

<<健美>>

图书基本信息

书名：<<健美>>

13位ISBN编号：9787040148541

10位ISBN编号：7040148544

出版时间：2004-10

出版范围：高等教育

作者：卢晓文,程路明

页数：192

字数：216000

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>>

内容概要

本书以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写，经全国高等学校体育教学指导委员会审定。

全书理论联系实际，深入浅出地介绍了健美运动的基本理论和锻炼方法，提供了多种范例和自我评价方法。

本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材，也可作为体育爱好者的自学用书。

## &lt;&lt;健美&gt;&gt;

## 书籍目录

基础篇 第一章 健美运动概述 第一节 充满魅力的健美运动 第二节 健美运动的发展历史  
 第三节 健美运动的锻炼价值 第二章 健美运动的安全锻炼与损伤处理 第一节 健美运动的安全锻  
 炼 第二节 常见损伤的处理方法 第三章 健美运动的基本理论知识 第一节 健美锻炼和人体生  
 理的关系 第二节 健美锻炼的基本要求和原则 第三节 健美锻炼中的有氧锻炼 第四节 运动  
 负荷的控制 第五节 威德健美锻炼原则 第四章 健壮苗条的锻炼方法 第一节 练就漂亮发达的  
 胸部 第二节 练就厚阔挺拔的背部 第三节 练就饱满宽厚的肩部 第四节 练就强健粗壮的臂  
 部 第五节 练就鲜明清晰的腹部 第六节 练就浑圆上翘的臀部 第七节 练就结实有力的腿部  
 提高篇 第五章 健美比赛的欣赏 第一节 健身先生(小姐)竞赛 第二节 健美竞赛 第六章 健  
 美锻炼的方案制订与锻炼技巧 第一节 健美锻炼方案的制订 第二节 健美明星锻炼技巧 第七  
 章 健美锻炼的饮食与营养 第一节 健美锻炼的营养 第二节 健美锻炼的营养补充 第三节 健  
 美锻炼的饮食要求 第四节 健美锻炼的饮食计划 第五节 健美锻炼的营养误区 第八章 健美自  
 我锻炼的范例 第一节 初级水平的锻炼范例(1~6个月) 第二节 中级水平的锻炼范例(6~12  
 个月) 第三节 高级水平的锻炼范例(1年以上) 第四节 不同目的的锻炼范例 第九章 健美锻  
 炼的自我评价 第一节 运动技术与能力评价 第二节 健美体型的评价 第三节 运动量的自我  
 监控 第十章 健美俱乐部的组织与活动指南 第一节 高校健美运动漫谈 第二节 高校健美运动  
 的组织与活动附录1 人体正面肌肉解剖图附录2 人体背面肌肉解剖图参考文献

## 章节摘录

**第一章 健美运动概述** 本章导读：你见过古希腊的雕塑家米隆的杰作“掷铁饼者”吗？你被作品中运动员全神贯注、铁饼脱手欲出的一刹那姿势和匀称而丰满的肌肉感动吗？

健美的身材是我们每个人所想拥有的。

通过本章的学习，你会了解到健美这项充满魅力的运动项目的起源与发展状况，对健美运动的概念、特点、分类以及运动价值等有一个基本的认识，为后续学习起到铺垫作用。

**第一节 充满魅力的健美运动** 一、健美运动的概念 健美运动，英文原义是身体建设的运动（bodybuilding exercises）。

这句原文直接说明了健美运动的目的和本质。

健美运动就是指通过徒手和利用各种器械，依据人体的生理功能与解剖特点，针对个人体质、体型的不同情况，运用专门的动作方式和方法，根据人类遗传学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动心理学、运动训练学、营养学和美学等学科，并结合自然因素和卫生措施，按照健美运动科学原理所采用的一整套系统的锻炼方法，用以强健身体、增强体质、发达肌肉、改善体形体态、陶冶情操、促进人体健美的一个有目的的锻炼过程，它是表现人体外形健、力、美的体育运动项目，是一门人体修塑的体育科学。

二、健美运动的特点 （一）唯美性 健美运动顾名思义，就是既要求“健”，又要求“美”。

在健美锻炼的内容和方法、练习动作和手段以及健美竞赛的内容与评分标准中，都充分体现了“美”这一特点。

这就要求健美练习者要注重修塑整体的匀称、协调、优美，强化语言美、行为美、心灵美的修养，吸收美的真谛，真正把健美运动和美育、外在美和内在美融合在一起。

健美运动的一个显著特点，就在于给人以真、善、美的教育，不断陶冶人们的情操，提高全民族的精神文明水平。

.....

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>