



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育教育专业教材

健美操 团体操

主编 黄宽柔 周建社



616 经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过

全国普通高等学校体育教育专业教材

G. 43
1. 30

JIANMEICAO

TUANTICAO

健美操

团体操

◇ 主编 黄宽柔 (海南师范大学)
周建社 (海南师范大学)



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林

图书在版编目 (CIP) 数据

健美操 团体操 / 黄宽柔, 周建社主编. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2000. 12

全国普通高等学校体育教育专业教材

ISBN 7-5633-2984-6

I. 健… II. ①黄… ②周… III. ①健美操 - 高等学校 - 教材 ②团体操 - 高等学校 - 教材 IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 83035 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 36 号 邮政编码: 541001)
(电子信箱: pressz@public.glptt.gx.cn)

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

桂林税务票证印刷厂印刷

(广西桂林市灵川县城一中路口 邮政编码: 541200)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5.75 插页: 4 字数: 162 千字

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

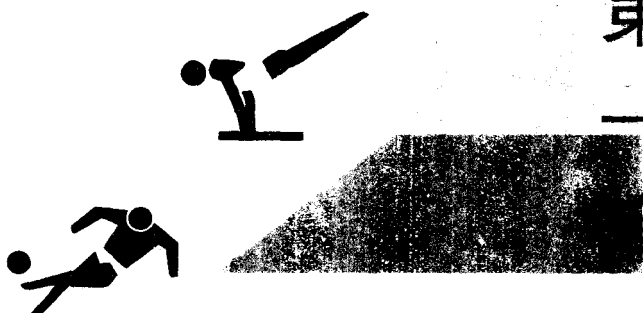
印数: 0 001 ~ 8 000 定价: 7.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

第

一

篇



健美操

主编 黄宽柔 周建社 参编 彭庆文 龙小卫

内容提要: 本篇介绍了健美操的基本理论和基本技术。旨在使学生通过理论、技术学习和创作实践体会,了解健美操的基本知识,奠定健美操的锻炼基础,提高审美与创造能力。





理论概要

【内容提要】 本章介绍了健美操的概念、分类、特点与健美操锻炼的价值。

第一节 健美操概述

一、健美操的概念与分类

(一) 概念

健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体,以有氧练习为基础,以健、力、美为特征的体育运动。它既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式,又是竞技运动的一个项目。

(二) 分类

健美操的内容丰富,形式多样。近十几年来,健美操已在国内外普遍开展,无论男女老少都可以根据自己的身体情况和意愿选择适合自己锻炼的健美操。

根据所要研究的目的和所要完成的任务,健美操可划分成健身健美操和竞技健美操两大类。

1. 健身健美操

健身健美操是以健身为目的的一种大众健身活动。全面活动身体,提高有氧代谢水平,增强体质,陶冶情操,促进人体美的形成是健身健美操的主要任务。根据不同的健身需要,还可以从不同的角度再进行分类和命名。按人体解剖结构特点可分为头颈健美操、手臂健美操、胸部健美操、腰腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操。这类操的特点是:可以有针对性地对人体某部位进行锻炼,改善身体某部位的形态。



按目的任务可分为姿态形体健美操、医疗保健(康复)健美操。这类操的特点是:有利于形成人体的正确姿态和体态,对完善自我、增强社会竞争能力均有良好作用。按练习方式可分为徒手健美操、持轻器械健美操、利用专门器械健美操。例如,实心球、体操棍、哑铃、铁环、沙锤、皮筋、拉带等均属于轻器械类;踏板、圆盘、体操垫、健身器等属于专门器械。这类操的特点是:可以增大运动负荷,提高练习情趣。按不同年龄层次可分为老年、中年、青年、少儿、幼儿、婴儿健美操。这类操的特点是:其运动量和动作风格以及难易程度都由做操人的年龄特点而有所区别,不易产生由于运动幅度过大、运动强度过激而出现的不良症状。按性别可分为男子健美操和女子健美操;按动作特色和人名还可分为武术健美操、舞蹈健美操、迪斯科健美操、瑜伽健美操和简·方达健美操,等等。

2. 竞技健美操

竞技健美操是以竞技为目的的一种运动方式,对健美操运动员身体素质、技术技巧和艺术表现能力有较高要求的。它的竞赛项目有男子单人、女子单人、混合双人、三人、混合六人等。

详细分类见图 1-1。

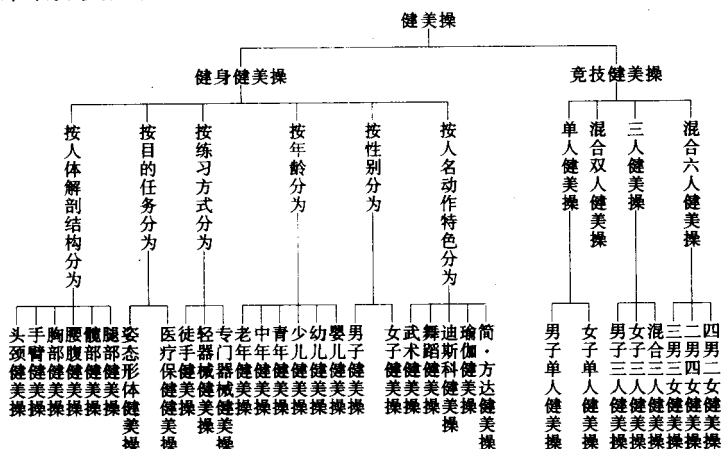


图 1-1 健美操分类图



二、健美操的特点

健美操与其他体育项目相比较,其主要特点在于健身美体的实效性,健心娱乐的群众性,节奏鲜明的时代性。

(一) 健身美体的实效性

健美操是根据人体解剖学、运动生理学、体育美学等多学科理论,为人体健康健美地发展而编排的。它的动作内容丰富,参与运动的关节多,刺激频率与强度较大。在全面锻炼人体的基础上,健美操还可以对身体某一部位进行针对性的锻炼,如胸部健美操、腰腹健美操、形体健美操等,使人们在锻炼身体的同时又进行了身体形态的修正。这种健身美体的实效性正是当代人从事体育锻炼的选择与追求。

(二) 健心娱乐的群众性

健美操锻炼的娱乐性主要体现在健美操锻炼过程中接受美、享受美与表现美的愉悦之中,体现在健美操带给人们热情奔放的情感体验之中。

随着人类文明的不断进步,人们的文化素质也在日益提高,家务劳动社会化和双休日给人们提供了更多的娱乐时间,人们都在寻找适合于自己的一种锻炼方式。健美操是时代的产物,它激情奔放的动作和明快奔放的音乐可使人们在紧张的工作之余得到身心的调整和情感的宣泄,符合现代人追求健美、自娱自乐的需要。健身健美操的运动负荷可以任意选择和调整,不同年龄、性别、形体、素质、个性、气质的练习者都可酌情选择参加锻炼。此外,健美操对场地、器材条件的要求不高,练习起来简便安全,适合不同地区、不同条件的单位和部门开展,具有广泛的群众性。

(三) 节奏鲜明的时代性

健美操必须在音乐伴奏下练习。它的音乐一般取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐和具有上述音乐特点的民族乐曲,使健美操体现出一种鲜明的现代韵律感。健美操音乐的节奏明快、强烈,速度较一般徒手操音乐和广播操音乐快,人们在练习过程中容易激发情绪,振奋精



神。快速鲜明的节奏、热情奔放的情绪和充满活力的动作,这些与时代特征相吻合的特色,也正是健美操得以迅速发展的原因之一。

第二节 健美操锻炼

一、健美操锻炼的价值

健美操锻炼能有效地增进健康、增强体质,健美形体、端正体态,陶冶情操、提高素养,还可以丰富生活、调剂情绪。

(一) 增进健康、增强体质

1. 增强运动系统的功能

经常进行健美操锻炼可以提高关节的灵活性,使肌肉的力量增强、体积增大、弹性提高,使韧带、肌腱等结缔组织富有弹性。对于青少年来说,做健美操对肌肉、骨骼、关节、韧带均有良好刺激,持之以恒可促进软骨的生长,有助于青少年的身体增高,使骨质更为致密、结实。

2. 促进心血管系统机能的提高

长期参加健美操锻炼,可以使心肌纤维增粗、心肌收缩力增强、心输出量增大,提高供血能力;有助于向脑细胞供氧、供能,提高大脑的思维能力。同时,通过循环系统向全身细胞提供更多的氧和养料,改善新陈代谢,减少脂肪沉积,延缓血管硬化,有益于健康。加拿大一位体育教授经研究后提出:健美操是一项增强心血管系统功能的有氧代谢运动,它相当于长跑每小时 8~9 km,游泳每分钟 40~50 m,骑自行车每小时 20~25 km 的运动量。

3. 提高呼吸系统机能水平

人体在做健美操运动时,肺通气量成倍增长,肺泡的张开率提高,从而增大了肺部的容积和吸氧量。经常参加健美操锻炼会使呼吸肌变得有力,安静时呼吸加深,次数减少,运动时吸氧量大,从而提高了机体的有氧代谢能力,对增长耐力有很大的帮助。

4. 改善消化系统的机能

有些类型的健美操由于髋部活动较多,不仅使腰腹肌和骨盆肌得



到了锻炼,而且也加强了肠蠕动,增强了消化机能,有助于营养的吸收和利用。

5. 改善神经系统的机能

健美操是由多种动作组成,长期练习可以提高人的动作记忆和再现能力,提高神经系统的灵活性和均衡性,从而发展人的协调能力。

(二) 健美形体、端正体态

健美操区别于其他保健操、卫生操的重要标志就是它的形体锻炼价值。它的锻炼效果是在生理学、解剖学、营养学、心理学、人体造型学、体育美学等多学科理论指导下取得的,对促进形体健美,防止和矫正身体畸形有一定的作用。人体的形态结构和生理机能是辩证统一的,形态结构决定机能,而机能的变化又影响着形态结构。长期进行健美操锻炼,人体的形态结构和机能都能得到改善和提高。

健美操以身体运动为特殊手段,通过动作展示优美的体态,给人以美的享受。这种体态就是人体的一种动态美。动态美包括形体美、动作美、仪表美、风度美。有的人身体健康,也有较好的体形,但缺乏端庄的体态,难以使人产生健美之感,长期参加以美为要求和标准的健美操锻炼,能使锻炼者的形体和举止风度发生良好的变化。

(三) 陶冶情操、提高素养

健美操锻炼能使锻炼者在接受美与享受美的愉悦之中提高美的鉴赏力。在健美操动作的编排中,其招式、举动无不展示着青春的活力与优美的体态。健美操中的一些非对称动作和小关节活动也给人一种新奇的感觉,使动作更具独特的表现力和感染力。健美操的音乐激进亢奋,能使人很快地进入角色,全身心地投入到锻炼当中。健美操集体配合动作具有较高的美学构图价值,队形变化更是极富艺术欣赏价值。凡此种使人们不仅在锻炼中强健了身体,还受到了美的熏陶,提高了艺术素养。

此外,健美操还能丰富生活,调剂情绪,焕发精神,交流情感,陶冶情操,融洽人际关系,增强群体意识,因此,健美操是颇受人们喜爱的体育项目之一。



二、健美操锻炼的指导

(一) 健美操锻炼参考数据

参加健美操锻炼,必须讲究科学的锻炼方法。尽管每个人参加锻炼的目的不同,采取锻炼的方法各异,但是运动生理学规律和体育保健学理论是指导我们锻炼的方法依据。表 1-1 给出了根据不同的锻炼目的,从练习内容、练习次数、练习持续时间、练习强度等方面提出的运动锻炼参考数据。

表 1-1 健美操锻炼参考数据表

健康状况	练习目的	练习内容	练习次数 (周)	持续时间 (min/次)	练习强度	平均脉搏 (次/min)	恢复时间 (min)	次日晨脉与 往日的比较 ± 0
良好	健身	全面锻炼	3	50	中	140	10	0
良好	美体	强健局部	3~5	70	中	135	10	0
良好	比赛	素质技术	6	120	大(注)	150	30	+2
良好	娱乐	任意	任意	任意	任意	130	5	0

注:运动量与强度还要按科学训练要求适时调整。

(二) 健美操锻炼提示

1. 建立小群体锻炼的组织形式

健美操锻炼讲究锻炼气氛,小群体的锻炼形式可以提高锻炼兴趣,相互督促克服惰性。相互表演还可以提高动作的表现力、到位性及姿态的优美性,从而提高健美操锻炼的效果。

2. 创造良好的锻炼环境

干净的地板、草地,优雅的环境,清新的空气,良好的音响设备等均能提高健美操锻炼者的积极性,而场地差、脏等则会降低做操的情绪和健身的效果。

3. 明确锻炼的目的

健美操锻炼要有明确的目的性和针对性,要循序渐进,持之以恒,并定期做身体健康测试,以便及时调整。



4. 重视基本功和基本动作的练习

在从事健身健美操锻炼时,只有掌握正确、美观的基本动作,才能使身体得到全面、充分、良好的锻炼,达到预定的运动负荷,实现强身健体、陶冶情操、培养高雅气质的目的。在竞技健美操的比赛中,只要运动员的功底好,基本动作准确规范,加上动作编排巧妙,就能使健美操具有较强的艺术魅力。

5. 经常选换优美、振奋的音乐

优美振奋的乐曲可以提高锻炼效果。同一套动作或同一个练习的内容,在不同的乐曲伴奏下可以有不同的心境,练习者在新乐曲的感召下会用适宜于乐曲的情绪表现动作,使老动作有新做法、新体验、新感觉、新效果。

6. 讲究着装的健身性

健美操一般的着装要求是:身着紧身的弹力健身服,脚穿弹性较好的软底鞋。这样既便于活动又能时常提醒自己要收腹挺胸,保持优美的体形与姿态,有利于良好体态的形成。

复习思考题

1. 试述健美操的概念、分类及特点。
2. 试述健美操锻炼的价值。
3. 健美操锻炼应注意哪些问题?



技术基础

【内容提要】 本章介绍了健美操的基本动作,编选了髋部动作组合和跳步动作组合,以及适宜青少年练习的健身健美操(徒手)、竞技健美操(单人)、器械健美操(拉拉带操)。

第一节 健美操基本动作与组合

一、基本动作介绍

健美操基本动作是根据人体结构的机能特征来选择的。人体各部位赋予健美操的基本动作见表 2-1。

表 2-1 健美操基本动作表

运动部位	基本动作内容
头 部	头的屈、转、绕、绕环
肩 部	提肩、沉肩、绕肩、肩绕环、肩内收、肩外展
上 肢	臂的举、屈、伸、摆、绕、绕环、振、旋
胸 部	含胸、挺胸、移胸
腰 部	腰的屈、转、绕、绕环
髋 部	顶髋、提髋、绕髋、髋绕环
下 肢	滚动步、交叉步、踏步、点弓步、跑跳步、“V”字步 开合跳、吸腿跳、踢腿跳、弓步跳、后屈腿跳、弹踢跳

健美操基本动作是一切健美操动作的基础,正确地掌握这些基本



动作并加以不同的组合运用,能使身体动作千姿百态。

练习基本动作时,要掌握健美操动作的风格特点,准确、规范、力度、幅度和弹性是练习基本动作时的重点和难点,解决了重点和难点,其操化动作就有健美操的风格与特色。

二、髋部动作组合

这套髋部动作组合是由健美操基本动作之一——髋部动作,配以健美操手臂的特色动作组合而成,主要是躯干和上肢运动,它包括左右顶髋、臂屈伸及挥摆等。这套操有助于训练髋部运动的灵敏性和躯干与上肢配合运动的协调性。这套组合的特点是:短小(共 3×8 拍),便于记忆,学习后可有充分时间反复练习,攻克难点。通过变换方向重复练习,还可以提高兴趣,增大运动量。

顶髋动作要领:原地顶髋是健美操髋部动作中最基本的一种。开立后左(右)腿屈膝内扣,同时向右(左)顶髋,上体保持正直。

预备节(1×8拍)(图2-1)

预备姿势:开立,两手叉腰。

1~4拍保持预备姿势。

5拍左腿屈膝内扣,同时向右顶髋。

6拍右腿屈膝内扣,同时向左顶髋。

7~8拍同5~6拍。

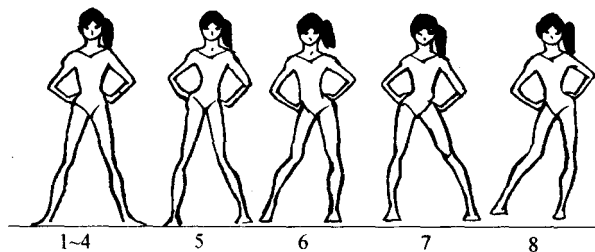


图 2-1



第一个8拍(图2-2):

1 拍左腿屈膝内扣,同时向右顶髋,两臂胸前平屈(拳心向下)。

2 拍右腿屈膝内扣,同时向左顶髋,两臂下伸(拳心向后)。

3~4 拍同1~2拍。

5 拍腿和髋同1拍,同时两臂经侧至头上交叉1次后成上举(五指并拢,掌心向前,两臂交叉时左手在前),抬头。

6 拍腿和髋同2拍,同时两臂头上交叉1次后成上举(两臂交叉时右手在前)。

7 拍腿和髋同1拍,同时两臂肩侧屈(手指触肩),头向右转。

8 拍腿和髋同2拍,同时两臂还原至体侧(掌心向内),头还原。

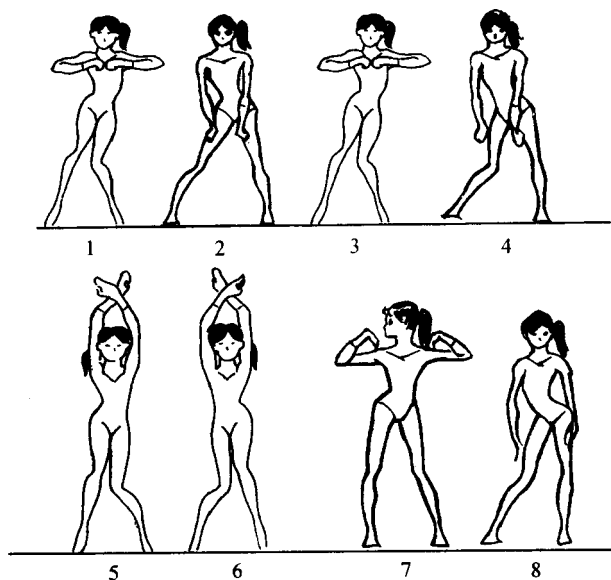


图 2-2

第二个8拍(图2-3):

1 拍腿和髋同第一个8拍的1拍,同时左臂胸前屈(拳心向后)。



- 2 拍腿和髋同第一个 8 拍的 2 拍,同时右臂胸前屈(拳心向后)。
- 3 拍腿和髋同 1 拍,同时左臂前伸(五指分开,掌心向内)。
- 4 拍腿和髋同 2 拍,同时右臂前伸(五指分开,掌心向内)。
- 5~6 拍自左脚起踏步走 2 步,同时两手胸前击掌 2 次。
- 7 拍双脚起跳成开立,同时两手叉腰。
- 8 拍不动。

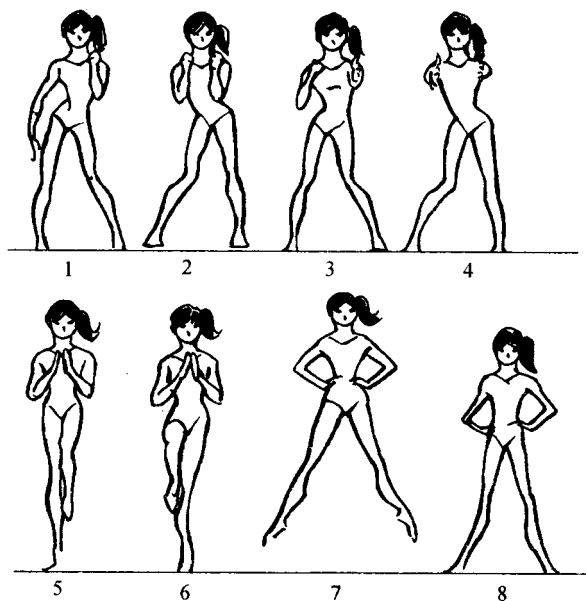


图 2-3

音乐选择:旋律清晰、节奏感强的迪斯科音乐,速度为 24 拍/10 s。

要求:髋部动作幅度大,节奏感强;上肢动作到位,有力度,与髋部动作配合协调。

变换方向复习健美操髋部动作组合:改变组合中第二个 8 拍 5~6 拍踏步走的方向,可向左(右)转 90° 、 180° 、 360° 等,从而使练习者面向新的方向做操。如若干人转向不同,还可形成面对面、背对背等场面,使



整套组合练习更加活跃。多次变方向的重复练习,有助于激发练习者的兴趣,发展协调性和表现力,进一步提高动作质量,加大运动量,提高锻炼效果。改变方向练习的方式多种多样,可以小组为单位自己设计,下面仅举一例供参考。

例:

集体同向变化,连续做六遍健美操髋部小组合。

第一遍:图 a  (第二个 8 拍 5~6 拍踏步向左转 90° 成图

b)

第二遍:图 b  (第二个 8 拍 5~6 拍踏步向左转 180° 成图

c)

第三遍:图 c  (第二个 8 拍 5~6 拍踏步向右转 90° 成图

d)

第四遍:图 d  (第二个 8 拍 5~6 拍踏步向左转 180° 成图

e)

第五遍:图 e  (第二个 8 拍 5~6 拍踏步向左转 360° 成图

f)

第六遍:图 f 

说明:除第一遍外,其他几遍之前不再做预备节的 1×8 拍动作。

三、跳步动作组合

丰富多彩、富有弹性的跳跃动作是健美操的特色之一。这套跳跃动作组合共 10 个 8 拍,是由健美操的几种主要的跳步(后踢腿跑跳、弓步跳、提膝跳、高踢腿跳、开并腿跳等),配以规范有力的上肢动作组合而成。由于这套组合是在快速跑跳中不断变化上肢动作和身体方向,因此除有益于发展下肢力量外,还有助于提高动作的协调性。

预备姿势:开立,两手叉腰。

第一个 8 拍(图 2-4):

1~2 拍不动。

3~4 拍两脚弹动 2 次。