的思考论少数民族传统体育文化与民族高校校园体育文化的互动发展抢花炮运动教学与训练研究少数民族民间舞蹈与健美操发展不平衡的原因与促进协调发展的对策浅析少数民族传统体育文化的传承少数民族地区农村学校体育与健康课程发展对策研究苗族传统体育项目踩月亮的传承和发展丢花包引入体育课堂教学之我见布依族传统体育项目抵杠产生与发展的研究浅谈布依族民间游戏与竞技习俗布依族传统体育项目打手毽的成功因素分析.....

## &lt;&lt;贵州少数民族体育研究&gt;&gt;

## 章节摘录

自1985年开始,美国正式举办一年一度的健美操锦标赛,确定了比赛项目和规则,使健美操发展成为既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式,又是竞技运动的一个项目,健美操作为一项以身体练习为主的锻炼方式,其特点是健身美体的特效性,鲜明的律动感,广泛的群众性。

首先,健美操是随着时代的发展和人们对美的追求日益增强,以人体解剖学、人体生理学、体育美学、体育心理学等多学科理论为基础,以健身美体为目的而创立的。

与其他体育项目相比,健美操动作讲究健美大方,强调力度和弹性,趋向连续不停顿的走、跑、跳,使练习者消耗过剩的脂肪,增强肌肉力量,提高协调灵敏性,学会健美的体姿表现。

因此,可以说健美操对塑人健美的体形、培养健美体态、提高人的审美意识作用较为明确突出,其次,健美操是融音乐、体操、舞蹈为一体的身体练习,与艺术体操、花样游泳、自由体操、技巧等具有音乐伴奏的体育项目相比,健美操的音乐因其动作风格特点的需要而强调旋律的激昂、振奋,节奏鲜明强劲。

健美操的音乐多取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐,加之讲力度、求速度、变化快、节奏感强的肢体动作,使健美操体现出一种鲜明的动律感,因而健美操充满着青春活力。

再次,健美操能够健美身体,符合现代人追求健美的身心需要。

在激昂振奋的音乐声中舒活筋骨,自娱自乐,又能给人们带来欢乐奔放的情感体验,因此深受广大群众的喜爱。

同时,由于健美操(尤其是健身健美操)的运动负荷、难度可以根据练习者的年龄、性别、形体、素质、练习任务目的不同而进行自由选择,因此为男女老幼所接受。

此外,健美操锻炼对场地器材条件要求不高,练习起来简便安全,适合不同地区不同条件的单位和部门开展,因此,健美操具有广泛的群众性。

.....

<<贵州少数民族体育研究>>

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>