

社科文献论丛第3辑 / 尚新丽 主编

塑造健美的形体

—大学生健美操

杨春艳 编著

线装书局

社科文献论丛第3辑/尚新丽主编

塑造健美的形体

——大学生健美操

杨春艳 编著

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

塑造健美的形体:大学生健美操 / 杨春艳编著. —北京:
线装书局, 2008. 3

(社科文献论丛第3辑/尚新丽主编)

ISBN 978-7-80106-768-5

I. 塑… II. 杨… III. 大学生—健美操—简介 IV.
G831. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019680 号

塑造健美的形体——大学生健美操

编 著: 杨春艳

责任编辑: 崔建伟 孙嘉镇

排版设计: 秋 水

出版发行: 线装书局

地 址: 北京鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9

字 数: 222 千字

版 次: 2008 年 3 月北京第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1000 册

定 价: 200.00 元 (全 10 册)

前 言

随着社会的进步,现代学生参加体育锻炼过程中所表现出来的求新、求趣、求知、求动的心理,使昔日的传统体育运动项目以及教学已不能满足他们的需要。而健美操作为我国蓬勃兴起的新兴体育项目,以其丰富的内涵以及运动性与艺术性的有机结合,加上鲜明的节奏,变化多样的动作,满足了当今大学生求新异的心理和精神需求,越来越被广大学生所喜爱。通过健美操的学习,不仅促进了大学生身体的正常发育,培养了正确的体态,塑造了健美的体形,焕发了青春活力,增强了体质,提高了预防和治疗疾病的能力,同时也促进了人与人之间以及高校之间的正常交往和友谊,扩大了大学生的社交范围。因此,健美操已成为高校不可缺少的教育课程。

《塑造健美的形体——大学生健美操》一书,正是在这样的背景下,针对现代大学生健身求美的心理需要,在阅读大量参考资料的基础上,结合本人多年从事健美操教学的实践经验编写而成。该书比较详细地介绍了健美操的基本理论与基本技术、学校健美操教学的特点与要求、健美操的编排与实践、踏板操、健美操与科学锻炼等。例举了大量的基础动作练习组合和套路组合,以满足不同锻炼水平者的学习需要。同时,又简要介绍了常见运动损伤的预防与处理,以拓宽学生的知识面,提高大学生的健康意识与自我保护的能力。

该书内容丰富,形式多样,具有较强的时代性、可读性、应用性

2 | 塑造健美的形体

和创新性,因而可以作为普通高等学校学生用书,也可以作为课余健美操锻炼的参考用书。

由于作者水平有限,不足之处在所难免,恳请专家与读者批评指正。

编 者

2007 年 12 月

目 次

前 言	1
第一章 健美操概论	001
第一节 健美操的起源与发展	001
第二节 健美操的分类与特点	005
第三节 健美操的锻炼价值	011
第四节 健美操的发展趋势	013
第五节 国内外流行的健身健美操	015
第二章 学校健美操	020
第一节 学校健美操的教学内容与目标	020
第二节 学校健美操的功能与特点	023
第三节 健美操的教学方法与教学要求	025
第四节 健美操教学中的美育教育	030
第五节 健美操与校园文化	033
第三章 健美操基本动作与术语	039
第一节 健美操基本动作及分类	039
第二节 身体各部位动作的练习方法	057
第三节 健美操基本动作组合练习	074
第四节 健美操术语	082
第五节 健美操动作中的“三要素”	087
第四章 健美操套路实践	092
第一节 大学生健身健美操	092
第二节 健美操大众锻炼标准一二级套路	136

2 | 塑造健美的形体

第三节	健美操大众锻炼标准三四级套路	157
第四节	大学生身体姿态修正	181
第五节	拉拉队操	192
第五章	踏板操	200
第一节	踏板操的特点与功能	200
第二节	踏板操的基本动作与基本技术	202
第三节	踏板操的组合动作	206
第六章	竞技健美操	212
第一节	竞技健美操的发展趋势	212
第二节	竞技健美操的训练	215
第三节	竞技健美操的特定动作及特殊要求	216
第四节	健美操运动中身体各部位肌肉的练习方法	218
第五节	健美操比赛规则与裁判方法简介	226
第七章	健身健美操的编排与实践	229
第一节	健身健美操的编排原则	229
第二节	健身健美操的编排方法	233
第三节	健身健美操的创编步骤	237
第四节	健美操动作绘图	238
第五节	健美操音乐	241
第六节	健身健美操的实践	245
第八章	健美操与科学锻炼	250
第一节	健美操锻炼的原则	250
第二节	健美操锻炼的运动负荷	252
第三节	健美操锻炼的自我监控体系	254
第四节	健美操锻炼与体育卫生	257
第九章	常见运动损伤的预防与处理	261
第一节	运动性疲劳及其消除	261

第二节 健美操运动中的损伤与预防	263
第三节 常见运动损伤的预防与处理	265
附:健美操大众锻炼标准实施办法	271
参考文献	273

第一章 健美操概论

健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新型体育项目。它以其自身固有的价值和魅力,风靡世界,深受广大青年学生及群众的喜爱。目前,健美操已被列入我国学校体育教学大纲,成为学校体育教学的主要课程之一。

本章将重点阐述健美操的概念、健美操的起源与发展、健美操分类与特点、健美操的锻炼价值与发展趋势、当前国内外流行的健身健美操等。希望通过本章的学习,能使你对健美操运动有一个基本的了解。

本章学习的重点和难点

重点:健美操的概念、分类、特点及其锻炼价值。

难点:健身健美操和竞技健美操之间的异同点。

第一节 健美操的起源与发展

一、健美操的概念

健美操是一项新兴的体育运动项目,它是根据练习者的生理和心理特点,按照健美锻炼的要求把体操和舞蹈以及其他健美锻炼项目中的一些动作组编成操,在音乐伴奏下进行练习,以达到增进健康、培养正确的体态、塑造美的形体、陶冶美的情操的一种群众性健美锻炼的手段。

二、健美操的起源与发展

(一)现代健美操的起源

现代健美操起源于 20 世纪 60 年代末的美国,最早是由著名的

医学博士库伯设计了一套动作,配上音乐作为训练宇航员体能的内容之一,最后逐步发展成为一项运动。健美操成为一项独立的体育运动项目是在20世纪70年代末,在此期间涌现出了一批健美操的代表人物,好莱坞明星简·方达就是其中一位。她根据自己的亲身实践和体会编写了《简·方达健美术》一书,并向30多个国家传播,使健美操很快成了一项风靡世界的健身运动。

1983年美国举行了首届健美操比赛,1984年首届远东区健美操大赛在日本举行。由于两次大赛的成功举办,从1984年起健美操运动便在世界各地全面兴起。每年国际上举办的活动有:健美操世界锦标赛、世界杯赛、世界冠军赛和世界巡回赛。

随着人民生活水平的不断提高,健美操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人的重视。吸引了不同年龄的爱好者参与,形成了一定规模的消费群体。各级电视台纷纷制作以健美操竞赛、普及为内容的专题节目,其收视频率远远超过其他节目。

由于健美操比赛可在体育馆和舞台上举行,加之健美操运动时场地运用集中的特点,给企业结合比赛进行广告宣传创造了机会。因此,健美操项目受到越来越多企业的青睐。

(二)健美操运动在我国的发展

1.健美操首先在高等院校得到普及

世界性的健美操传到我国是在上个世纪70年代末80年代初。那时,随着我国教育体制改革的不断深入,“美育”教育逐渐在学校教育中占有一席之地,因此,健美操的引进与兴起为我国美育教育提供了一个平台。

1981年至1983年,在健美操传入我国的初期,不少高校教师陆续在报纸杂志上刊登了一些介绍健美操和探讨美育教育的文章,并编排了一些健美操成套动作,如“女青年健美操”、“哑铃健美操”、

“形体健美操”等,从此,追求人体健与美的“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。

1984年,北京体育学院成立了健美操研究组,由其编排并推出的“青年韵律操”传遍全国各大专院校,无数青年学生投入了学习“青年韵律操”的热潮,使健美操迅速在我国各大专院校得到普及。此后,许多高校将健美操内容列入教学大纲,成为一项重要的体育教学内容,各种健美操教材也陆续出版,促进了健美操的理论研究。

为了推动全国大学生健身健美操的开展,中国大学生体协健美操艺术体操分会决定从1993年开始,每年在大学生中推广一套由协会审定的健身健美操。

与此同时,表演性健美操和竞技性健美操也开始在学校中出现,而高校良好的师资和场馆条件又为竞技健美操的普及奠定了基础,每年不少高校都组队参加各种形式的全国健美操比赛。如今,高等院校已成为我国竞技健美操发展的重要基地。

2. 社会健美操热的兴起与普及

1987年我国第一家健美操健身中心“利生健康城”面向社会开放,首次把健美操这项新的体育运动介绍给广大人民群众,其新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们所接受,吸引了大批的健身爱好者。随后,越来越多的以健美操为主要形式的健身中心在社会上相继开业。

尤其是在北京、广州、上海等大中型城市,人们的思想观念更加开放,追求健康、追求美已成为时尚,并且随着生活水平的不断提高,为健康投资也逐渐深入人心。因此,千千万万的人们热衷于健身,热衷于健美操,他们每周2~3次地参加每次1~1个半小时的健美操练习。通过锻炼,不仅增强了体质,而且娱乐了身心,同时使健美操成为健身市场的一个重要组成部分。另外,电视等有关媒体健美操节目的大量出现也对社会健美操热的持续发展起到了推波助

澜的作用。

我国社会健美操的发展受“简·方达健美操”的影响较大,并随着时间的推移形成了各种流派。这些不同流派的健美操各具特色,但和国际健身健美操的发展还有一定的距离,如在练习的内容上普遍存在着重视操化练习,轻视力量练习,以及用过多的跳跃动作来增加运动负荷等问题。随着人们对健美操运动的认识不断深入和国际交流的加强,以及中国健美操协会关于社会健美操指导员制度的建立和健美操等级动作的推出,这些问题将逐步得到解决。今后健身健美操练习方法和市场管理也必将向着国际化、科学化、规范化的方向发展。

3.我国健美操管理体系的建立

1992年,中国健美操协会成立。中国健美操协会是中国奥委会承认的全国性运动协会,协会的成立,使我国健美操运动进入一个有组织、有计划发展的新时期。

长期以来,中国健美操协会克服了人员少、资金不足等困难,为健美操运动的普及做了大量的工作。如每年举办健美操教练员与裁判员培训班、全国健美操锦标赛等,并走上了市场经济的道路,实现了自给自足的目标。

随着我国经济与体育制度改革的不深入,1997年初中国健美操协会由社会体育中心并入国家体育总局体操运动管理中心。这一改革理顺了我国与国际上的关系和我国内部管理体制,并先后制定了《健美操活动管理办法》、《全国健美操指导员专业技术等级实施办法》(试行)、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》。这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义,必将推动我国健美操运动的快速发展。

4.我国健美操比赛的规范化与多样化

在我国健美操运动发展的初期,曾于1987年由康华健美研究

所、北京体育学院、中央电视台等单位联合举办了全国首届“长城杯”健美操比赛,随后又分别组织过儿童、青年、中老年健美操比赛。这些比赛的内容主要是健身健美操。我国每年举行的正式健美操全国比赛有:全国健美操锦标赛、冠军赛以及行业系统的比赛,如全国大学生健美操比赛和全国职工健美操比赛等。从1997年开始,又把全国锦标赛改为全国锦标赛暨运动会,增加了中老年组健身健美操的比赛,并把青年组按比赛成绩分为甲、乙组,这样就增强了健美操比赛的多样性,可吸引更多的人参与到健美操比赛中来。

5. 国际交流逐步走入正轨

早在1987年,北京体院健美操队访问了日本,这是我国健美操运动首次走出国门。1988年,我国举办了“长城杯”健美操友好邀请赛,有中国、日本、香港、中国台北等国家和地区的运动员参赛。

1995年年底,我国首次派队参加了由FIG在法国举行的第一届世界健美操锦标赛。1997年,随着健美操协会并入体操中心,更加重视健美操与国际的交往,分别派队参加了4月份在日本举行的LAF世界杯赛5月份在意大利举行的第4届世界锦标赛和7月份在美国举行的ANAC世界锦标赛。虽然这些比赛我们的成绩不够理想,但毕竟是我国竞技健美操走向世界的一个良好开端。随后,我国先后派出8人次参加了FIG组织的国际裁判员培训班和国际教练员培训班。这些国际交流与学习,使我们了解到国际健美操发展的动向和技术发展趋势,加深了我们对国际规则和健美操技术的理解。相信,随着我们国际交流的逐步正规化,必将极大地促进我国健美操运动的发展和技术水平的提高。

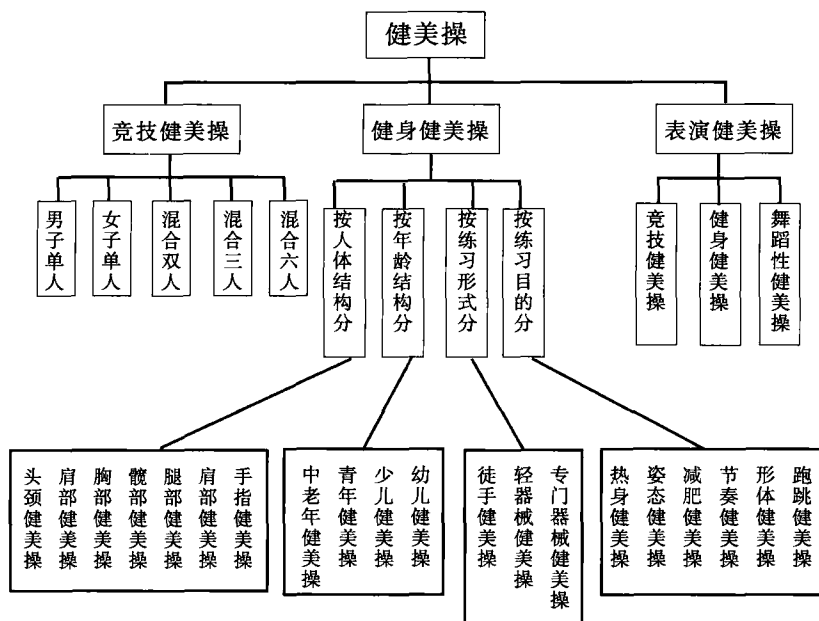
第二节 健美操的分类与特点

一、健美操的分类

目前,世界健美操和我国健美操种类繁多,分类方法也各不相同

同。因此,根据健美操的目的和任务,可以将其分为健身性健美操、竞技性健美操和表演性健美操三大类(见表 1-1 健美操分类表)。

表 1-1 健美操分类表



(一) 健身性健美操

健身性健美操,也称为大众健美操,是集健身、娱乐、防病为一体的群众性、普及性健身运动。健身性健美操的主要目的在于健身,因此,其运动强度和动作难度相对较低,可为社会不同年龄、层次、性别、职业的人所选用。根据不同的需要,健身性健美操还可从不同的角度进一步分类和命名。

1. 按年龄结构可分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少年健美操、儿童健美操、幼儿健美操等。

2. 按人体解剖结构活动部位可分为头颈健美操、肩部健美操、胸

部健美操、臀部健美操、腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。

3.按练习的目的和任务可分为热身健美操、姿态健美操、形体健美操、减肥健美操、节奏健美操、活力健美操、跑跳健美操等。

4.按练习形式可分为徒手健美操、持轻器械健美操(哑铃、彩球、花环、绳、手鼓等)、专门器械健美操(垫上健美操、踏板健美操、健骑机健美操等)。

5.按人数可分为单人、双人、3人、6人、8人和集体健美操。

6.按性别可分为女子健美操和男子健美操。

7.按人名、动作特色可分为简·方达健美操、瑜伽健美操、迪斯科健美操、搏击健美操、拉丁健美操、爵士健美操等。

由于健身性健美操的唯一练习目的就是“健身”,因此它的动作简单,实用性强,音乐速度也较慢,为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性,动作多有重复,常以对称的形式出现。

健身性健美操一般的练习时间为一个小时左右,在练习的要求上根据个体情况而变化,严格遵循“健康、安全”的原则,防止运动损伤的出现,在保证安全的基础上,达到锻炼身体的目的。

(二)竞技性健美操

竞技性健美操的主要目的是“竞赛”,其比赛项目有男子单人、女子单人、混双、混合三人、混合六人。竞技性健美操在参赛人数、比赛场地、成套动作的时间等方面都必须严格按照规则进行,规则对成套动作的编排、动作的完成、难度动作的数量等也都有严格的规定。竞技性健美操比赛,需完成一定的难度动作,对人体的心肺功能、身体素质、技术技能和艺术表现能力有较高要求。一般较适合于青年人。近年来,运动员为争取好成绩,均在比赛的成套中加入了大量的难度动作,如各种大跳成俯撑、空中转体成俯撑等,这样对运动员的体能、技术水平和表现力均提出了更高的要求。

(三)表演性健美操

表演性健美操的主要练习目的是“表演”,它是事先编排好的、

专为表演而设计的成套健美操,时间一般为 2~5 分钟。表演性健美操的动作较健身性健美操动作复杂,音乐速度可快可慢,并为了保证一定的表演效果,动作较少重复,也不一定是对称性的。在参与的人数上可以是单人,也可以是多人,并在成套中加入队形变化和集体配合的动作,表演者可以利用轻器械,如花环、旗子等,还可采用一些风格化的舞蹈动作,如爵士舞等,以达到烘托气氛,感染观众,增加表演效果的目的。因为表演性健美操的动作比健身性健美操的动作复杂多变,所以对参与者的身体素质要求较高,不仅要具备较好的协调性,还要有一定的表演意识和集体配合的意识。

表演性健美操主要是以在表演中展示自己的价值和魅力;在观赏中陶冶情操、净化心灵、促进健美操活动的广泛开展;以满足人们展示和表现自我的需要为目的,在特定的活动、场合或节日庆典中进行表演,集观赏、娱乐为一体的体育项目。一般而言,健身健美操用于表演极其普遍,竞技健美操用于表演时可不受规则的限制。

二、健美操的特点

健美操的特点大致可归纳为以下几个方面:

(一)集健美和健身于一体

健美操是以健身为基础,根据人体解剖学、运动生理学、体育美学等多学科理论,为使人体健康健美地发展而编排的。健美操动作讲究健美大方,强调力度和弹性,练习内容讲求针对性和实效性,不仅能使身体各部位的关节、韧带、肌肉得到充分锻炼,使人体匀称和谐地发展,而且还能增强体质,培养健美的体形和风度,塑造健美的自我。因此,健美操是一项既注重外在美的锻炼,又强调培养内在美的人体运动方式,对人的身心影响较为全面。

(二)鲜明的节奏感和韵律感

健美操是一种必须在音乐伴奏下进行的身体练习,音乐是健美操的灵魂。与艺术体操相比,健美操更强调动作的力度。因此,健美

操的音乐节奏趋于鲜明强劲,风格更趋于热烈奔放。健美操音乐多取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐和具有上述特点的民族乐曲,而正是音乐中的高低、长短、强弱、快慢等有节奏的变化,使健美操更富有一种鲜明的现代韵律感。此外,旋律清晰、活泼轻快、情绪激昂的音乐,不仅能振奋练习者的精神,使人产生跃跃欲试的动感,而且还能使人在练习过程中,忘却疲劳,产生一种轻松愉快的心情。

(三)动作的多变性和协调性

健美操成套动作的多变性,不仅表现在动作的节奏和力度上,而且还表现在动作的复合性方面。其每节操很少是单个关节的局部动作,大多为多关节的同步运动。如在完成大幅度的上肢动作时,常伴有腰、膝、髋、踝和头部等的动作。这不仅可使身体各关节的活动次数成倍增长,而且还能有效地改善和提高身体的协调性。

(四)编操的针对性和科学性

健美操的编排是以对象的性别、年龄、职业、身体状况等具体情况为依据,以人体生理学、人体解剖学、营养学、心理学、人体造型学、体育美学等多学科科学理论为指导进行的。每套操的动作结构、数量、顺序、时间、身体各关节的作用、形体、心率、氧代谢等诸多因素,都经过科学的测定和分析,因而具有明确的针对性和严密的科学性。

(五)广泛的群众性

健美操是一项富有趣味性的运动,它能给人们带来热情奔放的情感体验,符合现代人追求健美、自娱自乐的需要,因此深受广大群众的喜爱。同时由于健美操,尤其是健身健美操,其练习形式多样,运动负荷和难度可以自我调节,不同年龄、性别、形体、素质、个性、气质的练习者都可酌情择项参加锻炼,各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的练习方式,并通过训练增强体质,弥补自身的某些不足,并且还可从中获得乐趣。因而,健美操是男女老幼所青睐的