

<<健美操教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<健美操教学与训练>>

13位ISBN编号：9787308032391

10位ISBN编号：7308032396

出版时间：2003-1

出版时间：浙江大学出版社

作者：单亚萍

页数：177

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：<http://www.tushu007.com>

<<健美操教学与训练>>

前言

健美操是一项以人体自身为对象，以形体练习为内容，以健身、健美、健心为目标，融体操、舞蹈和音乐为一体的新兴运动项目。

由于它简便易学，适应性广，健身健美功效显著，且能陶冶情操，娱悦身心，深受人们的喜爱。

健美操运动在国外已广泛开展。

在我国，随着人民生活水平的日益提高，健美操也越来越受到重视，吸引了不同年龄的爱好者参与，在社会上已形成了一定规模的消费群体。

为了适应全民健身业余健美操爱好者和体育院系及普通大、中学校健美操教学与训练的需要，进一步推动我国健美操运动的普及和发展，培养专业人才，浙江大学体育系从1995年开始，在本、专科和函授本、专科中开设了健美操教学与训练课程。

经过多年的实践，作者在研究总结健美操教学与训练经验的基础上编著了这本《健美操教学与训练》教材。

该书共12章，集纳了国内外有关健美操的研究成果和作者近十年来的教学与训练的实践经验，较全面、系统地阐述了健美操的概况、术语、音乐、简图绘制、创编方法、教学与训练方法及竞赛与裁判方法等内容，并精选介绍了具有典型意义的健美操基本动作和适合不同年龄阶段的健美操成套动作。

本书最后还介绍了健美操科学研究的方法，旨在帮助读者学习和掌握科研的基本方法，丰富和扩大知识领域，提高独立思考、分析问题和解决问题的能力，为将来从事教学与训练工作打下扎实的基础。

在整个编写体系中，作者强调了健美操教学与训练的方法和手段，同时把能力的培养（包括审美、创编、教学组织、训练手段等）渗透在各个章节之中。

作者在编写时力求理论联系实际，操作性强，表述简明、扼要，图文并茂，有较好的可读性。

书中第八章“不同年龄阶段成套操”的内容已制作成《校园健美操》光盘，由教育部电化教育音像出版社出版发行。

本书集科学性、知识性、指导性和实用性为一体，是目前已出版的书籍中较完整的一本健美操教学与训练教材，可作为体育院、系学生的必修课和专项训练课以及高校公共体育健美操选修课学生的教学用书，亦可作为体育教师健美操教学与训练的参考书和不同年龄爱好者自学自练的指导书。

<<健美操教学与训练>>

内容概要

《健美操教学与训练》共11章，集纳了国内外有关健美操的研究成果和作者近十年来的教学与训练的实践经验，较全面、系统地阐述了健美操的概况、术语、音乐、简图绘制、创编方法、教学与训练方法及竞赛与裁判方法等内容。

<<健美操教学与训练>>

书籍目录

第一章 健美操概述第一节 健美操的概念、分类和特点第二节 健美操的发展简况第二章 健美操术语第一节 健美操术语的产生与发展第二节 健美操基本术语及其运用第三节 健美操动作术语的记写方法第三章 健美操的基本动作与组合第一节 健美操的基本动作第二节 健美操基本动作的组合第四章 健美操的创编第一节 健美操的创编依据第二节 健美操的创编要素第三节 健美操教学组合动作的创编第四节 健美操成套动作的创编第五章 健美操的音乐第一节 音乐在健美操中的作用第二节 健美操音乐的特点第三节 健美操音乐的选择第六章 健美操简图的绘制第一节 健美操简图的比例关系第二节 绘制健美操简图的方法第七章 健美操教学的基本原则与方法第一节 健美操教学的基本原则第二节 健美操动作技能形成的教学过程第三节 健美操的教学方法第四节 健美操教学能力的训练第八章 不同年龄阶段的健美操教学第一节 姿态健美操第二节 儿童健美操第三节 少年健美操第四节 青年健美操第五节 中老年健美操第九章 健美操运动员的选材第一节 健美操运动员选材的意义和依据第二节 健美操运动员的选材的条件、内容和方法第三节 健美操运动员选材的注意事项第十章 健美操的训练第一节 健美操训练的基本原则第二节 健美操训练的内容与方法第三节 健美操训练计划的制定第十一章 健美操竞赛的组织与裁判工作第一节 健美操竞赛的意义与特点第二节 健美操竞赛的组织工作第三节 竞技健美操竞赛的裁判方法第四节 健身健美操竞赛的裁判方法第十二章 健美操科学研究的方法第一节 概述第二节 健美操科学研究的基本方法第三节 健美操科学研究工作的基本步骤主要参考书目

<<健美操教学与训练>>

章节摘录

插图：近些年来我国的一些健美操学者，根据自己对健美操的理解和认识纷纷提出个人的看法。例如：“健美操主要是将舞蹈和体操相结合，配以流行的节奏音乐，达到有氧训练目的的体操”。

“健美操是操化的、为了人体健康而进行的动态选美比赛”。

“健美操是以人体自身为对象，以健美为目标，以身体练习为内容，以若干创造为手段，融体操、舞蹈、音乐为一体的一项新兴体育项目”。

“健美操是融体操、舞蹈、音乐为一体，经过再创造，按照全面协调发展身体的要求，组编成操，在音乐伴奏下，达到增进健康、培养正确体态、塑造美的形体、陶冶美的情操的目的的一种锻炼手段”

。综上所述，健美操具有体育、舞蹈、音乐、美育等多种社会文化功能。

（二）健美操与体操、舞蹈和音乐三者之间的联系健美操与体操、舞蹈和音乐既有内在的联系，又各有其明显的区别：健美操的动作内容，成套编排原理，教学训练的原则、方法等与体操有许多雷同之处。

但它在运动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手持轻器械操有较大的区别。

健美操中融有舞蹈，但它绝不等同于舞蹈。

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构成舞蹈语言，描绘人物的思想情感和演绎事件的情节及矛盾冲突的艺术。

而健美操是通过身体练习来追求自我的完美。

健美操中融有音乐，是因为在音乐伴奏下做健美操能启迪和帮助做操者更有效地进行练习，练习者心情愉快地随着音乐的旋律和节奏练习，可以增强血管和呼吸系统的机能，促进肝糖元分解，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。

然而，健美操的音乐不可能像音乐艺术那样去表现人物的思想情感和性格特征，渲染和烘托练习的环境，但它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。

<<健美操教学与训练>>

媒体关注与评论

书评健美操是一项以人体自身为对象，以形体练习为内容，以健身、健美、健心为目标，融体操、舞蹈和音乐为一体的新兴运动项目。

由于它简便易学，适应性广，健身健美功效显著，且能陶冶情操，娱悦身心，深受人们的喜爱。

健美操运动在国外已广泛开展。

在我国，随着人民生活水平的日益提高，健美操也越来越受到重视，吸引了不同年龄的爱好者参与，在社会上已形成了一定规模的消费群体。

为了适应全民健身业余健美操爱好者和体育院系及普通大、中学校健美操教学与训练的需要，进一步推动我国健美操运动的普及和发展，培养专业人才，浙江大学体育系从1995年开始，在本、专科和函授本、专科中开设了健美操教学与训练课程。

经过多年的实践，作者在研究总结健美操教学与训练经验的基础上编著了这本《健美操教学与训练》教材。

该书共12章，集纳了国内外有关健美操的研究成果和作者近十年来的教学与训练的实践经验，较全面、系统地阐述了健美操的概况、术语、音乐、简图绘制、创编方法、教学与训练方法及竞赛与裁判方法等内容，并精选介绍了具有典型意义的健美操基本动作和适合不同年龄阶段的健美操成套动作。本书最后还介绍了健美操科学研究的方法，旨在帮助读者学习和掌握科研的基本方法，丰富和扩大知识领域，提高独立思考、分析问题和解决问题的能力，为将来从事教学与训练工作打下坚实的基础。在整个编写体系中，作者强调了健美操教学与训练的方法和手段，同时把能力的培养(包括审美、创编、教学组织、训练手段等)渗透在各个章节之中。

作者在编写时力求理论联系实际，操作性强，表述简明、扼要，图文并茂，有较好的可读性。

书中第八章“不同年龄阶段成套操”的内容已制作成《校园健美操》光盘，由教育部电化教育音像出版社出版发行。

本书集科学性、知识性、指导性和实用性为一体，是目前已出版的书籍中较完整的一本健美操教学与训练教材，可作为体育院、系学生的必修课和专项训练课以及高校公共体育健美操选修课学生的教学用书，亦可作为体育教师健美操教学与训练的参考书和不同年龄爱好者自学自练的指导书。

编著者

2002年3月

<<健美操教学与训练>>

编辑推荐

《健美操教学与训练》是由浙江大学出版社出版的。

<<健美操教学与训练>>

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:<http://www.tushu007.com>