第一图书网, tushu007.com

<<健美旋律>>

图书基本信息

书名：<<健美旋律>>

13位ISBN编号：9787510019944

10位ISBN编号：751001994X

出版时间：2010-5

出版时间：世界图书出版广东有限公司

作者：《健美旋律:体操、艺术体操、蹦床》编写组 编

页数：160

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

前言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。
青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。
青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。
为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。
”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。
”但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。
近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。
解决未来一代学生体质健康不断下降的问题已成为当务之急。
2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。
阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。
阳光体育运动也是快乐的。
每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。
阳光体育运动也是快乐的。
每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

<<健美旋律>>

书籍目录

体操篇第一章 体操运动概述第一节 起源、沿革及奥运发展史一、体操运动的起源二、体操运动的沿革及奥运发展史第二节 体操运动的特点一、内容丰富，形式多样，观赏性强二、锻炼身体的全面性三、艺术性和创新性第三节 体操的健身价值一、促进青少年身体基本素质的发展二、增强意志品质三、培养自律性四、塑造形体美第四节 我国体操运动的发展历程一、古代体操二、近代体操三、现代体操第二章 体操运动的综合知识第一节 体操运动的几大赛事一、奥运会体操比赛二、世界体操锦标赛三、世界杯体操赛第二节 如何欣赏竞技体操第三节 中国体操名人简介第四节 体操基本技术一、技巧动作二、跳跃动作三、单杠动作四、双杠动作第五节 体操重要规则第三章 体操基础入门第一节 力量的快乐练习第二节 杠上运动快乐练习第三节 跳马技术快乐入门练习第四章 体操中常见的运动损伤第一节 体操中常见的运动损伤第二节 体操运动中运动损伤的原因艺术体操篇第一章 艺术体操概述第一节 起源、改革及奥运发展史第二节 艺术体操的特点和价值一、动作的优美性二、音乐是艺术体操的灵魂三、艺术体操必须合理地运用器械第三节 艺术体操的价值一、增强体质二、塑造形体三、培养气质四、娱乐身心第四节 艺术体操的发展历程第二章 艺术体操的综合知识第一节 艺术体操的几大赛事第二节 如何欣赏艺术体操第三节 场地器材一、艺术体操项目比赛场地设施第四节 艺术体操的基本技术一、人在空间的基本姿势二、手臂基本部位三、腿形四、徒手的基本动作五、持轻器械基本动作练习第五节 艺术体操的重要规则一、总则第三章 艺术体操的基础入门蹦床篇第一章 蹦床运动概述第一节 蹦床运动的起源、改革及奥运发展史第二节 蹦床运动的特点……第二章 蹦床运动的综合知识附录

章节摘录

插图：（1）艺术体操的美，概括着徒手和器械动作，并运用各种走步、舞步、跳跃、转体、平衡、波浪、弹性、松弛以及技巧中的翻滚跌扑，在音乐伴奏下进行有韵律的身体活动，以身体姿态展示出女性优美的动态、形象和风姿。
艺术体操不仅是体育运动的健康美，而且是融人了芭蕾舞、民族舞、竞技体操、技巧、武术、杂技、戏剧等技术之精髓，还创造了一整套的有思想、有表情、有层次、有结构、有难度的立体练习程式，从而构成艺术体操的美。
（2）艺术体操以其高超的难度技巧，独特新颖的编排、妩媚多姿的舞蹈、袅袅婷婷的动作及协调一致的音乐配合等因素来展示出优美而和谐的姿态美。
它要求每一个动作的一招一式不仅具有线条美和节奏美，而且还要有大小、高低、强弱、快慢、缓急、正侧、主宾、虚实、方圆、奇偶、断续、顿挫、张弛、离合等变化，表现出艺术体操的高雅和谐，刚柔相济，动静结合的美姿，从而使人们赏心悦目。

编辑推荐

《健美旋律:体操、艺术体操、蹦床》：青少年阳光快乐体育丛书

第一图书网, tushu007.com

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