

《健身健美》

图书基本信息

书名：《健身健美》

13位ISBN编号：9787040138856

10位ISBN编号：7040138859

出版时间：05-7-1

出版社：高等教育出版社

作者：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编

页数：135

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

《健身健美》

内容概要

《社会体育指导员职业培训专项教材:健身健美(专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定)》由国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编写,专业为您健身作指导,包括平时的健身训练,健身器材的使用及练习方法,技巧。体型测评,让你的身材永远保持平衡。营养学的知识和膳食计划等。

《健身健美》

书籍目录

第一章健身健美运动概述 第一节健身健美运动的形成和发展 第二节健身健美运动的定义、分类、特点和作用 第二章器械健身健美 第一节器械健身健美概述 第二节肩部肌肉练习 第三节胸部肌肉练习 第四节背部肌肉练习 第五节臂部肌肉练习 第六节腿部肌肉练习 第七节腹部肌肉练习 第三章负重健身健美锻炼 第一节负重健身健美锻炼的原则与方法 第二节负重健身健美锻炼课程的编排 第四章集体健身 第一节集体健身概述 第二节集体健身技法 第五章女子形体训练 第一节女子形体简述 第二节女子形体训练方法 第六章健身健美体型测评 第一节健身健美体型的测量 第二节健身效果的评价 第七章健身健美锻炼指导 第一节健身健美锻炼指导程序 第二节健身健美锻炼指导技法 第八章健身健美营养 第一节营养学基础知识 第二节膳食计划的制定 附录健身健美常见术语释义 主要参考文献

版权页：插图：一、健身健美运动的形成人乃万物之灵。作为地球的主人，我们生活在这个星球上已有数百万年的时间了。在这漫漫的历史长河里，我们的祖先在从猿转变到人的过程中逐渐地学会了使自己的手适应于一些动作，并在人的肌肉、韧带以及骨骼等人体组织机能的演变中，通过愈来愈复杂的劳动得到特别发展，且代代相传，不知经历了多少坎坷，才使自己成为具有高度智慧的社会化的人。爱美之心人皆有之。无论是哪个国家的人民，对于人体美都是十分敏感和欣赏的。人体美艺术的内容、形成和发展，受着不同社会历史的深刻影响。也正因为如此，在古希腊，人体的造型艺术如雨后春笋般地出现，如著名男子裸体雕像——“掷铁饼者”，以及世界闻名的“胜利女神”、“维纳斯”等女子裸体雕像至今还令人赞不绝口。任何高明的艺术家，他们精湛的艺术作品都离不开其本人所处的社会环境和生活实践。例如，从公元前776年起，每4年举行一次的古典奥林匹克运动会会址——奥林匹亚村，地处巴尔干半岛南部。由于那里天气炎热，空气湿润，又盛产橄榄油，故参加比赛的各部族运动员，为了使自己发达的肌肉线条在阳光照耀下更显优美和富有弹性，都喜欢在全身涂上橄榄油，然后裸体进入赛场参加比赛。如果一旦有人在运动会上获得优胜，人们便会崇敬地为他歌唱，雕塑家为他塑像，成为本城邦骄傲的象征。而且，为了能在战争中和运动会上获得胜利，古希腊各城邦都由政府投资来修建健身练武场。这种健身练武场实际上就是青年体育训练学校。其教学内容主要有奔跑、跳跃、拳击、角力、投掷等。经过锻炼，这些青年的肌肉发达、动作敏捷、体形健美、身体强壮。古希腊人特殊的风尚和习俗，一度成为西欧古典文化的典范，并为古希腊风行的人体造型艺术奠定了强大的现实基础。那时，从最高统治者到普通老百姓，每逢供奉神灵或所崇拜的偶像时，都喜欢用健美的裸体、活泼的体态以及各种优美的造型来表现力量。他们在浴场、练身场、比赛场和战利品前都提倡裸体，即使在庄严的敬神仪式上也是以裸体集会，妇女也不例外。许多举世闻名的人体健美造型作品就是在此基础上创作出来的。由此可见，劳动不仅创造了人，创造了人体健美，创造了人体健美造型艺术，也创造了健身健美运动。

《健身健美》

编辑推荐

《社会体育指导员职业培训专项教材:健身健美(专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定)》是社会体育指导员职业培训专项教材。

《健身健美》

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