

XINXINGSHI XIA
GAOXIAO JIANMEICAO ZHONG
JIAO YU LIAN DE YANJIU

新形势下 高校健美操中 教与练的研究

王 晶◎著

 吉林大学出版社

新形势下高校健美操中 教与练的研究

王 晶 著

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新形势下高校健美操中教与练的研究 / 王晶著. —
长春: 吉林大学出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5692-0747-7

I. ①新… II. ①王… III. ①健美操 - 教学研究 - 高等学校 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第222195号

新形势下高校健美操中教与练的研究

作 者 王 晶 著
策划编辑 朱 进
责任编辑 朱 进
责任校对 高桂芬
装帧设计 贺 迪
出版发行 吉林大学出版社
社 址 长春市人民大街4059号
邮政编码 130021
发行电话 0431-89580028/29/21
网 址 <http://www.jlup.com.cn>
电子邮箱 jlup@mail.jlu.edu.cn
印 刷 廊坊市海涛印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 13
字 数 206千字
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5692-0747-7
定 价 46.00元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 新形势下高校体育与体育活动	(1)
第一节 高校体育基础知识	(1)
一、我国高等学校体育的目的与任务	(1)
二、体育教学	(4)
第二节 体育活动的教育功能	(7)
一、德育教育功能	(7)
二、强化公民意识功能	(8)
三、培养吃苦耐劳精神和审美观念	(8)
四、培养学生树立正确的成功观念	(9)
五、培养学生的集体观念,发展社会认知	(9)
第三节 体育锻炼的理论基础	(10)
一、体育锻炼的原则	(10)
二、体育锻炼的内容与方法	(13)
第四节 体育锻炼与身体健康发展	(18)
一、体育锻炼	(18)
二、大学生的运动锻炼相关生理特点	(18)
第五节 体育锻炼与心理健康	(25)
一、大学生的心理特点	(25)
二、体育运动促进意志品质的培养	(27)
三、体育运动促进人的个性发展	(29)
第二章 新形势下高校健美操运动基础理论	(31)

第一节 健美操运动基础知识	(31)
一、健美操运动的起源与发展	(31)
二、健美操国际组织	(35)
三、健美操的分类	(36)
四、健美操的一般特点	(37)
第二节 高校健美操发展概况	(40)
一、我国高校健美操课程的开展现状	(40)
二、我国高校健美操课程的发展策略	(41)
第三节 高校健美操相关理论	(44)
一、体育运动与健康的关系	(44)
二、高校健美操的特点和锻炼价值	(45)
第四节 健美操在高校中开展的意义	(47)
一、健美操运动的功能	(47)
二、健美操的审美影响	(48)
三、健美操对心理健康的影响	(49)
第三章 新形势下高校健美操运动的教学	(53)
第一节 健美操教学的内容与教学任务	(53)
一、健美操的教学内容	(53)
二、健美操教学任务	(59)
第二节 健美操教学的原则与方法	(64)
一、健美操教学的基本原则	(64)
二、健美操教学方法	(70)
第三节 健美操教学的课程安排	(76)
一、健美操课程教学目标的确立	(76)
二、健美操课程教学内容的设置	(77)
三、健美操课程教学时间的安排	(78)
四、健美操课程测评指标与标准的制定	(79)
第四章 新形势下高校健美操的创编与组织方法	(81)

第一节 高校健美操创编概述	(81)
一、健美操的创编要素	(81)
二、健美操创编步骤	(83)
三、健美操教学组合动作的创编	(84)
四、健身健美操成套动作的创编	(86)
第二节 高校健美操创编的意义与原则	(91)
一、健美操创编的意义	(91)
二、健美操的创编原则	(93)
第三节 高校健美操创编的依据、过程与方法	(96)
一、健美操的创编依据	(96)
二、健美操的创编过程	(98)
第四节 高校时尚健美操的音乐配编方法	(101)
一、音乐在健美操中的作用	(101)
二、健美操音乐的特点	(103)
三、健美操音乐的选择	(104)
第五章 新形势下高校健美操特色课程训练	(109)
第一节 有氧舞蹈训练	(109)
一、种类	(109)
二、风格	(109)
三、基本动作	(110)
四、课程特点	(111)
五、受伤情况	(111)
第二节 有氧搏击操训练	(112)
一、有氧搏击操简介	(112)
二、有氧搏击操的特点和功能	(113)
三、有氧搏击操的技术基础	(114)
四、练习有氧搏击操的要求及注意事项	(118)
第三节 有氧踏板操训练	(121)

一、踏板操的特点	(121)
二、运动准备	(122)
三、踏板操的功能	(123)
四、踏板操的基本技术和基本动作	(123)
五、亲密提示	(125)
六、踏板课的教学步骤及特点	(125)
第四节 有氧健身街舞训练	(127)
一、起源与发展现状	(127)
二、特点及功能	(128)
三、主要技术	(129)
四、教学要求	(130)
五、教学步骤	(131)
六、街舞的特色教学方法	(132)
第五节 瑜伽、普拉提训练	(134)
一、瑜伽训练	(134)
二、普拉提	(142)
三、普拉提和瑜伽的区别	(149)
第六章 新形势下高校竞技健美操运动训练	(151)
第一节 高校竞技健美操创编概述	(151)
一、竞技性健美操的创编原则	(151)
二、竞技健美操创编的体能训练原理	(153)
三、竞技健美操的创编步骤	(159)
第二节 高校竞技健美操的训练方法	(161)
一、竞技健美操体能训练内容	(161)
二、竞技健美操体能训练的整体控制方法	(161)
三、竞技健美操难度动作体能的训练方法	(164)
四、竞技健美操专项素质的训练方法与手段	(168)
第三节 高校竞技健美操创新训练	(176)

一、创新与竞技健美操	(176)
二、竞技健美操动作创新训练	(177)
三、竞技健美操难度动作创新训练	(180)
第四节 高校竞技健美操实践创新	(183)
一、竞技健美操“过渡—连接”创新	(183)
二、竞技健美操“托举与配合”创新	(184)
参考文献	(187)
附录	(189)

第一章 新形势下高校体育与体育活动

第一节 高校体育基础知识

一、我国高等学校体育的目的与任务

学校体育,就其目的和任务的特殊性而言,它不同于大众体育和竞技体育。它突出的特点,就是其本身所具有的特殊的教育属性。就我国教育方针而言,在学校整个教育体系中,它并不单独存在,而属于德、智、体三育有机联系的不可缺少的一个重要组成部分。

高等学校培养的目标,是德、智、体全面发展的,具有专业知识和技能,社会主义现代化建设所需要的“四有”人才。高校体育通过教学、课外体育活动、课余训练和运动竞赛各环节,教育学生掌握体育的基本知识、技能及科学锻炼身体的方法,以不断增强其体质。此外,还具有培养其爱国主义、集体主义精神,勇敢、顽强、坚毅的意志品质和优良的道德作风的教育作用。

高校体育在高校教育完整体系中,不仅有其不可缺少的重要作用,且与德育、智育密切相关,起一定相辅相成的作用。如上所述,诸如爱国主义、集体主义的思想教育,以及良好的意志品质和优良道德作风的培养等,固然属于德育教育的范畴,然而通过体育各个环节来进行教育培养,就更生动活泼,更有实效性。就体育和智育的关系而言,一个智力方面不发达的人,在体育方面也是难以有所成就的。同样,一个人如果没有强壮

的身体,也难以坚持艰苦的专业研究。按毛泽东同志的论点是:“体者,是为载知识之车,寓道德之舍也”,“无体是无德,智也”。

(一)高校体育的根本目的

高校体育通过各种环节加以实施,其根本目的只有一个,就是为了增强学生的体质,为培养社会主义现代化建设所需要的“四有”人才服务。

高校体育通过教学,向学生传授体育的基本知识、技能和科学锻炼身体的方法,学生在掌握了这些之后,在课外体育活动中,就能用以锻炼身体,从而达到增强体质的目的。通过课余训练和运动竞赛,可以提高学生的运动水平,培养其对运动项目的兴趣和爱好,这对启发学生自觉坚持锻炼有积极作用。而坚持经常的锻炼,又可使学生在校期间养成良好的锻炼习惯,这可为学生的“终身体育”打下良好的基础。

要达到增强学生体质的目的,在掌握一定的体育基本知识、技能和科学锻炼身体方法的前提下,关键在于启发学生坚持经常锻炼的自觉性。学生锻炼的自觉性,除一定程度上来自其本身对体育的兴趣和爱好外,提高学生对高校体育的目的性的认识,解决好为什么锻炼和为谁锻炼是至关重要的。而为社会主义现代化建设事业,就是我们自觉进行身体锻炼的目的。如果我们对锻炼的目的有正确的认识,对体育的某一项或几项有较浓厚的兴趣和爱好,且在校期间通过日常坚持锻炼养成了锻炼习惯,则这种锻炼自觉性的内在驱动力将是持久的和无穷尽的。

(二)高校体育的基本任务

1. 促进学生正常发育成长、身心健康。现在入大学的学生,年龄多在17~18岁间,就其身体形态、生理机能等方面而言,虽接近成人的成熟程度,但仍需通过各种体育手段,促进身体正常发育和成长。另外,在心理方面,由于年龄小,缺乏生活、社会经验,遇事易于受外部刺激影响心理上的平衡,不能控制自己的情绪和心态变化。例如,遇到挫折就易产生悲观失望等心理反应。通过体育各环节的教育、锻炼,可培养坚毅、沉着、百折不挠的性格,促进身心健康地成长。

2. 使学生掌握体育的基本知识、技能和科学锻炼身体的方法。这是

高校体育重要任务之一。这一任务主要通过体育教学环节来完成。在课外辅导、课余训练和运动竞赛等实践中,也都负有这样的任务。同时,由于大学一般来讲也是人一生中受学校教育的最后阶段,高校体育不仅应考虑在校期间能否具有独立锻炼的能力,更应考虑毕业后更长时期的坚持自行锻炼的能力问题。即在大学体育中,必须解决“终身”体育问题。为此,学生必须在高校体育教育中,掌握那些必需的基本理论知识,以及实用的、实效性大的体育技能和科学锻炼的原理与方法。

3. 培养对体育的兴趣和爱好,养成坚持经常锻炼的良好习惯,增强适应外界环境变化的应变能力。体育属于文化范畴,体育运动属于高尚的文化活动之一。对体育有没有浓厚的兴趣和爱好,是衡量一个人的文化素养程度的重要标志之一。养成对体育的兴趣和爱好,可以丰富自己的业余文化生活,对自己的身心健康大有裨益。养成经常锻炼的良好习惯,保持一个健壮的身体,直接有益于学习、工作和生活。必须在大学的几年里养成良好的锻炼习惯,达到锻炼是一天生活中不可缺少的日程安排;一天不锻炼就觉得身心不舒坦;锻炼是生活的需要等。毕业后,就可能做到继续坚持锻炼。

通过经常的锻炼,可以始终保持身心健康,并且可以增强对外界环境变化的适应、应变能力。外界环境的变化包括地域、气候、工作环境的变化等。一个坚持锻炼且具有健全体魄和心理状态的人,其适应、应变能力比一般不锻炼者要强。而一个人在长期工作期间,外界环境的变换则是不可避免的。

4. 培养爱国主义、集体主义精神、优秀的意志品质和优良的道德作风。通过体育能卓有成效的育人,这是已被实践证实了的。体育具有通过各种活动培养一个人的优秀品质和优良道德作风这种特殊功能,这是其他学科或活动所不可比拟的。人在从事体育活动,尤其参加运动竞赛时,情绪往往兴奋、高涨,这时其潜在的品质和思想作风最易真实地表现出来,而规则、裁判、道德、精神文明规范等都是有效的教育措施,而且这种教育过程是在极为自然、生动活泼的活动中进行的,所以一般都会收到较好的效果。

5. 提高学生的运动技术水平,为国家培养体育后备人才。高校体育工作就大多数学生而言,仍属于普及的范畴。虽然升入高校的学生,在中、小学已受过体育的教育和训练,但由于我国还处于社会主义的初级阶段,全国占相当数量的中小学生在师资力量和场地设施等方面,都还极不健全完备,所以大学学生的体育知识和基础,相当参差不齐。按照他们已受过系统的中小学体育教育来对待,事实上是不现实的。所以高校对这部分学生,在体育上还得从头做起。但也有少部分学生从小学到中学,都一直是校代表队队员,接受过体育教师单项的训练和指导,或者在区、县业余体校受过课余的系统的训练和指导,并已达到一定运动水平。这部分学生进入高校后,在体育上无疑是应在原有的基础上进一步加强训练,继续提高他们的运动水平。在试办高水平运动队的院校,根据这些学生的水平,把他(她)们纳入更高一级的训练系列,使他们的运动水平向更高层次发展,直接为国家培养体育后备人才服务。而一般高校通常的做法是把他(她)们继续吸收进校各种代表队中,继续加以训练培养,使他(她)们代表学校参加校外竞赛,为校争光或作为技术骨干,在本系、本班起带动与普及的作用。

二、体育教学

(一)体育课是高校学生的必修课

“公共体育课是公共必修课,是每一名在校大学生必须学习的课程。”省教育厅表示,在今后一个时期内,全省各高等学校公共体育课程把公共体育课程建设作为学校课程建设的重要组成部分。按照国家规定的公共体育课程设置标准,开齐开足上好体育课。省教育厅明确规定,大学一、二年级必须开设体育课,其中,本科院校(含民办独立学院)总课时不少于144学时、专科院校不少于108学时。同时,要为高年级学生包括研究生开设体育选修课。学校任何部门和个人不得以任何理由削减或挤占体育课时。根据体育课程的实际情况,充分考虑体育运动安全要求,体育课教学班班额应在30人左右。要针对体育课程的实践性、户外性特

点,保证适宜的运动负荷,体育课专门用于提高身体素质练习的时间一般不少于30%。

“现在,一般高校大一、大二有体育课。课程一般为每周一次,这样计算,一学年体育课也就30多个学时。”沈阳某高校体育老师这样推算:“如果大一、大二上足了144学时体育课,意味着体育课比以前增加一倍多。”对此,省教育厅表示,大量增加体育课是因为,体育是加强学生身心锻炼的重要途径,也是培养学生意志、品格、生活习惯的有效手段。通过合理的体育教育和科学的体育锻炼,实现增强体质、增进健康和提高体育素养的目标,是学校教育的重要组成部分。

不仅增加体育课学时,省教育厅还表示,高校还要充分挖掘体育资源,提高现有体育资源的使用效益,最大限度地满足教学和学生课余锻炼活动的需求,体育场馆和运动设施应在课余时间和节假日免费或优惠向学生开放。

(二) 高校体育课程

1. 体育课程的性质

(1) 体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

(2) 体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2. 体育课程的基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

(1) 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2)运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

(3)身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效地提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理地选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(4)心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善自己的心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

(5)社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

3. 体育课程的发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,是对基本目标要求的提高。

(1)运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制定适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2)运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3)身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

(4)心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中,表现出勇敢顽强的意志品质。

(5)社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

上述体育课程的五个基本目标与发展目标,是国家对高等学校体育教育工作的要求,也是大学生通过在校的几年期间在体育学习效果方面要努力达到的目标。

第二节 体育活动的教育功能

一、德育教育功能

借用毛泽东同志在《体育之研究》中“体者,载知识之本,寓道德之舍也”的表达,感受体育活动体育与知识、道德之间的关系可以得出以下结论,体育教学要把教育贯穿到教学中去,利用体育教学丰富的教育因素,加强学生的道德教育。这也是体育活动的重要教育功能之一。人们受教育的程度直接影响了人们的道德意识和行为习惯。正如巴甫洛夫所指出的那样:“我们的教育、教学、任何纪律、各种各样的行为习惯,都是一连串的条件反射。”他的研究证明,对有机体重复一种系统的影响或训练,就能形成定势。这一理论在体育领域里,不仅说明了运动技能、技巧形成的生理机制,同时也指出了思想品德与行为习惯养成的科学依据。当一个人反复接受一种训练,反复完成一些严格规定的行为,并在他自己实践中得到确认的时候,这些行为就会变成他的道德习惯和性格特征。而道德习惯和道德认识结合在一起,就成了人的道德信念。苏霍姆林斯基曾经论证过,由道德概念到道德信念的道路是从行为和习惯开始的。体育教师的育人工作就是要从培养学生在体育活动中的行为和习惯着手,然后上升到道德层面。即使是对那些已经表现出某些不良行为和习惯的学生,也要采取合理的方法,热情耐心地进行长期、反复的培养训练,帮助他们改变不良的行为习惯。旧的定势虽然会表现出一定的顽固性,但只要持之以恒,就必然会形成新的定势。在体育教学中,应时刻贯穿着思维活动与体力活动的结合,知与行的结合,意识与行为的结合。体育教学过程中,既向学生传授运动技能与技术,又组织学生亲身实践,既向学生讲述理论概念,又指导学生实践。

二、强化公民意识功能

培养与加强公民意识,是精神文明建设一项重要内容,对我国物质文明建设具有不可低估的能动作用。面向未来,我国公民意识将主要体现在“自我教育”“自我完善”“自我发展”“积极参与”“民主合作”“公平竞争”等方面。而体育实践的特征决定了体育活动需要人们身体力行,需要人们具有一定的团队意识与协同能力。因此,体育锻炼离不开人们彼此间的民主合作与支持。而体育实践结果,如增强体质、身体健康、体形匀称、姿态优美、头脑清醒、思维敏捷、精力充沛、精神愉悦、长寿延年等的现实性与可比性,也极大程度地促使人们积极参加体育锻炼,享受体育锻炼所带来的乐趣。同时,在各种体育竞技比赛中,人们的参与、合作、竞争的意识则显得更加突出。根据迁移原则,人们在体育实践中获得的上述良好意识,必将转移并渗透到人们的日常生活、学习和工作之中,成为促进我国精神文明建设中的可贵动力。

三、培养吃苦耐劳精神和审美观念

体育教学以身体活动为主要形式,而身体活动并不仅仅是生理上的作用,它还伴随着知识的信息、心理的活动、情感的体验等一系列因素的同时出现。因此,我们在体育教学中,可以根据学生直接参与、身体力行的特点,刻意安排艰苦的环境,培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔的意志品质;营造紧张的气氛,培养学生沉着冷静、机智果断、结构健全的个性心理;可以创设轻松和谐的氛围,伴以优美动听的旋律,让学生通过充分展示外形的动作来表达内在的情感,从而发展个性,陶冶情操,培养良好的气质,提高审美意识,使学生形成健康的人格品质;还可以通过体育实践后的“成就感”和“收益感”,养成良好的锻炼习惯和保健素养,形成科学用脑、讲究规律的现代生活模式;亦可以通过复杂技术动作的教学和实践,使学生既了解内部结构又能感知外部形态,促进抽象思维与形象思维的协调发展。体育运动与思维训练的巧妙结合,不仅有利于激发学生的想象力和创造性灵感,而且有利于学生智力的发展和思维品质的改善。

四、培养学生树立正确的成功观念

体育活动中,学生的思想、能力、意志、情绪、态度等特征暴露特别快。如跳高,面对一个新的高度,支撑跳跃面对一个新的难度动作,能否超越,一目了然,立即显露。成功者的喜悦与得意溢于言表;失败者的气馁与沮丧、急躁与冲动、紧张与焦虑、胆怯与自卑等表现各不相同。作为教育者,应迅速抓住学生思想行为充分暴露的有利时机,因势利导,引导学生正确地看待成功与失败、顺利与挫折、长处与短处,激励他们勇于战胜困难,克服不健康的心理障碍,提高自尊心和自信心;培养学生良好的意识、认识、情绪、行为及性格的自我控制能力和心理调节能力;促使学生经过失败、成功、再失败、再成功的不断体验,增强耐挫能力,保持稳定的情绪、乐观的心境,这样,即使在逆境中也能成才。

五、培养学生的集体观念,发展社会认知

体育锻炼有利于培养学生健康积极的生活态度和集体主义荣誉感。我们既让大学生在体育活动中去认识体育的实质,从而达到认识人生、认识社会的目的,同时也要让大学生在体育活动中学会竞争,培养学生拼搏进取的意识。体育教学具有形态化的特征,学生以个体或群体的形式参与各种身体活动,并在活动中通过互相接触、切磋、合作、对抗等,促进个体与个体之间、个体与集体之间人际关系的交流,从而更直接、更广泛地满足学生进入社会的心理需要。作为教育者要充分利用这些模拟的社会环境,引导学生正确地认识自我,正确地交友,正确地处理个人与集体的关系,增强其社会的适应能力,从而培养文明的行为规范和高尚的道德修养。人与人之间要注意团结友爱、关心与支持、鼓励与帮助、尊重与信任、理解与体谅。个人作为集体中的一员,要有高度的责任心和荣誉感,能热爱祖国、关心集体,和大家协同配合,增强凝聚力。在对学校、班级、老师、同学充分体现爱心的同时,学生也自然会得到社会给予的信任与友谊等相应的回报。