

形体

XINGTI YU JIANMEICAO

与健美操

蔡胜林 著



武汉出版社

形体



与健美操

XINGTI YU JIANMEICAO

蔡胜林 著

· 武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

形体与健美操/蔡胜林. —武汉:武汉出版社,2008.10

ISBN 978-7-5430-3974-2

I. 形… II. 蔡… III. ①形态训练②健美操 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 155844 号

著 者:蔡胜林

责任编辑:万 忠

封面设计:晓 黛

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:武汉科利德印务有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:6.625 字 数:160 千字

版 次:2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价:15.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

内 容 提 要

本书从全新的视角阐述形体与健美操的相关理论知识和训练方法,创编了由简到难的动作和套路,其主要内容分为四个篇章:理论知识篇,主要阐述形体与健美操的理论知识;技术与训练篇,主要阐述形体与健美操由简到难的技术动作和套路;成套健美操图解篇,主要介绍当前大学生第一套、第二套及三级健美操套路和动作;竞赛规则篇,主要介绍健美操的竞赛规则。

本书具有较强的科学性、实用性和创新性,图文并茂,重点突出,文字简洁,适合广大形体与健美操爱好者阅读和参考。

目 录

理论知识篇

形体美概述.....	(3)
如何进行形体训练.....	(7)
形体训练中的注意事项.....	(9)
健美操的概念和分类	(11)
如何创编健美操	(14)
当前流行的有氧健美操简介	(19)
健美操的训练内容和方法	(22)
健美与减肥	(28)

技术与训练篇

垫上形体训练基本动作(一)	(33)
垫上形体训练基本动作(二)	(36)
垫上形体训练基本动作(三)	(39)
形体基本素质练习	(53)
形体基本姿态练习	(72)
姿态组合练习	(74)
舞姿经典组合	(86)
健美操基本动作组合	(92)
健美操经典套路.....	(106)
减肥锻炼运动处方.....	(115)

成套健美操图解篇

健身健美操(大学生第一套规定动作)·····	(121)
健身健美操(大学生第二套规定动作)·····	(147)
竞技健美操(大学生三级健美操套路)·····	(178)

竞赛规则篇

《中国大学生健美操竞赛规则》简介·····	(199)
参考文献·····	(207)

理论知识篇

形体美概述

一、形体美的含义

罗丹曾说过,完美是不存在的,但人应该尽可能地追求完美。爱美、追求美是全人类的共同心愿,是人的天性。人对形体美的追求是在生存条件得以极大改善的基础上发展而来的一种审美需要。

人类对美的认识是随着社会实践的不断发展而发展的。在不同的历史时期,由于各阶段、阶层以及生活环境的不同,人类对人体美的理解与界定也不尽相同。现代的人体美标准首先是同社会生活联系在一起的,它不仅仅体现于匀称协调的外形,还体现于人的精神面貌。有朝气的健康身心,才充分体现现代社会崇尚的美的标准。

衡量形体美的基本标准:五官端正,肤色红润,皮肤细腻有光泽;生长发育良好,以骨骼为支架构成的人体各部分比例适当;肌肉均衡、发达,线条清晰,富有弹性;身体各部分围度正常;脊柱正直,双肩对称,姿态规范、端庄等。

形体,是指人身体的形态,由体格、体型、姿态三个方面构成。体格指标包括人的高度(身高、坐高)、体重、围度(胸围、腰围、臀围、臂围、腿围、颈围等)、宽度(肩宽、骨盆宽)、长度(上、下肢长)等。身高、体重、胸围被列为人体形态变化的三大基本指标。

体型是指身体各部分的比例,如上、下肢比例,各围度间比例等。体型主要取决于骨骼的组成与肌肉的状况。体型美,主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐。

姿态是指人坐立、行走等各种基本活动的姿势。人体的姿势主要通过脊柱弯曲的程度,四肢、手足以及头的部位等来体现。姿

势正确、优美,不仅体现人的形体美,还反映出一个人的气质与精神风貌。

从形体构成的要素可以看出,形体美是一种整体美,它由多方面因素构成,是健壮的体魄,健美的体型,良好的姿势,高雅的气质和风度,是自然美和社会美的综合体现。

二、形体美的评价

爱美之心,人皆有之。普列汉诺夫说:“绝对的美的标准是不存在的,而且不可能存在。”在漫长的人类社会发展史中,人们对形体美的评价和标准在不断地变化着,不同时代,不同民族、地域,不同文化程度、社会经历、职业、性别、年龄等的人,对人体美的看法也不尽相同。我国体育美学工作者综合古今中外美学家对人体健美的见解,综合我国民族的体质和体形现状,归纳出人体健美的基本标准:

(1) 骨骼发育正常,关节不显得粗大突出。

(2) 肌肉发达均匀,皮下脂肪适当。

(3) 五官端正,与头部比例配合协调。

(4) 双肩对称,男宽女圆。

(5) 脊柱正视垂直,侧视曲度正常。

(6) 胸廓隆起,正背面略呈 V 字形,女性胸廓丰满有明显曲线。

(7) 腹部扁平,男子有腹肌垒块隐现。

(8) 腰细而结实,呈圆柱形。

(9) 臀部圆满适度。

(10) 腿长,大腿线条柔和,小腿腓肠肌稍突出。

(11) 足弓较高。

具体来说,形体美在很大程度上取决于身体各部位体围的尺寸和相互间的比例。

- 身高——反映人体骨骼的发育程度；
- 体重——反映人体发育状况的整体指标；
- 胸围——是人体厚度和宽度的测量值，与肺活量有关；
- 腰围——反映人的腰背健壮程度和脂肪状况；
- 上臂围——反映人体的股四头肌及股后肌群发育状况；
- 臀围——反映人体骨盆大小和髋、臀部肌肉的发达程度。

男子一般健美体围标准

身高/cm	体重/kg	胸围/cm	扩展臂围/cm	上臂围/cm	大腿围/cm	腰围/cm
163~166	59	98	102	34	52	68
166~169	61	100	103	34	53	69
169~171	63	100	104	35	53	69
171~174	65	102	105	35	54	70
174~177	67	103	107	36	55	71
177~180	70	103	108	36	55	72
180~183	72	104	109	37	56	72

女子一般健美体围标准

身高/cm	体重/kg	扩展臂围/cm	臀围/cm	腰围/cm
154~158	48.5	88	88	58
158~161	50	89	89	59
161~163	51.5	89	89	60
163~166	53	90	90	60
166~169	54.5	90	90	61
169~171	56	92	92	61
171~174	58	92	92	62

姿态美是形体美的重要因素。

(1) 立姿：男子挺拔刚健，女子亭亭玉立。要求两腿直立并拢，双肩平而放松，两臂自然下垂，挺胸收腹，收臀，立腰，立背，颈直，下颌微收，双目平视前方。

(2) 坐姿：端庄，优美，温文尔雅。女子要求两膝并拢；男子双膝可稍分开，略窄于肩宽。腰背挺直，肩放松，挺胸，收腹，脊柱与臀部成一直线，微收下颌，目视前方。

(3) 走姿：男子自然稳健，风度翩翩；女子轻捷自如，优美大方。要求以标准站姿为基础，走时头与躯干成直线，目视前方。步位正确、重心平稳，步幅基本一致，双臂自然摆动。

气质美是形体美的核心。

瓦西列夫曾说：“世代袭传的男性气质和女性气质丰富着人的内在气质。它们构成了人的生命力和美。”

男性气质美主要表现为阳刚之美。刚毅，顽强，自制，勇敢沉着，心胸豁达，待人诚恳，目标远大，勇于进取。

女性气质美主要表现为阴柔之美。优雅贤淑，温柔体贴，纯真善良，聪慧大方。

如何进行形体训练

形体训练是以人体生理科学原理、美学原理为指导,以身体训练为主要手段,以发展专项素质为基础,以塑造健美的形象为核心,以提高形体的控制力与表现力为重点,以培养学生良好个性与高雅气质为目的的身心教育过程。

形体训练是一个美育教育的过程,是获得形体美的主要途径。人们可通过基本素质训练、基本姿态训练、技能技巧训练,具备健美外形和优雅的举止风范。形体训练方法和内容多种多样,简单易行,适用性强,能有效增进健康,重塑健美形体,陶冶美的情操。

形体训练采用的内容有许多,主要分为徒手练习和持器械或利用器械练习。徒手练习有很多种,如:把杆系列动作练习,基本姿态练习,基本步伐练习,基本动作及套路动作练习等。持器械练习也有一些,如:把杆、绳、球、哑铃、杠铃及各种特制的综合练习架等。

在形体训练中应遵循以下基本原则:全面性原则,针对性原则,循序渐进性原则,不间断性原则。

(1) 全面性原则。

形体训练要注重身体的全面发展。认识局部和整体的关系,使身体各部位的肌肉都能得到全面发展,在训练中注意上、下肢的练习,躯干部位以及各自形体中不足部位的练习。运用多种方法、手段,使身体各部位都得到全面发展。

(2) 针对性原则。

首先要了解自己的实际情况,对自身有一个正确客观的认识和评价,找出自己的不足和需要加强和纠正的地方,有针对性地选择、拟定形体训练的内容和方法。比如:有人上肢肌肉不够发达,就需要做一些器械练习,加强锻炼上肢肌肉。有人腿部肌肉较差,

就要加强腿部肌肉锻炼,如持杠铃下蹲等方法进行练习。

(3) 循序渐进原则。

许多练习者对形体美的追求急于求成,恨不得一夜之间就能把自己练习得如健美运动员,因此故意加重运动负荷和练习时间。这种心态和做法,不仅会影响形体训练的效果,还会适得其反,造成不必要的运动损伤。只有保持客观、乐观的心态,运动负荷由小到大,节奏由慢到快,内容由少到多,持之以恒,才能有效改善形体。

(4) 不间断性原则。

形体变化的过程,是一个长期的过程,需要长期的积累。短时间获得的形体变化,如果中断训练,非但不能保持,而且还会衰退。只有坚持多年连续、系统和不间断地科学训练,我们才能获得和保持形体健美。

形体训练中的注意事项

(1) 首先,在锻炼前一定要做身体检查与评定。

健康检查一般包括身体形态与身体成分检查评定、生理机能检查评定、身体素质检查评定和心理检查评定等。常用的形态测量指标有:身高、体重、坐高、肩宽、腰宽、臀宽、上肢围高和下肢围高等。身体成分主要检查脂肪含量和分布,测定是否肥胖和制定减肥计划。生理机能检查是了解身体各系统机能所处的水平,有没有不适合锻炼的疾病,遵从医嘱,制定相应的锻炼计划。

(2) 在制订训练计划时,不同年龄、性别的人有不同的训练计划。

青少年处在生长发育期,加强下肢肌肉锻炼,可增长高度和腿的长度。女青年重视腹、胸肌肉的锻炼,促进胸部发育,减少脂肪堆积。男青年重视全身各部位肌肉锻炼,使全身肌肉协调发展。到了青壮年期,女性重视腰、腹、臀肌的锻炼,增强肌肉弹性,防止脂肪堆积。男性则要加强力量练习。

(3) 在实施训练计划中,注意做好准备活动。

准备活动可以使内脏器官逐渐兴奋起来,使全身的肌肉、韧带、关节得到充分活动,机体才能在进入正式运动时发挥更大的工作效率。有效避免心慌、腹痛、出冷汗,防止肌肉、韧带、关节的损伤,预防动作变形。准备活动一般 10~15 分钟即可,当自我感觉全身发暖,关节灵活,身体轻松,说明准备活动已做充分了,可以正式训练了。

(4) 把握适宜的运动强度。

运动时不感到心慌、气短,训练后感觉轻度疲劳,全身舒适,食欲增加,睡眠改善,精神饱满。相反,在训练中感到心慌、气急、头晕、恶心和视力模糊,运动后全身疲乏,睡眠很差,食欲不佳,这说

明运动量过大,对健康不利,应减少运动强度,逐步学会自我调节。

(5) 在形体训练过程中,注意饮食搭配和良好的睡眠。

科学合理地制定个人饮食结构,才能促进形体训练达到良好效果。在饮食结构中应注意,不要过量饮酒,不抽烟,多吃健康食品,如:水果、蔬菜、坚果、豆类,减少高脂肪食品的摄入。保证睡眠时间和睡眠质量,促使身体充分休息和恢复,保证训练的正常进行。

(6) 在形体训练中还要特别注意安全。

在跑跳动作中,注意脚的着地和缓冲,避免拉伤韧带和扭伤关节。器械练习时使用护腕、护膝等保护器材。重视着装,尽量穿运动服、运动鞋锻炼,衣服要求柔和,吸汗、透气,脱穿自如。保持室内外空气清新、通畅和干燥。注意个人卫生,防止传染病。锻炼完毕注意呼吸调整,全身肌肉、关节放松,做好整理活动。

健美操的概念和分类

健美操在国外被称为“有氧体操”，是有氧运动(Aerobics)的一种。健美操从兴起发展到现在只有短短的 20 多年时间，出现了多种练习形式和流派，其对健美操概念的理解也各不相同。

美国著名健美操代表人物简·方达认为：“健美操是改善形体和心理感觉的体操。”

日本佐滕正子认为：“健美操是将具有效果的爵士技巧中之独立性和多中心性，应用于身体运动上，并根据体操的原理，融于运动之中，使之成为体操之体系化上的一环。”

纵观中外专家的观点，结合健美操的特点与发展，我们把健美操定义为：

健美操是一项以有氧运动为基础，以健、力、美为特征，融体操、舞蹈和音乐为一体的身体练习，通过徒手、手持轻器械和用专门器械的操化练习，达到健身、健美和健心目的的一种新兴娱乐、观赏型体育项目。

以目的和任务为标准来划分，健美操归纳起来分为健身健美操、竞技健美操、表演健美操三大类(见表)。

(1) 健身健美操。

健身健美操也称大众健美操。是集健身、娱乐、防病为一体的群众性普及健身运动，旨在全面活动，发展身体素质，其强度和难度相对较低，可为社会不同年龄、层次的人所采用。它的动作简单，实用性强，音乐速度较慢，动作对称，重复较多。练习时间一般为一小时左右。健身健美操可根据不同需求，从不同角度进行分类和命名。

(2) 竞技健美操。

竞技健美操以竞技为目的，有特定的比赛规则和评分方法，需