

# 《健美操审美价值与实训》

## 图书基本信息

书名：《健美操审美价值与实训》

13位ISBN编号：9787510611032

10位ISBN编号：7510611032

出版时间：2012-06-01

出版社：中国出版集团，现代教育出版社

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)

# 《健美操审美价值与实训》

## 内容概要

《健美操审美价值与实训》从哲学、社会学以及心理学的视角具体分析健美操的美学欣赏问题，拓展体育运动项目美学欣赏研究的空间。进一步完善对健美操美学价值的研究，发掘体育美学的研究领域。为健美操的美学研究提出一个可能的新的方向和视角。主要以美学、艺术学、心理学、社会学等为理论基础，将美学基本原理与健美操运动实践有机地结合在一起，系统阐述了健美操的各种训练技巧及方法。

《健美操审美价值与实训》共分为十章，其中第一章主要介绍了健美操的基础知识及发展前景；第二章从多方面着手介绍了健美操健身的科学基础；第三章阐述了健美操运动健身的美学基础；第四章则系统阐述了健美操的审美判断标准及审美价值；第五章对健美操美学欣赏的基础理论及美学创造进行了详尽介绍；第六章阐述了健美操的审美体验及美育功能二者的关系；第七、八章则分别介绍了健身性健美操和竞技健美操的训练方法；第九章利用图文并茂的方法介绍了流行的健美操操种，方便广大爱好者学习；最后一章主要介绍健美操运动的注意事项。

# 《健美操审美价值与实训》

## 作者简介

郑花，山东潍坊人，讲师。毕业于苏州大学体育学院，现任教于广西财经学院体育教学部，主要从事健美操、啦啦操项目教学，舞蹈啦啦操、技巧啦啦操一级教练员，中国啦啦操项目三星级裁判员。在2011全国普及健美操系列推广活动竞赛及2011年全国啦啦操联赛中获得优秀教练员荣誉称号。曾参与江苏省体育局2007年度体育科技项目局管课题：《对江苏省高校竞技健美操运动技术水平提高的研究》以及校级课题1项；在《南京体育学院学报》等多家重要期刊上发表论文数篇。

芦燕，河北唐山人，讲师，硕士，国家二级健美操指导员。现任教于三亚学院，主要从事健美操教学和科研工作。工作多年来，在省级、国家级期刊中发表十余篇论文。

李勇，男，讲师，毕业于华中师范大学体育学院，健美操专业，健美操国家一级运动员，一级裁判员，现任武汉生物工程学院体育艺术教研室主任，社会体育专业健身健美方向学科带头人，健美操精品课程带头人。

# 《健美操审美价值与实训》

## 书籍目录

第一章 健美操概论第一节 健美操的基础知识第二节 健美操运动的发展简况第三节 健美操运动的发展趋势第二章 健美操健身的科学基础第一节 健美操动作的科学原理第二节 健美操运动健身的生理学基础第三节 健美操运动健身的心理学基础第三章 健美操运动健身的美学基础第一节 健美操的本质美第二节 健美操运动与美学的关系第三节 健美操运动的美学原理第四节 健美操运动的美学特征第四章 健美操的审美价值研究第一节 健美操审美判断的客观标准第二节 健美操的审美价值第三节 健美操审美意识的创造第五章 健美操的美学欣赏与创造第一节 健美操美学欣赏的基础理论第二节 健美操美学欣赏的内容第三节 健美操中的美学创造第六章 健美操的审美体验与美育功能第一节 健美操审美根源第二节 健美操审美体验研究第三节 健美操审美体验与美育功能关系第七章 健身性健美操运动的训练方法第一节 健美操运动员的选材第二节 健美操健身运动者的身体训练第三节 健美操健身运动者的技术训练第四节 健美操运动健身训练计划的制定第八章 竞技健美操的训练方法第一节 竞技健美操概述第二节 竞技健美操动作训练方法第三节 竞技健美操专项素质训练方法第四节 竞技健美操乐感训练方法第五节 竞技健美操表现力的培养与训练第九章 时尚操种简介第一节 动感搏击操第二节 修身瑜伽第三节 拉丁健身操第四节 普拉提第五节 啦啦操第十章 健美操运动注意事项第一节 健美操常见的运动损伤与预防第二节 健美操运动的科学锻炼方法第三节 健美操运动与营养第四节 健美操运动与卫生参考文献

## 章节摘录

健身性健美操既可以在舞台上表演，也可以在大小聚会中娱乐。对一般人可选择低强度的有氧练习，达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的日的；而对具有较好身体素质并有意进一步提高训练水平的年轻人来说，可选择难度较高、运动量较大的竞技健美操作为练习的手段，满足其进取心要求。

(3) 注重个体差异 健身性健美操以其生动活泼、轻松自如、随心所欲的运动形式早已被大众所接受。健身性健美操的动作套路形式多样化，节奏有快有慢。套路有长有短，动作有难有易，运动量和运动强度的大小可任意调节，适合于不同阶层、不同行业、不同年龄、不同性别、不同体质的人们进行锻炼。各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式，都能从健美操练习中得到乐趣。

2. 健身的安全性 健身性健美操所设计的运动负荷及运动节奏，充分考虑了由运动而产生一系列刺激结果的可行性，使之适合一般人的体质，甚至弱体质的人都能承受的有氧范围。人们在平坦的地面上，在欢快的音乐声中，跟随快慢有序的节奏进行运动，十分安全而且有效。

3. 竞技性健美操的特点 (1) 高度的艺术性 健美操是一项追求人体健与美的运动项目，因此健美操属健美体育的范畴，具有高度的艺术性。

健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。“健康、力量、美丽”是人类所追求的身体状况的最高境界，而健美操运动无不处处表现出“健、力、美”的特征，包含着高度的艺术性因素，使健美操不同于其他运动项目，这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

健美操动作协调、流畅、有弹性，练习者不仅锻炼了身体，增强了体质。而且从中得到了美的享受，提高了审美意识和艺术修养。健美操运动员在比赛中表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等，尤不给观众留下深刻的印象，充分体现出健美操运动的“健、力、美”特征和高度的艺术性。

(2) 强烈的节奏性 健美操动作具有强烈的节奏性特点，并通过音乐充分地表现出来，因此音乐是健美操运动不可缺少的组成部分。健美操音乐的特点是节奏强劲有力，旋律优美，具有烘托气氛、激发人们热情的效应。

健美操运动之所以深受人们喜爱，除了练习本身的功效性、动作的时代感外，很重要的因素之一是现代音乐给健美操带来了活力。健美操动作与音乐的强烈的节奏性使健美操练习更具有感染力，其比赛和表演更具有观赏性。……

# 《健美操审美价值与实训》

## 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)