

# 《健美操》

## 图书基本信息

书名：《健美操》

13位ISBN编号：9787546314471

10位ISBN编号：754631447X

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：122

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](http://www.tushu000.com)

# 《健美操》

## 前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

# 《健美操》

## 内容概要

《全民健身项目指导用书:健美操》系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

# 《健美操》

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和装备 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 010第二节 运动价值 / 014第三节 运动保护 / 019第三章 基本技术第一节 基本术语 / 030第二节 基本动作 / 032第四章 健美操成套动作第一节 单一组合动作 / 084第二节 成套综合动作 / 095

# 《健美操》

## 章节摘录

插图：健美操的起源可追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名，他们喜欢采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。古代人对健身、健美的追求是现代健美操形成与发展的基础。现代健美操运动以19世纪欧洲各国体操运动的发展为基础，起源于20世纪70年代的美国。健美操英文原名“ Aerobics ”，意为“ 有氧运动 ”或“ 健身健美操 ”，起源于美国太空总署医生肯尼思·库珀博士1968年专门为太空宇航员设计的有氧体能训练。1969年，杰姬·索伦森在有氧运动的基础上，综合体操和现代舞创编了健身舞，这种舞具有很强的娱乐性，简单易学，因此深受人们的欢迎。20世纪70年代，健身舞在美国迅速兴起，掀起了热潮。发展随着全球健身热和娱乐体育的发展，健美操以其强大的生命力风靡世界，并成为全民健身运动的有机组成部分。19世纪末20世纪初，欧洲出现了许多体操流派，他们在理论和实践上的创新对健美操的发展起到了推波助澜的作用。

# 《健美操》

## 编辑推荐

《全民健身项目指导用书:健美操》由吉林出版集团有限责任公司出版。

# 《健美操》

## 精彩短评

- 1、不是很喜欢这本书，内容单一，而且图片不是清晰，加上印的颜色，看起来让眼睛痛。。。。。  
。。。。。

# 《健美操》

## 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](http://www.tushu000.com)