

<<健身与流行健美操教程>>

图书基本信息

书名：<<健身与流行健美操教程>>

13位ISBN编号：9787811023336

10位ISBN编号：7811023334

出版时间：2006-12

出版时间：东北大学

作者：金晓阳

页数：381

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>

## <<健身与流行健美操教程>>

### 前言

进入21世纪，随着生活水平的不断提高，闲暇时间的增多，人们对健身和体育锻炼的需求越来越迫切。

人们在不断地追求更具品位、艺术感、健身性、竞技性、娱乐性的项目，并向有氧锻炼的方式转移。人们渴望在健身娱乐运动中强身健体，从运动中感悟艺术气息，得到美的享受。

我们以表演专业“培养方案”规定课程的内容及基本要求为依据，编写了这本书。

它不但针对体育教学和表演的学习需要，也能满足社会健身人士的需求，是作者多年实践经验的提炼和总结。

本书内容由浅入深，理论联系实际，结构科学合理，力求通俗易懂。

在编写过程中，尽可能借鉴同类教材的编写优点，遵循体育教育发展的规律，构建体现素质教育观念的新世纪体育教材体系，努力编写成一本门类较全，又能突出思想性、科学性、实用性的表演专业教材。

有些章节内容较新，介绍了目前国内外比较流行的各类健身运动的新内容，如形体、体育舞蹈、健美、有氧踏板操、水中健身操等。

对本书中出现的许多基本动作和动作组合范例，不但采用了连续动作图片和文字说明来讲解，而且配合拍摄的动作演示光盘，可直观地表现基本动作和成套动作。

使书和光盘内容相辅相成，有机组合，方便了读者学习和对教材内容的理解。

## <<健身与流行健美操教程>>

### 内容概要

《健身与流行健美操教程》内容由浅入深，理论联系实际，结构科学合理，力求通俗易懂。在编写过程中，尽可能借鉴同类教材的编写优点，遵循体育教育发展的规律，构建体现素质教育观念的新世纪体育教材体系，努力编写成一本门类较全，又能突出思想性、科学性、实用性的表演专业教材。

进入21世纪，随着生活水平的不断提高，闲暇时间的增多，人们对健身和体育锻炼的需求越来越迫切。

人们在不断地追求更具品位、艺术感、健身性、竞技性、娱乐性的项目，并向有氧锻炼的方式转移。

人们渴望在健身娱乐运动中强身健体，从运动中感悟艺术气息，得到美的享受。

我们以表演专业“培养方案”规定课程的内容及基本要求为依据，编写了《健身与流行健美操教程》。

它不但针对体育教学和表演的学习需要，也能满足社会健身人士的需求，是作者多年实践经验的提炼和总结。

有些章节内容较新，介绍了目前国内外比较流行的各类健身运动的新内容，如形体、体育舞蹈、健美、有氧踏板操、水中健身操等。

## &lt;&lt;健身与流行健美操教程&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一篇 健美操第一章 健美操概述第一节 健美操运动的发展简况第二节 健美操运动基础知识第三节 运动性疲劳与恢复第四节 运动损伤的预防与处理第五节 健美操运动的发展趋势第六节 探索与思考第二章 健身性健美操的创编依据和原则第一节 健身性健美操的创编依据第二节 健身性健美操的创编原则第三章 健身性健美操的创编第一节 健身性健美操创编过程第二节 健身性健美操成套动作创编程序第四章 竞赛评分规则与组织方法第一节 中国学生健身健美操竞赛评分规则第二节 中国高水平健美操学生运动员规定套路评分规则第三节 中国学生健康活力健身操表演套路评分规则第四节 中国学生健康舞竞赛评分规则第五节 中国学生动感啦啦队竞赛评分规则第六节 健美操竞赛的组织方法第二篇 基本体操第五章 基本体操绪论第一节 基本体操的内涵与外延第二节 基本体操的内容及特点第六章 队列队形练习第一节 队列队形练习的内容与分类第二节 队列队形练习的基本要领与要求第三节 队列队形练习的教法与要求第七章 徒手体操第一节 徒手体操的内容与分类第二节 身体各部位常用的基本动作第三节 徒手体操的练习方法第八章 徒手体操、轻器械体操的编排第一节 编操的基本原则第二节 编操的常用方法第九章 徒手体操、轻器械体操第十章 技巧运动第一节 静止姿势与用力动作第二节 动力性动作第三节 双人与团体动作第三篇 形体第十一章 形体训练概述第一节 形体训练的特点、内容、功能第二节 形体教学的特点及要求第三节 形体训练的姿势第十二章 形体动作术语第一节 形体动作的基本术语第二节 形体动作术语的应用第十三章 徒手练习基本动作第一节 基本位置练习第二节 基本步伐与舞步第三节 摆动与绕环练习第四节 腿部弹动与移重心练习第五节 波浪动作练习第六节 转体练习第七节 平衡练习第八节 把杆练习第十四章 轻器械练习基本动作第一节 持绳的基本动作第二节 纱巾操的基本动作第四篇 体育舞蹈第十五章 体育舞蹈概述第一节 何谓体育舞蹈第二节 体育舞蹈的发展前景展望第三节 体育舞蹈教学内容第十六章 体育舞蹈教学第一节 体育舞蹈的教学方法第二节 体育舞蹈的基本常识第十七章 体育舞蹈术语第一节 体育舞蹈术语的意义和要求第二节 体育舞蹈基本术语第十八章 体育舞蹈各舞种的起源及特色第一节 摩登舞的起源及特色第二节 拉丁舞的起源及特色第十九章 体育舞蹈运动技术第一节 华尔兹舞(waltz)的动作技术第二节 探戈舞(Tango)的动作技术第三节 维也纳华尔兹(Viennese waltz)的动作技术第五篇 健美第二十章 健美运动概述第一节 什么是健美运动第二节 健美运动的发展概况第三节 健美运动的特点第四节 健美运动的作用第五节 人们对健美运动认识上的误区第二十一章 初级健美训练的基础知识第一节 男女体形健美的标准第二节 人体的肌肉系统第三节 常用动作术语第四节 常用的名词概念第二十二章 初级健美训练最佳动作第一节 腿部锻炼法第二节 背部锻炼法第三节 胸部锻炼法第四节 肩部锻炼法第五节 臂部锻炼法第六节 腹、腰部锻炼法第七节 颈部锻炼法第二十三章 健美训练应遵守的原则及法则第一节 初级健美训练应遵守的原则第二节约翰·韦德训练法则第二十四章 健美训练计划的制定第一节 制订锻炼计划的方法第二节 制订自己的训练计划第二十五章 健美训练中应注意的问题第一节 训练安全第二节 保持训练的积极性第三节 合理的休息第四节 身体结构的平衡发展第五节 终止健美训练后的恢复训练第二十六章 健美运动的营养问题第一节 食物中的营养成分第二节 健美运动中的饮食第三节 增加体重第四节 减轻体重第二十七章 初级阶段健美训练概要第二十八章 初级阶段练法课例第一节 周间三分化的基本模式第二节 循环训练法的基本模式第三节 多组数训练法的基本模式第二十九章 初中级阶段健美训练概要第六篇 流行健身健美操第三十章 有氧踏板操第三十一章 哑铃健美操第三十二章 街舞第三十三章 有氧搏击操第三十四章 水中健美操第一节 水中健美操分类第二节 水中健美操的创编第三节 水中健美操的基本动作参考文献

<<健身与流行健美操教程>>

章节摘录

插图：

## <<健身与流行健美操教程>>

### 编辑推荐

《健身与流行健美操教程》中出现的许多基本动作和动作组合范例，不但采用了连续动作图片和文字说明来讲解，而且配合拍摄的动作演示光盘，可直观地表现基本动作和成套动作。使书和光盘内容相辅相成，有机组合，方便了读者学习和对教材内容的理解。

<<健身与流行健美操教程>>

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>