

图书在版编目(CIP)数据


全民健身与健美操研究 / 王姝燕著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5576-5639-3

I. ①全… II. ①王… III. ①全民健身—研究②健美操—研究 IV. ①G811.4②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 173119 号

责任编辑:王 璐

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人:蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话(022)23332399(编辑室)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

武汉乐生印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16.5 字数 300 000

2018年7月第1版第1次印刷

定价:32.00元

前 言

改革开放以来,随着我过跨世纪现代化建设的稳步进行,国民的经济生活水平不断提高,全民健身计划也不断在落实。全民健身计划是党中央在建设和谐社会时期提出的以提高全民族身体素质和健康状况为中心的战略决策。全民健身计划的提出和实施指明了我国体育事业的发展方向,对我国群众体育实践,促进体育理论建设,全面提高全人类的健康水平和整体素质都具有重大意义。全民健身计划调动了社会各界关心,支持,参与群众体育的积极性,提高全民体育意识,普及群众性体育,增强国民体质和国民健康水平,推动社会主义物质文明和精神文明建设。

全民健身计划有利于维系社会活动力,维护社会安定,陶冶情操,对社会主义精神文明建设具有重要作用,更有利于改善人与人之间的关系。而健美操作为最受大众欢迎的健身方式,在全民健身计划中有着怎样的作用,民众对全民健身的反映以及健美操在民众中的认可度,这是我的研究重点,最终目的是为了给我国的全民健身计划提出更好的计划,让全民健身计划得以更好的实施,进而增进国民体质,进一步提高国民整体素质,以更好的建设和谐社会,最终目的是为了让我国的全民健身计划得以更好的实施,从而为建设和谐社会做准备。

健美操作为一种集音乐,舞蹈,体育,美学于一身的一种运动方式,在全民健身计划中起到重要的作用。健美操是以人体为对象,以健美为目标,以身体练习为内容,以艺术创作为手段,集体操、舞蹈、音乐、美学于一体的体育项目。它以其自身固有的价值和魅力,风靡全球。健美操动作简单易学,内容丰富,变化多样,音乐激愤,能培养全民正确的体态,塑造美的体型,陶冶美的情操,有效提高各项身体素质,增强心血管、神经、人体运动系统的功能,有利于全民保持良好的心理素质和身体素质。

健美操作为一种“和谐”的体育锻炼项目,基于健身、健美、健心、娱乐为一体,是力与美的有机结合,在体育运动中占有不可代替的作用。

目 录

第一章 全民健身概述	001
第一节 全民健身的概念与内涵	001
第二节 全民健身的内容与特征	005
第三节 我国全民健身的发展现状分析	009
第四节 我国全民健身发展的趋势与对策	015
第二章 全民健身运动的科学原理与策略	024
第一节 全民健身运动的科学原理与准备工作	024
第二节 全民健身运动的原则与方法	031
第三节 全民健身运动效果的评测	038
第三章 全民健身运动的科学保障理念与方法	047
第一节 全民健身运动的影响消耗与补充	047
第二节 全民健身运动的伤病与恢复	053
第三节 全民健身的科学医务监督	062
第四章 全民健身运动的种类与健身方法	068
第一节 全民健身运动的种类	068
第二节 全民健身运动的健身方法	074
第三节 不同群体的健身方法	088
第五章 全民健身服务体系的构建	100
第一节 全民健身服务运行的机制原理	100
第二节 全民健身服务体系的构建	109
第三节 高校健美操学生对全民健身服务体系的构建	123

第六章 健美操的基本知识	132
第一节 健美操的起源与发展	132
第二节 健美操的概念、分类与特点	142
第二节 健美操与健康	146
第七章 健美操的术语及动作要领	152
第一节 健美操的术语	152
第二节 健美操的动作	160
第三节 健美操的基本技术	164
第八章 健美操教学与创编	167
第一节 健美操教学内容与任务	167
第二节 健美操教学原则与方法	172
第三节 健美操教学能力训练	183
第四节 健身健美操创编	189
第五节 竞技健美操创编	200
第九章 健美操运动实践	208
第一节 健身健美操	208
第二节 竞技健美操	223
第三节 健美操特色课程	240
参考文献	255