

大学体育实践课教材

健美操

王晓贞 编著



中国矿业大学出版社

大学体育实践课教材

健美操

王晓贞 编著

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操/王晓贞编著. —徐州:中国矿业大学出版社,
2002.8
ISBN 7-81070-553-9
I. 健... I. 王... III. 健美操—高等学校—教材
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 055357 号

书 名 健美操
编 著 者 王晓贞
责任编辑 崔永春
出版发行 中国矿业大学出版社
(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)
排 版 中国矿业大学出版社排版中心
印 刷 中国矿业大学印刷厂
经 销 新华书店
开 本 850×1168 1/32 本册印张 3.25 本册字数 80 千字
版次印次 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1~2100 册
总定价(共十五册) 120.00 元
(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前 言

本教材是根据当前大学体育教育改革的发展需要,从培养和造就面向 21 世纪德、智、体全面发展人才的目标出发而编写的。在编写过程中,我们注意结合了几年来的健美操教学改革成果,总结了多年的教学经验,借鉴参考了国内外大量的资料,力求使科学性、实用性、知识性融为一体。

本教材共分为七章,较系统地阐述了健美操概念、分类及特点,健美操运动的意义和功能,健美操运动的基本知识,健美操与形体运动的基本动作及教学要求,大众健美操的创编原则及方法,大众健美操的竞赛及裁判法,健美操专项身体素质训练方法,健美操运动的分级评价等;并着重从终身体育的目标出发,使学生现在和将来的健美操锻炼更加系统和科学。

在本教材的编写中,参考和借鉴了有关的文献资料,在此谨向其作者致以谢意。由于编者水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请读者批评指正。另外,本书在编写过程中得到中国矿业大学王玉兰副教授、徐州师范大学张慧春副教授的关心和指导,在此一并表示诚挚的谢意。

编 者

2002 年 1 月

目 录

第一章 健美操运动概述.....	(1)
第一节 健美操的分类与特点.....	(1)
第二节 健美操的作用.....	(6)
第三节 健美操运动的意义和功能.....	(8)
第四节 健美操运动基本知识	(11)
第二章 健美操和形体运动的基本动作及教学要求	(25)
第一节 健身健美操基本动作	(25)
第二节 形体美的基本动作	(29)
第三章 成套健美操的创编	(38)
第一节 健美操的创编原则	(38)
第二节 健美操编排的方法与步骤	(44)
第四章 健美操比赛的组织和裁判方法	(46)
第一节 健美操比赛的意义和特点	(46)
第二节 健美操比赛的组织	(47)
第三节 大众健美操比赛评分办法	(49)
第五章 健美操专项身体素质训练及运动能力分级评价 ..	(53)
第一节 健美操运动的专项身体素质训练	(53)
第二节 健美操运动能力分级评价	(58)
第六章 大众健美操成套动作范例	(61)
主要参考文献	(98)

第一章 健美操运动概述

健美操属于体育的一个项目,是一种有组织的社会文化活动。它是融体操、舞蹈、音乐于一体,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的娱乐、观赏型体育项目。

健美操,顾名思义是以健身、美体为主要特点的运动项目,其内容丰富,简单易学,变化繁多,不受年龄、性别、场地、器械的限制,可使全身各关节都得到充分的活动,各部位的肌肉得到均衡的发展,塑造出良好的体态。

健美操作作为一种运动项目,除了具有一般体育活动所共有的锻炼身体、增进健康、增强体质的作用之外,对女子减肥和改善体形体态、提高韵律及身体协调性有着特殊的作用。它不仅强调“健”,而且还强调“美”,把体育与美融为一体,达到锻炼身体、陶冶情操的目的。

第一节 健美操的分类与特点

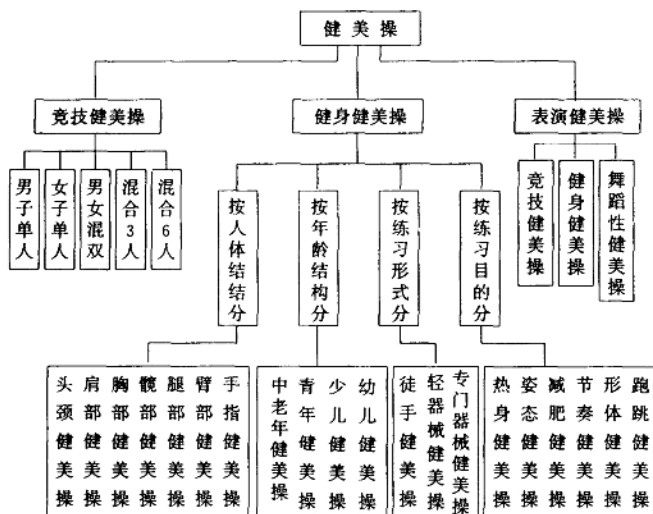
一、健美操的分类

目前,世界健美操和我国健美操种类繁多,分类方法也各不相同,如果以健美操活动的目的和所要解决的主要任务为标准来划分,归纳起来可分为健身健美操、竞技健美操、表演健美操三大类。

(一) 健身健美操

健身健美操也称大众健美操,是集健身、娱乐、防病于一体的

群众性、普及性健身运动,不同的年龄结构都可以参加学习和锻炼。健身健美操的主要目的在于健身,通过锻炼身体,可增强体质,促进身体全面发展,提高工作能力。在掌握健身练习基本方法的过程中,在欢快的操舞中调节身心、陶冶情操。从成套编排和动作设计来看,健身健美操的动作简单、活泼、流畅,讲究针对性和实效性,节奏感强,节奏速度适中。健身健美操是在有氧供能条件下进行的练习,它的练习时间较长,运动强度中等,并按照一定的顺序锻炼身体的各个部位,对健身强体、减少脂肪有明显作用。



健身健美操可进行以下分类。

1. 按年龄结构分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少年健美操、儿童健美操、幼儿健美操等。它是根据人在不同年龄阶段的不同生理、心理、体态、体能等特征,有针对性编排的健美操。

2. 按人体解剖学结构活动部位不同,可分为头颈健美操、肩部健美操、胸部健美操、臂部健美操、腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。这类健美操具有较强的针对性,是为锻炼人体某个部位而创编的。

3. 按练习的目的和任务分为热身健美操、姿态健美操、形体健美操、减肥健美操、节奏健美操、活力健美操、跑跳健美操等。这类健美操主要是为了突出某种目的性,如培养人的正确姿态、改善形体、去掉多余脂肪、增强动作节奏韵律或提高动作的力量和力度等而创编的。

4. 按练习形式分为徒手健美操、持轻器械健美操、专门器械健美操。

5. 按人数分为单人、双人、3人、6人、8人和集体健美操。

6. 按性别分为女子健美操和男子健美操。

7. 按人名、音乐、舞蹈命名的各种形式的健美操,如简·方达健美操、瑜伽健美操等。

(二) 竞技健美操

竞技健美操是根据竞赛规则与规程的要求组编的一套具有较高艺术性、以比赛取得优异成绩为主要目的的健美操。竞技健美操只进行自编动作的比赛,自编动作必须符合规则要求。每套动作有规定的时间要求,成套动作根据基本规定动作、特色难度动作、完成情况、现场表现、体型、成套动作时间等因素进行评分。目前,我国大型竞技健美操比赛有全国健美操锦标赛、全国大学生健美操锦标赛等。

(三) 表演健美操

表演健美操的主要目的是在表演中展示表演者的价值和魅力、使观赏者陶冶情操、净化心灵、促进健美操活动的广泛开展、满足人们展示和表现自我的需要。表演健美操是将健身健美操或竞技健美操作为表演操,在预定的某种活动、某种场合、某种节日庆

典中进行表演,使之成为观赏、娱乐的体育活动。健身健美操用于表演极其普遍,竞技健美操用于表演时可不受规则限制,用于表演健美操的人数、形式、规模比较自由,成套动作的设计和选择上侧重于艺术性、观赏性,体现健美操的健、力、美。它是人民群众喜爱的一种运动和娱乐形式,对于弘扬民族文化、艺术,促进两个文明建设具有重要作用。

二、健美操的特点

(一) 本能性

本能性健美是运动的核心。健美操不同于其他运动项目的一个显著特点是“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”。健美操的自我塑造遵循人体的可塑性,如肌肉的强弱、发达程度、脂肪的沉积程度以及脊椎和胸廓的形状、关节的灵活程度等,这些是决定身体姿态、体形改变的自我塑造的可变因素。

健美操是建立在美学等科学理论指导下的人体运动方式,讲究造型美,要求动作美观大方、准确到位;讲求有效地训练身体各个部位的正确姿势,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。

(二) 力量性

健美操是以力量性为主的徒手动作为基础,它所表现的力是力量、力度、弹力、活力的综合。健美操动作要求的力度和力量性很强,无论是短促的肌肉力量、延续力量,还是瞬间的控制力量,都展现较高的力度感。健美操的力量性与体操相比较,少些呆板、机械,趋于自由、自然;健美操的力量性与舞蹈相比较,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。健美操所形成的动作力量性风格,充分表现出人体健的风采、美的神韵、力的坚韧,其表现形式为热烈奔放,并伴有情感上的力度。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。健美操以自身独有的力量性运动风格活跃于体坛。

(三) 节奏性

健美操运动充满节奏。健美操的节奏性特征表现在以下几个方面:

1. 生理节奏(呼吸节奏、心率节奏,反映出一定负荷运动量);
2. 运动节奏(动作技术节奏中的速度快慢、力度强弱、幅度大小、强度的增减等);
3. 时空节奏(空间节奏、时间节奏);
4. 色彩节奏(服装、灯光的色彩、明暗节奏);
5. 音乐节奏(也是最重要的节奏)。

健美操是在节奏鲜明、欢快奔放的现代乐曲伴奏下进行的身体练习。音乐是人所创造的特有的表达手段,它可以用短暂的时间,在激励人的情绪上发挥出巨大的力量。练习者因受音乐节奏的感染而情不自禁地、自然地被卷入一种运动状态之中,随着振奋人心的节律,将上百个动作一气呵成并且始终保持精神饱满、情绪激昂。这一特殊的锻炼身体的方式,是其他体育项目所不能相比的。

健美操所有动作均在一定的节奏下进行,它是将人体动作经过有节奏的组织和规范,使之摆脱自然状态而成节奏化。健美操锻炼时的节奏感是通过身体运动表达的,节奏性运动使健美操能充分表现出人体运动的艺术美。

(四) 创新性

由于人体结构复杂,动作多变,人的情绪丰富,性格迥异,因此决定了健美操动作的丰富性。健美操不仅保留了徒手体操中各种类型的基本动作,而且从相关的运动项目和艺术门类中吸收了诸多动作,经过加工、提炼、操化,使之成为具有健美操风格的动作。它不仅可以使身体各关节的活动次数发生变化,而且可以变换运动组合形式,形成丰富多彩的动作组合。总之,人体运动是创编健

美操取之不尽的源泉。

随着健美操运动的发展和变化,不断编出独特新颖的具有显著特征的健美操动作,是健美操长盛不衰的显著特点。

第二节 健美操的作用

健美操是时代的产物,是基本体操艺术化、动力化、健身化趋势的反映,也是一项具有实用价值的运动项目。长期进行健美操锻炼,能够增进健康,增强体质,改善体形体态,矫正体形,调节心理活动,陶冶美好情操,提高神经系统机能,培养顽强的意志品质。

一、增强体质,增进健康

经常从事健美操锻炼,对身体许多器官、系统会产生良好影响。长期参加健美操锻炼可以使心肌增厚,心腔容量增大,血管弹性增强,进而提高心脏的功能,使心搏有力,心输出量增加,从而提高全身供氧能力。

健美操锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响。它能提高呼吸深度,增加每次呼吸时的气体交换量,从而保证在激烈运动时满足气体的需要,提高人体机能水平。

健美操锻炼还能提高消化系统的机能。因为肌肉活动可消耗大量能量,加之健美操的髋部全方位活动较多,刺激了肠胃蠕动,可增强消化机能,有助于营养物质的吸收和利用,从而提高对疾病的抵抗能力。

经常进行健美操锻炼,还可以提高关节的灵活性,增强肌肉和结缔组织的弹性。

二、改善体形,培养端庄体态

体形主要是指全身各部位的比例是否匀称和谐,体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端庄优美。健美操可以对身体比例的均衡产生积极的影响,特别是能增加胸背肌肉的体积,消

除腰腹部沉积的多余脂肪,使体态变得丰满、线条优美、秀丽动人。此外,通过经常性正确的形体动作训练,还能矫正不正确的身体姿势,培养正确端庄的体态,使锻炼身体者的形体和举止风度都会发生良好的变化。

三、调节心理活动,陶冶美好情操

健美操是在音乐伴奏下进行的身体练习。通过健美操练习,不仅能形成美的体魄,而且对人的心理状态也有良好的影响。通过优美明快的音乐节奏、活泼愉快的形体动作,使人陶醉在美的韵律之中,很快排除掉心理上的紧张与烦恼,身心得到全面调节,精神面貌和气质修养都会有所改善和提高。特别是健美操是一种群体运动,通过集体配合练习,还有助于增进友谊,结交朋友,提高群体意识。

四、提高神经系统机能,发展身体素质

健美操是在中枢神经系统的支配调节下进行的。反过来,通过健美操锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平。健美操是一项要求力度和幅度的身体练习,经常参加健美操运动可使肌肉的力量得到增强,肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高,从而发展了人体的力量和柔韧素质。在健美操锻炼中肌肉经常要工作到极限,可以使人忘我投入,在不知不觉中提高了身体的多方面素质。健美操动作的路线、方向、速度、类型、力度等不断变化,可以加强人的动作记忆和再现力,提高神经系统的灵活性和均衡性,全面发展人的协调性。

健美操是具有较强艺术性的运动项目,经常从事这项活动,可以增强节奏感、韵律感,提高认识美、鉴赏美、表现美和创造美的能力。

第三节 健美操运动的意义和功能

一、健美操运动的意义

健美操是我国全民健身运动的一个重要组成部分,随着我国人民生活水平的迅速提高,健身、休闲、娱乐逐渐成为人们的日常需要,尤其是自1995年我国政府全面推行“全民健身计划纲要”以来,通过广泛的宣传和教育,广大人民群众进一步加深了对体育运动重要性的认识,体育锻炼不再像以前那样是一种行政手段,而变成了人们自觉的行动。健美操作为一项新兴的体育运动,以其独特的魅力在众多的传统体育项目中脱颖而出,受到越来越多的人的喜爱。目前,以健美操为主要内容的各种健身中心遍布我国大中型城市,同时在大中小学健美操也被列入教学大纲,作为正规的教学内容传授。另外,各种以健美操为主要内容的电视节目的播出,也促进了健美操运动的普及与开展,使更多的人认识了健美操,并加入到健美操锻炼的行列中来。因此,健美操已成为全民健身运动的一个重要组成部分。

健美操练习是一种卓有成效的锻炼身体的方法,它作为一项有氧运动,具有所有有氧运动的健身功能,如全面提高身体素质,提高心肺功能和肌肉耐力,促进肌体各组织器官的协调运作,使人体达到最佳机能状态。此外,健美操不同于其他有氧运动项目之处在于它是一项轻松、优美的体育运动,在健身的同时,带给人们艺术享受,使人心情愉快,陶醉于锻炼的乐趣中,减轻了心理压力,促进身心健康发展,从而更增强了健身的效果。

随着健美操运动在我国的快速普及与发展,健美操比赛也逐步正规化。目前,不仅有正式的全国锦标赛,还有省市级比赛,甚至单位、学校内部的比赛。近年来,健美操还经常作为表演项目出现在各种场合,对宣传健美操运动起了重要作用。为了准备比赛或表

演,表演者付出了一定的时间和精力,但同时也是健身和娱乐的过程,而且表演本身又满足了表演者自我表现的欲望,达到了娱乐身心的目的。对观众来说,观看比赛和表演本身就是一种娱乐行为,在表演过程中,运动员精湛的技艺、强健的体魄,给予观众“美”的享受,起到了振奋精神的作用,丰富了群众业余文化生活。

二、健美操运动的功能

(一) 增进健康美功能

“健康”即生理功能正常、无病理性改变和病态出现。但随着经济的发展和社会的进步,现代健康已不仅仅是生理意义上的“健康”,而且要兼备健康的心理和行为。“健康美”是一种积极的健康观念和现代意识。有研究表明,“健康美”是机体最有效地发挥其机能的状态。一个具有“健康美”的人除了自我感觉良好、可轻松应付日常工作与生活外,还要有充沛的精力参加各种社交、娱乐及闲暇活动。一个具有“健康美”的人应该具备的身体素质是良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性、柔韧性和协调性。健美操作为一项有氧运动,其健身功效已基本达成共识。有研究认为,有氧运动最能发展人体的心肺功能,而健美操不仅具有有氧运动的功效,而且兼备发展身体柔韧性和灵敏性的作用。可以说,健美操是目前发展身体全面素质的较为理想的运动。

(二) 塑造形体美功能

“形体”分为姿态和体型。姿态即从我们平时的一举一动表现出来的行为习惯,受后天因素的影响较大。而体型则是我们身体的外形,虽然体育锻炼可适当改善体型外貌,但相对来说遗传因素起决定性作用。良好的身体姿态是形成一个人气质风度的重要因素。健美操练习的动作要求和身体姿态要求与我们日常生活中的状态要求基本一致,因此,通过长期的健美操练习可改善不良的身体状态,形成优美的体态,从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。健美操运动还可塑

造健美的体型。通过健美操练习尤其是力量练习,可使骨骼粗壮、肌肉围度增大,从而弥补先天的体型缺陷,使人变得匀称健美。其次,健美操练习还可消除体内和体表多余的脂肪,维持人体吸收与消耗的平衡,降低体重,保持健美的体型。

(三) 缓解精神压力,娱乐身心功能

随着时代的发展和社会的进步,人们在享受科学技术所带来的舒适生活和各种便利的同时,也受到了来自方方面面的精神压力。研究证明,长期的精神压力不仅会引起各种心理疾患,而且许多躯体疾病也与精神压力有关,如高血压、心脏病、癌症等。体育运动可缓解精神压力,预防各种疾病的产生,这是科学研究已证实的事实。而健美操作为一项体育运动,以其动作优美、协调、锻炼身体全面,同时有节奏强烈的音乐伴奏而著称,是缓解精神压力的一剂良方。在轻松优美的健美操锻炼中,练习者的注意力从烦恼的事情上转移开,忘掉失意与压抑,尽情享受健美操运动所带来的欢乐,得到内心的安宁,从而缓解精神压力,使人具有更强的活力和最佳的心态。另外,健美操锻炼是一种集体练习,而参与健美操锻炼的人来自社会的各阶层。因此,这种形式扩大了人们的社会交往面,把人们从工作和家庭的单一环境中解脱出来,可接触和认识更多的人,开阔眼界,从而为生活开辟了另一个天地,大家一起跳、一起锻炼,共同欢乐、互相鼓励,有些人因此成为终身的朋友。因此,健美操锻炼不仅能强身健体,同时还具有娱乐功能,可使人在锻炼中得到一种精神享受,满足人们的心理需要。

(四) 医疗保健功能

健美操作为一项有氧运动,其特点是强度低、密度大,运动量可大可小,容易控制,因此除对健康的人具有良好的健身效果外,对一些病人、残疾人和老年人也是一种医疗保健的理想手段。例如对下肢瘫痪的病人来说,可做地上健美操以保持上体功能,促进下肢功能恢复。总之,只要控制好运动范围和运动量,健美操练习就

能在预防损伤的基础上,达到医疗保健的目的。

第四节 健美操运动基本知识

一、竞技健美操比赛知识

竞技健美操是以争取优胜为直接目的的高水平健美操比赛。它是在健身健美操的基础上发展起来的,因此,它除了具有一般性健美操所具有的健身、健美、陶冶情操的特点外,还具有动作速度快、动作多、变化多、密度大、强度大、时间短的特点。竞技健美操属于提高范畴,对人体的心肺功能、身体素质和艺术表现力有较高的要求。每年国际上举办的活动有:健美操世界锦标赛、世界杯赛、世界冠军赛、世界巡回赛。国际健美操委员会力争在 2004 年将健美操项目带入奥运会。

1. 比赛项目

我国健美操比赛项目有男子单人、女子单人、混合双人、女子 3 人、男子 3 人、混合 6 人(3 男、3 女)。

世界健美操锦标赛有女子单人、男子单人、混合双人和 3 人。2001 年世界健美操比赛增加了团体 6 人项目,男女不限。

2. 比赛时间

成套动作的时间为 1 分 45 秒,有加减 5 秒的宽容度。

3. 比赛场地

比赛的地板必须是 12 m×12 m,并用标记带清楚地标出 7 m×7m 的男子单人、女子单人、混合双人、3 人比赛场地,以及 10 m×10 m 的集体 6 人比赛场地。标记带为 5 厘米宽的黑色带,标记带是场地的一部分。

4. 比赛音乐

运动员必须自备比赛音乐,并将音乐自行录制在高质量的盒式录音磁带或 CD 的“A”面开头。

5. 比赛着装

女运动员着一件套紧身衣和肉色连裤袜及运动袜,不允许穿上部与躯干分离的(两件套)服装或上部与躯干仅用绳带连接的服装。男运动员必须着一件套连衣裤或背心、短裤及合体的内衣和短袜。

二、健美操锻炼时应注意的问题

在进行健美操锻炼时要注意生理卫生和个人卫生。

(一) 生理卫生

1. 月经期的体育卫生

月经期是否能参加健美操锻炼,应因人而异。最好根据健身者的健康状况、身体训练水平以及月经期对健美操活动的适应程度而定。

一般情况下,身体健康、月经正常者,在月经期是可以进行健美操锻炼的,但应注意运动量不宜过大,伸拉动作幅度不易过长,避免过多的跳跃运动及垫上动作。对于健美操初学者,月经期应进行适应性锻炼,开始时运动量不宜过大,时间不宜过长,当身体逐渐适应运动后再逐渐增加锻炼的时间及强度。

2. 饮食卫生

参加健美操锻炼,必须注意运动前后的饮食卫生。一般进食后间隔 1.5~2.5 小时才可进行健美操锻炼。因为进食后的一定时间内,胃内食物充盈,横膈膜上顶,影响呼吸,不利于运动;而且此时运动可使消化器官的血液供应减少,机能减弱,这不仅影响食物的消化,还容易发生腹痛、呕吐等症状。若进食与锻炼之间间隔的时间短,可食量少一些,原则上是运动前的一餐食量不宜过多,而且应吃易于消化、含有较多糖、维生素和磷的食物,尽量少吃含脂肪、纤维素及刺激性、易过敏的食物,总的来说,糖类最易消化,蛋白质次之,脂肪最难消化。运动后应休息 30 分钟以上再进食。

3. 饮水卫生