

<<现代健美操>>

图书基本信息

书名：<<现代健美操>>

13位ISBN编号：9787564404321

10位ISBN编号：7564404329

出版时间：2010-6

出版时间：北京体育大学

作者：沈国琴 编

页数：109

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>

<<现代健美操>>

前言

健美操是在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,以增进健康、塑造形体、健身娱乐为目的的一项体育运动。

健美操以人体为研究对象,以强健身体为目标,融体操、舞蹈、音乐为一体,在塑造优美形体、培养审美欣赏能力等方面具有很好的效果。

健美操简便易学,不仅具有强身健体的功效,更能使人心旷神怡。

因此,深受广大青少年及中老年人的喜爱,并成为我国大中学校体育教学和课余训练的重要内容。

为了适应健美操爱好者的需要,适应健美操新操型不断涌现和规则不断变化的需要,我们组织编写了健美操教材。

全书内容丰富、全面,体现了理论与实践结合、教学与训练兼顾的特点,可供大、中学校体育教学使用与参考,也为不同年龄层次的健美操爱好者自学自练提供健身运动依据。

本书从健美操的基本概念、健美操的科学锻炼、健美操的音乐与编排、健美操的欣赏、竞技健美操的规则等方面入手,并总结了多年健美操教学经验,科学地选编了目前国内外比较流行的有氧健身操、啦啦操、拉丁健美操与普及健美操等4套健美操内容。

对于书中出现的成套动作,不但采用了连续动作照片和文字说明,还配合拍摄了完整动作光盘,以直观、易学、易练的效果,期待广大读者的喜爱。

本书由浙江水利水电专科学校魏纯镭教授审稿。

为本书拍摄图片及视频的教师有:中国计量学院李水强、浙江理工大学余明权;学生有:杭州师范大学钱明星、孙杭萍、石健毓,浙江财经学院唐星星、杨蓓蓓、沈佳颖,中国计量学院陈诗萌、徐潇颖、雷王兴、张宇航。

在此一并表示感谢!

<<现代健美操>>

内容概要

本书从健美操的基本概念、健美操的科学锻炼、健美操的音乐与编排、健美操的欣赏、竞技健美操的规则等方面入手，并总结了多年健美操教学经验，科学地选编了目前国内外比较流行的有氧健身操、啦啦操、拉丁健美操与普及健美操等4套健美操内容。

对于书中出现的成套动作，不但采用了连续动作照片和文字说明，还配合拍摄了完整动作光盘，以直观、易学、易练的效果，期待广大读者的喜爱。

<<现代健美操>>

书籍目录

前言第一章 现代健美操概述 第一节 健美操的兴起与发展 第二节 健美操的分类与特点第二章 健美操的科学锻炼 第一节 健美操锻炼的生理负荷 第二节 健美操的自我医务监督 第三节 健美操的科学锻炼第三章 健美操的音乐与编排 第一节 音乐与健美操的关系 第二节 健美操音乐的选择与应用 第三节 现代健美操的编排第四章 现代健美操与欣赏 第一节 欣赏因素 第二节 集体项目欣赏 第三节 成套动作欣赏第五章 健美操基本知识 第一节 基本知识 第二节 基本步伐 第三节 基本姿态组合第六章 现代健美操集锦 第一节 有氧健身操 第二节 啦啦操 第三节 拉丁健美操 第四节 普及健身操第七章 竞技健美操 第一节 竞技健美操的特殊规定 第二节 竞技健美操的发展趋势 第三节 2009~2012年竞技健美操规则与评分

<<现代健美操>>

章节摘录

插图：2.竞技性健美操的发展
竞技性健美操的首次国际比赛是1983年举办的第一届国际健美操比赛。1990年，由美国和日本分别主办的健美操世界冠军赛和健美操世界杯赛，意味着竞技健美操作为一个新兴竞赛项目已经正式登上国际赛台。

1995年12月，国际体操联合会（FIG）在法国举办了首届世界健美操锦标赛，之后每年都会举办国际体联健美操世界锦标赛，迄今为止已成功举办了10届。

国际体操联合会健美操委员会是国际奥委会正式承认的正规国际体育组织，具有悠久的历史 and 把握项目发展方向的能力，其提出的“健美操进入奥运会”的目标得到了世界各国健美操组织的热情支持与信任，也只有国际体操联合会健美操委员会才能担当起把健美操带入奥运会的重任。

目前，国际竞技性健美操组织有三个：一是国际健美操联合会（IAF），成立于1983年，总部设在日本，目前有会员国近30个，每年举办健美操冠军赛。

二是国际健美操冠军联合会（ANAC），成立于1990年，总部设在美国，每年举办世界健美操冠军赛。

三是国际体操联合会健美操委员会（FIG），国际体操联合会成立于1881年，总部设在瑞士，原有体操、艺术体操等项目，于1994年接受健美操为其正式的比赛项目，从1995年开始每年举办健美操世界锦标赛。

随着规则的修订，从2000年起，每隔一年举办一次健美操世界锦标赛，我国也是会员国之一。

<<现代健美操>>

编辑推荐

《现代健美操》由北京体育大学出版社出版。

<<现代健美操>>

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>