

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787811000078

10位ISBN编号：7811000075

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏纯镭,赵元祥

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

《健美操》内容简介：健美操是以人体为对象，以健美为目标，以身体为内容，以艺术创造为手段，融体操、舞蹈、音乐为一体的一项新兴体育项目。

健美操简便易学，适应性强，不仅具有强身健体的功效，更能使人心旷神怡，乐在其中。

因此，深受我国许多青年人和老年人的喜爱，并成为我国大中学校体育教学和课余训练的重要内容之一。

为了适应健美操爱好者的需要，促进体育教学改革，我们组织编写了普通高校体育选项课教材——健美操。

全书分理论与实践两大部分。

理论部分从新的角度阐述了健美操的起源与发展；分类与特点、意义与功能；健美操锻炼的生理负荷、自我监督体系、均衡营养、科学锻炼的方法与运动处方；健身健美操的编排与教学方法；健美操常识等。

实践部分介绍了健美操的基本动作，针对学校条件不同和学生水平不同等实际情况，创编了不同类型和难度的健身健美操套路，介绍了竞技健美操三级女单规定动作。

使教材具有较强的选择性，它适用于基层的健美操教学与比赛。

同时还编写了竞技健美操的内容，供课余训练之用。

全书内容丰富、全面，体现了理论与实践结合、教学与训练兼顾等特点，可供大、中学校体育教学使用与参考，也便于不同年龄层次人们的自学自练指导。

其目的是增强体质，丰富文化生活，为全民健身和终身体育的实施奠定基础。

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健美操概述第一节 健美操的起源与发展一、健美操的起源二、健美操的现状三、健美操运动的发展第二节 健美操的分类与特点一、健美操的分类二、健美操的特点第三节 健美操的意义与功能一、健美操的意义二、健美操的功能与锻炼价值第二章 健美操与健康第一节 健美操锻炼的生理负荷一、影响健美操锻炼的生理负荷的因素二、健美操的生理负荷第二节 健美操锻炼的自我监督体系一、自我监督在健美操锻炼中的意义二、自我监督的内容与方法第三节 健美操与科学锻炼一、科学的健美操锻炼二、均衡饮食与脂肪控制第三章 健美操的基本动作第一节 基本概念一、方向术语二、站立的基本姿态三、腿形及脚的基本部位四、手型及两臂的基本部位第二节 基本动作一、把杆的基本练习二、基本动作第三节 基本动作组合一、基本动作组合(1)二、基本动作组合(2)三、基本动作组合(3)第四节 健美操的基本素质一、柔韧性练习二、力量练习第四章 健身健美操的创编与教学第一节 健身健美操的创编一、健身健美操创编的原则二、健身健美操的创编方法三、健身健美操与音乐第二节 健身健美操的教学一、健身健美操的教学方法二、健身健美操的教学要求第五章 健美操集锦第一节 基本步伐组合第二节 健美操初级套路第三节 健美操中级套路第四节 哑铃操第六章 竞技健美操第一节 竞技健美操的发展趋向一、竞技健美操技术的发展趋向二、对教练员和运动员的要求第二节 竞技健美操的创编与训练一、竞技健美操的创编二、竞技健美操的训练第三节 竞技健美操的特殊规定一、俯卧撑、倒地、旋腿与分切类二、支撑与水平类三、跳与跃类四、柔韧与变化类第四节 竞技健美操的规则与评分简介一、总则二、成套编排三、裁判四、评分五、违例动作第五节 三级健美操运动员女单规定动作

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1840年鸦片战争后欧美各国体操相继传入我国。

1905年由徐锡麟、陶成章在大通师范学堂开设了“体操专修科”，1908年又在上海创办了我国最有影响的第一所体操学校，教学的主要内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐和舞蹈等。

1937年由我国康健书局出版发行了马约翰先生写的《女子健美体操集》专著，该书以“貌美与体美”、“妇女健康的运动”、“中年妇女的美容操”、“增进肉体美的五分钟美容操”、“女子的健康柔软操”等五章，阐述了人体美的价值、练习方法和要求等，书中介绍说：“本书所选欧美各国最新发明的体操数种……皆为驻颜之秘诀，增美之奇方，至于身体健康，自不待言，但能恒心练习，立可获得美满之奇效。”

后又相继出版了《男子健美体操集》，增加了哑铃等轻器械的练习内容，许多动作与现代健美操十分相近。

综上所述，各种体操学派的教育思想、教学方法以及对体操的理念各具一派，但他们的共性都是注重人体的健康和优美，注重自然的全身动作，注重动作节奏流畅性。

可以看出，健美操是在体操运动的基础上而发展起来的一项新兴的体育运动项目，同体操有着千丝万缕，密不可分的联系。

二、健美操的现状健美操发展的历史只有40多年，其发展的萌芽是从60年代初开始兴起的。

它是在欧洲体操流派的基础上，吸收了东方体操的基本动作和非洲舞蹈中优美有节奏的动作发展起来的。

它具有保健、医疗和健美健身的实用价值，因此被不同年龄、性别的人们所接受。

近20年来，随着遍及全球的健身、娱乐与休闲体育的发展，健美操风靡世界。

据报导，1984年，英国大约有270万人每天清晨都要打开电视机，在电视教练的指导下练习健美操；在法国有400万人在健美中心做健美操活动，超过了法国体操联合会会员的人数，仅巴黎城市就有1000个健美操中心。

每个星期天都有几百万人随着电视屏幕在领操员的口令下做1小时的健美操活动。

正如巴黎健身俱乐部老板埃里克·斯米安所讲：“以前体育锻炼是一种枯燥乏味的活动，但今天的健身舞却其乐无穷。”

在德国，强调健身与娱乐相结合。

人们为了形体美不惜花钱，每年用于健美运动、健美食品、饮料等费用就高达16亿马克；而意大利罗马有40多处健美操场所，从早到晚让健身操爱好者进行锻炼。

<<健美操>>

编辑推荐

《健美操》：普通高校体育选项课教材

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>