

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787563308743

10位ISBN编号：7563308741

出版时间：2006-8

出版时间：童昭岗 广西师范大学出版社 (2006-08出版)

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>

## <<健美操>>

### 内容概要

《健美操》具有以下特色：

- 1.教材结构更趋合理
- 2.内容简洁，针对性强
- 3.具有时代特征

## <<健美操>>

### 书籍目录

第一章健美操概述第一节健美操的起源、发展与概念第二节健美操运动的特点与分类第三节健美操运动的功能第二章健美操与科学健身第一节健美操锻炼的科学性第二节健美操锻炼中的自我评价第三节健美操运动的营养与卫生第四节健美操锻炼的运动处方第三章健美操教学第一节健美操的基本术语与运用第二节健美操教学的特点第三节健美操教学的方法第四节健美操教学能力及其培养第四章健美操创编第一节健美操创编的基本要素第二节健美操创编的目的第三节健美操创编原则第四节健美操的创编方法和步骤第五章健美操的竞赛与欣赏第一节健美操竞赛的意义及种类第二节健美操竞赛的组织及裁判法第三节如何欣赏竞技健美操比赛第六章健美操运动与校园文化第一节时尚文化对校园文化的影响第二节健美操对校园文化的影响第三节健美操对素质教育的影响第七章健美操的基本动作组合第一节基本步伐组合第二节有氧健身操第三节有氧拉丁操组合第四节街舞第五节有氧搏击操第六节有氧踏板操参考文献

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 章节摘录

古印度很早就流行一种瑜伽术，它把姿势、呼吸和意志紧密结合起来，通过调身、调息、调心，运用意识对机体进行自我调节，达到能健美身心、延年益寿的目的。

瑜伽健身术动作包括站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势。

这些姿势与当前世界流行的健美操所常用的基本姿势基本是一致的。

古代人对健身健美的追求以及提倡体操与音乐相结合的主张是现代健美操形成与发展的基础。

现代健美操正是吸收了各种体操流派的教育思想、教学方法和动作设计的精髓，注重人体健康和展示人体美，注重全身动作和动作节奏的流畅性，并在此基础上逐渐形成和发展起来的。

现代健美操真正的形成是在20世纪60年代初，最初是美国太空总署医生库帕博士为太空人设计的体能训练阿洛别克（Aerobic）项目，1969年杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操，这种操带有娱乐性，简单易学，深受人们的欢迎，20世纪70年代在美国迅速兴起，进而形成热潮。

美国健美操代表人物--简·方达，生于纽约，是20世纪70年代崛起的好莱坞电影明星。

她根据自己健身的体会编写出版了《简·方达健身术》，并以自己所编的健身操及其锻炼成效现身说法提倡健美操运动，为健美操在世界范围的推广做出了贡献。

这位好莱坞著名影星和现代健美操专家已成为20世纪80年代健美操杰出的代表。

在她的感召和影响下，健美操在世界各地迅速兴起，健身俱乐部、健美操中心如雨后春笋般蓬勃发展。

自美国1985年开始，美国正式举办一年一度的健美操锦标赛，制定了比赛项目和规则，使健美操发展成为既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式，又是竞技运动的一个项目，并有全球发展的趋势。

近十几年来，美国以健身、健美为主的大众健美操和以比赛为主的竞技健美操，一直处于世界领先地位，为世界的健美操发展作出了很大的贡献。

欧洲健美操的开展也很普及，法国参加健美操的人已达400万，每年每人约花335美元参加健美操中心的活动。

仅巴黎就有1000多个健美操中心，法国第二电视台的健美操节目成了最受欢迎的节目，每周日上午10点，有500万法国人随着电视中领操员的口令做1小时的健美操。

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>