

<<现代健美操运动>>

图书基本信息

书名：<<现代健美操运动>>

13位ISBN编号：9787564409227

10位ISBN编号：7564409223

出版时间：2012-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘敏

页数：253

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>

<<现代健美操运动>>

内容概要

《现代健美操运动》健美操这项风靡许久的运动，以其独特的魅力广受群众的喜爱，由于其韵律感以及同音乐的完美结合，表现积极、自信、充满活力的精神状态，在大、中、小学普及非常广泛，国内外每年均会举办与健美操运动相关的各种赛事，并形成了一定规模的参与群体。

《现代健美操运动》在总结多年健美操教学与训练实践的基础上，借鉴各类健美操的前言理论、科研成果和训练总结，将理论与实践相结合，较准确地把握了现代健美操运动的发展方向。

对于健美操初学者或高校健美操教学工作者等，都有深远的学习价值及参考意义。

对于广泛、深入地开展健美操运动，提高健美操水平有着积极的作用。

<<现代健美操运动>>

作者简介

刘敏，女，汉族，河北行唐人，教育学博士，山西大学体育学院副教授，硕士研究生导师。健美亚洲A级裁判，健美操国家一级裁判，国家级健美操、健身指导员，中国健美协会国家级健身指导员培训导师。

主要从事体育教育训练学方向的研究，研究领域主要集中于体育艺术类项目教学训练理论与实践、射击运动训练理论与实践等方面。

主持省级课题、参与完成国家体育总局奥运攻关课题，参编著作1部等。

获山西省2010年度“百部（篇）工程”三等奖、山西大学本科教学优秀奖。

在《中国体育科技》《上海体育学院学报》《成都体育学院学报》等期刊杂志上发表论文多篇。

<<现代健美操运动>>

书籍目录

专项理论篇第一章 现代健美操运动概述第一节 现代健美操运动的发展概况一、健身性健美操运动的起源与发展二、竞技健美操运动的起源与发展三、国际健身协会和竞技健美操组织第二节 健美操运动发展趋势一、健身性健美操的发展趋势二、竞技健美操的发展趋势第三节 健美操运动的分类、特点和功能一、健美操运动的分类二、健美操运动的特点三、健美操运动的功能第二章 健美操术语第一节 健美操术语的概念及分类一、健美操术语的概念二、健美操基本术语分类三、健美操专项术语第二节 健美操术语的运用一、健美操动作术语构成形式二、健美操动作的记写方法与要求三、健美操成套(组)动作记写形式第三节 健美操动作单线条简图法一、人体运动的轴和面二、单线条人体图的解剖结构三、单线条简图的人体比例及各部位的画法四、辅助线条和符号五、绘制单线简图的基本步骤六、绘制单线条简图的注意事项第四节 健美操与音乐一、音乐的基本常识二、健美操音乐的种类及特点三、健美操音乐的剪辑与制作第三章 健美操运动的科学理论基础第一节 健美操运动的营养学基础一、运动与营养二、竞技健美操运动员的营养特点第二节 健美操运动的心理学基础一、健美操运动的心理学特点二、健美操运动影响着人对美感的认识三、健美操运动对人际交往的影响第三节 健美操运动损伤与预防一、健美操运动损伤二、健美操运动损伤的分类三、健美操运动损伤的原因四、导致健美操运动损伤的常见因素五、常见的不安全动作六、预防健美操运动损伤的方法第四章 健身性健美操第一节 健身性健美操基本动作一、健身性健美操基本动作的概念及锻炼价值二、健身性健美操的基本动作第二节 健身性健美操教学方法一、讲解法二、示范法三、提示法四、带领法五、完整法与分解法六、重复法七、健身俱乐部健美操课程中常用的教学方法第三节 健身性健美操的创编一、健身性健美操创编的含义、分类二、健身性健美操创编的基本要求三、健身性健美操的创编依据四、健身性健美操的创编原则五、健身性健美操的创编方法第五章 啦啦操运动第一节 啦啦操运动发展概况一、啦啦操运动的起源与发展二、啦啦操运动在我国的发展第二节 啦啦操运动基础知识一、啦啦操定义二、啦啦操运动的特征三、啦啦操运动的分类第三节 啦啦操运动的基本动作一、基本动作的技术特征二、啦啦操运动的基本手位三、啦啦操运动的基本手势四、啦啦操运动的基本站位五、啦啦操运动的跳跃动作六、啦啦操运动的平衡转体类动作第四节 舞蹈啦啦操成套动作示范竞技篇第六章 竞技健美操运动概述第一节 竞技健美操运动发展趋势一、竞技健美操运动的起源二、竞技健美操运动的国际组织三、竞技健美操运动的规则演变四、竞技健美操运动的技术发展五、我国竞技健美操运动的发展历史六、竞技健美操运动的国际格局第二节 竞技健美操运动基本步伐一、踏步(March)二、后踢腿跑(Jog)三、弹踢腿跳(Skip)四、吸腿跳(Knee lift)五、踢腿跳(Kick)六、开合跳(Jack)七、弓步跳(Lunge)第七章 竞技健美操运动训练与教学第一节 竞技健美操训练一、竞技健美操训练的目的与任务二、竞技健美操的训练原则三、竞技健美操的训练方法与内容第二节 竞技健美操难度动作训练与教学一、动力性力量难度动作(A组)二、静力性力量难度动作(B组)三、跳与跃类难度动作(C组)四、平衡与柔韧类难度动作(D组)实践篇第八章 现代健美操特色课程介绍第一节 有氧舞蹈一、有氧舞蹈的分类二、有氧舞蹈的课程特点三、有氧舞蹈易造成的运动损伤第二节 有氧搏击操一、有氧搏击操的特点二、有氧搏击操的功效三、有氧搏击操的基本技术四、有氧搏击操教学的注意事项第三节 有氧踏板操一、有氧踏板操的特点二、有氧踏板操的功能三、有氧踏板操练习的基本要求四、有氧踏板操的动作技术第四节 有氧健身街舞一、有氧健身街舞的特点二、有氧健身街舞的主要内容三、有氧健身街舞练习的注意事项第五节 瑜伽一、瑜伽基础知识二、瑜伽练习的准备工作与注意事项三、瑜伽的姿势功法第六节 普拉提一、普拉提的特点二、普拉提的功效三、普拉提的训练原则四、普拉提练习的注意事项五、普拉提动作的训练第七节 轻器械健美操一、轻器械健美操的特点二、常用轻器械的使用要点三、弹力带动作组合示范主要参考文献后记

<<现代健美操运动>>

编辑推荐

《现代健美操运动》作者潜心钻研健美操项目多年，不仅拥有亲身体验，同时长期从事教学与训练工作。

对俱乐部大众健美操、竞技健美操及高校健美操课程均有丰富的经验。

本书中，作者结合自身多年的心得将健美操运动进行了详尽准确的定义，同时针对种类繁多、形式多样的健美操知识、教学及训练进行了系统全面的概括及总结。

无论对于健美操初学者或高校健美操教学工作者等，都有深远的学习价值及参考意义。

对于广泛、深入地开展健美操运动，提高健美操水平有着积极的作用。

<<现代健美操运动>>

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>