

高等学校教材

健美操创编理论与实践

SPORTS

马鸿韬 主编



高等教育出版社

高等学校教材

健美操创编理论与实践

马鸿韬 主编

高等教育出版社

内容提要

体育教师和健身教练是否具备根据不同教学对象,编排动作合理、运动负荷适宜、新颖、流畅、节奏感强、具有现代意识的健美操的能力,已成为健美操运动能否在学校和社区深入开展的制约条件之一。而这些正是目前已有健美操教材不足的地方,尤其是创编理论与实践的结合,是从事健美操教学、训练人员尤感欠缺之处。本书主要内容包括健身健美操和竞技健美操的创编简况、创编的影响因素、创编原则、创编内容、创编过程、创编方法、创编注意事项和创编案例。本书的出版对完善健美操教师及教练员的专项知识结构,促进健美操运动在我国的普及和深入发展有重要意义。

本书为普通高等学校体育专业选修课教材。本书还可作为高校公共体育课的选项课教材以及体育健身俱乐部健身教练和社会体育指导员参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

健美操创编理论与实践/马鸿韬主编. —北京:高等教育出版社,2004.7

ISBN 7-04-012077-1

I. 健… II. 马… III. 健美操-编排(体育)-师范大学-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 056910 号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 封面设计 刘晓翔 责任绘图 朱 静
版式设计 王 莹 责任校对 胡晓琪 责任印制 杨 明

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 100011
总 机 010-82028899

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 22.25
字 数 410 000

版 次 2004 年 7 月第 1 版
印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷
定 价 30.10 元

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

编写说明

健美操创编理论是健美操学科发展的重要内容,创编的质量直接影响科学健身的价值。20世纪80年代中期,北京体育学院创编并推出了“青年韵律操”,使健美操在我国高校迅速得到普及。随着健美操运动的广泛普及,渐渐显现出偏重实践而创编理论相对滞后的局面,因此以北京体育大学体操教研室的专家为主,组织编写了这本健美操创编理论与实践教材。编写中,注重健美操的科学理论研究,吸取国内外最新研究成果,并融入了丰富的健美操创编实践的成功经验,力求内容全面、系统、实用。

全书分上、下两篇。上篇是关于竞技性健美操的创编理论与实践,比较全面地介绍了竞技性健美操的创编基础理论、成套动作创编构成、创编原则、影响创编的因素、创编的元素、动作创编的内容等专业创编理论与实践,符合不同水平的教师、教练教学与训练的需要;下篇是关于健身性健美操的创编理论与实践,对于健身性健美操的创编原则、创编过程、创编内容、创编方法等做了详细介绍,适合不同水平和不同层次的健身爱好者和工作者的学习使用。

本书由全国第一位健美操博士、中国大学生体协健美操艺术体操分会副秘书长、中国健美操协会科研委员会副主任马鸿韬担任主编,北京体育大学健美操教练、中国健美操协会技术委员会副主任孟宪君担任副主编,北京体育大学健美操专业研究生李沛、胡悦、李金、郑重、张庆如、丁小红,北京体育大学教育学院健美操专业熊艳参加撰写。具体分工:上篇由马鸿韬、孟宪君、李沛撰写;下篇第十章,熊艳、马鸿韬;第十一章,郑重、马鸿韬;第十二章,李金、马鸿韬;第十三章,胡悦、马鸿韬;第十四章,李金、马鸿韬;第十五章,张庆如、熊艳、马鸿韬;第十六章,胡悦、马鸿韬;第十七章,张庆如、丁小红、马鸿韬。

本书插图由北京大学软件学院数字艺术系郭牛绘制完成。

由于水平所限,书中不当之处,敬请读者批评指正。

编者

2004年3月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)64014089 64054601 64054588

目 录

上篇 竞技性健美操创编理论与实践

第一章 竞技性健美操创编概述	3
第一节 竞技性健美操创编的概念与分类	4
第二节 竞技性健美操创编的意义	5
第二章 竞技性健美操的创编基础和原则	11
第一节 竞技性健美操的创编基础	12
第二节 竞技性健美操的创编原则	19
第三章 影响竞技性健美操创编的因素	27
第一节 影响竞技性健美操艺术性的因素	28
第二节 影响竞技性健美操创编的主观因素	29
第三节 影响竞技性健美操创编的客观因素	34
第四章 竞技性健美操创编的元素	39
第一节 竞技性健美操创编的动作元素	40
第二节 竞技性健美操创编的音乐元素	48
第五章 竞技性健美操动作的创编	57
第一节 竞技性健美操操化动作的创编	58
第二节 竞技性健美操难度动作的创编	60
第六章 竞技性健美操音乐的创编	65
第一节 竞技性健美操音乐的创编过程	66
第二节 竞技性健美操音乐的制作过程	70

第七章 竞技性健美操的创编方法和创编能力的培养	79
第一节 竞技性健美操的创编方法	80
第二节 竞技性健美操创编能力的培养	85
第八章 竞技性健美操的创编过程	87
第一节 竞技性健美操的具体创编过程	88
第二节 竞技性健美操创编实例	91
第九章 竞技性健美操创编实践	103
第一节 三人操创编实践	104
第二节 混合双人组合创编实践	130
第三节 男子单人操组合创编实践	154
 下篇 健身性健美操创编理论与实践	
第十章 健身性健美操创编概论	177
第一节 健身性健美操创编的概念、分类与意义	178
第二节 健身性健美操创编的基本要求	183
第十一章 健身性健美操的创编依据和原则	187
第一节 健身性健美操的创编依据	188
第二节 健身性健美操的创编原则	191
第十二章 影响健身性健美操创编的因素	203
第一节 影响健身性健美操创编的主观因素	204
第二节 影响健身性健美操创编的客观因素	208
第十三章 健身性健美操的创编过程	215
第一节 了解健身性健美操创编的情况	216
第二节 健身性健美操成套动作创编程序	217
第十四章 健身性健美操的创编内容	225

第一节 徒手动作练习	226
第二节 器械健身性健美操	241
第十五章 健身性健美操的创编方法	263
第一节 健身性健美操创编释义	264
第二节 健身性健美操创编方法	265
第十六章 其他健身项目的创编注意事项	279
第一节 搏击健身操创编的注意事项	280
第二节 普拉提创编的注意事项	281
第三节 水中有氧操创编的注意事项	283
第四节 功率自行车课程编排的注意事项	284
第五节 健身球创编的注意事项	286
第六节 瑜伽创编的注意事项	287
第十七章 健身性健美操创编实践	291
第一节 不同目的任务健美操创编实践	292
第二节 不同年龄健美操创编实践	315
第三节 不同身体状况健美操创编实践	342
参考文献	346

上 篇

竞技性健美操创编理论与实践

第一章 竞技性健美操 创编概述

本章提要 本章主要阐述竞技性健美操创编的概念及分类,从宏观上把握竞技性健美操创编的不同意义和具体作用,以指导创编者的创作。

第一节 竞技性健美操创编的概念与分类

一、竞技性健美操创编的概念

竞技性健美操的创编是依照竞技性健美操的特点、规律以及创编目的、原则,将单个动作组织、串联成为竞技性健美操竞赛套路的过程,是在了解其项目特点的前提下,以竞赛规则为依据,以其审美构成因素为基础,以教练员创新思维为依托进行的复杂的创作过程。

竞技性健美操是一项综合性很强的体育运动项目,要达到竞赛获胜的目的,创编时简单地把动作串联起来是远远不够的,而应根据竞技性健美操的竞赛规则和技术特点将竞技性健美操的套路结构和时间、空间、背景、音乐等诸多因素有机地结合起来。

4

二、竞技性健美操创编的分类

(一) 分类依据

对一个概念来说,概念的内涵和外延是相互依存的两个方面。所谓概念的内涵,即概念所反映的事物本质属性,也就是概念的含义。所谓概念的外延,即概念所反映的事物范围。而划分,就是揭示概念外延的逻辑方法,也就是把一个大类分为若干个小类,或者说把一个属概念分为若干个种概念。通过划分可以对事物的外延有一个比较明确的总体性认识。分类是划分的一种特殊形式,具有系统性和稳定性特点。一个分类体系往往就构成一门科学理论的体系。所以,在确定竞技性健美操概念的基础上,有必要对竞技性健美操创编进行科学的分类。根据逻辑学中的划分规则,对竞技性健美操创编进行如下分类:根据活动的目的可分为以训练为目的的竞技性健美操创编和以竞赛为目的的竞技性健美操创编;根据竞技性健美操竞赛项目的不同可分为女子单人操创编、男子单人操创编、混合双人操创编、三人操创编和集体六人操创编5大类;根据竞技性健美操的不同训练阶段可分为训练初级阶段的竞技性健美操创编、训练中级阶段的竞技性健美操创编、训练高级阶段的竞技性健美操创编。

(二) 分类(表 1-1-1)

表 1-1-1 竞技性健美操创编的分类

依据	训练课的类型		说 明
不同目的	以训练为目的的竞技性健美操创编	基本动作组合创编	为了提高对基本动作的控制能力而创编的动作,用于日常训练
		基本动作与难度动作相结合的组合创编	为了进一步提高运动员对比赛过程的适应能力,将基本动作与难度动作相结合进行组合创编,一般以 8 个八拍为一个组合,包含 3 个难度动作,以便于运动员更好地适应成套动作的训练需要
		过渡与连接动作创编	为了提高运动员对过渡与连接动作的完成质量,在训练中编排组合训练套路时着重这些动作的创编,突出练习过渡与连接动作
	以竞赛为目的的竞技性健美操创编	将竞赛成套动作进行精心的编排,为参加比赛做好准备	
不同项目	女子单人操创编		根据女子的特点和运动员的个人情况创编的成套动作
	男子单人操创编		根据男子的特点和运动员的个人情况创编的成套动作
	混合双人操创编		根据混合双人操特点编排的成套动作
	集体三人操创编		根据混合三人操特点编排的成套动作
	集体六人操创编		根据混合六人操特点编排的成套动作
不同阶段	训练初级阶段创编		一般以基本动作为主,可配以少量简单的难度动作
	训练中级阶段创编		一般以基本动作和难度动作相结合的组合动作为主
	训练高级阶段创编		一般以复杂的基本动作和较高的难度动作为主,并突出过渡与连接动作的编排

第二节 竞技性健美操创编的意义

竞技性健美操竞赛成绩优劣的关键因素是运动员的竞技能力与成套动作的

编排质量。

一、创编是竞技性健美操重要的训练手段之一

(一) 创编是竞技性健美操训练的前提

要想成为一名竞技性健美操运动员,必须经过健美操的专项训练。竞技性健美操训练内容包括如下方面:

1. 体能训练

体能包括专项耐力(心肺功能)、爆发力、柔韧、平衡能力、灵敏、协调性等。

2. 成套内容训练

包括操化动作、难度动作、过渡连接动作、特殊动作、动力性配合、托举等。

3. 心理训练

包括变化环境、模拟比赛、集中注意力、批评与鼓励等。

4. 表现与特殊动作训练

(1) 动作的表现,包括动作的韵律、动作的风格、动作的幅度、动作的方位、肢体的协调配合等。

(2) 面部的表现,包括表情肌的变化、眼神等。

从上述的竞技性健美操训练内容中可以看出,无论是体能训练还是健美操成套动作训练以及表现与特殊动作训练都是以动作为前提的。合理、恰当的编排,会丰富训练的内容,帮助练习者准确地把握训练内容,从而提高训练效果,尽可能地接近训练目的。例如,体能训练中专项耐力训练主要是靠成套动作进行的,爆发力、柔韧性、平衡能力主要是靠单个动作及组合动作进行的,灵敏与协调主要靠组合动作而进行。设计出合理、新颖的操化动作、过渡与连接动作、托举配合动作在竞技性健美操创编中是必不可少的。在表现与特殊动作训练中,创编出不同韵律、风格、幅度、方位同时配合上运动员的面部表情的动作对提高运动员的表现力与掌握特殊动作风格是非常重要的。

因此,仅针对健美操训练内容进行设计与安排,做到科学训练还远远不够,而应把所有的训练内容创造性地编织在一起,科学地进行分类与加工,这样才能为竞技性健美操总体训练水平的提高提供思路。

(二) 创编是建立竞技性健美操训练系统的基础之一

任何一个竞技性健美操运动员的成长都必须经过入门期、成长期和成熟期3个时期的系统训练,同时在3个不同时期都应该有不同的训练内容,都包括基础训练阶段、提高阶段、巩固稳定阶段、比赛阶段4个部分。不同的阶段采用不

同的训练内容是运动员成长的基础。合理、恰当的动作编排是使各个时期及阶段有机联系的重要因素与手段之一,只有这样,才能科学、有效地建立起竞技性健美操的训练系统(表1-2-1)。

表1-2-1 竞技性健美操的训练系统

不同时期	基础训练阶段	提高阶段	巩固稳定阶段	比赛阶段
入门期	基本步伐与姿态	基本动作与组合	表演性套路与比赛	成套动作
成长期	基本体能训练 自信心 单个动作与组合动作 不同风格的健美操与舞蹈 难度动作与专项技术 专项体能训练为主 不同风格的表现	增强体能训练 自信心 组合动作与成套动作 不同风格的健美操与舞蹈	表演性套路与比赛 增强体能训练 表现力 成套动作	成套动作
成熟期	不同套路动作 专项体能 表现力	协同成套的组合动作 专项体能 不同风格的表现	表演性套路与比赛 套路 专项体能 表现力	成套动作

(三) 创编是提高竞技性健美操运动员竞技能力的必要前提

竞技性健美操运动员竞技能力包括技能、体能、心理能力、智能等,其中运动员技能和体能的提高,很大程度上依赖于动作的编排,同时竞技性健美操规则对动作的编排也有特殊的规定。依据规则的要求,按照不同时期,不同目的与任务创编出符合实际要求的组合、套路对提高竞技性健美操运动员的竞技能力是至关重要的。只有这样才能使运动员的竞技能力有条不紊地提高。

合理的有目的的动作可以使运动员准确地掌握动作要领,否则会破坏运动员本已建立的技术基础,从而使技术的掌握出现困难与偏差。在不合理的动作中,特别是高难度的组合动作很容易对运动员造成伤害,严重的会终止运动员的运动生涯。因此,合理的创编对建立运动员坚实、准确的技术与技能基础是十分重要的。

二、创编是竞技性健美操取得比赛成功的重要条件之一

(一) 创编是竞赛活动的必需

竞技性健美操的最终目的是在竞赛中取得优异的成绩。竞赛活动是靠对运动员完成成套动作的情况比较中进行的,每位参赛运动员必须有完整的参赛动作,没有成套动作就不具备竞赛资格,国际体操联合会(FIG)组织的竞赛只进行自选动作的竞赛,因此编排动作是必不可少的。

(二) 创编是获取优异成绩的重要因素

为了健美操竞赛的专业性、客观性与公平性,所有健美操竞赛组织者都会对参赛的套路动作作出具体的规定,这是竞赛规则中必不可少的。FIG的规则中对竞技性健美操套路时间、音乐特点、编排内容、强度、难度数量与要求、配合与托举等方面都有具体的规定。对规则的理解是创编高质量成套动作的关键。

三、创编是竞技性健美操丰富多彩的原动力

(一) 不同动作的组合是成套动作差异的源泉

音乐只有7个音符,但能够组合成千变万化的旋律。美术当中也只有几种原色,却能用不同的原色调和出变化万千的颜色效果。动作就像音乐的音符和美术的色彩,用7个基本步伐和不同手臂位置与手型的变化可以创编出千差万别的动作组合。

动作只要有一点变化就会有不同,我们观察日常生活中人体的动作不难发现每个人的行为差异,如同样是行走,有人行如流水,有人大步流星,有人步履蹒跚,有人稳健如山。虽然都是左右脚交替的动作,却因为节奏与轨迹的变化与处理却产生了差异。试想,有人快速行走又不时地回头张望,它传递给人们是一种信息。同样,步履放慢,四处张望,它传递给人们的是另一种信息。这说明对于同样的动作改变速度与轨迹后所产生的变化。那么,如果动作组合的形式不一样又会怎样呢?同样是行走,三步一跳或走两步退三步又将会告诉人们什么呢?这些无不说明动作不同的组合会给我们带来完全不同的感受。

(二) 不同文化影响下的健美操动作是竞技性健美操的颜料

各个地区、各个民族由于地域与历史的不同而产生了不同的文化形式与风

格。我们可以从古希腊的雕塑,古代亚太地区佛教雕塑,非洲的图腾雕塑看到文化为雕塑所带来的风格差异。我们可以从文艺复兴时期的美术作品中看到光与色彩的自然柔和,同样我们也可以看到现代西方美术作品中强烈的色彩效果。从我国著名美术大师齐白石笔下以黑白浓淡变化下的虾与陕北农民笔下色彩鲜艳的家畜同样可以看到不同地域与不同文化背景下的差异。同样动作,从西班牙舞蹈中的手型与武术的掌就不难看出其中的差异,因此采用不同民族与文化背景下的特定动作也可以使竞技性健美操动作产生不同的效果。

四、创新编排是竞技性健美操发展的永恒主题

竞技性健美操是靠动作作为最重要实践活动因素与载体之一的。我们知道竞赛的重要环节是评判,评判的依据是规则,它对参赛者起的是指导与制约的作用,而对于评判者来说是执行依据,但是规则并不是一成不变的,它变化的依据在于项目发展需要与项目本质特性。创编者对项目所特有的敏感性与专业性,在很大程度上推动着健美操的发展。

复习思考题

1. 什么叫做竞技性健美操的创编?
2. 竞技性健美操创编分类的依据是什么?
3. 竞技性健美操是怎样进行分类的?
4. 简述竞技性健美操创编的意义。
5. 为什么说竞技性健美操的创编是训练的重要手段之一?
6. 在竞技性健美操运动员成熟期的基础训练阶段,创编者在创编时应注意哪些?