

<<牛仔舞>>

图书基本信息

书名：<<牛仔舞>>

13位ISBN编号：9787546315225

10位ISBN编号：7546315220

出版时间：1970-1

出版时间：王霞、陈海洋 吉林出版集团有限责任公司 (2010-01出版)

作者：王霞，陈海洋 著

页数：106

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>

<<牛仔舞>>

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。

本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100个分册,按照统一的体例,力争有所创新。

各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。

《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

<<牛仔舞>>

内容概要

《牛仔舞》为《全民健身项目指导用书》的一册，主要介绍了牛仔舞的起源与发展、运动保健、基本技术、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

《全民健身项目指导用书》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册。

<<牛仔舞>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和服装 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 008第二节 运动价值 / 012第三节 运动保护 / 017第三章 基本技术第一节 基本舞步 / 028第二节 套路练习 / 056第四章 比赛规则第一节 比赛方法 / 102第二节 裁判方法 / 104

<<牛仔舞>>

章节摘录

插图：身体成分是指人体体重中的脂肪组织和去脂组织的重量百分比。

身体成分中的脂肪成分增加，肌肉成分必然下降。

身体中不具备收缩功能的脂肪组织增加，必然导致进行各种活动的的能力下降，基础代谢水平降低和肥胖症、冠心病、高血压病、糖尿病、高脂血症等慢性疾病的发病率提高，因此，身体成分是保证人体健康的重要内容之一。

通过系统的体育锻炼，随着锻炼者体质的增强，热量消耗便随之增加，就会燃烧掉体内多余的脂肪，使身体成分得到改善，而身体成分的改善，又可以减少体重对关节可能带来的不利影响。

肥胖者身体成分改善，还可以使其心理状况得到改善，增强其自尊心和自信心，建立健康的生活方式。

研究证明，有规律的体育锻炼不但可以增强体质、促进身体健康、预防一些慢性疾病，对人的心理健康也具有明显的积极影响，还可以提高锻炼者的生活满意度和生活质量。

体育锻炼的心理健康效应主要表现在六个方面。

<<牛仔舞>>

编辑推荐

《全民健身项目指导用书:牛仔舞》由吉林出版集团有限责任公司出版。

<<牛仔舞>>

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>