

<<大众流行健身项目理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<大众流行健身项目理论与实践>>

13位ISBN编号：9787040122015

10位ISBN编号：7040122014

出版时间：2003-7

出版时间：高等教育出版社

作者：孟宪君

页数：292

字数：350000

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>

## <<大众流行健身项目理论与实践>>

### 内容概要

目前我国对大众健身的研究与教学和发达国家相比还有很大的差距，特别是现代国际上流行的、有效的健身方法与理论在高等学校体育教材中还尤为缺乏。

这在很大程度上制约着我国体育健身服务行业的发展以及社会大众健身实践活动。

社会急需能够真正为大众提供健身服务与指导的专业人员。

本书正是为了提高我国人民的健康水平，培养符合现代社会需要的健身指导人才所撰写的一本实用教科书。

我们真心希望，它对培养符合现代社会要求的体育健身指导人才，为全民健身运动，为人们的健康作出一点贡献。

本书是由我国健身业的精英与专家编写的，分为上、下两篇，理论篇是根据国内外最新健身资料结合作者多年实践经验编写的，比较全面地介绍了现代流行健身项目的常用教法、音乐的选择、健身课的设计与组织等专业健身基本理论，适合各个不同水平和年龄层次的健身爱好者和工作者学习使用。尤其是健身项目锻炼效果评价、现代健身俱乐部经营与管理以及怎样将体适能一般理论运用于健身项目锻炼，具有一定的先进性和较强的实践指导意义。

实践篇对传统健身操、拉丁健身操、搏击健身操、街舞、瑜伽、踏板操、形体训练等流行健身项目的起源、功能、特点、基本技术及要求、基本动作及教法等做了详细介绍，并结合不同项目的具体动作组合，以图文配合的形式，让读者从视觉上感受各个项目动作的编排特点，以便更好地指导读者进行各个项目的学习。

## <<大众流行健身项目理论与实践>>

### 书籍目录

理论篇 第一章 健身概论 第一节 健身概述 第二节 健身的功能 第三节 现代健身运动的现状和发展趋势 第二章 现代健身运动的理论基础 第一节 健身运动的生理学基础 第二节 健身运动的心理学基础 第三节 运动损伤与预防 第四节 人体肌肉活动的基本原理 第三章 健身项目常用基本术语与基本动作 第一节 基本术语 第二节 健美操基本动作术语 第三节 肌肉训练基本术语 第四章 健身项目的常用教法 第一节 学校健美操的常用教法 第二节 健身健美操的常用教法 第三节 教学技能与技巧 第五章 音乐的选择 第一节 健身指导员的音乐修养 第二节 健身指导员所应具备的音乐常识 第三节 健身操常见音乐种类 第四节 音乐的选择与剪接 第六章 健身课的设计与组织 第一节 健身课的分类 第二节 健身课的内容 第三节 健身课的基本结构 第四节 健身课的实施 第七章 健身锻炼效果的评价 第一节 健身锻炼运动负荷的测定与评价 第二节 健身锻炼效果的测定与评价 第八章 健身俱乐部的筹建、经营与管理 第一节 健身俱乐部的筹建 第二节 健身俱乐部的定位和预销售策略 第三节 健身俱乐部的经营实践篇 第九章 健身操 第一节 健美操 第二节 踏板操 第十章 健身舞 第一节 街舞 第二节 拉丁健美操 第三节 搏击健美操 第十一章 形体训练 第一节 形体美的概念和标准 第二节 形体训练的功能、内容、手段和特点 第三节 形体训练的实践 第十二章 瑜伽 第一节 瑜伽概述 第二节 瑜伽的功能与特点 第三节 瑜伽的基本技术与教法 第四节 瑜伽组合参考文献

章节摘录

第一章 健身概论 人们常说：“有什么都可以，但不能有病”。这就是说，健康的身体在人生当中应该是首要的。人类经过长期的实践与研究表明，通过身体锻炼可以达到强身健体的作用。在历史的长河中，人类通过不懈的努力创造发明了各种形式的健身方式，为人类生存起着积极的作用。

一、健身的定义 第一节 健身概述 从广义上讲，一切围绕身体健康的活动都属于健身的范畴。

例如，人们在生病之后经过医疗来恢复与提高健康水平，通过饮食的调理使机体得到良好的营养以改善健康状况，通过运动锻炼与娱乐提高健康水平。

现代健身主要是指那些有系统、有固定形式、安全、有效、针对性的身体练习手段。

例如，有氧健美操、健美、游泳、太极拳、长跑、自行车等运动都是一种安全有效的健身项目。

20世纪80年代以来，随着国内各种规模的健身俱乐部的广泛建立，也带给我们一种全新的健身理念，使得有氧健美操、健美项目等得以广泛的发展，并从中派生出一些新的健身项目，如街舞、踏板操、拳击健身操、拉丁有氧操、爵士健美操等。

本书将主要介绍有氧健美操、街舞、踏板操、搏击健身操等。

1.健美操的定义 健美操是一项新兴的体育项目，从兴起到发展只有20多年，发展迅速，且有多种练习形式和流派。

人们对健美操的理解和认识各不相同，健美操的概念也有许多种。

健美操的英文名称是“aerobics”，意为有氧体操或有氧舞蹈，是有氧运动的一种。

因此，健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。

美国健美操代表人物简·方达认为健美操是一种“改变形体和心理感觉的体操”。

2.身体适能定义 香港学者钟伯光博士所著的《KEEP FIT手册》对“适能”定义是：适能就是指身体对外界的适应能力。

完整适能包括身体适能（Physical fitness）和心理适能（Psychological fitness）两部分。

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>