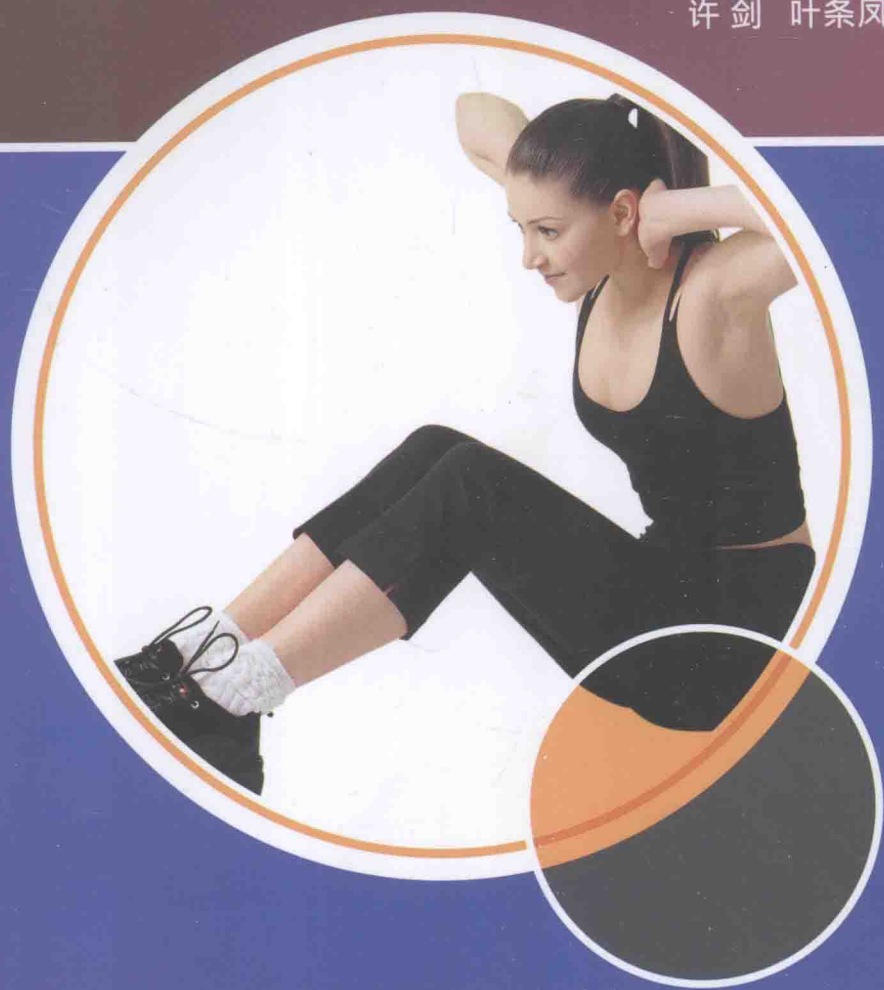


高校时尚健身 健美操实践研究

许剑 叶条凤 吕莉 主编

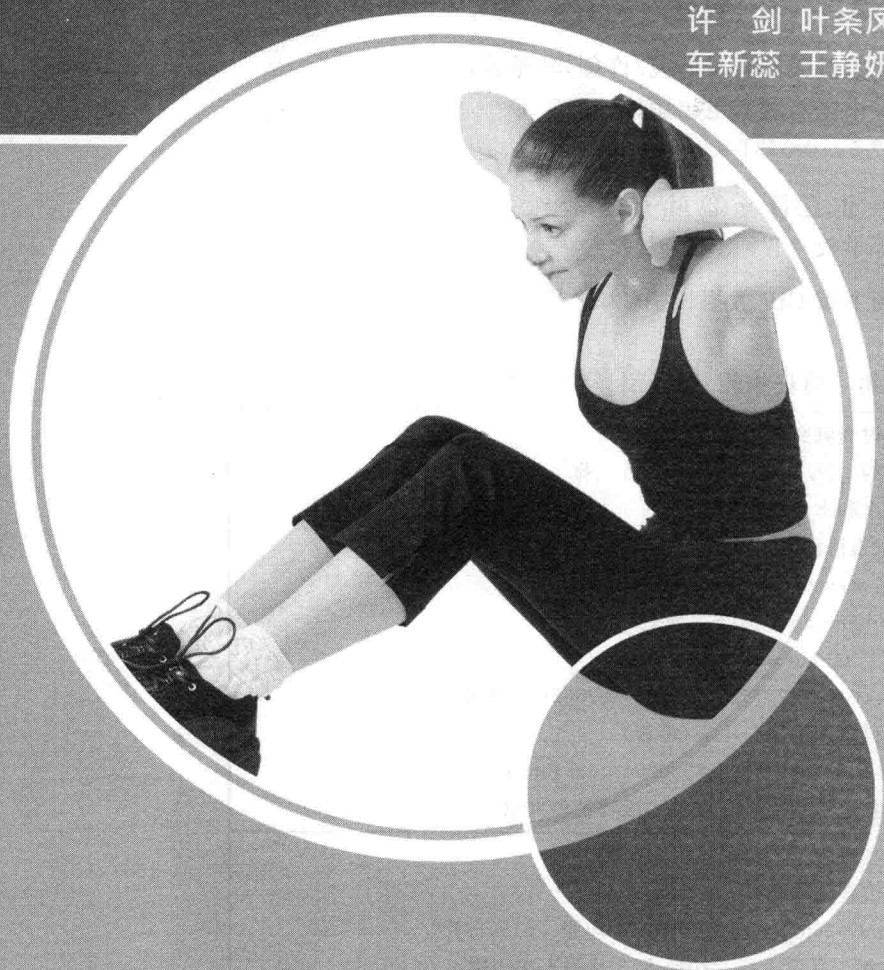


中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

高校时尚健身 健美操实践研究

许 剑 叶条凤 吕 莉 主 编
车新蕊 王静妍 黎 荣 副主编



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书主要分为理论与实践两部分内容,理论部分阐述了高校时尚健身健美操的起源、发展、特点、价值及其在高校中的发展等情况,分析了高校时尚健身健美操的理论基础、基本知识、安全保障、实践指导以及创编等内容;实践部分重点介绍了高校时尚健身健美操体能训练、有氧健美操、轻器械健美操、健身瑜伽、街舞、体育舞蹈以及普拉提、肚皮舞、踢踏舞和形体训练等知识。

图书在版编目(CIP)数据

高校时尚健身健美操实践研究/许剑,叶条凤,吕
莉主编. —北京:中国水利水电出版社,2013. 3
ISBN 978-7-5170-0731-9

I. ①高… II. ①许… ②叶… ③吕… 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(2013)第 065371 号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:杨元泓 封面设计:王菊红

书 名	高校时尚健身健美操实践研究
作 者	主 编 许 剑 叶条凤 吕 莉
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www. waterpub. com. cn E-mail:mchannel@263. net(万水) sales@waterpub. com. cn 电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京鑫海胜蓝数码科技有限公司
印 刷	北京市登峰印刷厂
规 格	184mm×260mm 16 开本 24 印张 614 千字
版 次	2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
定 价	88. 00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

随着体育和教育事业的不断发展,高校体育运动也得到了进一步的发展和提高。高校体育运动所包含的项目越来越多,其中,时尚健身健美操以其较强的时代性、丰富的运动项目以及独特的魅力在高校中得到了广大师生的认可和欢迎,成为高校中不可缺少的重要运动项目之一。

当前,尽管时尚健身健美操在高校中有了一定的发展,但其普及程度远远不及发展较早的田径、球类等运动项目。另外,高校对时尚健身健美操的教学仅限于一些基本动作和组合动作,很少进行理论方面的教学与研究。鉴于此,为了更好地普及高校时尚健身健美操,并使教学内容更加全面,我们编写了《高校时尚健身健美操实践研究》一书。

本书共分为十三章,其中,前六章为高校时尚健身健美操的理论部分,能够为教学提供一定的理论支持和指导;后七章为实践部分,主要介绍了高校时尚健身健美操具体的项目技术,使高校学生对时尚健身健美操的实践活动有一个系统的了解。具体而言,第一章主要介绍了高校时尚健身健美操的起源与发展、特点与价值及其在高校中的开展概况;第二章从生理学、心理学以及解剖学这三个方面阐述了高校时尚健身健美操的理论基础;第三章主要介绍了高校时尚健身健美操的基本知识,主要包括健美操运动的基本术语与运用、基本动作与组合;第四章是对高校时尚健身健美操安全保健的阐述,主要包括营养保健、疲劳消除以及损伤防治三个方面的内容;第五章主要从训练原则、负荷安排以及训练计划制订三个方面阐述了高校时尚健身健美操的实践指导理论;第六章是对高校时尚健身健美操创编的研究,主要阐述了创编的基本知识、意义与原则以及依据、过程与方法;第七章是对高校时尚健身健美操体能训练的阐述;第八章主要对有氧拉丁操、有氧搏击操以及水中有氧健身操进行了介绍;第九章主要介绍了绳操、哑铃操、踏板操、健身球操这四种高校轻器械健美操;第十、十一章分别对瑜伽和街舞的基本知识、基本动作与组合进行了详细介绍;第十二章主要对体育舞蹈、摩登舞、拉丁舞进行了详细介绍;第十三章主要对普拉提、肚皮舞、踢踏舞以及形体训练等项目进行了详细介绍。

总的来看,本书的主要特点是:理论与实践相结合,内容丰富,语言通俗易懂,科学性和实用性较强。除此之外,本书图文并茂,能够较好地指导高校学生进行准确、系统的技术动作练习。

本书在编写过程中,参考和借鉴了大量专家、学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的谢意。另外,由于时间和能力水平所限,水平难免存在疏漏与不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编者

2013年1月

目 录

第一章 高校时尚健身健美操概述.....	1
第一节 健美操运动的起源与发展.....	1
第二节 健美操运动的特点与价值.....	5
第三节 健美操运动在高校中的开展	14
第二章 高校时尚健身健美操理论基础	18
第一节 高校时尚健身健美操的生理学基础	18
第二节 高校时尚健身健美操的心理学基础	26
第三节 高校时尚健身健美操的解剖学基础	33
第三章 高校时尚健身健美操基本知识	40
第一节 健美操运动的基本术语与运用	40
第二节 健美操运动的基本动作与组合	49
第四章 高校时尚健身健美操安全保健	63
第一节 高校时尚健身健美操的营养保健	63
第二节 高校时尚健身健美操的疲劳消除	70
第三节 高校时尚健身健美操的损伤防治	78
第五章 高校时尚健身健美操实践指导	87
第一节 高校时尚健身健美操的训练原则	87
第二节 高校时尚健身健美操的负荷安排	89
第三节 高校时尚健身健美操训练计划制订	93
第六章 高校时尚健身健美操创编研究.....	100
第一节 高校时尚健身健美操创编概述.....	100
第二节 高校时尚健身健美操创编的意义与原则.....	102
第三节 高校时尚健身健美操创编的依据、过程与方法	113
第七章 高校时尚健身健美操体能训练实践.....	126
第一节 力量素质训练.....	126

第二节 速度素质训练·····	138
第三节 耐力素质训练·····	147
第四节 柔韧素质训练·····	151
第五节 灵敏素质训练·····	162
第八章 高校有氧健美操运动实践·····	165
第一节 有氧拉丁操运动实践·····	165
第二节 有氧搏击操运动实践·····	171
第三节 水中有氧健身操实践·····	192
第九章 高校轻器械健美操运动实践·····	195
第一节 绳操运动实践·····	195
第二节 哑铃操运动实践·····	197
第三节 踏板操运动实践·····	223
第四节 健身球操运动实践·····	242
第十章 高校健身健美操拓展之健身瑜伽实践·····	247
第一节 健身瑜伽运动概述·····	247
第二节 健身瑜伽运动的基本动作与组合·····	252
第十一章 高校健身健美操拓展之街舞实践·····	268
第一节 健身街舞运动概述·····	268
第二节 健身街舞的基本动作与组合·····	271
第十二章 高校健身健美操拓展之体育舞蹈实践·····	281
第一节 体育舞蹈运动概述·····	281
第二节 摩登舞运动实践·····	287
第三节 拉丁舞运动实践·····	302
第十三章 其他高校时尚健身健美操运动实践·····	328
第一节 普拉提·····	328
第二节 肚皮舞·····	343
第三节 踢踏舞·····	359
第四节 形体训练·····	363
参考文献·····	377

第一章 高校时尚健身健美操概述

第一节 健美操运动的起源与发展

一、国际健美操运动的起源与发展

早在两千年前,古希腊人就开始追求人体美,他们认为人体的健美是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。当时,他们通过跑跳、投掷、柔软体操、健美操等体育项目的锻炼,来追求人体美。而在古印度,人们也利用瑜伽术,将姿势、呼吸和意念紧密结合起来,通过调身(摆正姿势)、调息(调整呼吸)、调心(意守丹田入静),运用意识对肌体进行自我调节,达到健美身心、延年益寿的功效。瑜伽健身动作包括站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势。这些姿势和现在健美操的基本姿势非常相似。这就表明健美操运动最早的雏形在两千年前就出现了。

在欧洲进入文艺复兴时期后,那些几乎被人遗忘的古希腊和古罗马文化开始重新得到人们的重视,人们追求人体美也因此逐渐成为当时的一种潮流。许多教育家认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统,提倡开展体操运动。17世纪,意大利医生墨库里奥斯在1569年出版的六卷《体操艺术》等著作中,详述了各种形式的体操动作。18世纪,德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程,创造了哑铃、吊环等运动。这些形式的锻炼就是现代健美操的起源。

德国人斯皮斯(1760—1858年)是首个将体操与音乐相结合的人,他将体操从社会引到学校,并为体操动作配上音乐,在音乐的节奏中去完成各种体操动作。

丹麦体操家布克创造了“基本体操”,他把体操动作分成若干类,并编成适合不同性别、不同年龄的各种体操。

瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林(1776—1836年)以体操练习的功能为依据,对其进行了分类。他将体操分为教育、军事、医疗和美学四大类,他的理论为现代健美操的理论和实践奠定了坚实的理论基础。

弗朗索瓦·特爾沙特(1811—1871年)赋予体操动作两个新特征:美感和富于表情。

瑞士教育家雅克·克爾克羅茲设计了一种描述肌肉活动和肌肉伴奏相结合的音乐体操。

而在对健美操的研究过程中,许多人都认为健美操是在“基本体操”的基础上发展起来的,这一观点也得到了许多学者的认同。

实际上,现代健美操的萌芽是从20世纪60年代初开始的。1968年,美国太空总署专门为

航天员设计了体能训练计划。医学博士库珀(Cooper)专门创编了一些动作,并选配了音乐,形成了一种新的运动方式——“Aerobics”(译为有氧运动或有氧健美操),并发表了《新有氧体操》和《有氧体操有益于大众》等著作,成为美国著名的群众体育专家,被人们称为“健美操之父”。1969年杰姬·索伦森结合了体操和现代舞创编了健美操。

在美国的健美操发展史上,还有一位不得不提的重要人物就是简·方达,她出生在1937年的纽约,从小并没有天生的好身材,长到十二三岁时还是又矮又胖。但是她后来成为了好莱坞电影明星,并两次获得奥斯卡金像奖和金球奖,以及第30届戛纳国际电影节最佳女主角,而这些都与健美操有着很深的渊源。

当时的简·方达为了使自己的身体变得苗条,采取了许多方法来进行减肥,例如“节食”“呕吐”等,后来她得知可卡因可以帮助减轻体重,但大量的可卡因使她的胃口受到了很大的损伤,于是在医生的告知下,她又开始通过利尿剂来进行减肥,并一直坚持了20年。但是随着服用利尿剂的时间不断增长,利尿剂的作用越来越小,不得不增大剂量。直到1976年英国伦敦的一位医生提醒她,长期服用利尿剂会造成身体缺钾,从而引起严重的肌肉和肾脏功能衰竭。为了让自己被损害的身体恢复健康,当时的简·方达渴望有一种好办法既能减肥又不损伤身体,这让她认识到“健康的美才是真正的美,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。^①

众所周知,简·方达成功了,她拥有了健美的身形。1981年,简·方达根据自己从事健身操锻炼获得了健美形体的成功体验,撰写的《简·方达健身术》在美国出版,并先后被译成20多种文字,畅销于世界30多个国家。在她的感召和影响下,健美操迅速风靡世界,健身俱乐部、健美操中心也随之蓬勃发展。

1984年美国约有7万人参加各种类型的健美操练习,用于体操、舞蹈和健美操的活动经费每年约二亿四千万美元。

1985年,美国首次举行阿洛别克健美操比赛。

健美操运动在欧洲也开展得较为普及,法国参与健美操运动的人已达500万人,并还在逐渐上升,仅是在巴黎就有1000个健美操中心,每星期日上午10点,有500万法国人随着电视中领操员的口令做一小时健美操。

在前苏联,健美操已经成为大、中、小学校的教学内容,而且还举办了多次全国性教练员培训班,定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况与前苏联相似。

亚洲健美操的发展也非常迅速。日本早在1982年10月3日的“国民体育大会”上就有420名50岁以上老人表演了“健身体操”。而日本在1984年还举办了首届远东健美操大赛。同时,健美操运动在新加坡、韩国、香港地区以及东南亚国家和地区的发展也都非常迅速。在1987年日本还成立了健美操协会。

近几十年,美国以健身、健美为主的健美操和以比赛为主的竞技健美操一直处于世界领先地位,为世界的健美操发展做出了很大的贡献。

1995年在法国巴黎,由国际体操联合会主办了第1届世界健美操锦标赛,之后每年举办一届,一直到2000年。进入21世纪之后,比赛改为每两年一届,至今已经举办了12届(表1-1)。

^① 王艳. 健美操实用技法解析. 西安:西安地图出版社,2009.

表 1-1 历届世界健美操比赛

年份	届数	地点
1995	第 1 届	巴黎
1996	第 2 届	海牙
1997	第 3 届	伯斯
1998	第 4 届	卡塔尼亚
1999	第 5 届	汉诺威
2000	第 6 届	里扎
2002	第 7 届	克莱佩达
2004	第 8 届	索菲亚
2006	第 9 届	南京
2008	第 10 届	乌尔姆
2010	第 11 届	罗德兹
2012	第 12 届	索菲亚

二、我国健美操运动的起源与发展

(一)我国健美操运动的起源

在我国,健美操运动的起源要追溯到西汉时期,在 1979 年的湖南长沙马王堆墓中挖掘出的西汉时期帛卷上,就记载着当时我国体操或者健美操的历史资料。上面的人物采用站立、坐、蹲等基本姿势做着屈伸、扭转、弓步、跳跃等动作,这是公元前 679 年的一种名为“消肿舞”的特殊舞蹈,它与现在的健美操运动动作非常相似。

东汉时期的名医华佗曾模仿虎的勇猛扑击、鹿的伸展奔腾、熊的沉稳进退、猿的机敏纵跳、鸟的展翅飞翔,把各个导引动作改编为虎、鹿、熊、猿、鸟五组动作,称为“五禽戏”。也有人称“五禽戏”是我国早期具有民族特色的人体健美操的套路。

如果追溯现代健美操运动在我国发展的历史,可以说,早在 20 世纪 30 年代就已经出现了追求人体健与美运动的健美操雏形。例如当时最具代表性的著作《女子健美体操集》,它由马济翰先生所写,并在 1937 年由我国康健书局出版发行,全书共五章,以“貌美与健美”“妇女健康的运动”“中年妇女的美容操”“增进肌体美的五分钟美容操”“女子健康柔软操”划分,内容主要阐述了人体美的价值、练习方法和要求。介绍了采用站立、坐卧做的各种健美操,并附有 30 多幅照片,其动作与现代女子健美操有许多相似之处;随后又相继出版了《男子健美体操集》,增加了哑铃等轻器械的练习内容,许多动作与现代健美操十分相近。这两本书说明我国当时就已介绍和开展了欧美各国的健美操。

(二)我国现代健美操运动的发展

在新中国成立后,政府开始对人们的身体健康非常重视,推出了许多鼓励大家参与体育运动

的政策。1951年,由中央广播事业局和全国体育总会筹备委员会共同决定,在中央人民广播电台和各地人民广播电台举办广播体操节目,并在同年11月24日公布了第一套成人广播体操,就是把肢体活动与音乐节奏融为一体的健身体操。

1981年1月4日,《中国青年报》发表了作者为陆保钟、牛乾元的特约稿《人体美的追求》。1982年2月1日中国青年出版社出版的《美,怎样才算美》一书,刊登了陈德星编制的《女青年健美操》和牛乾元编制的《男青年哑铃健美操》。而世界性的现代健美操运动在我国的发展就在各种新闻媒体的大力宣传下拉开了新的序幕。在1982年底,上海电视台录制了娄琢玉的形体健美操、持环健美操等专题节目。1983年人民体育出版社出版了体育报增刊《健与美》。1984年中央电视台相继播放了孙玉昆创编的“女子健美操”、马华“健美5分钟”、“国际健身术”、“动感组合”及“青春时光”等,这些电视媒体的宣传为现代健美操运动在我国的普及和发展起到了很好的引导作用。

1984年原北京体育学院成立了健美操教研室,接着上海体院也成立了健美操教研室,并率先开设了选修和专修课。随着健美操的深入开展,健美操从社会走进了学校,并在国家教委进行相关研究后,将健美操运动教学列入到了各级学校体育的大纲之中。目前健美操已成为我国各级各类学校体育课或课外活动中一项深受师生欢迎的教学内容和锻炼方法。特别是在高校,许多大学生都纷纷报选健美操课程。

1986年,我国第一部《健美操试用教材》出版,当时是由北京体育大学(原北京体育学院)进行编写的,并同时 will 健美操运动作为选修课,正式在北京体育大学本科学生中进行开展,从此,健美操成为一项重要的体育教学内容在全国高等院校中开展。1986年4月6日在广州举办了首届“全国女子健美操邀请赛”。共有8省市9支代表队参加集体6个人和个人两项比赛,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年我国成立了第一家健美操健身中心——利生健康城,并将健美操运动推广给广大人民群众。人们也被这种新颖的锻炼方式和良好的健身效果所吸引,得到人们越来越多的接受,大批的健身爱好者参与其中。同年,北京体育大学健美操队对日本进行了访问,当时的北京体育大学健美操队也是代表了我国健美操运动的发展水平,同时也是我国健美操运动首次走出国门。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。1989年1月在贵州举行了第3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,使我国竞技健美操的发展朝着国际方向又前进了一步。为了把我国健美操推向世界,1988年6月由康华健美康复研究所和中央电视台联合举办了长城杯国际健美操邀请赛,有中国、美国、日本、香港、巴西、克拉克国际健美中心6个国家和地区的30多名运动员参赛,同时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。

除了在国内举行一些健美操比赛外,我国也开始参加一些国际上的重大健美操运动赛事。1995年,我国首次派队参加了由FIG在法国举行的第1届世界健美操锦标赛;1997年,我国又分别组队参加了在日本举行的世界杯赛、在意大利举行的第2届世界锦标赛和在美国举行的ANAC世界锦标赛。1997年和1998年,中国健美操协会还先后派出8人参加国际体操联合会(FIG)组织的健美操国际裁判员培训班和国际健美操教练员培训班。这些国际大赛的参加和培训班的学习,为我国的竞技健美操运动走向世界打下了良好的基础。

1992年,我国相继成立了中国健美操协会和中国大学生体协健美操、艺术体操协会。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。

1995至2001年6年间,中国健美操协会相继推出了《健美操指导员专业技术等级制度(试行)》、《全国健美操大众锻炼标准(试行)办法》、《中国健美操协会会员管理办法》,国家体育总局颁布了《健美操活动管理办法》,并制订了《全国健美操指导员专业技术等级实施办法(试行)》和《全国健美操大众锻炼标准实施办法》,同时,推出了《健美操等级运动员规定动作》。而这些举措的推出,在很大程度上促进了我国健美操运动向着正规化、科学化的方向发展,对我国健美操运动的普及和整体的提高有着非常重要的意义,有力地推动了我国健美操事业的快速发展。

2003年8月12日,“国色天香”杯全国健美操锦标赛暨第8届世界健美操锦标赛选拔赛在我国举行,这是我国健美操组织赛事以来,人数最多、规模最大的一次,作为第8届世界健美操锦标赛的选拔赛,也是参赛水平最高的一次竞技健美操比赛。

时至今日,我国每年都会举行很多健美操比赛,如全国健美操锦标赛、全国大学生健美操锦标赛、全国健美操联赛、全国健美操冠军赛等。

各种健美操管理组织的建立、竞赛规则的统一、各种制度的完善,标志着我国竞技健美操运动步入到正规化的管理和发展阶段。

第二节 健美操运动的特点与价值

一、健美操运动的特点

(一)健身健美操的特点

健身健美操有其独特的健、力、美的项目特征,而且对“美丽”的强调更为深刻,也刚好体现出了健身健美操的高度艺术性。健身健美操通过组合一些健美操的基本动作,达到培养人们良好的身体姿态的效果,良好的身体姿态能反映人们积极向上的精神面貌,从而提高练习者对美的认识。作为一项追求时尚的运动,健美操不仅可以塑造形体美,还以它鲜明的时代性、高度的艺术性以及便于推广和具有锻炼实效等特点,也受到了当今高校学生的追捧。具体来说,健身健美操与其他锻炼方式相比较,具有以下几个主要特点。

1. 科学的健身性

在设计健身健美操的动作时,通常是以保证健身者能够充分利用氧气来燃烧体内的糖元,特别是通过燃烧脂肪为肌体提供能量为原理的,并以此来加快实现体内的新陈代谢,建立人体更高的机能水平,使心血管系统能更有效、更快速地把氧传输到身体的各部位。经常进行有氧运动可以帮助学生提高心脏功能,保持自己的身体健康。一名有氧运动素质好的学生可较长时间从事有氧运动,并且可以实现较快时间的恢复。

2. 高度的艺术性

健美操融舞蹈、音乐、体操于一体,追求人体高强度运动能力和动作完美完成,并且是体育与

艺术高度结合的运动项目,故表现出高度的艺术性。

健美操是以力量性为主的徒手动作为基础,它所表现出来的力是力量、力度、弹力、活力的综合。在追求人体健康与美丽的过程中,它将人体语言艺术和体育美学融为一体,使健美操成为极具观赏性的运动项目。其主要体现在“健、力、美”的项目特征上。“健康、力量、美丽”是人类有史以来追求的身体状况的最高境界。在健美操运动中,不论是竞技健美操,还是健身健美操、表演健美操,无处不体现着“健、力、美”的特征。它所形成的动作力量风格可充分表现出人体健的风采、美的神韵和力的坚韧。

3. 广泛的群众性

健美操内容丰富,运动量可以灵活调控,它多以徒手形式进行锻炼,对场地、环境、气候等条件的要求不高,不同年龄段、不同体质、不同阶层和技术水平的人都能根据运动负荷和难度以及爱好选择参加锻炼,各种人群都能找到适合自己的练习方式。例如对于中老年人来说,一般可选择音乐节奏感小、强度低的练习,达到锻炼身体、娱乐身心、增进健康的目的;而对精力旺盛的年轻人来说,可选择节奏感较强、难度性较大、运动量较多的竞技健美操作为练习手段,以达到增强体质和提高技术水平的目的。健美操在带给人们热情奔放的情感体验的同时,也满足了现代人追求健美、自娱自乐的需要,因此深受广大群众的喜爱,具有广泛的群众性。

4. 便于推广性

健美操不受时间、地点、场地、天气的影响,也不受性别、年龄、体质状况和健康水平的限制,更不受参与人员的技术水平、运动能力的制约。由于练习形式纷繁多样,运动负荷可大可小,动作有难有易,时间可长可短,使不同的锻炼人群均可以找到适合自己的锻炼内容、方式、方法与手段,所以它的简易性更便于在青少年学生中推广。

5. 鲜明的时代性

健美操融基本体操、现代舞蹈、流行音乐于一体,它作为具有鲜明特色和强烈时代感的新型体育项目,通过节奏强烈的流行音乐、富有时代感的时尚动作以及自娱自乐的心情宣泄,使其洋溢青春活力和感染力,不仅迎合了当代青年的精神需求,吸引无数青年学生加入到锻炼的行列,更有不少人尝到了其中的甜头,成为健美操运动的发烧友。

6. 健身的安全性

健美操在多个方面都充分考虑了由于运动而产生的一系列刺激结果的可行性。其运动负荷中等、运动强度处于中下水平、练习时间一般为30~60分钟,属于有氧负荷范围内,因此适合不同体质的人群进行锻炼,同时,人们在平坦的地面上,在节奏欢快的音乐声中进行运动十分安全,并具最佳锻炼效果。

7. 锻炼的实效性

健身健美操在难度上对学生来说并没有太大阻碍,动作简单、活泼、协调、流畅,力度和弹性也表现得较为突出,可以帮助学生进行全面的身体锻炼,在锻炼过程中也体现出了针对性和实效性。由于它练习的时间较长,运动强度中等,主要以有氧供能的状态进行练习,在按照一定顺序的情况下,对身体各个部位进行充分的锻炼,对强身健体、减少脂肪有着非常显著的实效性。长期坚持练习健美操,能有效提高人体心血管系统、呼吸系统以及运动系统的功能,达到增进生理健康的目的。由于练习者在欢快的音乐伴奏下,轻松、安全、有效地锻炼,也有利于消除疲劳,提

高心理健康水平。系统的健美体操锻炼还是塑造形体的“能工巧匠”，它不仅能消除体内的多余脂肪，还能重塑健美体形。同时健美体操的力量练习也可以使瘦弱的人骨骼粗壮，肌纤维增粗，使他们变得匀称、健美。

8. 练习的娱乐性

健美操是在音乐伴奏下进行的练习，对场地器材、练习时间等条件无特殊的要求，非常适合人群集体练习。因此，练习者可根据自身的情况选择适合自身锻炼的场所、内容和时间。如大学生在课余时间，即可选择一些伸展性运动进行练习，又可到室外和同学、朋友边练习边聊天，是一种集锻炼与休闲为一体的健身娱乐的好方法。

(二) 竞技健美操的特点

竞技健美操是以健身健美操运动为基础而发展起来的，它不仅具备健身健美操运动的一般特点，而且其自身还有着独特的特点。

1. 显著的审美性

竞技健美操是将体操、舞蹈、音乐等各种元素融于一身，希望将人体高强度运动能力和动作的完美完成进行有机的结合，同时还是将体育和艺术进行融合的一项竞技运动项目，因此它具有高度的审美性。而且，竞技健美操运动的动作协调、流畅、有弹性以及和音乐的完美结合，学生在练习时，不仅可以充分地展示自己，而且还可以有效地提高自己的身体运动能力，充分享受竞技健美操运动带来的“美感”和艺术的熏陶。

美学是创造健美操运动的重要理论基础，任何健美操运动的动作又要以造型美为基础，要求所做的动作要美观大方、准确到位，而且还要保持姿态美、音乐美、服饰美和精神美。它不仅强调“健”，而且还强调“美”，讲求有效地训练身体各部位，使人体匀称和谐地发展，培养健美的体形和风度，塑造健美的自我。健美操是表现美的人体运动，美是健美操给人特有的感受。健美操的自我塑造是遵循人体的可塑性，如肌肉的强弱、发达程度、脂肪的沉积程度以及脊柱和胸廓的形状、关节的灵活程度等这些决定身体姿态、形体改变的自我塑造的可变因素。因此，“以自然人体为对象，运用自己的力量把自身作为对象，实现自我塑造”，这是健身健美操不同于其他运动项目的一个显著特点。而在竞技健美操运动中，这种美的展现已经成为竞技评分中的重要内容。

同时，竞技健美操在注重外在表现的同时，还对内在美的培养异常重视，这样可以较为明显地反映出健美操健身、健心、健美的自然性整体效应。人体运动是受主观意识指挥的一种精神作用的外在表现，所以人体能在运动中体现出思想、意志、道德、情操、情感、作风、气质等内在美。现代科学已证明，人体是身心辩证的统一体，人体动态所表现出的力与美既是外在美，又是内在美，二者构成健美操的自然美。也只有拥有这样的自然美，才能在比赛中将更加完美的外在表现展现给观众和评委。

2. 高度的技能性

由于竞技健美操在节奏上要比健身健美操快很多，因此竞技健美操通常是有氧和无氧代谢相结合的运动，并以无氧代谢为主，运动强度大、时间短、速度快、难度大、变化多、技术复杂，且追求动作的全面性、准确性、艺术性、创新性，强调编排的合理流畅性，富有艺术感染力，因此，它对人的体能、技术、心理、意志等方面提出了更高的要求。竞技健美操的成套动作必须在 1 分 40 秒～1 分 50 秒内，展示连续复杂的动作组合和完成高强度动作的能力，并要求所有动作高质量地

完美完成。因此,超强的身体素质和体能水平是一个优秀的竞技健美操运动员所必须具备的。

竞技健美操在动作难度上也较普通的大众健美操要难很多,大学生运动员要想在比赛中高质量地完成各种难度动作,就必须具备较强的身体技能。如今竞技健美操正向着高难度、高体能的方向快速发展,优秀的竞技健美操大学生运动员必须具备良好的身体素质、体能以及完美完成主要强度的难度动作的能力。同时,由于竞技健美操是一项追求人体健与美的运动项目,属于“技能类表现难美项群”类项目,属于健美体育的范畴,它和同群的竞技项目一样,竞赛中以大学生运动员所完成动作的难度、新颖、稳定、优美等因素判定其技能水平的高低,因此大学生运动员必须处处表现出“健、力、美”的项目特征。

3. 综合的力度性

力量性的徒手动作是竞技健美操的基本组成,竞技健美操所表现出的力是力量、力度、弹力、活力的综合表现。在力度和力量性上竞技健美操都有着较高的要求,不论是短促的肌肉力量、延续力量,还是瞬间的控制力量都展现出较高的力度感。相比于体操运动,竞技健美操的力量性要少些呆板、机械,趋于自由、自然;而与舞蹈相比,则少些抒情、柔软,而趋于欢快、有力。由于身体动作的快速变化及脚下富于弹性、连续不断的跑跳,使全身充满着生命活力。竞技健美操所形成的动作力量性风格,可充分表现出人体的风采、美的神韵、力的坚韧。竞技健美操表现形式狂热奔放,并伴有情感上的力度。竞技健美操的力量性最能发挥人的个性,具有强烈的表现力、感染力和吸引力,这是它的生命力之所在。竞技健美操以自身独有的力量性运动风格活跃于体坛,表现出人体矫健的风采、美的神韵、力的坚韧。

4. 鲜明的节奏性

不管是大众健美操还是竞技健美操,他们都是在旋律优美、节奏鲜明、欢快奔放的现代乐曲伴奏下进行练习的。竞技健美操的音乐大多是取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐和节奏强劲有力、旋律优美的名族乐曲,这些音乐高低、长短、强弱、快慢节奏分明,使竞技健美操富有鲜明的韵律感。它的所有动作均是在一定的节奏下进行的,它是将人体动作经过有节奏的组织和规范,使之摆脱自然状态,使人体的动作节奏化。竞技健美操锻炼时的节奏感是通过身体运动表达的,节奏性运动使竞技健美操能充分表现出人体运动的艺术美。因此,竞技健美操动作具有鲜明的节奏性特点,并通过音乐充分地表现出来,音乐是竞技健美操运动不可缺少的组成部分,是竞技健美操运动的灵魂。在练习中,学生因受音乐节奏的感染而情不自禁地被卷入一种激昂的运动状态之中,随着振奋人心的节律,将几十个、几百个动作完美、有力度地完成,并且始终保持着饱满的精神和激昂的情绪,这种特殊的身体锻炼方式是其他体育项目难以比拟的。

此外,竞技健美操在选择音乐时,应根据动作的风格来进行选择,这样可以有效地突出成套动作的特点。这样容易激发学生练习的情绪,使他们不容易产生心理疲劳,而且在练习过程中得到美的享受。另外,在音乐的烘托下,成套动作更具观赏性。

5. 不断的创新性

在竞技健美操的规则中,创造性是其整套动作所必须展现的,也就是不论是操化动作、过渡连接、队形变换,还是动力性配合和托举,都必须是原创的,否则就不能成为优秀的成套动作。所以我们的教师和学生必须创造设计出符合其自身特点的典型成套动作,否则竞技健美操将会失去生命力。竞技健美操运动的创新性主要表现在完成动作的技术风格和质量、动作的组合形式、成套动作的编排、集体动作的配合、队形的变化、音乐的选配、健美操器械以及教学方法手段不断

推陈出新。竞技健美操运动不断创新的特点是竞技健美操长盛不衰的主要原因。因此,只有不断创新竞技健美操动作,才能使其发展得到延续和提高。

(三)表演健美操的特点

在一些大型的庆典活动、舞台表演、运动会的开幕式、闭幕式等场合都会出现一些表演性的健美操,相比于健身健美操,它并没有为达到健身目的规律性和严谨性,并且也不用遵循竞技健美操的一切规则规定的条款要求,更多地需考虑的是表演的艺术性、现场的气氛和活动的特点等因素。因此,不论从表演者的化妆特点、服装设计、动作表现、队形变化、配合造型,还是音乐选择、音响效果、灯光利用等各方面均应讲求艺术效果,达到表演的完美境界。

与竞技健美操相同,表演性健美操也是从传统的健身健美操的基础上发展而来的,它吸收了艺术表现和不同运动项目的特点,并将它们进行有机的结合,充分体现出了表演性健美操的特色,因此,表演性健美操很好地利用了不同项目的特色和风格,并将其通过健美操的操化动作、配合造型、过渡连接等极具健美操特色的动作充分展示,更好地体现了健美操健康、向上、充满活力的项目特色。

供人欣赏、制造娱乐的气氛是表演性健美操的主要作用,因此,它必须具备一定的观赏性和娱乐性。表演性健美操的创作首先应考虑观赏对象的特点和喜好,其次在动作创作方面更应考虑表演的观赏性,不论动作设计、过渡配合,还是队形变化,不要求全、求难,而应注重现场的视觉效果,给人独特、多变、新颖的感觉,以满足观众的要求。

二、健美操运动的价值

(一)健美操运动的生理价值

1. 健美操运动对心血管系统的促进

经常参加健美操锻炼能使心肌肌红蛋白的含量增加,组织代谢加强,供血量增加,使心肌纤维变粗,心脏的大小和重量增加。心脏外形丰满,搏动有力。由于心壁增厚,心腔增大,心脏收缩力提高,心容量增大。一般人的心容量为 765~785 毫升,而参加健美锻炼的人,其心容量可达到 1 015~1 027 毫升、心脏重量可达 400~500 克,每搏输出量和每分输出量也都增加。而经常参加健美操运动的人,其血液总量要比一般人的血液总量高,并且血液的重新分配机能快,这保证了人体在承受较大的生理负荷时,在神经系统的调节下,反射性引起肝、脾内的储存血释放出来。同时,内脏血管收缩,肌肉内血管舒张,动员了大量血液参加循环,保证了肌肉活动时的血液供给。

同时,参加健美操运动还可以增强血管壁的弹性,使血液流通的外周阻力减小。安静时,收缩压可降低到 85~105 毫米汞柱,舒张后可降低到 40~60 毫米汞柱。同时,从事健美操锻炼的人肌肉活动状态良好,收缩有力,收缩与放松呈有节奏、有规律的转换,使静脉血液回流速度加快,回流量也增多,供养能力增强。

2. 健美操运动对呼吸系统的促进

健美操运动可以改变呼吸器官的结构,提高呼吸系统的机能水平。在健美操的运动过程中,

肌肉就会进行较为剧烈的活动,这就使得机体对氧气的消耗量增大,同时组织内也产生大量的二氧化碳,促使呼吸系统必须加倍工作以适应机体活动的需要。因而人体呼吸频率加快,呼吸次数增加,深度加深,胸廓活动度加大。尤其是在大负荷练习时,呼吸次数可增至40~50次/分钟,每次吸入空气量达2500毫升,为安静时的5倍。同时,由于锻炼时需氧量的增加,肺泡亦必须最大限度地参与气体的交换,这对肺泡的生长发育及弹性的改善均十分有益。经常参加健美操锻炼的人,其胸围一般要比同年龄人大3~5厘米,呼吸差也增加到9~16厘米。而随着健美操运动锻炼的不断深入,机体呼吸的深度会增大,相对的呼吸频率会减小,而由于呼吸肌的力量增强,肺泡弹性增大,肺活量、肺通气量指标明显增大。例如,一般男子肺活量为3500毫升左右,女子的肺活量为2500毫升左右。安静时人的一般呼吸频率为12~16次/分钟,肺通气量为6~8升,而经常参加健美操锻炼的人的呼吸频率仅为8~12次/分钟时,就可达到同样的肺通气量。在定量工作时,呼吸机能还表现为节省化现象,能够较强地保持工作能力不下降,并且有很大的机能储备力,使人体具有适应更大强度工作中对呼吸系统的要求。

3. 健美操运动对运动系统的促进

健美操运动可以强化骨骼结构,提高骨骼性能,同时可以加强肌肉收缩时的力量,使肌肉的收缩速度加快,弹性、柔韧性增强,灵活性、耐久性提高。在健美操的锻炼过程中,由于新陈代谢过程的加强,血液循环的改善及血液的充分供应,使骨结构和性能都发生了变化。表现在骨的长度增加,骨密质增厚,骨径变粗,骨小梁的排列根据拉力和压力的不同更加整齐和有规律,骨表面肌肉附着突起增大。这种结构上的变化都使骨更加粗壮、坚固。提高了骨的抗断、抗弯、抗压的性能。同时,健美操还能促进关节周围肌肉和韧带的增强,从而增强了关节囊的力量,加强了关节的稳固性。同时,使关节周围的韧带、肌肉的伸展性得到改善,扩大了关节运动中的幅度,提高了关节的灵活性。

4. 健美操运动对神经系统的促进

经常参加健美操运动可以有效提高大脑皮层神经细胞的耐受性,提高机体神经系统的反应能力和灵活性。人体的中枢神经主要由神经细胞构成,大脑皮层神经细胞处于中枢神经的最高部位。这些神经细胞的兴奋和抑制构成大脑皮层的活动。兴奋和抑制在神经系统中总是同时存在、紧密联系、互相影响,并在不断运动变化着的。健美操锻炼采用的各种方式的力量、速度、耐力、协调性等练习动作,都是在大脑中枢神经系统的支配调节下完成的。长期、科学、系统地进行健美操锻炼,可使中枢神经系统兴奋性增强,抑制作用加强,使兴奋和抑制更加集中,从而改善神经过程的均衡性和灵活性,提高大脑皮层兴奋与抑制的转换能力,以及大脑的调节功能、活动强度、反应速度和精确性等。同时在健美操的锻炼过程中,机体本身就需要身体完成较大负荷量的练习,这就要求神经系统能迅速动员和调节各器官、系统的机能,使之适应肌肉活动的需要。而健美操开放式的练习环境加上阵阵呐喊声的刺激,都使机体的应激能力经受了锻炼,神经系统的兴奋、抑制的交替转换过程得以加强,强度和均衡性得到了提高,神经系统对全身各系统的迅速调节能力得到改善,反应速度及灵活性的提高,使人体活动中动作更灵敏、协调、准确。

5. 健美操运动对身体发育的促进

经常进行健美操锻炼可以为学生塑造出健美的体形,还可以矫正一些身体的畸形发展。肌肉的健美是反应人体体形、体态美的重要因素。健美操中的各种动作都是采用不同的负荷,有目的、有计划地直接对肌肉进行刺激的,它能给身体相应部位的生长发育和发展施以巨大的影响,

促使骨骼生长和肌肉发展。系统、科学的健美操锻炼能发展先天的优点,克服和弥补先天的不足,使体型达到丰满、匀称、健美,使体态变得端庄、大方、优美。同时由于健美操的许多动作方法都是根据人体生理结构的特点而设计的,它能够给予身体特殊的康复和治疗。所以,不论是先天的或是后天造成的身体畸形或缺陷,如“鸡胸、局部肌肉萎缩、肌力衰退”等,都可以选择适当、有针对性的动作来进行矫正锻炼。例如,有“鸡胸”和“含胸”的人可练仰卧推举、“飞鸟”和其他扩大胸腔、增强胸大肌的动作,经过一段时间的锻炼后,胸廓会变得挺拔,胸部肌肉会丰满结实起来。有肩膀狭窄、肩胛下垂而显得不够健美的人,则可以练些前平举、侧平举和颈后举的动作,使肩部的三角肌和斜方肌发达起来,从而改变肩部的缺陷。由于健美操锻炼有这样的作用,因而有许多动作被运用到医疗体育上,如有些人由于局部肢体的功能不好或手术后局部肌肉发生了萎缩等,都可以通过恰当的动作和制订系统的练习方法,以达到恢复肢体某些功能的目的。

(二)健美操运动的心理价值

1. 健美操运动对心理健康的促进

(1)增强人的想象创造力

健美运动在方法上有一定的独特性。不同人的同一部位采用同样的锻炼方法,可能会产生截然不同的效果;同一个人在不同时期,对同一部位采用同样的锻炼方法也有不同的感受。而要想达到这一点,就必须进行认真的思考,充分发挥自己丰富的想像创造力,依据本人机能特点、环境条件探索最佳锻炼方案,并努力在实践中依据对刺激的感受、锻炼的效果再进行有效的调节。由此可见,长期坚持健美操运动可以有效增强机体的创造力。

(2)提高人的注意力

人的注意力是在生理活动中对一定对象的指向和集中。注意力是人获得知识和提高工作效率的必要前提,通常是在实践中进行发展的。而健美操锻炼可以增强体质、强壮体格、减肥美体,满足人们对美的追求,积极、愉快、和谐的情感体验极容易引起人们的兴趣,使人能在短时间内将注意力集中在健美操锻炼上来。人们不可能终生只对一项工作、一种事物产生注意,常有注意的转换。注意的转换频率主要依赖于神经过程的灵活性及兴奋和抑制的交替过程,但也离不开后天的培养和锻炼。健美操的动作复杂多样,有简单专一的,有复杂组合的,有伸屈、拉推、环绕、展收诸多方式方法,节奏多、变化多。而这种多变化的练习恰恰可以有效地培养人的注意转换。与普通人相比,经常参加健美操锻炼的人,其注意力的集中稳定性明显要比一般人强。

(3)增强人的自信心和奋发图强的精神

在健美操运动中,人们可以在美妙的音乐中进行举、推、呐喊,完全将自己的情绪与健美操的节律融合在一起,这种积极、愉快、和谐的情感体验可以让人觉得没有什么困难能够难住自己。这是一种成功的感觉,它带给人的是一种人格的骄傲,一种扬眉吐气的骄傲,特别是在这种开放式、充满趣味性的环境中,大家共同勉励、相互切磋、彼此关爱,使心中压抑着的一切污秽之气一吐而光,产生一种努力向上的亢奋,而且这种优良的精神状态也会迁移到学习、工作以及整个日常生活中,使健美操锻炼者健康的心理产生质的飞跃。

2. 健美操运动对智力的培养

经常参加健美操运动的人,其大脑重量和大脑皮层的厚度都会增加,这也使得用来容纳信息的脑神经细胞树突也增多,为智力发展提供了良好的物质基础。同时健美操运动可以有效地消