

<<动感艺术>>

图书基本信息

书名：<<动感艺术>>

13位ISBN编号：9787502775292

10位ISBN编号：7502775293

出版时间：2009-7

出版时间：海洋出版社

作者：黄玲，朱晓娜 著

页数：194

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>

<<动感艺术>>

内容概要

健美操作为独立的体育运动始于20世纪70年代末，其标志就是“简·方达健美操”的出现。作为现代健美操运动的发起人之一，简·方达根据自己的亲身体会以健美操运动来保持身体健康和体态苗条的成功现身说法，编写了《简·方达健美操》一书及录像带，自1981年首次在美国出版以来，一直畅销不衰，被译成20多种语言在世界30多个国家出售。

此后，简·方达又创造性地推出一种利用专门器材进行健美操锻炼的方法，称之为“踏板健美操”。“踏板健美操”是在徒手健美操的基础上发展起来的，是利用一块专门特制的踏板（共三层，可通过调整高度来增减练习强度），做一些踏上、踏下的练习，通过克服自身体重来达到加强腿部力量，身体控制能力与心肺功能的目的。

<<动感艺术>>

作者简介

黄玲，女，浙江舟山人，生于1971年2月。

1993年7月毕业于浙江师范大学体育系，大学本科。

现为浙江海洋学院体育与艺术教学部副教授，研究方向为体育人文社会学、体育教育、运动训练。

主要任教大学公共体育、健美操、田径、定向运动等课程。

在中文体育类核心期刊上发表论文十余

<<动感艺术>>

书籍目录

知识篇 第一章 健美操运动概述 第一节 健美操运动发展简况 一、国际健美操运动发展简况 二、我国健美操运动发展简况 三、健美操运动的发展趋势 第二节 健美操运动的分类和特点 一、健美操运动的分类 二、健美操运动的特点 第三节 健美操运动的功能和价值 一、健美操运动的功能 二、健美操运动的价值 第二章 健美操术语 第一节 健美操术语的含义与作用 一、健美操术语含义 二、健美操术语的作用 第二节 健美操术语的种类 一、描述运动基本术语 二、健美操专门术语 第三节 健美操术语的运用 一、动作的记写方法及要求 二、健美操成套(组)动作记写形式 第三章 健美操运动的理论基础 第一节 健美操运动的生理学基础 一、健美操运动的物质代谢 二、健美操运动的能量代谢 第二节 健美操运动的心理学基础 一、健美操运动的心理学特点 二、健美操运动对人的美感的影响 第三节 健美操运动的损伤与预防 一、健美操运动损伤的分类 二、健美操运动员损伤的原因 三、健美操运动损伤的预防 健身篇 第四章 健身健美操的训练方法 第一节 健身健美操基本动作训练 一、基本步伐训练 二、上肢动作训练 三、躯干动作训练 第二节 健身健美操教学与技巧训练 一、口令与术语训练 二、提示与示范法的训练 三、递加循环法 四、激情训练法 五、高低冲击有氧操的训练 第五章 健身健美操创编 第一节 健身健美操创编的含义、分类与意义 一、健身健美操创编的含义 二、健身健美操创编的分类 三、健身健美操创编的意义 第二节 健身健美操创编的基本要求 一、动作选择的多样性 二、动作与音乐配合的一致性 三、运动负荷的合理性 四、明确创编的目的性 第三节 健身健美操的创编依据 一、健身健美操创编应该依据练习者的基本特征 二、健身健美操创编应该依据场地、设施的环境条件 三、健身健美操创编应该依据健美操基本技术特点 竞技篇 第六章 竞技健美操的训练 第七章 竞技健美操的创编 第八章 竞技健美操竞赛的组织与裁判工作附录 健美操竞赛规则

章节摘录

插图：第一章 健美操运动概述第一节 健美操运动发展简况一、国际健美操运动发展简况（一）健身性健美操运动的产生与发展健美操起源于1968年，最早出现在美国太空总署，是医学博士库伯尔(Cooper)为太空人所设计的体能训练内容，后来加入音乐伴奏、特殊的器材等，使这种训练带有娱乐性并简单易学并逐渐形成了具有独特体系的运动。

健美操作为独立的体育运动始于20世纪70年代末，其标志就是“简·方达健美操”的出现。

作为现代健美操运动的发起人之一，简·方达根据自己的亲身体会以健美操运动来保持身体健康和体态苗条的成功现身说法，编写了《简·方达健美操》一书及录像带，自1981年首次在美国出版以来，一直畅销不衰，被译成20多种语言在世界30多个国家出售。

此后，简·方达又创造性地推出一种利用专门器材进行健美操锻炼的方法，称之为“踏板健美操”。

“踏板健美操”是在徒手健美操的基础上发展起来的，是利用一块专门特制的踏板(共三层，可通过调整高度来增减练习强度)，做一些踏上、踏下的练习，通过克服自身体重来达到加强腿部力量，身体控制能力与心肺功能的目的。

此种练习的优点是：提高踏板高度即可增加运动强度，不必改变原有的节奏；在加快运动节奏和频率时，可依据个人情况减少或保持踏板的高度，能有效地防止运动性损伤。

简·方达对健美操运动在世界范围内的流行与发展起了巨大的推动作用，也使简·方达成为20世纪80年代风靡世界的健美操杰出代表人物。

健美操运动自20世纪70年代末、80年代初兴起以来，以强大的生命力迅速在全世界流行起来。

到目前为止，健美操不仅在欧美等发达国家蓬勃开展，在一些发展中国家和地区也得到不同程度的开展。

各种健美操俱乐部、健美操中心和健美操培训班如雨后春笋般到处涌现，许许多多的人选择健美操作为自己主要的健身方式，形成了世界范围的“健美操热”。

<<动感艺术>>

编辑推荐

《动感艺术:健美操》是由海洋出版社出版的。

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>