



全民健身项目指导用书

花样滑冰

Huayang Huabins

主编 何思淼

审订 孙喜和



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

花样滑冰

Huayang Huabings

主编 何思淼
审订 孙喜和



吉林出版集团有限责任公司

花样滑冰 / 何思淼主编. —2 版. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2368-8

I. ①花… II. ①何… III. ①花样滑冰—基本知识 IV. ①G862.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028360 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

全民健身项目指导用书

花样滑冰

Huayang Huabing

主编 何思淼 审订 孙喜和

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 3 月第 2 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

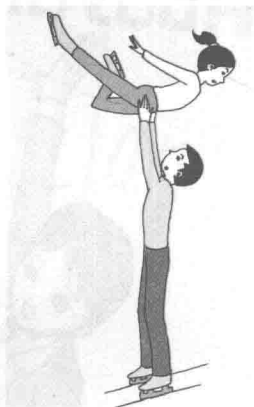
开本 640 × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2368-8

定价 29.80 元





由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

2009年6月

前 言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海斌

2009年6月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

花样滑冰

主 编 何思淼

编 者 赵权忠

审 订 孙喜和

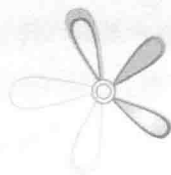
目录 CONTENTS

第一章 概述

- 第一节 起源与发展/002
- 第二节 场地、器材和装备/004

第二章 运动保健

- 第一节 自我身体评价/012
- 第二节 运动价值/016
- 第三节 运动保护/021



第五章 冰上舞蹈

- 第一节 基本姿势和连接方式/098
- 第二节 基本步法/102
- 第三节 舞蹈托举/108
- 第四节 舞蹈造型/109

第三章 基本技术

- 第一节 滑行/032
- 第二节 步法/041
- 第三节 急停/055
- 第四节 跳跃/058
- 第五节 旋转/068

第四章 双人花样滑冰技术

- 第一节 连接方式/076
- 第二节 托举动作/081
- 第三节 捻转托举/086
- 第四节 抛跳/088
- 第五节 螺旋线/090
- 第六节 双人旋转/092

第六章 比赛规则

- 第一节 程序/112
- 第二节 裁判/113



第一章 概述

花样滑冰是一项将体育和艺术紧密结合在一起的冰上运动项目。它要求运动员穿着特制的带有冰刀的冰鞋,伴随音乐在冰上滑出各种图案,做出各种跳跃、旋转和造型动作。





第一节

起源与发展

花样滑冰是世界上比较流行的一项体育运动。该项运动具有很强的竞技性和观赏性。随着科技的不断进步,花样滑冰的冰鞋和动作也在不断地发生着变化。



起源

花样滑冰运动起源于 18 世纪的英国,后来相继在德国、美国、加拿大等欧美国迅速开展。

在美国,著名芭蕾舞表演艺术家杰克逊·海因斯别出心裁地把滑冰运动与舞蹈艺术融为一体,赋予花样滑冰新的面貌。1863 年,杰克逊·海因斯来到欧洲,在斯德哥尔摩、柏林、布达佩斯、彼得堡、赫尔辛基等城市做巡回表演。1868 年,他来到著名的“音乐之都”——奥地利的维也纳。在冰场上,杰克逊·海因斯伴随着音乐,穿着冰鞋,跳起了当时最流行的华尔兹舞、玛祖卡舞和卡德里舞。特别是他表演的蹲踞旋转,敏捷的步伐和优美的舞姿轰动了当时的维也纳。杰克逊·海因斯甚至获得了奥地利国王约瑟夫一世的赞赏。

此后,许多人纷纷拜他为师,并成立了花样滑冰俱乐部,开始了专门的练习,花样滑冰运动由此开始。



发展

随着花样滑冰运动技术的提高进步、规则的日臻完善,以及国际赛事的举办,花样滑冰运动逐步走上规范化道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。

 传播

1868 年,召开第一次美洲滑冰代表会议,会议制定了一些有关花样滑冰的竞赛方法。

1872 年,奥地利举办了世界第一次花样滑冰比赛。

1882 年,奥地利花样滑冰选手弗列依和他的妻子在维也纳冰场手拉手跳起了双人舞,在场的人都为他们新颖的动作和协调的配合所吸引。此后,花样滑冰双人滑诞生了。

1892 年,在荷兰的阿姆斯特丹召开了第一次各国滑冰协会代表的联席会议。

1896 年,在俄国彼得堡举行了第一届世界男子单人花样滑冰锦标赛,当时仅有 4 人参加。

1906 年,在瑞士达沃斯举行了第一届世界女子单人花样滑冰锦标赛。

1908 年,在伦敦举行的奥运会花样滑冰比赛中,俄国选手巴宁夺得了男子单人滑冠军。

 机构与赛事 机构

国际滑冰联盟 1892 年在荷兰成立,现有会员 30 多个,总部设在瑞士的达沃斯。国际滑联是国际单项体育组织联合会会员,并得到了国际奥委会的承认。

我国于 1956 年加入国际滑联。

 赛事

- (1) 冬奥会花样滑冰赛,每 4 年 1 届;
- (2) 世界花样滑冰锦标赛,每年 1 届。



发展趋势



国内趋势

目前,我国的花样滑冰运动水平有了长足的进步,其中尤为突出的是我国女子单人滑选手陈露。1995年,她在英国伯明翰夺取了世界冠军的称号,这标志着我国花样滑冰事业登上了一个新的台阶。

花样滑冰的运动强度较大,能够促进人体血液循环,增强心血管系统功能,提高有氧运动能力。同时,练习花样滑冰,还能够通过快速不停的旋转和跳跃使神经系统和前庭分析器得到很好的锻炼,从而增强身体的平衡能力,尤其适合于青少年健身爱好者练习。

随着我国经济的持续发展,人民生活水平的不断提高,健康已经成为人们追求高质量、高品质生活所最关心的问题。尤其是《全民健身计划纲要》实施以来,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成,越来越多的人重视并参与到健身运动中来。花样滑冰以其独特的魅力,已经发展成为全民健身运动中不可缺少的重要组成部分,受到了越来越多的健身爱好者的喜爱。



国外趋势

花样滑冰运动在欧洲及北美洲发展迅速,奥地利、俄罗斯、英国、加拿大、美国的实力都很强。随着各种国际赛事的举办,各国花样滑冰选手的实力不断增强,花样滑冰的各项技术水平也在向越来越高的方向发展。

第二节

场地、器材和装备

花样滑冰运动对场地、器材和装备都有较高的要求。高质量的场地是花样滑冰运动开展的前提,而良好的器材和装备则是运动参与者发挥较高水平的必要保证。



场地

花样滑冰的冰场有天然冰场和人工冷冻冰场之分。人工冷冻冰场又分为室内冰场和露天冰场两种。正规的花样滑冰比赛都在室内冰场举行,日常练习可以任意选择场地。



规格

见图 1-2-1

花样滑冰标准场地长 60 米、宽 30 米,也可根据具体情况而定,但长度应不少于 52 米、宽度应不少于 26 米。



图 1-2-1



设施

花样滑冰的设施与其他运动相比,相对比较简单,主要是需要音响设备,一般的家庭音响就可以。



要求

- (1) 室内冰场的室内温度应保持在 15°C 以下,冰面温度应控制在 $-6^{\circ}\text{C} \sim -5^{\circ}\text{C}$;
- (2) 冰的厚度应不少于 5 厘米。

场地、器材和





器材

花样滑冰运动的主要器材是冰刀、冰鞋。良好的器材是花样滑冰运动顺利开展的重要保障,甚至在一定程度上决定着比赛的胜负。



规格



自由滑冰刀

见图 1-2-2

刀身弧度略小,前端的刀齿离冰面略近,便于利用刀齿完成运动中的一些跳跃和旋转动作。



图形冰刀

刀身弧度略大,前端的刀齿离冰面略远,可防止冰刀转动时刀齿刮冰,影响冰上图形线痕的清晰度和准确度。

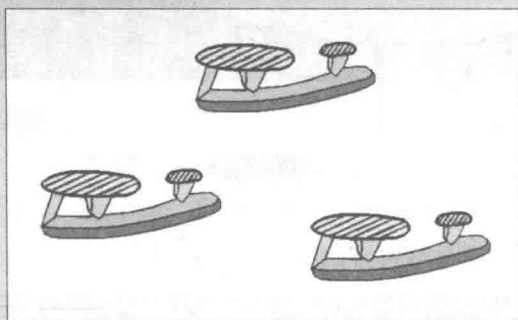


图 1-2-2



要求

见图 1-2-3

(1)冰刀最小面的刀齿在鞋底前端的边缘处,刀尾应超出鞋后跟 1~2 厘米;

(2)冰刀前端应镶在大拇脚趾和二脚趾之间,刀尾应在鞋底后跟

略偏外一侧；

(3)应经常保持沟槽两侧冰刀刃的锐利；

(4)刀身下面的沟槽,要保持一定的深度,沟槽的弧形要浅而匀,为保持沟槽两侧冰刀刃的锐利,要经常研磨沟槽；

(5)冰刀使用后,应将刀上的冰屑和水珠擦干,避免冰刀生锈；

(6)从室内穿冰刀鞋走向冰场时,应带上刀套,以保护刀刃。

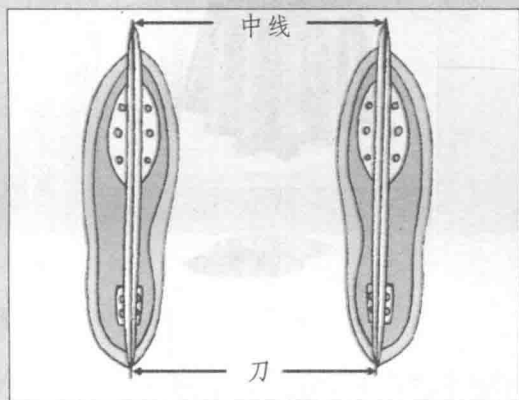


图 1-2-3



装备

花样滑冰是一项表现美的运动。为了运动中的安全,对服装和冰鞋都有很严格的要求。



服装



款式

见图 1-2-4

花样滑冰的服装应美观大方。比赛时,男子上身衣着不限,下身可穿合体的直腿西服裤,一般配黑色冰鞋;女子穿紧身的连衣短裙,一般配白色冰鞋。平时练习可穿一般的运动服装。





图 1-2-4



要求

- (1) 花样滑冰要求选手服装必须适合体育比赛,要典雅大方;
- (2) 为了表达音乐的风格和特点,允许参赛者设计各自不同的服装,但服装上的装饰物,如羽毛、亮片、珠子等应尽量少些,且不得在比赛中将其掉到冰面上;
- (3) 男选手不得穿露胸的服装,女选手不得穿露肤的上下分体式服装,短裙的下摆应超过臀部。



冰鞋



款式

见图 1-2-5

花样滑冰运动的冰鞋最好是按自己的脚形制作。冰鞋的鞋靴、鞋跟较高,鞋帮、鞋底较硬。鞋靴以达到踝关节以上为宜,如果太高会妨碍小腿肌肉的活动。跟高与鞋的大小成一定比例,一般 26 厘米长的鞋,跟高 5~6 厘米。

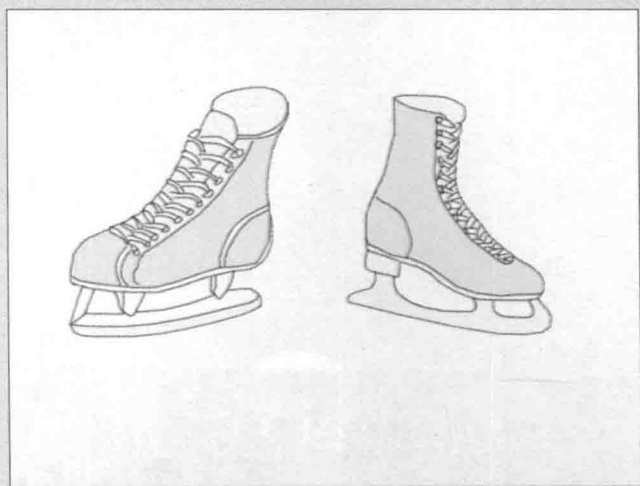


图 1-2-5



要求

冰鞋要经常用保革油擦拭,以保持皮革的柔润光滑。

