

<<形体健美与健美操>>

图书基本信息

书名：<<形体健美与健美操>>

13位ISBN编号：9787040062564

10位ISBN编号：7040062569

出版时间：1999-9

出版时间：高等教育出版社

作者：黄宽柔 著

页数：350

字数：290000

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>

## <<形体健美与健美操>>

### 内容概要

本书由国家教育委员会全国高等学校体育教学指导委员会组织编写、审定，主要供全国普通高等学校健美课使用。

全书共5章，从理论和实践两方面介绍了形体健美和健美操的基本理论；提出了中国大学生形体健美的概念和标准；精选和创编了不同类型、难度、运动负荷的形体健美的练习套路，融科学性、系统性、实用性于一体。

本书还可作为课外体育活动和高等学校健美操训练的指导书，并适用于职业高中、中等专业学校和成人教育学院学生学习。

## <<形体健美与健美操>>

### 书籍目录

第一章 形体健美概述 第一节 形体健美简述 一、形体健美的概念 二、形体健美的标准 三、形体健美锻炼价值 第二节 形体健美锻炼处方 一、基本姿态练习 二、减肥锻炼处方 三、发展主要部位肌肉处方 第二章 形体健美表演与健美比赛赏析 第一节 形体健美表演 一、形体健美表演的意义 二、形体健美表演的内容与方法 第二节 健美比赛赏析 一、竞技健美简介 二、健美比赛的主要内容 三、健美比赛观赏方法 第三章 健美操概述 第一节 健美操的概念与分类 一、健美操的概念 二、健美操的分类 第二节 健美操的特点与锻炼价值 一、健美操的特点 二、健美操的锻炼价值 第四章 健身健美操 第一节 健身健美操基本动作及组合 一、健身健美操基本动作 二、手臂动作组合 三、髋部动作组合 四、跳跃动作组合 第二节 健身健美操成套动作 一、变节奏规范操 二、弹动操 三、踏板操 四、健美舞 五、大学生健身健美操 六、中国大学生健身健美操 第三节 健身健美操的创编 一、健身健美操创编的原则 二、健身健美操创编的步骤 第四节 健身健美操的锻炼和比赛 一、健身健美操的锻炼 二、健身健美操的比赛 第五章 竞技健美操教学提示主要参考书目

## <<形体健美与健美操>>

### 章节摘录

**第一章 形体健美概述** 内容提要 本章介绍了形体健美的概念、标准和锻炼的价值,特别提出了中国大学生形体健美的内容指标,并以形体健美锻炼处方的形式,提供针对性、综合性的形体健美锻炼方案,供大学生在形体健美锻炼时参考。

**第一节 形体健美简述** 一、形体健美的概念 形体健美是指具有强壮的体魄、健美的体型、良好的姿态、高雅的气质和风度的一种综合性的人体美。

(一) 健康是形体健美的基础 健康是形体健美的首要条件。主要是指人体有端正的五官、匀称的体型、发育良好的系统以及有丰满的肌肉、光泽的肤色、正常的毛发等。

只有在健康的基础上,采用有利于塑造形体的专门性和综合性的练习,才能使形体更加健美。

(二) 良好的体型是形体健美的基本特征 体型是指人体的外形特征与体格类型。体型受遗传因素影响,有性别差异,随年龄而变化,但可通过后天锻炼矫正和完善。良好的先天体型为形体健美锻炼提供了有利条件,良好的后天体型则是健美锻炼的结果,也是形体健美的基本特征。

.....

<<形体健美与健美操>>

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>