

<<健美操理论与实践创新>>

图书基本信息

书名：<<健美操理论与实践创新>>

13位ISBN编号：9787564403829

10位ISBN编号：7564403829

出版时间：2011-1

出版时间：陈瑞琴 北京体育大学出版社 (2011-01出版)

作者：陈瑞琴

页数：234

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>

## <<健美操理论与实践创新>>

### 内容概要

面对体育改革进程中的种种问题，迎合着体育科学化的快速发展，近30年来体育的科学研究工作越来越受到重视，科学研究成果的价值在体育实践中的作用越来越凸现。

体育领域的发展战略研究、竞技体育的科学化训练手段和方法的研究、大众体育的发展研究、体育学科的基础理论性研究、体育人文社会科学的研究等已经成为我国体育事业发展获得成功的最佳保障。现今的体育科学研究正呈现出越来越精细化的趋向，呈现出多学科的共同参与性特征，呈现出“大型化”综合性的研究特征等等。

这些现状和特征是体育发展的需要，是学科成熟的表现。

近年来，“体育学”课题在国家哲学社会科学课题、国家体育总局和各省市自治区的各类课题中数量的不断增加，资金投入的不断加大，都充分说明了科学地发展体育和体育发展需要科学的指导和控制已经成为一种共识。

作为一个热爱体育事业的团队，苏州大学体育学院全体教师和研究人员，长期以来秉承着东吴学人的传统，吮吮着姑苏大地的灵性，和全国广大的体育科研同仁一起关注体育事业的发展，关注体育领域的研究动态，并在严谨务实的科学理念指导下，积极参与体育的科学研究。

在社会各界的共同关心和支持下，在各位作者不懈的努力下，我们将近年来我院教师所承担的国家哲学社会科学基金课题、国家体育总局、教育科学规划课题，我院教师的博士论文等研究成果，归划在《体育精品研究系列》中；将我院教师的体育文化研究成果归划在《体育文化研究系列》中，在北京体育大学出版社的大力支持下出版发行，奉献给大家。

一方面，希望我们的研究能够给体育科学研究的百花园增添些许绿叶，另一方面也希望更多的研究者能够对我们的研究给予关注和指正。

## <<健美操理论与实践创新>>

### 作者简介

陈瑞琴，女，1967年生，江苏省苏州人。

1990年毕业于苏州大学体育系（苏州大学体育学院前身）并留校于体操教研室任教至今。

2004年硕士研究生毕业，现为苏州大学体育学院副教授，硕士生导师。

主要研究方向是健美操教学与训练。

曾获得国家级健美操裁判一级、国家级艺术体操裁判一级。

公开发表论文近30篇，已参加主编和参编的著作2部，参与完成省级科研课题3项，市级科研课题1项，校级科研课题4项。

## <<健美操理论与实践创新>>

### 书籍目录

第一章 健美操运动的发展趋势第一节 健美操运动的发展第二节 从规则变化看竞技健美操的发展趋势  
第三节 高校健美操发展趋势第四节 中学健美操发展趋势第二章 健美操动作的科学原理第一节 健美操  
动作人体肌肉活动的基本原理第二节 竞技健美操难度动作分类及技术分析第三章 健身健美操的健身  
价值与原则第一节 健身健美操的健身价值第二节 健身健美操的动作原则第三节 健身健美操动作衔接  
的科学性第四章 竞技健美操的动作分析第一节 竞技健美操的难度动作第二节 竞技健美操特定动作的  
生物力学特征第五章 健身健美操成套动作创新理论第一节 健身健美操成套动作创编知识第二节 健身  
健美操的创编原则与方法第三节 健身健美操动作创新能力的培养第六章 健身健美操的实践创新第一  
节 不同身体部位动作组合创新第二节 少年、青年与老年健美操动作创新第七章 竞技健美操创新理论  
第一节 掌握竞技健美操创新的基础知识第二节 竞技健美操创编者的创新思维第三节 成套竞技健美操  
的创新第八章 竞技健美操的实践创新第一节 女子单人操动作创新第二节 三人操动作创新第三节 六人  
操动作创新第九章 健美操服装与音乐的选取第一节 健美操运动对服装的要求第二节 音乐与健美操的  
关系第三节 健美操动作与音乐选配的最优化第十章 健美操的美学理论第一节 健美操的形式美第二节  
健美操运动员的身体美第三节 健美操的内涵美主要参考文献

## <<健美操理论与实践创新>>

### 章节摘录

版权页：三、竞技健美操技术的发展音乐的新颖、动作连接的巧妙与难度动作的有机统一，是当前健美操发展的主要特征和趋势。

（一）音乐新1.富于时代感音乐是健美操的灵魂，是夺冠取胜的重要因素之一。

根据音乐曲调设计动作已满足不了当今求新的创编需要，请专家根据动作特点、运动员的个性制作新颖、独特、动人、符合竞赛规则的音乐，已成为健美操发展的趋势。

制作音乐更能发挥教练员的想像力、创造力及运动员的表现力，使健美操的动作、风格、音乐浑然一体，突出健美操的特点。

2.注重使用原创音乐随着竞赛规则对健美操音乐要求的不断变化，竞技健美操音乐的发展呈现新特点：弱化节拍中重音的应用，使乐曲变得更优美动听，注重原曲的原汁原味表达音乐主题思想，提高动作的艺术魅力。

（二）难度动作类型新规则是技术发展的杠杆，新的难度动作的出现是规则要求的产物，是健美操发展到一定时期的必然结果，是取胜的物质基础。

难度动作是运动员综合素质的体现，只有在素质能力达到一定水平的情况下，才能选择与其相适应的动作，起到画龙点睛的作用。

难度动作的发展，一定要考虑一个“新”字，要与众不同，花色品种要多样化、出人意料。

难度动作的选择应是全方位的，既有上肢力量动作，又有下肢和腰腹力量动作；既有静力性力量、柔韧性动作，又有动力性力量、柔韧性动作，只有这样，才能符合当今健美操的发展要求。

（三）连接动作新动作连接巧妙、流畅也是动作创新的途径，特别当难度动作发展到一定高度和水平时，新的连接方法尤为重要。

连接的不同，效果各异，有的可以起到事半功倍的作用。

在创编健美操时，虽然主要动作都一样的，但由于连接的不同，却能取得不同的效果，既能提高该套动作的难度价值又能提高该套操的观赏价值。

## <<健美操理论与实践创新>>

### 编辑推荐

《健美操理论与实践创新》是现代体育研究系列。

<<健美操理论与实践创新>>

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>