第一图书网, tushu007.com

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787546314471

10位ISBN编号：754631447X

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：范美艳，左宁宁 著

页数：122

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

第一图书网, tushu007.com

前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。
宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。
自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。
2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。
面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。
该书系就是在这样的思想指导下诞生的。
该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。
吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。
我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《健美操》系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。
吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展／002第二节 场地和装备／004第二章 运动保健第一节 自我身体评价／010第二节 运动价值／014第三节 运动保护／019第三章 基本技术第一节 基本术语／030第二节 基本动作／032第四章 健美操成套动作第一节 单一组合动作／084第二节 成套综合动作／095

章节摘录

插图：健美操的起源可追溯到两千多年前。
古希腊人对人体美的崇尚举世闻名，他们喜欢采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。
古代人对健身、健美的追求是现代健美操形成与发展的基础。
现代健美操运动以19世纪欧洲各国体操运动的发展为基础，起源于20世纪70年代的美国。
健美操英文原名“ Aerobics ”，意为“ 有氧运动 ”或“ 健身健美操 ”，起源于美国太空总署医生肯尼思·库珀博士1968年专门为太空宇航员设计的有氧体能训练。
1969年，杰姬·索伦森在有氧运动的基础上，综合体操和现代舞创编了健身舞，这种舞具有很强的娱乐性，简单易学，因此深受人们的欢迎。
20世纪70年代，健身舞在美国迅速兴起，掀起了热潮。
发展随着全球健身热和娱乐体育的发展，健美操以其强大的生命力风靡世界，并成为全民健身运动的有机组成部分。
19世纪末20世纪初，欧洲出现了许多体操流派，他们在理论和实践上的创新对健美操的发展起到了推波助澜的作用。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《全民健身项目指导用书:健美操》由吉林出版集团有限责任公司出版。

第一图书网, tushu007.com

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