

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787040138832

10位ISBN编号：7040138832

出版时间：2005-7

出版时间：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 高等教育出版社 (2005-07出版)

作者：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 编

页数：90

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

2001年10月8日,《社会体育指导员国家职业标准》正式颁布,将社会体育指导员分为社会体育指导员、高级社会体育指导员、中级社会体育指导员、初级社会体育指导员四个技术等级(级别按初级、中级、高级、指导师依次递进,指导师为最高级别)。
作为体育系统第一个由国家颁布的职业标准,它的出台标志着社会体育指导员工作开始走向规范化、制度化、法制化和职业化,为进一步规范社会体育指导员资格认证制度提供了政策依据。

书籍目录

第一章 健美操运动概述 第一节 健美操运动的概念与分类 第二节 健美操运动的特点与功能 第三节 健美操运动的起源与发展 第四节 健美操指导员的职业素质 第二章 健美操基本动作和技术 第一节 健美操术语 第二节 健美操基本动作 第三节 健美操基本技术 第三章 健美操音乐与健美操编排 第一节 健美操音乐 第二节 健美操编排 第四章 健美操的教与学 第一节 健美操教学技能与指导技巧 第二节 健美操教学方法 第三节 健美操课的设计与实施 第四节 健身性健美操课的安全 第五章 健美操特殊课种介绍 第一节 有氧搏击操 第二节 瑜伽健身术 第三节 街舞 第四节 形体训练 第五节 踏板操 第六节 轻器械操 第七节 水中健美操 第八节 功率自行车 第六章 健美操比赛 第一节 健美操比赛的种类、特点、形式与内容 第二节 健美操比赛的组织 第七章 健身房的场地设施要求、课程安排及管理 第一节 场地设施 第二节 课程安排及指导员管理 参考文献

<<健美操>>

章节摘录

版权页：插图：第二节健美操运动的特点与功能 一、健美操运动的特点（一）高度的艺术性 健美操是一项追求人体健与美的运动项目，因此，健美操属健美体育的范畴，具有高度的艺术性。

健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。

“健康、力量、美丽”是人类所追求的身体状况的最高境界，而健美操运动无不处处表现出“健、力、美”的特征，包含着高度的艺术性因素，使健美操不同于其他运动项目，这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

健美操动作协调、流畅、有弹性，使练习者不仅锻炼了身体、增强了体质，而且从中得到了“美”的享受，提高了审美意识和艺术修养。

而健美操运动员在比赛中所表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等，也无不给观众留下深刻的印象，充分体现出健美操运动的“健、力、美”特征和高度的艺术性。

（二）强烈的节奏性 健美操动作具有强烈的节奏性特点，并通过音乐充分地表现出来，因此，音乐是健美操运动不可缺少的组成部分。

健美操音乐的特点是节奏强劲有力、旋律优美，具有烘托气氛、激发热情的效应。

健美操运动之所以深受喜爱，除练习本身的功效性、动作的时代感外，很重要的因素之一是现代音乐给健美操带来了活力。

健美操动作与音乐的强烈的节奏性使健美操练习更具有感染力，使健美操比赛和表演更具有观赏性。

（三）广泛的适应性 健美操练习形式多样，运动负荷可大可小、容易控制，对场地器材的要求也不高，因此，对各个年龄层次的不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都适宜，各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式，都能从健美操练习中得到乐趣。

例如，中老年人可选择低强度的有氧练习，达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的目的；而对具有较好身体素质并有意进一步提高的年轻人来说，可选择难度较高、运动负荷较大的竞技性健美操作为练习手段。

因此，健美操运动具有广泛适应性的特点。

（四）健身的安全性 健美操所设计的运动负荷及运动节奏，适合大多数人的体质水平。

人们在平坦的地面上，在欢快的音乐声中，跟随适合自身健康水平的快慢有序的节奏进行运动，十分安全。

二、健美操运动的功能（一）增进健康 健康，即生理功能正常、无病理性改变和病态出现。

随着经济的发展和社会的进步，现代健康的含义已不仅仅是生理意义上的健康，还应包括心理的健康。

“健康美”是一种积极的健康观念和现代意识。

已有研究表明，“健康美”是机体最有效发挥其机能的一种状态。

一个具有“健康美”的人除了自我感觉良好、可轻松应付日常工作与生活外，还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及闲暇活动，并有较高的身体应激水平。

一个具有“健康美”的人应该具备良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性和柔韧性。

心肺耐力的发展使心脏与循环系统有效运作，将机体所需的营养物质、氧气及生物活性物质运送到肌肉和各组织器官，并把代谢产物运走，在有机体的生命活动中发挥重要作用。

肌肉力量的发展不仅塑造强健的体魄，亦具备强大的活动能力。

身体柔韧性和灵敏性的发展可增大肌肉与关节的活动能力，减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程，使身体动作机敏、灵活、富有朝气。

健美操作为一项有氧运动，人们对其健身功效已达成共识。

有研究认为，经常参加健美操锻炼的人，心脏总体积指数显著大于没有参加锻炼者，且摄氧量明显增加。

有氧运动能发展人体的心肺功能，增加肺活量，减少心肺呼吸系统疾病。

健美操不仅具有有氧运动的功效，而且还有发展身体柔韧性和灵敏性的作用。

因此，专家认为健美操是目前全面发展身体素质的较为理想的运动。

<<健美操>>

编辑推荐

《社会体育指导员职业培训专项教材:健身操(专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定)》由高等教育出版社出版。

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>