

21

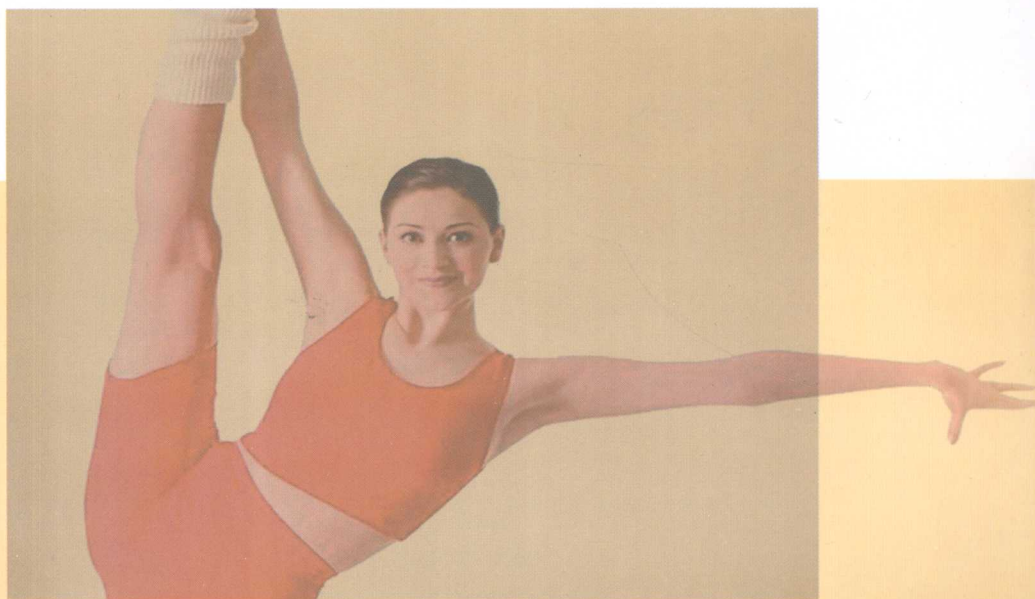
世纪高等院校体育课程建设系列教材



健美操

丛书主编 王平 陈昱 王长征 周映春 詹国祥

本册主编 邱岚 洪美玲 管慧香



中国石油大学出版社

21

世纪高等院校体育课程建设系列教材

健美操

丛书主编 王 平 陈 昱 王长征
周映春 詹国祥

本册主编 邱 岚 洪美玲 管慧香

中国石油大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操/王平主编. —东营:中国石油大学出版社,

2009.2

(21世纪高等院校体育课程建设系列教材)

ISBN 978-7-5636-2724-0

I. 健… II. 王… III. 健美操—高等学校—教材 IV.

G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019438 号

书 名: 健美操

作 者: 王 平 等

责任编辑: 阎长亮 李明华 (电话 0546—8392787)

出 版 者: 中国石油大学出版社 (山东 东营 邮编 257061)

网 址: <http://www.uppbook.com.cn>

电子信箱: liliatu@163.com

印 刷 者: 东营石大博雅印务有限公司

发 行 者: 中国石油大学出版社

开 本: 170×235 印张: 8.875 字数: 170 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

《21 世纪高等院校体育课程建设系列教材》

编 委 会

主 任	王 平			
副主任	陈 昱	王长征	周映春	詹国祥
编 委	(按姓氏笔画顺序排列)			
	马龙飞	方大顺	王 平	王 荣
	王 辉	王长征	王芳平	田仙花
	刘静春	孙 林	孙庆海	孙丽亚
	朱迅华	朱序伟	许 婕	何振强
	冷迎辉	张 伟	张玉红	李 明
	李 非	李 铁	李恒山	沈建兵
	苏东升	邱 岚	陈 彪	陈 昱
	陈美琴	周映春	季敦山	尚 武
	洪美玲	费 瑛	赵长征	郝小刚
	须晓东	唐启进	徐仰良	徐军艳
	徐杏玲	徐恒勇	莫风波	贾 儒
	钱小强	高雪梅	景建中	窦丽娟
	裘 进	詹国祥	管慧香	缪阿如
	戴良琴	瞿云桃		

前言

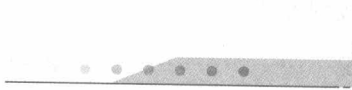
健美操属于体育的一个运动项目,自其产生以来便以其独特的运动方式,广泛的群众基础,崭新的发展空间在全球得到广泛的发展,充分体现了健美操强大的生命力。目前健美操已经成为我国高等学校体育课程教学的主干课程之一。

本教材以贯彻“素质教育”,“健康第一”和“终身体育”教育为指导思想,为适应新世纪社会发展的需要,针对高等学校体育教育专业培养目标的特点,遵循科学性,实用性,创新性的原则而编写。该书内容丰富,形式多样,图文并茂,具有极大的选择性。书中较为系统地介绍了有关健美操的各类知识,如健美操的起源、发展、特点,健美操的分类,健美操的教学,健美操的创编,健美操比赛的组织与裁判方法,健美操的音乐选配,健美操锻炼的运动负荷和自我保证体系等方面的内容。它不仅可作为体育专业健美操必修课教材,而且也适用于普通高校本、专科,中等职业学校及成人教育学院的体育选修课教学,还可作为课外健美操锻炼和训练的参考用书。

由于编者水平有限,书中难免出现缺点和不足,恳请读者予以批评和指正。

编者

2008年9月



目

录



第一章 健美操概述.....	1
第一节 健美操的起源与发展.....	1
第二节 健美操的特点	3
第三节 健美操的分类.....	4
第四节 健美操的发展意义.....	6
第二章 健美操的教学.....	8
第一节 健美操教学的形式.....	8
第二节 健美操教学的结构和组织教学	10
第三节 健美操教学的阶段性特征	11
第四节 健美操教学方法	14
第五节 健美操的教学要求	18
第六节 健美操的基本动作教学	20
第三章 健美操的创编	61
第一节 健美操的创编原则	61
第二节 健美操的造型创编	63
第三节 健美操队形设计	70
第四节 健美操的套路创编	73
第四章 时尚健美操	81
第一节 健康活力健身操	81
第二节 现代时尚健美操	94

第五章 健美操比赛的组织与裁判方法.....	108
第一节 健美操比赛的组织.....	108
第二节 健美操比赛的裁判方法.....	110
第六章 健美操的音乐选配.....	118
第一节 健美操音乐的特点和作用.....	118
第二节 健身健美操的音乐选配.....	119
第三节 竞技健美操的音乐选配.....	122
第七章 健美操锻炼的运动负荷和自我保证体系.....	125
第一节 健美操运动的负荷.....	125
第二节 健美操锻炼的自我保证体系.....	127



第一章 健美操概述

健美操属体育的一个运动项目,是一种有意识、有组织的社会文化活动。健美操是在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作,融体操、舞蹈和音乐为一体,通过徒手和使用健美器械的身体练习。它既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式,又是一种竞技运动。

健美操的动作内容,成套编排原理,教学训练原则、方法等与体操有许多雷同之处。但它又在动作的表现形式和节奏变化上,在成套中身体各环节的组合序列上及对身体机能和肌肉弹性的锻炼等方面与传统的徒手操和持轻器械操又有较大的区别。

健美操融舞蹈于一体,但它不同于舞蹈。舞蹈是以人体动作为主要表现手段,以动作的节奏性和造型性构成艺术形象,描绘人物的思想情感和表现事件的情节及矛盾冲突的艺术;而健美操是要通过身体练习追求自我完美,最终实现健身、健美和健心的目标。

健美操融音乐于一体,是在音乐节奏的帮助下更有效地进行练习。练习者踩着节奏练习,可以增强血管和呼吸系统机能,促进肝糖原分解,提高大脑的血液和营养供应,从而有助于消除疲劳和开发智力。健美操还讲究与做操者年龄和健康状况相宜的速度和节奏,与动作风格统一的旋律以及优美的音调和悦耳、浑厚的音质。

第一节 健美操的起源与发展

健美操是近几十年发展起来的一项新兴的体育运动项目,它起源于传统的有氧健身操,是以有氧运动为基础,以健、力、美为特征,融体操、音乐、舞蹈为一体的大众健身方式,也是竞技运动的一个项目。通过徒手、手持轻器械和在专门器械上进行健美操练习,可达到健身、健美、健心的目的,并具有竞技性、娱乐性和观赏性。从2005年起,国际上将健美操统一命名为 Aerobics gymnastics。健美操作为一项独立的体育运动项目兴起于20世纪60年代末70年代初,源于人们对健康、健美的追求,是体操、音乐、舞蹈逐步结合与发展的产物。从服务于大众健身需要的现代健身健美操的诞生到高水平竞技健美操的出现,经历了一个飞速发展的过程。



一、现代健身健美操的起源

现代健身健美操实际上是从 20 世纪 60 年代末开始萌芽的,最初是美国太空总署医生库帕博士为太空人设计的体能训练阿洛别克项目。1969 年杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操,这种操带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎。20 世纪 70 年代在美国迅速兴起,掀起热潮。

美国健美操代表人物简·方达,为健美操在世界的推广作出了杰出的贡献。简·方达 1937 年生于纽约,是 20 世纪 70 年代崛起的好莱坞电影明星,两次获得奥斯卡金像奖和金球奖。她并没有天生的好身材,为了苗条她采用了很多减肥的方法,例如:节食、呕吐、吃减肥药等等,但还是减肥失败。为了拥有苗条的身材,她开始运动,从运动中她真正意识到“健康的美才是真正的美,才是持久的美”。从此,简·方达走上了体育锻炼的道路,通过健美操来保持身体的健康和体态苗条。简·方达为了向人们介绍健康减肥的方法,根据自己从事健美操锻炼获得的健美形体的成功经验,撰写了《简·方达健身术》一书,自己现身说法提倡健美操运动。该书自 1981 年在美国首次出版以来,一直很畅销,并在世界 30 多个国家发行。从此健美操开始风靡世界。受其影响,随之亚洲健美操的发展也是风起云涌,1984 年首届远东健美操大赛在日本举行,1987 年日本还成立了健美操协会。目前,国际上共有 7 个健美操组织。其中最具有国际影响的是 IAF(国际健美操联合会),总部设在日本。FISAF(国际健美操健身联合会)总部设在美国。1994 年 FIG(国际体操联合会)这个资格最老的体育单项联合会成立了专门的健美操委员会,并于 1995 年 12 月在法国巴黎举办了首次比赛,中国代表队也首次走出国门,迈出了历史性的第一步。

二、我国健美操的兴起与发展

现代健美操热传入中国是在 20 世纪 70 年代末 80 年代初。1905 年我国开设了“体操专修课”。1908 年在上海创立了我国最有影响力的第一所体操学校,教学的主要内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐体操和舞蹈等。自 1949 年新中国成立后,我国首次推广的第一套广播体操至今的第八套韵律体操,都是把肢体活动与音乐节奏融为一体的健身体操。1981 年在《中国青年报》发表了作者陆保钟、牛乾云的特约稿“人体美的追求”。1982 年 2 月在《美,怎样才算美》一书中选登了陈德星编制的“女青年健美操”和牛乾云编制的“男青年哑铃操”。1983 年人民体育出版社出版了体育报增刊《健与美》。从 1984 年,中央电视台相继播放了孙玉昆创编的“女子健美操”和马华“健美 5 分钟”等,为健美操在我国的宣传与普及起到了积极的引导作用。

1984 年原北京体育学院成立了健美操教研室,接着上海体育学院也成立了健美操教研室,率先开设了选修和专修课。随着健美操的深入开展,健美操从社会来到了



校园,并根据国家教委对体育教学的要求被列入各级学校体育大纲之中。目前健美操已成为我国各级各类院校体育课和课外活动中一项深受师生欢迎的教学内容和锻炼方法。

在我国健身健美操蓬勃发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操也在迅速发展。1986年4月6日在广州举办了首届“全国女子健美操邀请赛”。这次邀请赛开创了我国竞技健美操的新路,探索了我国竞技健美操的比赛方法,展示了我国健美操的发展成果。1987年5月,由康华健美康复研究所、原北京体育学院、中央电视台等5个单位联合举办了我国首届正式的竞技健美操比赛——“长城杯健美操邀请赛”。这次比赛吸收了美国阿洛别克健美操的比赛项目,结合了我国健美操的比赛特点,进行了男女单人、混双、男女三人、混合6人等5个项目的比赛,每套操有特定的动作要求和时间要求。1989年1月在贵州举行了第三届“长城杯健美操邀请赛”,正式使用了国家体委审定的具有中国特色的健美操竞赛规则,使我国的竞技健美操的发展朝着国际方向又迈进了一步。1988年,在北京成立了国际健美操协会筹委会,以促进国际健美操运动的发展。

1992年9月,中国健美操协会(CAA)在北京成立,先后制定了《全国健美操指导员专业等级实施办法》(试行)、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》和《健美操等级运动员规定动作》,这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义。1999年我国正式使用FIG国际健美操评分规则,这标志着我国竞技健美操竞赛与国际接轨。

1992年2月,中国大学生体协健美操艺术体操分会(CSARA)成立,协会每年举行一届大学生健美操艺术体操锦标赛,并将健美操作为中华人民共和国大学生运动会正式比赛项目,这标志着我国高校健美操运动已进入一个崭新的发展阶段。

第二节 健美操的特点

健美操与其他体育锻炼方式相比较,主要具有以下几个特点:

一、健身美体的实效性

健美操是以人体解剖学、人体生理学、体育美学、体育心理学等学科理论为基础,以健身美体为目的而创立的健身运动。健美操动作讲究健美大方,强调力度和弹性,趋向于不停顿地连续走、跳、跑,使练习者消耗掉多余的脂肪,增强肌肉力量,提高协调、灵敏性,表现健美的体姿。可以说健美操可以塑造人健美的体形、体态,提高人的协调性、弹跳能力和审美意识。



二、强烈的时代感和动律感

健美操把基本体操、现代舞蹈和有节奏感的音乐巧妙地融于一体,是具有鲜明特色和强烈时代感的新型体育项目。其动作素材多为富有时代感的现代舞蹈、时尚体操,其音乐多取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐。健美操的配乐更强调旋律的激昂振奋、节奏的鲜明强劲,使健美操体现出一种鲜明的动律感,充满着青春活力,深受青年学生的喜爱。

三、高度的艺术性

健美操是一项追求健与美的运动项目,强调艺术性。健美操比起健美运动更具动感和弹性(非静止造型),比艺术体操更强调健美和力度(非柔美和连绵不断),比基本体操更讲究多变与活力。参加健美操锻炼,不仅使练习者锻炼了身体,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。

四、广泛的实用性

健身健美操的动作套路形式多样,节奏有快有慢,套路有长有短,动作有难有易,运动负荷与运动强度的大小可任意调节,适合不同行业、不同年龄、不同性别、不同体质的人锻炼,各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式,并得到乐趣。此外,健美操锻炼对场地、器材条件要求不高,练习起来简便安全,适合不同地区、不同条件的人群开展,因此健美操具有广泛的适用性。

第三节 健美操的分类

一、健身健美操

1. 热身操。热身操属于健身健美操,是根据青年学生的年龄和心理特点,以使身体肌肉和各个关节得到充分活动和拉伸为目的而创编的。

2. 青少年健康活力健身操。有氧健身操是健身健美操的一种,它通过长时间(15分钟以上)在有氧代谢状态下持续运动,可以达到增强心肺功能,锻炼大肌肉群的目的。

青少年健身操动作强度适中,在练习中可以循环进行,具有很好的锻炼价值。经过中国大学生健美操艺术协会健美操专项委员会审定,学生健美操水晶级作为《中国学生健美操规定套路》向全国中学生进行推广和普及。



3. 大学生健康活力健身操。大学生健身操动作,动作强度也较为适中,具有很好的锻炼价值。可作为学校健身课使用,经过中国大学生健美操艺术协会健美操专项委员会审定,学生健美操黄金级作为《中国学生健美操规定套路》向全国大学生进行推广和普及。

二、竞技健美操

1. 三人操。竞技健美操运动是在音乐的伴奏下,能够表现连续、复杂和高强度成套动作的运动项目。作为竞技健美操项目之一,三人操能够表现出个人能力与运动员之间的默契,更能够展示出团队精神。我国竞技健美操发展迅速,三人操在2002年第七届世界健美操锦标赛上首次进入世界八强。

目前,已有一套竞技三人操经过中国大学生健美操艺术协会健美操专项委员会审定,作为《中国学生高水平健美操三人规定套路》向全国学生进行推广和普及。

2. 单人操。单人竞技操不仅能够表现出个人能力,更能够展示出自强精神。目前,已有一套竞技单人健美操经过中国大学生健美操艺术协会健美操专项委员会审定,作为《中国学生高水平健美操单人规定套路》向全国学生进行推广和普及。

三、时尚健美操

当健美操运动以其传统的方式风靡全球时,新兴的拉丁有氧操、街舞、拉拉操、搏击操等成为时下最流行的健美操盛行于世。

1. 拉丁有氧操。2000年开始在中国流行的拉丁健身操源自欧美的拉丁舞蹈。拉丁有氧操是在有氧健身操基本步伐和手臂的组合动作中,融入拉丁舞的一些独特的动作语汇,使健身者在拉丁舞狂热的音乐中,尽情展示自己美好的身段,在疯狂的扭动和淋漓的汗水中,减去腰腿部多余的脂肪。拉丁有氧操动作强度适中,具有良好的锻炼价值。经过中国大学生健美操艺术协会健美操专项委员会审定,学生健美操白金级作为《中国学生健美操规定套路》向全国大学生进行推广和普及。

2. 拉拉队操。拉拉队运动是在音乐的衬托下,通过队员舞蹈动作的完美完成及高超技能技巧的展示,集中体现青春活力,追求团队荣誉感和健康向上精神的一项体育竞技活动。拉拉队运动始创于1900年代的美国校园,最早出现在校园体育比赛中,是观众为本队加油呐喊的一种表演形式。随着大学校园中学生对拉拉队运动越来越感兴趣,尤其是明尼苏达大学拉拉队,首先将体操技巧和舞蹈动作融为一体,极大丰富了拉拉队运动的内容,使其更具表演性和可观性。1980年美国举办了首届全美拉拉队大赛,标志着拉拉队运动已成为一项体育竞技运动,并使拉拉队运动划分为技巧型拉拉队操和舞蹈型拉拉队操两大类。中国大学生拉拉队运动开始于2001年,经过短短的几年发展,中国学生拉拉队运动水平得到了迅速提高,并在越来越多的学



校中得以开展。

拉拉队操有时会使用拉拉队最典型的道具——花球,以舞蹈操化动作为主要表演语汇的拉拉队操,其动作强度适中、中等难度。目前,已有一套拉拉队操水晶级经中国学生健美操艺术协会拉拉队专项委员会审定,作为《中国学生动感拉拉队规定套路》向全国学生进行推广和普及。

第四节 健美操的发展意义

一、增强体质

1. 提高运动系统的机能。首先,经常参加健美操锻炼,不但可以使肌肉面积和力量增大,弹性提高,还可以消耗多余的脂肪,使体态显得刚劲有力、匀称发展,实现身体的曲线美。其次,通过健美操练习,还能促进骨骼的正常发育。同时,可以增大关节与韧带运动的幅度,提高灵活性和稳定性,这对人体的生长发育十分有利。

2. 提高心血管系统的机能。经常进行健美操锻炼,可使心肌纤维变粗,心肌增厚,心腔容量增大,心肌和血管的弹性增强,从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力,使得心搏有力,输出量增加。

3. 提高呼吸系统的机能。一套健身健美操动作时间少则 3~15 分钟,多则 0.5~1 小时。健美操锻炼过程既有运动负荷的保证,又有科学的、有益于人体的呼吸方法。它吸取了国内外的养生之道,特别是吸气和吐气的一些方法,首先是提高呼吸深度,然后是增加呼吸频率,还要求队员呼吸匀称协调,面部表情自然轻松。这样就使每次呼吸的气体交换量得到增加,既利于呼吸肌的休息,又可提高呼吸系统的功能储备,从而保证在激烈运动时,满足气体交换的需要,提高人体的机能水平。

4. 提高消化系统的机能。在进行健美操锻炼时,愉快兴奋的环境可以抑制忧虑、抑郁的情绪,并在大脑皮层的调节下,使脾胃功能得到增强。健美操还可预防某些胃肠疾病的发生。由于健美操髋部活动较多,使腹肌和膈肌的运动幅度加大,对胃肠道产生“按摩作用”,使腹腔血液循环旺盛,胃肠消化与吸收的功能增加,消化液分泌增多,有助于增强食欲,促进营养的吸收和利用。

5. 提高神经系统的机能。健美操动作要求迅速有力、转换敏捷,久而久之,会提高神经系统的均衡性和灵活性,从而提高中枢神经系统的机能水平。健美操的音乐具有鲜明强劲的节奏,对人的中枢神经系统也是一种特殊的刺激,促进大脑皮层兴奋增强,改善和提高中枢神经的活动能力。



二、塑造形体风度

进行健美操锻炼,可使中、小学生形成正确的身体姿势,使大学生动作更加优美,体态更加矫健,肌肉更富有弹性,从而促进人们身体匀称、和谐、健美的发展。

健美操的运动过程中,无论动作怎样复杂多变,整个身体要求保持一种端庄、挺拔的标准姿势,同时要求练习者精神饱满愉快,动作协调优美,将外形美与内在美融为一体,体现出一个人的勃勃生机和高雅的气质风度。

三、提高素质能力

1. 培养审美情趣与创新能力。健美操的审美教育主要是通过健美操的学习、欣赏与创编活动,来提高学生对自然美、社会美、艺术美等方面的感受能力、鉴赏能力与创造能力。健美操的发展过程也就是思维的创新过程,健美操练习,特别是体育专业的学生参加具有创新性质的健美操训练,挖掘与表现出来的人体美、健康美、动作美、姿态美,能丰富想象力,发展创造力,增强韵律感,提高音乐素养,从而提高认识美、鉴赏美、表现美,直至创造美的能力与素养。

2. 增强社会的适应能力。健美操锻炼一方面可使肌体各方面的功能都得到提高,使人保持旺盛的活力,以对抗外部环境的恶性变化。另一方面,健美操锻炼增强了人们的社会交往。目前无论国内外,人们参加健美操锻炼的主要方式是去健身俱乐部和一些公益性的娱乐广场,大家一起锻炼,互相鼓励,共同享受健美操所带来的无穷乐趣。可见,健美操锻炼不仅能够强身健体,同时还具有娱乐功能,可使人在锻炼中得到一种精神享受,满足人们的心理需要,促进人与社会的和谐发展,提高人的社会适应能力。

四、历练思想意志

1. 培养良好的思想情操。健美操既有个人项目,又有集体项目,更多的是群体练习。在训练过程中要求参加者相互配合,整齐划一,可以培养集体主义精神。人们长期生活在一个良好的集体环境下,既养成团结协作、互相帮助的好习惯,又提高个人道德认识水平和集体荣誉感。

2. 锤炼顽强的意志品质。健美操是一项具有较大力度和幅度的身体练习,健身健美操持续时间较长(特别是有氧系列健身操长达1小时),竞技健美操的强度和难度较大,这就要求练习者具有克服疲劳、痛苦和困难的意志力,具备锻炼的自觉性、自制性及坚持性。



第二章 健美操的教学

健美操在我国各级学校中,日益引起广大师生的兴趣,并逐渐成为学校体育教学的一个基本内容。健美操的教学是教师根据学生身心发展的特点,有组织、有计划地指导学生积极主动地学习健美操知识、技术和锻炼身心的双边活动。在这一过程中,除应遵循体育教学的教育性原则、科学性原则和锻炼性原则外,还必须遵循体育教学的基本规律,即动作技能形成规律、人体机能活动规律和人体适应性规律。

第一节 健美操教学的形式

一、健美操教学的特点

高等学校中的健美操教学多以课的形式出现,有的与田径、球类等内容混合上课,有的设健美操选修课,此外,还有课余训练课和课余锻炼。

1. 以健美操为基本内容的专项体育课。高等学校体育活动内容众多,锻炼效果各异,健美操是因其特有的喜闻乐见的运动形式进入高校体育课堂的,因为健美操的教学能使学生在一种集体欢乐的环境中进行自我娱乐的同时,达到健身、健美和健心的整体效益,从而有利于配合其他体育教材实现国家对大学生的体育要求。

2. 能使学生的体力和智力活动紧密结合。由于健美操的多变性和节奏性等特征,健美操的教学要求学生身体活动的同时,及时理解和记忆动作,这不但改善和提高了学生的机体活动能力,同时也发展了学生的智力,从而使体力活动和智力活动紧密结合在一起。

3. 有利于贯彻区别对待原则。由于健美操有着丰富的内容和不同的风格,以及科学的针对性,扩大了教师对教材的选择范围,为女生和男生,不同健康水平和不同技术、技能水平的分班、分组教学创造了条件,有利于教师贯彻区别对待原则。

4. 常以集体练习形式组织教学。由于健美操教学内容的广泛性、可接受性和娱乐性,适于集体练习,因此在高校健美操的教学常以班、组集体练习的形式组织教学。学生在课中集体练习不但可以互相观摩学习,也有利于活跃课堂气氛,增强教学效果。

鉴于以上特点,为了搞好健美操的教学,必须根据学生的水平制订教学计划和切



实可行的阶段教学任务,要精选适宜的教学内容,采取合理的组织教法,科学地安排运动负荷,充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。

二、健美操教学的形式

根据高等学校健美操课所要解决的具体任务,可分为引导课、新授课、复习课和考核课。

1. 引导课。引导课一般是指开课的第一节。主要任务是讲授健美操的特点、锻炼价值及有关的基本知识,健美操的教学任务、内容、要求及考核标准等,使学生明确学习目的和要求,端正学习态度,积极投入健美操锻炼。

2. 新授课。新授课是指以学习新教材为主的课。主要任务是使学生初步掌握健美操的基本动作和成套动作。根据新教材中的难易度,通常可将成套健美操分成3~4个甚至5个段落,单独进行教学,逐步串联成套,完成新教材的教学任务。新授课的教学,应注意以下几点:

(1) 要遵循一定的教学程序。教学程序一般是指示范、讲解(或边做边讲)、领做和独立练习。这一程序揭示了健美操教学的基本方法,它把正确优美的示范、简明扼要的讲解和学生的视觉表象与动觉感受纳入同步活动,最后达到使学生初步掌握新教材的目的。

(2) 要教会学生掌握每节动作的基本环节。如动作的开始姿势,动作的方向、路线,手型或步型等。

(3) 对于多关节同步运动的操,要作为重点和难点加以突破。可以采用单一关节或两个关节动作的分解教法,也可采用相类似的基本动作或已掌握的动作诱导潜移。

(4) 要及时纠正易被忽视的、普遍存在的和有较大影响的错误动作。如该伸直的不直,该弯曲的不曲,该在某一部位停止的动作没有停住,该亮相的没亮相,该直插的做成了摆动等。

(5) 在与音乐配合时,首先要给学生放音乐,讲音乐,使学生熟悉音乐的节奏和旋律,然后按操的段落,在教师领做和口令指挥下配合音乐练习。在实施这一教法时,要求学生做到耳听(音乐)、眼看(教师示范)、心数(拍节)、体动(做练习)四位一体同步进行。最后让学生按音乐在教师提示下练习各段新教材。

3. 复习课。复习课是指以复习已学过教材为主的课。主要任务是在教师的指导下,反复练习已学过的每一节操、每一段落和整套操,逐步提高完成动作的协调性和优美程度,提高机体的有氧代谢能力。复习课的教学应注意:

(1) 复习课不只是简单地重复已学过的动作,而应根据学生掌握动作的情况提出明确具体的要求。如改进髋的侧顶技术,纠正绕头的方向,提高动作的幅度,改善



动作与音乐的配合等。

(2) 对于学生完成动作时的方向、路线或瞬间造型等错误,应在复习课中由教师或学生采用慢动作领做或采用固定姿态等方法加以纠正。要根据完成情况逐步加快动作的速度,直至与音乐速度相宜为止。

(3) 复习课的初始阶段在纠正错误动作时,最好采用分组教学。这种教学组织形式,教师看得清,学生做得认真。采用在教师指导下“一对一”的集体练习,既可调动学生练习的积极性,又可提高学生的观察、分析和记忆能力,使其智力与体力处于积极的活跃状态,并起到互帮互学,取长补短的作用。

(4) 复习课要注意精讲多练,要加大练习的密度,使运动负荷大于新授课,提高机体的有氧代谢功能。

(5) 复习课时可请一个或几个完成动作准确优美的学生示范或在队前领操,这样既可给大家树立榜样,调动学生的积极性又可便于教师观察学生的动作,使教师把注意力集中在更需要的方面。

4. 考核课。考核课是检查学生完成成套健美操效果的课。主要任务是依据考核标准进行逐个学生的考核。考核课的教学应注意:

(1) 教师课前要准备好考核成绩登记表,将分组情况按考核顺序写在登记表上,然后按顺序点名考核。

(2) 为提高考核的准确性和工作效率,考核时一个教师最多看 2~3 个学生,并按考核标准评定成绩。

(3) 考核前应先集体复习两遍。集体练习可以达到熟练成套动作、热身、稳定心理等效果,对考生提高成绩、发挥水平有一定的积极作用。

第二节 健美操教学的结构和组织教学

一、健美操教学的结构

高等院校体育课有的将其分为三部分,有的采用分段教学,但不论何种结构,其实质都应遵循人体机能活动规律和组织体育课教学的规律,把一节课教与学的双边活动安排得合理,使练习与休息交替进行,达到最佳的组织教学和锻炼效果。

健美操课与田径、球类等体育课一样,通常都由准备、基本和结束三个部分组成,但整套健美操的教学则不一定按上述三个部分进行,特别是准备部分。这是因为:第一,成套健美操在创编时已考虑了人体生理机能活动变化的规律,全套的安排是由热身练习、主要练习和放松练习三个部分组成。第二,在任何一个部分教学中,包括热