

<<健身健美操教程>>

图书基本信息

书名：<<健身健美操教程>>

13位ISBN编号：9787560947143

10位ISBN编号：756094714X

出版时间：2009-2

出版时间：华中科技大学出版社

作者：张岚，田颖华 主编

页数：268

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>

## <<健身健美操教程>>

### 内容概要

本书在总结多年健美操教学实践的基础上，广泛借鉴健身健美操的前沿理论、科研成果，准确把握健身健美操的发展方向，从理论和实践结合的角度加以融合，力求做到全面、科学、实用。全书共分十一章，主要介绍了健美操术语的掌握和运用；科学理论基础、健美操的创编、音乐的选择及制作、健身房的经营与管理以及健身健美操锻炼效果的简易评价，特别是对目前国内外比较流行的特色健美操：瑜伽、健身街舞、水中健美操、轻器械健美操、有氧搏击操、有氧踏板操等健身项目的起源、功能、特点、基本技术及教法进行了较为详细的阐述，以便读者更好地进行各个项目的学习。

## &lt;&lt;健身健美操教程&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 第二节 健美操的概念、分类和特点 第三节 健美操的作用与功能 第四节 健美操的发展趋势 第五节 健美操指导员的职业素质第二章 健美操术语及基本动作 第一节 健美操术语的种类 第二节 健美操术语的运用 第三节 健美操的基本动作第三章 健美操的教与学 第一节 健美操教学的基础理论 第二节 健美操教学方法 第三节 健美操课的组织与实施 第四节 健美操教学能力和指导技巧的培养第四章 健美操运动的科学理论基础 第一节 健美操运动的生理学基础 第二节 健美操运动的心理学基础 第三节 健美操运动损伤的原因第五章 健美操的训练法 第一节 健美操运动员的选材 第二节 健美操运动员的身体训练 第三节 健美操运动员的技术训练 第四节 健美操训练计划的制订第六章 健美操的创编 第一节 健美操创编的原则 第二节 健身健美操的创编依据 第三节 健美操创编的主要因素 第四节 健美操创编的基本方法第七章 健美操比赛的组织与裁判 第一节 健美操比赛的种类、特点、形式与内容 第二节 健美操规则的发展 第三节 健身健美操竞赛规则简介 第四节 健美操比赛的组织第八章 健美操音乐的选择与制作 第一节 健美操音乐 第二节 健美操音乐的选配 第三节 健美操音乐的制作第九章 健身房的场地设施要求课程安排与管理 第一节 场地设施的一般要求 第二节 健身房的课程安排及管理 第三节 健身房健身器材和设施的管理8第十章 健身健美操锻炼效果的简易评价指标及方法8 第一节 健身锻炼运动负荷的测定与评价8 第二节 健身锻炼效果的测定与评价88第十一章 健身健美操特色课种介绍 第一节 形体健美操 第二节 健身街舞 第三节 水中健美操 第四节 有氧踏板操 第五节 轻器械健美操 第六节 健身瑜伽 第七节 有氧搏击操 第八节 普拉提附录一 健美操课堂常用词汇附录二 常用瑜伽姿势图示 附录三 常用健身健美警句名言附录四 常用网址介绍参考文献

## <<健身健美操教程>>

### 章节摘录

插图：(二)年度训练计划1.年度计划的内容(1)目的任务：思想教育、比赛、表演及开展群众性健美操活动的任务、时间等的安排。

(2)情况分析：一般情况，技术、素质情况，整队情况和个人情况等。

(3)指标：包括身体训练和技术训练指标，要逐一落实到人。

(4)比例和安排：各练习项目之间，素质与技术之间的比例，训练次数、时间、数量和总量大、中、小的安排。

(5)训练内容：技术、素质的时数安排、比例及测验时间等等。

(6)措施：训练措施、安全措施、考勤考核、卫生保健及理论学习等方面的措施。

2.周期的划分在年度训练计划中，常常根据比赛任务分为若干个周期。

业余训练一般一年一个周期，有两次比赛任务的也可分为两个周期。

周期一般含准备期、基本训练期、比赛期和恢复期。

(1)准备期。

准备期的主要任务为：尽可能地恢复与提高体能，学习并尽快地掌握健美操的操化特性，选择与练习难度动作，选择成套音乐，粗编成套动作。

主要内容有：身体素质练习、操化动作与基本技术练习、动作组合、难度练习、编排成套、恢复练习等等。

运动量主要是时间和数量的增加，这时期动作多，时间长，强度应合理、适中。

<<健身健美操教程>>

编辑推荐

《健身健美操教程》由华中科技大学出版社出版。

<<健身健美操教程>>

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>