

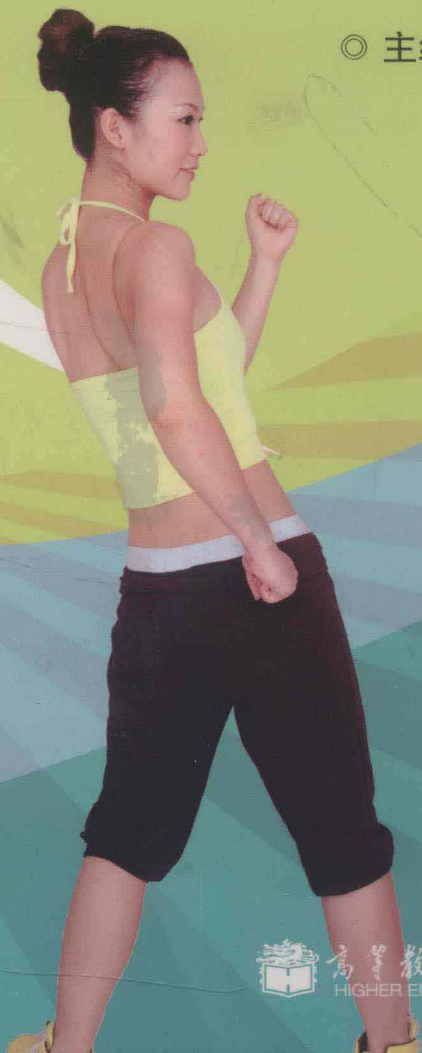
高等学校教材

健美操



配多媒体辅学课件

◎ 主编 匡小红



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校教材



健美操

J I A N M E I C A O



配多媒体辅学课件

◎ 主编 匡小红



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书是高等学校体育艺术类专业核心课程教材之一。本书围绕健美操概述、健美操术语、健美操设计与表演、健美操教学与训练、健美操运动损伤与医务监督、健美操竞赛组织与管理、俱乐部流行课程示范套路介绍等内容编写。本书结构清晰、图文并茂,能够满足专业课程教学的需要。为拓展学生的知识面,加强直观教学效果,本书随书配有多媒体辅助课件,收录了技术术语、图片和视频以及能够帮助学生深入学习本课程内容的大量素材。

本书的使用对象为全国高等学校体育艺术类专业和其他体育专业的本专科学生。

图书在版编目(CIP)数据

健美操/匡小红主编. -- 北京:高等教育出版社, 2011.10(2012.2重印)

ISBN 978-7-04-032394-8

I. ①健… II. ①匡… III. ①健美操-高等学校-教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第170825号

策划编辑 曹京华

责任编辑 易星辛

封面设计 张楠

责任校对 杨凤玲

责任印制 尤静

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京凌奇印刷有限责任公司
开本 787mm×960mm 1/16
印张 29.5
字数 550千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版次 2011年10月第1版
印次 2012年2月第2次印刷
定价 49.60元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 32394-00

编委会名单

主 任 蒋志学

副主任(以姓氏笔画排序):

马鸿韬 卢 逊 张 霞 洪一伟 谢燕歌

成 员(以姓氏笔画排序):

丁 艺 马桂霞 王向宏 卢 峰 刘亚娟

刘 颖 匡小红 李 芳 李艳翎 吴晓红

本册编写人员

主 编:西安体育学院 匡小红

副 主 编:武汉体育学院 李卫东

哈尔滨体育学院 宋文利

湖南师范大学 周建社

北京体育大学 张 平

参编人员(以姓氏笔画为序):

上海体育学院 马古兰丹姆

西安体育学院 王 蓓

武汉体育学院 王操惠

武汉体育学院 叶 俊

武汉体育学院 刘 浩

南京体育学院 江 山

北京体育大学 严 松

湖南师范大学 李先雄

湖南师范大学 邱小梅

西安体育学院 张 敏

北京体育大学 张晓莹

北京体育大学 孟宪君

首都师范大学 胡 彦

北京体育大学 曹 森

西安体育学院 王 硕

武汉体育学院 王慧莉

吉林体育学院 毛子娟

沈阳体育学院 冯晓辉

西安体育学院 闫 晓

哈尔滨体育学院 孙 涛

北大青鸟健身 李 博

武汉体育学院 李洪波

南京体育学院 吴晓红

西安体育学院 张 蕊

天津体育学院 杨巧静

江西师范大学 席毅林

华中师范大学 敖金平

华中师范大学 翟 林

Preface

前言

进入 21 世纪,随着我国文化事业的多元化发展,人们对体育的需求也更趋多样化、艺术化,体育与艺术的融合已成必然。为了培养适应经济和社会发展需要的高素质、宽口径、强能力、厚基础的从事体育艺术工作的高级专门人才,2003 年,全国部分专业体育院校、师范类和综合类大学体育院系相继开设了体育艺术类专业,为高等学校开辟了新的办学领域。在体育艺术实践领域,北京体育大学、武汉体育学院、广州体育学院、成都体育学院等多所高校承担了 2008 年北京奥运会、2010 年广州亚运会及 2011 年深圳世界大学生运动会的演出任务,得到社会各界的广泛关注与好评。

2006 年 10 月,在国家体育总局科教司及教育部体育卫生与艺术教育司的支持下,“全国体育院校艺术类专业建设发展研讨会”在武汉体育学院召开。会议讨论了高等学校体育艺术类专业的办学目的、办学指导思想、办学定位、办学理念及人才培养方案等,并就课程设置、培养计划、教学经验等方面进行了交流,旨在理顺办学思路、规范办学模式。此次会议成立了“全国体育院校艺术类专业建设协作会”(以下简称“协作会”),首批入会的院校有 9 所,包括武汉体育学院、北京体育大学、上海体育学院、西安体育学院、沈阳体育学院、南京体育学院、沈阳大学体育学院、天津体育学院、首都体育学院。会议通过了由会员单位轮流举办协作会年会的决议。

2007 年、2009 年、2010 年协作会分别在西安体育学院、北京体育大学及天津体育学院召开了年会。2009 年,在北京体育大学的年会上,讨论并通过了由协作会组织编写全国体育院校艺术类专业系列通用教材的决定,同时启动了首批专业教材的编写工作。2010 年 1 月,各主编单位分别组织召开了各册教材的编写会议,确定了教材的编写目标、原则和内容,明确了编写分工。全国有二十多所高等学校的一百多位体育艺术专业领域专家和学者参与了本套教材的编写,体现了全国高校体育艺术类专业办学思想的高度统一,为做好专业课程和教材建设工作,为本系列教材顺利完成编写工作并在短时间内出版提供了保证。本系列教材的出版填补了高等学校体育艺术类专业教材建设的空白,对推动学科发展和专业人才培养有重要意义。

本系列教材遵循传承与创新相结合、理论与实践相结合、健身与科学相结合、教学与推广相结合的编写原则,以针对性、实用性、创新性为编写指导思想,注重教育思想、项目文化内涵和学科专业理论在教材中的合理渗透,重视学科难点和重点在教材

中的合理分布,并尽量体现专业学科领域最新研究成果中所取得的共识。为了拓展学生知识面,弥补传统纸质教材的局限性,加强直观学习效果,本系列教材全部配有多媒体辅学课件,收录了技术术语、技术图片和视频、学习案例、项目背景文化介绍以及能够帮助学生深入学习专业课程的大量拓展阅读素材。本系列教材加强了教学反馈环节的设计,针对每章作业题中的主观题,在课件中均设置了答题指导。为加深学生对每章重要知识点的记忆和理解,还在课件中设置了学生可以进行自测的填空题和选择题,增强了教材辅助教学的功能。

本系列教材是全国高等学校体育艺术类专业核心课程教材,同时也可作为其他体育专业相关课程教材。

最后,感谢国家体育总局科教司、教育部体育卫生与艺术教育司及高等教育出版社的大力支持,感谢协作会成员学校和本系列教材参编人员学校领导的大力支持。由于高等学校体育艺术类专业学科的基础理论研究尚处于探索阶段,限于编者水平,本系列教材不妥之处,恳请读者批评指正,以便再版修正。

编委会

2011年7月



编写说明

Written instructions

健美操运动源于人类对健与美的追求,其具有强身健体、改善体态和娱乐身心等功能。随着社会的发展,健美操已经成为人们喜闻乐见的健身娱乐运动项目,并发展成在国际体坛上具有一定影响力的竞技运动项目。健美操运动在我国正逐步走向成熟,我国健美操队自2005年首次夺得六人操世界冠军以来,已连续多次获得世界各类大赛的冠军,并且成为第一个在国际三大赛事中实现六人操大满贯的国家。

为了促进我国高等学校体育艺术类专业教材的建设,规范、引导体育艺术类专业的发展,在全国体育院校艺术类专业协作会的组织策划下,成立了《健美操》教材编写组。本教材由西安体育学院主持编写,集中了全国健美操教学、训练和科研领域内实践经验丰富的专家和骨干力量,作者队伍覆盖面广、专业实践能力强。本教材融入了健美操学科领域的最新研究成果及成功实践经验,注重理论与实践相结合及对学生能力的培养,内容系统、丰富、全面、实用、信息量大且直观性强。为拓展学生的知识面,本教材配有多媒体辅学课件,收录了大量音频、视频、图片以及帮助学生深入学习本课程内容的素材资料。本教材不仅可以作为全国高等学校体育艺术类专业和其他体育专业健美操课程教材,还可作为学校课外活动和训练的参考用书。

本教材主要内容包括健美操概述、健美操术语、健美操设计与表演、健美操教学与训练、健美操运动损伤与医务监督、健美操科学研究理论与方法、健美操竞赛组织与管理以及俱乐部流行课程示范套路介绍等。

本教材由匡小红担任主编并负责统稿,李卫东、宋文利、周建社、张平担任副主编,具体编写人员如下:第一章,王硕;第二章,张晓莹、张平;第三章,吴晓红、孟宪君、江山;第四章,宋文利、孙涛;第五章,张晓莹、胡彦;第六章,李卫东、刘浩、王慧莉;第七章,周建社、李先雄;第八章,邱小梅;第九章,匡小红、张平;第十章,张晓莹、张平;第十一章,张蕊、席毅林、敖金平、严松;第十二章,王蓓;第十三章,李洪波;第十四章,李卫东、叶俊;第十五章,匡小红;第十六章,杨巧静、曹森、闫晓、冯晓辉、张敏、王操慧、马古兰丹姆、毛子娟、李博、翟林。西安体育学院张敏为本书的编写做了大量事务性工作,在此表示感谢。

感谢为本教材拍摄视频与图片的老师和学生！

感谢本教材所引用文献和参考文献的作者！

鉴于编写人员的经验有限，教材中不妥之处，敬请读者指正，以便再版时修正。

编 者

2011年7月

Contents 目 录

第一章 健美操概述 /1

- 第一节 健美操的概念、特征和作用 /2
- 第二节 健美操的分类和特点 /4
- 第三节 健美操运动的发展沿革 /9
- 第四节 健美操组织与大型赛事介绍 /18

第二章 健美操术语 /23

- 第一节 我国健美操术语的形成与发展 /24
- 第二节 健美操基本术语 /28
- 第三节 健美操专门术语 /33
- 第四节 健美操术语的记写方法 /40

第三章 健美操设计 /49

- 第一节 健美操动作设计 /50
- 第二节 健美操音乐设计 /60
- 第三节 健美操舞美设计 /69

第四章 健美操表演 /81

- 第一节 健美操表演的概念和特点 /82
- 第二节 健美操表演影响因素 /89
- 第三节 健美操表演形式 /93
- 第四节 健美操表演的具体要求 /97
- 第五节 健美操表演作品赏析 /98

第五章 健美操教学理论 /103

- 第一节 学校健美操教学 /104
- 第二节 俱乐部团体健身课程 /119

第六章 健美操训练理论	/133
第一节 健美操运动员的科学选材	/134
第二节 健美操训练原则与方法	/142
第三节 健美操训练计划的制定	/155
第七章 健美操运动损伤与医务监督	/169
第一节 健美操运动损伤的预防与康复	/170
第二节 健美操运动的医务监督	/180
第八章 健美操科学研究理论与方法	/191
第一节 健美操科学研究选题	/192
第二节 健美操科学研究设计	/195
第三节 健美操科学研究方法	/200
第四节 健美操科学研究论文的撰写	/215
第九章 健美操竞赛组织与管理	/221
第一节 健美操竞赛与组织	/222
第二节 健美操竞赛的组织机构	/226
第三节 健美操竞赛现场展示	/234
第十章 健美操教学方法与教学技能	/243
第一节 健美操教学原则	/244
第二节 健美操教学方法	/248
第三节 健美操教学技巧	/259
第十一章 健美操技术训练	/271
第一节 形体训练内容及方法	/272
第二节 操化动作训练内容及方法	/276
第三节 难度动作训练内容及方法	/287
第四节 过渡与连接训练内容及方法	/303
第五节 托举与配合训练内容及方法	/312

第十二章 健美操心理训练 /323

- 第一节 健美操心理训练的概念、意义及作用 /324
- 第二节 健美操运动员的心理特征及训练原则 /326
- 第三节 健美操心理训练计划的制定 /330
- 第四节 健美操心理训练的内容及方法 /333

第十三章 健美操专项身体素质训练 /347

- 第一节 健美操身体素质训练概述 /348
- 第二节 柔韧素质 /349
- 第三节 力量素质 /357
- 第四节 速度素质 /367
- 第五节 耐力素质 /370
- 第六节 灵敏素质 /373

第十四章 健美操表演训练 /379

- 第一节 健美操表演概论 /380
- 第二节 健美操表演训练的基本内容与方法 /383

第十五章 健美操竞赛裁判评分方法 /399

- 第一节 裁判员的守则、要求和作用 /400
- 第二节 健美操裁判的职责 /402
- 第三节 健身健美操的评分方法 /405
- 第四节 竞技健美操的评分方法 /410

第十六章 俱乐部流行课程介绍 /427

- 第一节 有氧健身操 /428
- 第二节 有氧踏板操 /431
- 第三节 有氧拉丁操 /433
- 第四节 有氧搏击操 /436
- 第五节 健身街舞 /439
- 第六节 健身球 /441

第七节 普拉提 /444

第八节 健身瑜伽 /447

第九节 动感单车 /449

第十节 肌肉伸展 /451

参考文献 /454

第一章

DI YI ZHANG

健美操概述

【学习目标】

1. 掌握健美操运动的概念、特征、作用及其分类。
2. 了解健美操运动的发展历程、主要赛事及其组织机构。

【章前导言】

健美操是一门实践性较强的学科，其发展日趋成熟和完善，已经成为体育艺术类专业学生的必修课程和专修课程。作为一个运动项目，健美操在竞技领域和大众健身领域都得到了广泛的开展。本章主要介绍健美操运动的概念、特征、作用、分类等基本理论知识，以及健美操运动的发展历程、健美操组织机构与大型赛事等相关内容，为学生更好地学习和了解健美操运动提供理论指导，并为后续章节的学习打下良好的基础。

第一节 健美操的概念、特征和作用

健美操运动源于人类对人体健与美的追求,是音乐、舞蹈、体操三者有机结合的产物。它融体育、艺术和教育于一体,具有强身健体、改善体态和娱乐身心等功能。如今,健美操已经成为人们喜闻乐见的健身娱乐运动项目,并成为国际体坛上具有一定影响力的竞技运动项目。

一、健美操的概念

健美操是在音乐的伴奏下,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,以健、力、美为特征,达到增进健康、塑造形体、愉悦身心的一项体育运动。

健美操是时代发展的产物,不同时期人们对健美操的理解和定义都不同。从最早被界定为体操的分支,发展为融音乐、体操、舞蹈于一体的体育项目,再到大众娱乐和竞技领域的体育运动,健美操概念的界定逐渐清晰和明朗。

二、健美操的特征

(一) 音乐伴奏

音乐是健美操的灵魂,是健美操最典型的特征之一。健美操音乐与其他音乐有明显的区别,一般选用 2/4 拍的音乐节奏,选择的种类包括爵士乐、迪斯科、摇滚乐等。同时,在编排健美操成套动作与音乐时,应注意保持动作风格和音乐风格一致,使动作在音乐的衬托下更具生命力与艺术性。音乐控制着健美操动作节奏和速度,也控制着健美操的运动负荷。音乐节奏越快、时间越长,运动负荷越大。健美操音乐既可以是完整曲调,又可以通过剪辑、制作等再加工方式编辑而成。

(二) 有氧运动

有氧代谢是健美操的基础。健美操(Aerobic)的原意就是有氧运动,其特点是强度中等、持续时间较长。研究表明,有氧运动结合合理控制能量摄入是最佳减肥方案,健美操因此备受大家的喜爱。持续、科学的有氧练习,不仅可以强身健体,消耗体内多余脂肪,还可增强和改善心肺功能,预防骨质疏松,调节精神状态。

(三) 操化动作

操化动作是健美操的核心。它由基本步伐和手臂动作变化组合而成,是健美操练习的主要内容。健美操的各种步伐与手臂动作组合后会产生多种操化变化,从而

增强练习的趣味性和实效性,展现出不同风格的健美操。在健美操的发展过程中,操化动作经历了由简到繁、由慢到快、由少到多的发展历程,通过变换动作方位、空间、幅度以及改变动作节奏、频率和路线等方式,可以实现更加复杂、新颖和多样性的变化。

(四) 节奏鲜明

动作节奏是健美操的特色,健美操具有强弱交替的变换规律,使动作呈现周期性的特点,实现“动力”要素在时空上的整体分配,并通过力量、速度、频率、动静、幅度等要素在时空中转换与对比的方式来体现。简单地说,就是练习者在音乐伴奏下,运用健美操弹动、控制等技术将动作展现得更为生动。动作节奏体现在单个动作中,即每一个动作在不同时间、空间的肌肉用力程度;而体现在成套动作中,则是通过动作力度、幅度、速度和姿态造型的变化表现动作的完美性。

三、健美操的作用

(一) 强身健体,增进健康

(1) 经常参加健美操锻炼可以使心肌增厚,心腔容量增大,血管弹性增强,心搏有力,心输出量增加,心脏总体积指数显著大于没有参加锻炼的人群,从而使全身供氧能力得到很大的提高。

(2) 经常参加健美操锻炼可以增强消化系统的功能,使消化液的分泌增加,吸收加快。

(3) 经常参加健美操锻炼可以改善肾脏的血液供应,提高肾脏排除代谢废物的能力。

(4) 经常参加健美操锻炼可以增加皮肤血液循环、促进新陈代谢、加强皮肤对冷热的适应能力,从而达到强身健体、增强人体防御能力的功效。

(二) 改善体形,塑造形体

形体分为姿态和体形。姿态是人们在日常生活中表现出来的行为习惯,受后天影响较大;体形则指身体外形,主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调,相比较而言,遗传因素起到决定作用。

1. 健美操锻炼可形成优美姿态

良好的身体姿态是形成气质、风度的重要因素。如果平时不注意养成正确姿态,就会影响骨骼的正常发育,形成脊柱弯曲、含胸驼背等不良体态。练习健美操对身体姿态的要求与人们日常生活中保持良好姿态的要求基本一致。因此,通过长期的健美操锻炼,有益于肌肉、骨骼和关节匀称、和谐地发展,有利于改善不良的身体姿态,

形成优美的体姿,从而在日常生活中,表现出良好的气质修养,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。

2. 健美操锻炼可塑造健美体形

目前,肥胖已经成为影响人类健康的世界性疾病。有关运动与减肥的研究越来越多。健美操运动是由大肌肉群参加的长时间、中等强度的运动,能量消耗多,且不易引起运动性损伤,因此,能有效达到减肥的目的。通过健美操运动减肥,要求运动后即刻心率达到自身最高心率的70%~80%,运动时间在每分钟20次左右,每周运动3~4次,减肥效果最明显。长期坚持健美操锻炼,可使儿童少年形成正确的身体姿势,使青年人动作优美、体态矫健,使中年人延缓身体机能衰退,保持优美体态,使老年人骨骼结实,肌肉富有弹性,保持良好形体。总之,经常进行健美操锻炼,可使身体向着匀称、和谐、健美的方向发展。

(三) 缓解压力,娱乐身心,促进交往

随着社会的发展和物质生活水平的不断提高,人们在享受高科技所带来的舒适和便利的同时,也承担着来自各方面的精神压力。长期的精神压力不仅会引起各种精神疾患,同时也会引发许多身体疾病,如高血压、心脏病、癌症。

1. 健美操锻炼可缓解精神压力,预防各种疾病

在激昂、欢快的音乐旋律中进行健美操锻炼,可陶冶情操、放松心情,使身心得到全面调节。此外,参加健美操锻炼能改善神经调节过程,发展人体的平衡能力和灵敏性,使感觉敏锐,分析及综合能力增强,生命力旺盛。

2. 健美操锻炼为大众提供了一个交流和沟通的平台

人们从家庭或工作单位等单一环境中解脱出来,在健身广场和俱乐部等各种场所,通过健身相识,一起运动,互相鼓励,有的还成为终身好友。特别是处在大变革、大调整的社会转型期的今天,在单位人向社会人转变的大背景下,健美操锻炼在促进人的社会交往方面有特殊意义。

第二节 健美操的分类和特点

健美操是时代的产物,也是人们在锻炼中智慧的凝结。在长期的练习中,人们经过反复的实践、总结,使健美操表现出不同的发展规律和鲜明的自身特点。科学的分类,对认识、学习、推广及发展健美操具有重要的意义。