

《高校健美操训练理论与方法研究》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506833868

内容简介

《高校健美操训练理论与方法研究》共分为十章，第一章是健美操运动概述。第二章是关于高校健美操运动的发展概况研究，重点阐述了高校健身健美操和竞技健美操的发展概况，以及其发展趋势。第三、四章是关于高校健美操及其训练的基本理论研究，内容包括健美操与身心健康、健美操与社会适应性；健美操训练的基本原则、模式、训练计划的制定、营养与卫生等。第五章是高校健美操的创编与组织方法研究，主要阐述了高校健身健美操和竞技健美操的创编与组织方法。第六、七、八章分别对高校健身健美操、竞技健美操以及其他流行健美操的训练方法进行了具体研究，这是本书的核心内容，通过对这些内容的学习，使高校大学生在健美操训练中可少走弯路，取得良好的训练效果。第九章是关于健美操的体能训练研究，在阐述了健美操体能训练基本知识的基础上，对健美操体能训练的内容和方法做了重点研究。第十章是关于高校健美操健身效果的测量与评价，主要内容包括健美操健身效果测量与评价的指标、内容与方法等，并对健美操训练的自我监督和训练处方的制定进行了研究，以期更好地为高校大学生从事健美操训练服务。

目录

第一章 健美操运动概述

第一节 健美操的概念及分类

第二节 健美操的起源与发展

第三节 健美操的特点及功能

第四节 健美操的常用术语介绍

第二章 高校健美操运动的发展概况研究

第一节 高校健身健美操的发展概况

第二节 高校竞技健美操的发展概况

第三章 高校健美操的基本理论研究

第一节 健美操与身体健康

第二节 健美操与心理健康

第三节 健美操与社会适应性

第四章 高校健美操训练的基本理论研究

第一节 高校健美操训练的基本原则 第一章 健美操运动概述 第一节

健美操的概念及分类 第二节 健美操的起源与发展 第三节

健美操的特点及功能 第四节 健美操的常用术语介绍 第二章

高校健美操运动的发展概况研究 第一节 高校健身健美操的发展概况 第二节

高校竞技健美操的发展概况第三章 高校健美操的基本理论研究 第一节
健美操与身体健康 第二节 健美操与心理健康 第三节 健美操与社会适应性
第四章 高校健美操训练的基本理论研究 第一节 高校健美操训练的基本原则
第二节 高校健美操教学与训练的模式 第三节 高校健美操运动训练计划的制定
第四节 高校健美操运动训练中的营养与卫生 第五章
高校健美操的创编与组织方法研究 第一节 高校健身健美操的创编 第二节
高校竞技健美操的创编 第三节 高校健美操竞赛的组织方法 第六章
高校健身健美操训练方法研究 第一节 高校健身健美操基本动作训练方法研究
第二节 高校轻器械健身健美操训练方法研究 第三节 健身街舞训练方法研究
第七章 高校竞技健美操训练方法研究 第一节
高校竞技健美操的基本动作训练方法研究 第二节
高校竞技健美操的难度动作训练方法研究第八章 高校其他流行健美操训练方法研究
第一节 有氧拉丁操训练方法研究 第二节 有氧踏板操训练方法研究 第三节
有氧搏击操训练方法研究 第四节 水中有氧操训练方法研究 第九章
高校健美操体能训练研究 第一节 健美操体能训练概述 第二节
健美操体能训练的内容与方法研究第十章 高校健美操健身效果的测量与评价
第一节 健美操健身效果测量与评价的指标 第二节
健美操健身效果测量与评价的内容与方法 第三节
健美操训练的自我监督与运动处方的制定参考文献索引

[显示全部信息](#)

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