

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787040284355

10位ISBN编号：7040284359

出版时间：2010-3

出版时间：崔云霞、张瑞林 高等教育出版社 (2010-03出版)

作者：张瑞林 编

页数：152

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>

前言

近些年的体质健康监测表明，我国青少年学生的耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加。

青少年的体质健康问题引起了全社会的广泛关注，也引起了党和政府的高度重视。

为此，2006年12月23日，教育部、国家体育总局和共青团中央联合召开了新中国成立以来的第一次“全国学校体育工作会议”；2007年4月29日，教育部、国家体育总局、共青团中央正式启动了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”；2007年5月7日，中共中央国务院颁发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（下称《意见》）。

《意见》中明确指出：“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面……要认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之……全面实施《国家学生体质健康标准》，把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标。

广泛开展‘全国亿万学生阳光体育运动’，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下。

<<健美操>>

内容概要

本书对健美操运动进行了简要概述。包括健美操运动与健康；健美操运动的起源与发展；健美操运动的基本动作；健美操运动基本动作的变形要素及其组合；健身操特殊课种的介绍；健美操竞赛的组织；健美操运动的欣赏等基本知识。

书籍目录

第一章 体育与健康概述第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 普通高校体育教育要求第四节 校园体育文化第二章 健美操运动与健康第一节 健美操运动与身体健康第二节 健美操运动与心理健康第三节 健美操运动与社会适应能力第三章 健美操运动的起源与发展第一节 健美操运动的概念、分类、特点第二节 健美操运动的起源与发展第三节 我国健美操运动的发展第四章 健美操运动的基本动作第一节 健美操基本动作简介第二节 健美操的基本术语第三节 健美操的下肢动作第四节 健美操的上肢动作第五节 健美操的头颈动作第六节 健美操的躯干动作第七节 健美操的基本技术第五章 健美操运动基本动作的变形要素及其组合第一节 基本动作的变形要素第二节 组合动作的编排第三节 基本动作组合第四节 健美操边学边练组合第六章 健身操特殊课种的介绍第一节 瑜伽第二节 动感拉拉队操第三节 普拉提第四节 有氧搏击操第七章 健美操竞赛的组织第一节 高校健美操竞赛的意义和特点第二节 健美操竞赛的组织办法第八章 健美操运动的欣赏第一节 健美操运动欣赏的内容第二节 如何欣赏健美操运动附录一 《国家学生体质健康标准》评分标准附录二 《心理健康症状自评量表(SCL - 90)》附录三 《大学生社会适应测试量表》主要参考文献

<<健美操>>

章节摘录

插图：（一）健美操基本动作是健美操教学和练习的基础健美操的基本动作是健美操运动中最简单的动作，健美操的组合和套路都是在上肢动作、下肢动作、躯干动作和头颈动作这些基本动作的基础上变化得到的，因此掌握基本动作是健美操教学和练习的基础。

健美操的教学和练习是一个由易到难、由简到繁不断发展变化的过程，应将基本动作作为基础内容安排教学和练习。

掌握基本动作是掌握复杂动作和成套动作的前提，为健美操运动的教学和练习打下良好的基础。

（二）基本动作练习是塑造形体和提高动作规格的有效手段形体包括体形和姿态，健美操基本动作是按照人体解剖学结构部位分类的，练习者可根据需要选择，科学地、有针对性地进行局部练习，达到改善形体的目的。

在健美操的基本动作练习中，健美操教师或是健身指导员会随时提醒练习者挺胸抬头、立腰展髋，为练习者塑造良好的健美操姿态打下基础。

在健美操组合和成套动作练习中，学生的注意力主要集中在动作的前后连接上，容易忽视动作的规格，健美操基本动作练习以单个动作为主，在练习时注意力容易集中在完成动作质量和基本姿态上，弥补了健美操组合和套路过程中对动作规格的忽略，从而形成准确的动力定型。

<<健美操>>

编辑推荐

《健美操(第2版)》由全国高等学校体育教学指导委员会审定

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>