

《体操》

图书基本信息

书名：《体操》

13位ISBN编号：9787040169645

10位ISBN编号：7040169649

出版时间：2005-7

出版社：蓝色畅想

作者：童昭岗

页数：301

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《体操》

内容概要

《体操》是在教育部全国高等学校体育教学指导委员会的领导下，由12所高校的16位专家编写而成。在编写的过程中，编写组成员认真学习和讨论了相关文件，吸取了基础教育的成果和体操研究的新进展。在总结了几十年来教材编写变革的基础上，教材突出了对人的培养的指导思想，加强了教材类别的构建，以促使学生体操知识、理论、技术和能力的合理整合。

《体操》即为高等学校体育教育专业新课程方案的主干课教材之一，有是“十五”国家级规划教材，其主要包括体操概述，体操的保护与帮助，体操术语，体操教学理论与方法，体操健身原理与方法，竞技体操比赛的欣赏，队列队形、徒手体操、轻器械体操、专项素质练习、跳绳等，攀登、爬越、支撑、悬垂、负重搬运等，单人、双人和多人的技巧动作及造型，山羊、跳马（箱）、单杠、双杠等，提高性体操练习，队列队形指挥能力，编操、带操能力，保护与帮助能力，讲解示范与组织教学能力等内容。

《体操》

书籍目录

理论篇 第一章 体操概述 第一节 体操的概念 第二节 体操的内容 第三节 体操的分类 第四节 体操的特点和课程教材内容类别的设定 第五节 体操发展概况 第二章 体操教学 第一节 体操教学的特点 第二节 体操教学的原则 第三节 体操教学的方法 第四节 体操教学设计 第三章 体操健身指导 第一节 体操健身概述 第二节 体操的健身价值 第三节 体操的健身原则 第四节 体操健身方案 第四章 体操术语 第一节 体操术语的类型 第二节 体操基本术语 第三节 器械体操和技巧动作术语 第四节 队列队形和徒手体操动作术语 第五节 体操动作术语的运用 第五章 保护与帮助 第一节 保护与帮助的意义 第二节 保护与帮助的分类与方法 第三节 保护与帮助的运用 第四节 对保护与帮助者的要求 第五节 体操运动损伤的预防 第六章 体操比赛的组织与欣赏 第一节 体操比赛的组织 第二节 体操教学比赛 第三节 体操比赛常识 第四节 竞技体操比赛的欣赏 第七章 徒手体操和轻器械体操的创编 第一节 创编原则 第二节 创编要素 第三节 影响动作效果的因素 第四节 创编步骤 第五节 创编动作的方法 第六节 广播体操中的典型创编范例实践篇 第八章 基础类体操 第一节 队列队形练习 第二节 徒手体操 第三节 轻器械体操 第四节 体操身体素质练习 第九章 实用类体操 第一节 实用类体操的内容 第二节 实用类体操练习的注意事项 第十章 技术类体操附录：体操器械的式样和规格

《体操》

章节摘录

插图：第一章 体操概述 体操一词来源于古希腊语Gymnasitike（意为裸体，古希腊人崇尚裸体运动），古希腊人将走、跑、跳、攀登、爬越、舞蹈、军事游戏等锻炼内容统称为体操，体操是当时所有运动的总称，这一概念沿用了很长时间。19世纪，欧美各国相继涌现了一些新的运动项目，并建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。从19世纪末到20世纪初，随着体育运动的发展，一些生理学家、医学家和体育学家对体育运动的本质和价值进行了深入的研究及科学的分类，体育一词才逐步取代原来体操的概念成为身体运动的总称，体操也开始在内容、方法上区别于其他的身体运动形式，成为独立的体育运动项目。第一节 体操的概念随着社会的不断发展，体操的内涵在不断的变化，其特征表现为越来越两极分化，一类沿着竞技体操的方向发展，另一类朝着以增强体质发展能力为目的的各种非竞技性体操的方向发展。就现代体操的概念而言，体操是通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的单个动作、组合动作或成套动作，充分挖掘人的潜能，表现人的控制能力，并具有一定艺术要求的体育项目。体操是我国高等学校体育教育专业中的主干课程之一，是各级各类学校体育教育的重要内容。同时，体操在大众的健身中也扮演着重要的角色，它对提高人的综合素质起着非常积极的作用。

《体操》

编辑推荐

《体操》是由高等教育出版社出版的。

《体操》

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：www.tushu000.com