

<<健美操运动教程>>

图书基本信息

书名：<<健美操运动教程>>

13位ISBN编号：9787811007909

10位ISBN编号：7811007908

出版时间：2007-10

出版单位：体育大学

作者：本社

页数：278

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>

## <<健美操运动教程>>

### 前言

为了适应新世纪社会发展的需要,针对高等学校体育教育专业培养目标的特点,我们遵循科学性、实用性、创新性、发展性的原则编写了该教材。

本书介绍了健美操的基本理论与基本技术、创编与教学原则、训练方法、锻炼方法、相关学科领域知识、教学示范套路等。

以拓展学生知识面,提高学生整体素养为目标,注重理论与实践相结合,在传授知识的同时,注重对学生能力的培养。

本教材内容丰富,形式多样,具有较大的选择性,因而不仅可作为体育专业健美操必修课教材,也适用于普通高等学校本、专科,中等职业学校及成人教学与学院的体育选修课教学,还可以作为课外健美操锻炼和训练的参考用书。

本教程由北京体育大学体育艺术系主任马鸿韬教授担任主编,北京体育大学体育艺术系张平副教授担任第一副主编、张晓莹副教授担任第二副主编。

参加编写的成员有:第一章,张平、刘令姝;第二章,张平、杨萍(首都体育学院);第三章,张平;第四章,张晓莹、王立红;第五章,张晓莹;第六章,孟宪君、马鸿韬、马纯峰(北方工业大学);第七章,孟宪君、马鸿韬;第八章,张平,陈娟、王静;第九章,马鸿韬、孟宪君、刘柏;第十章,马鸿韬、孟宪君、刘柏、熊艳;第十一章,曹森、孟宪君、张平、张晓莹、王静、孙琴、陈娟、熊玮、唐岩霞。

参加部分编写、资料收集、资料整理的成员有(按姓氏排列):陈娟、李沛、潘大伟、孙琴、唐岩霞、王静、王曦、熊玮、赵海波、周萍。

动作示范模特有(按姓氏排列):李佳、熊玮、孙琴、王静、唐岩霞、张琪。

本教程在编写过程中,参考、引用了书后所有参考文献研究成果及有关资料,在此表示衷心的感谢!

同时感谢在资料收集过程中各界人士所给予的大力支持!

由于编写人员水平有限,不妥之处敬请指正。

编者 2007年6月

## <<健美操运动教程>>

### 内容概要

《健美操运动教程》是为了适应新世纪社会发展的需要，针对高等学校体育教育专业培养目标的特点所编写的。

《健美操运动教程》共分11章，具体介绍了健美操的基本理论与基本技术、创编与教学原则、训练方法、锻炼方法、相关学科领域知识、教学示范套路等，以拓展学生知识面，提高学生整体素养。

## &lt;&lt;健美操运动教程&gt;&gt;

## 书籍目录

编写说明 第一章 健美操运动概述 第一节 健美操运动的分类与特点 一、健美操运动的分类 二、健美操运动的特点 第二节 健美操运动的功能与价值 一、健美操运动的功能 二、健美操运动的价值 第三节 健美操运动发展简况 一、国际健美操运动发展简况 二、我国健美操运动发展简况 三、健美操运动的发展趋势 第二章 健美操术语 第一节 健美操术语的概念与作用 一、健美操术语概念 二、健美操术语的起源与发展 三、健美操术语的作用 第二节 健美操基本术语分类 一、描述运动基本术语 二、健美操专门术语 第三节 健美操术语的运用 一、动作记写 二、成套(组)动作记写形式 第三章 健美操基本动作 第一节 健美操基本动作特点与作用 一、健美操基本动作的特点 二、健美操基本动作的作用 第二节 健美操基本动作的主要内容 一、健身性健美操基本动作 二、竞技性健美操基本步伐 第三节 健美操基本动作教学过程的注意事项 一、科学合理 二、全面系统 三、趣味多样 第四章 健美操教学 第一节 健美操教学概述 一、健美操教学的基本要素 二、健美操教学任务 三、健美操教学特点 第二节 健美操教学规律和原则 一、体育教学规律在健美操教学中的应用 二、体育教学原则在健美操教学中的应用 第三节 健美操教学方法和手段 一、健美操教学方法 二、健美操教学手段 第四节 健美操教学内容 一、健美操教学大纲 二、健美操教材 第五节 健美操教学能力的培养 一、能力的概念和构成 二、健美操能力的培养途径与方法 第五章 健美操教学课 第一节 健美操课的基本类型 一、学校健美操课的基本类型 二、健身房健美操课的基本类型 第二节 健美操课的结构 一、学校健美操课的结构 二、健身房健美操课的结构 第三节 健美操课的准备 一、学校健美操课的准备 二、健身房健美操课的准备 第四节 健美操课的组织 一、学校健美操课的组织 二、健身房健美操课的组织 第五节 上好健美操课的条件 一、上好学校健美操课的基本条件 二、上好健身房健美操课的基本条件 第六章 健美操的创编 第一节 健美操创编中的几个重要因素 一、主体与客体 二、动作与音乐 第二节 健美操创编的目的 一、提高并改善人体在生理上的健康水平 二、改善精神状态 三、娱乐与表演 四、竞赛 第三节 创编的总体指导思想与原则 一、健身健美操的指导思想与原则 二、竞技健美操的创编指导思想及技术性原则 三、表演性健美操的创编原则 第四节 创编过程 一、制定目标 二、音乐选择与剪辑 三、素材的选择与确定 四、建立基本结构 五、按创编原则组合动作 六、按成套顺序完成成套动作的组织 七、评价与修改 第七章 健美操的训练 第一节 竞技健美操训练的目的与任务 一、发展专项身体素质 二、提高专项技术水平 三、培养和提高运动员的心理与智力水平 四、提高与带动健美操事业 五、在各个竞技健美操赛事当中取得优异成绩 第二节 影响竞技健美操训练的因素 一、运动员的个人因素 二、教练员因素 三、训练的内容和方法 四、训练的条件 第三节 竞技健美操训练的特点 一、训练内容专门性与多样性的对立统一 二、高体能与技术环节的紧密结合 三、高体能与智能的紧密结合 四、训练系统性与临时性的对立统一 五、普遍性与针对性的对立统一 第四节 竞技健美操训练原则 一、理解规则进行训练原则 二、一般性训练与专项训练结合的原则 三、竞技健美操竞技需要原则 四、合理安排运动负荷原则 五、全面发展与针对性训练对立统一原则 六、系统性训练原则 七、临时性训练周期原则 第五节 竞技健美操的训练方法与内容 一、一般身体素质训练与专项身体素质训练 二、专项基本技术训练 三、难度动作训练 四、过渡与连接动作的训练 五、集体项目的一致性训练 六、性格、心理、表现力的培养与训练 七、成套动作训练方法 第八章 健美操竞赛的组织与裁判 第一节 健美操竞赛意义及种类 一、健美操竞赛的意义 二、健美操竞赛种类 第二节 健美操竞赛的组织 一、赛前准备 二、比赛进行 三、赛后结束 第三节 健美操竞赛与竞赛规则 一、健美操规则概述 二、健身健美操比赛规则 三、裁判组及评分办法 第四节 竞技健美操竞赛规则介绍 第九章 健美操运动的科学理论基础 第一节 健美操运动的生理学基础 一、健美操运动的物质代谢 二、健美操运动的能量代谢 第二节 健美操运动的心理学基础 一、健美操运动的心理学特点 二、健美操运动对人美感的影响 三、健美操运动对人际交往的影响 第三节 健美操运动的美学基础 一、健美操运动与美学、体育美学 二、健美操运动的美学原理 三、健美操运动的美学特征 四、健美操运动的审美标准及美的创造与实现 第四节 健美操运动的损伤与预防 一、健美操运动的损伤 二、健美操运动损伤的分类 三、健美操运动损伤的原因 四、导致健美操运动损伤的常见因素 五、常见健美操运动不适宜动作 六、预防健美操运动损伤的方法 第十章 评价健美操运动效果的指标和方法 第一节 健身性健美操运动的效果 一、健身性健美操运动健身的效果 二、健身性健美操运动健美的效果 三、健身性健美操运动健心的效果 第

## <<健美操运动教程>>

二节 评价健身性健美操运动效果的指标 一、评价健身性健美操运动健身效果的指标 二、评价健身性健美操运动健美的效果的指标 三、评价健身性健美操运动健心效果的指标 第三节 评价健身性健美操运动效果的方法 一、评价健身性健美操运动健身效果的方法 二、评价健身性健美操运动健美效果的方法 三、评价健身性健美操运动健心效果的方法 第十一章 健美操示范套路 一、低冲击有氧操 二、高低冲击有氧操 三、有氧拉丁操(一) 四、有氧拉丁操(二) 五、有氧搏击操 六、有氧表演套路 七、啦啦队表演操 八、伸展练习(一) 九、伸展练习(二) 主要参考文献

## &lt;&lt;健美操运动教程&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 健美操运动概述 第一节 健美操运动的分类与特点 一、健美操运动的分类 健美操运动与其它众多体育项目一样，南大众健身、娱乐开始兴起，逐步引入表演和竞赛。

根据当今世界和我国健美操运动的发展状况和未来的发展趋势，按照不同的目的和任务，健美操运动可分为健身健美操、竞技健美操和表演健美操三大类。

（一）健身健美操 健身健美操（通常称为大众健美操）练习的主要目的是“锻炼身体、保持健康”，通常适用于健身房的健身课程。

健身健美操的动作简单，实用性强，音乐速度可控制，且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性动作多有重复并均以对称的形式出现。

健身健美操在练习时可以根据个体情况而及时变化，严格遵循“健康、安全”的原则，防止运动损伤的出现，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。

健身健美操按练习形式可分为徒手健美操、器械健美操和特殊场地健美操三大类。

（见表1-1）徒手健美操包括传统的有氧健美操(Aerobics)和为满足不同人群兴趣和需求的各种不同风格的健美操。

传统健美操目前仍很受欢迎，其主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。

但随着社会的发展和水平的提高，人们健身的需求越来越多样化，因此近年来出现了多种新的徒手健美操练习形式，如正在国内外流行的搏击健美操(Tabo)，其主要练习目的是增强肌肉的力量、弹性与身体的柔韧性、灵活性，对腰腹锻炼有特殊的效果；瑜伽健身术(Yoga)有着独特的塑身理论，其主要练习目的是通过集中意念、调整呼吸及姿势调节身体的平衡、控制能力及改善人的健康状况。

插图：

<<健美操运动教程>>

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>