

海南省教育科学“十三五”规划项目
海南热带海洋学院青年科研项目

黎族健身操

黄爱鑫 著



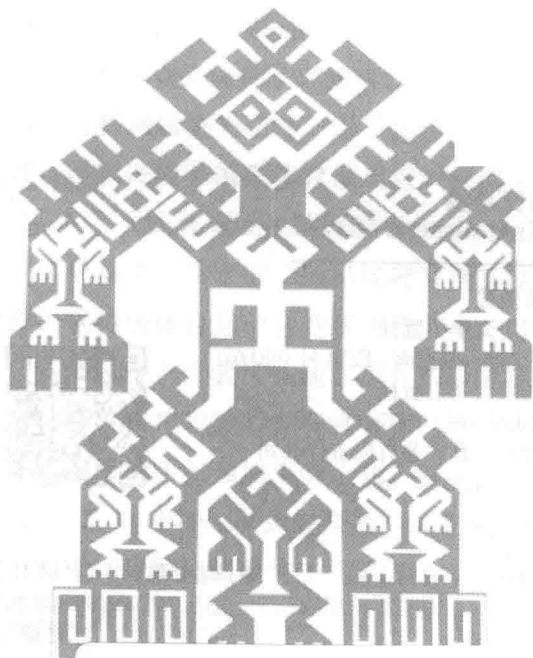
四川大学出版社



海南省教育科学“十三五”规划项目
海南热带海洋学院青年科研项目

黎族健身操

黄爱奎 著



四川大学出版社

责任编辑:梁 平
责任校对:杜 彬
封面设计:优盛文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

黎族健身操 / 黄爱銮著. —成都: 四川大学出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5690-1252-1

I. ①黎… II. ①黄… III. ①黎族—健美操—中国
IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 259818 号

书名 黎族健身操
LIZU JIANSHENCAO

著 者	黄爱銮
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-1252-1
印 刷	北京一鑫印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm×240 mm
印 张	17.5
字 数	283 千字
版 次	2018 年 6 月第 1 版
印 次	2018 年 6 月第 1 次印刷
定 价	65.00 元



版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scupress.net>

前言

近年来,随着科技高速发展,人们的生活水平也跟着提高,但是随之带来的不良生活方式、环境污染及水源污染等问题也严重危害了人类健康。为了促进广大人民群众身心健康发展,国务院颁布实施了《全民健身计划》和《健康中国规划纲要》等相关文件。由此健康问题及健身运动成为了国家及广大人民群众共同关注的首要问题,参与健身运动的人数也逐步再创新高。但是随着参与健身运动人数不断的上升,体育场地与器材成为了全民健身运动发展的瓶颈。特别是,《规划纲要》提出“确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时”之后,学校体育就出现了“场地器材少,人多练不了”的问题,尤其是中小校园内这种问题更为明显。为了传播推广民族文化及大力推进全民健身运动发展,国家民委和国家体育总局组织创编人员提取了各族人民的生产劳动、宗教信仰、民族体育及民族舞蹈中的民族元素与健美操相结合,创编出独特新颖、简单易学、易于推广的民族健身操套路动作进行推广,并将它列入全国少数民族传统体育运动会竞赛项目。由此,我国民族健身操迎来了新的发展机遇。全国各个少数民族地区都在积极地挖掘、开发和推广本省独具特色的民族健身操,并积极举办各式各样的省市民族健身操竞赛,以便以选拔优秀的民族健身操队伍参加全国比赛。例如,广西推出的民族健身操(舞)就有29套之多,分别有:壮族健身操、瑶族健身操、苗族健身操等。然而在调查了解中发现,我国民族研究工作者及专家学者们对民族健身操套路动作的创编等实践方面的开发材料非常丰富,但是对于理论方面的研究却非常的缺乏,特别是书籍方面的编写更是少之又少。因此,本书的编写与出版,既可以适应国家体育发展形势要求、传承发展海南黎族传统文化及填补海南民族健身操研究的空白,又可以为我国民族健身操的发展提供一定的理论和

实践参考依据,同时也可以为教师教学及学生学习提供依据和材料。

本书遵循传承与创新相结合、传统与现代相结合、理论与实践相结合、健身与科学相结合、教学与推广相结合的原则编写,以针对性、实用性和创新性为编写指导思想。主要内容包括:第一章黎族健身操的来源背景、第二章黎族健身操概述(概念、分类、特点、价值、功能)、第三章黎族健身操音乐、第四章黎族健身操基本动作、第五章黎族健身操动作创编、第六章黎族健身操教学、第七章黎族健身操普及推广、第八章黎族健身操运动损伤的原因及预防、第九章黎族健身操竞赛组织与裁判、第十章黎族健身操表演与作品欣赏等十章内容。

本书图文并茂,科学性、系统性、示范性及使用性较强,可以为各级各类学校的体育教师、学生以及不同层次的人群参考、选用,也可以为黎族健身操广大爱好者自学参考。

本书在编写时借鉴、参考及引用了以往诸多颇有价值的体育教材、学术专著、科研论文等相关资料。在此,我向原作者表示谨致谢意。本书自开始策划到编写直至印刷装订成册,得到了许多专家学者的支持与帮助,在此,一并表示衷心的感谢。

本书在编写过程中虽几经易稿,但是由于本人认识及经验有限,在编写过程中难免会出现一些不妥或错漏之处,恳请广大专家和读者批评指正。

黄爱銮

2017年8月

目录

第一章 黎族健身操的来源背景 / 001

第一节 健美操相关内容简介 / 001

一、健美操运动的起源与发展 / 001

二、健美操运动的概述 / 002

三、健美操运动的分类 / 002

四、健美操运动的项目特点 / 003

五、健美操运动的项目特征 / 004

六、健美操运动的锻炼价值 / 005

七、健美操的基本动作 / 006

第二节 民族健身操相关内容简介 / 007

一、民族健身操的起源与发展 / 007

二、民族健身操的定义 / 008

三、民族健身操的特点 / 009

四、民族健身操的分类 / 009

第三节 黎族文化相关内容简介 / 010

一、黎族的宗教信仰 / 010

二、黎族的风俗习惯 / 011

三、黎族的传统服饰 / 012

- 四、黎族的传统音乐 / 012
- 五、黎族的传统舞蹈 / 014
- 六、黎族的传统体育 / 015
- 第四节 黎族健身操资源开发的可行性 / 016
 - 一、黎族舞蹈、黎族传统体育与健美操融合的可行性分析 / 016
 - 二、海南民众对黎族健身操资源开发的认可度分析 / 016
- 第五节 黎族健身操资源开发的必要性 / 018

第二章 黎族健身操概述 / 022

- 第一节 黎族健身操的概念与分类 / 022
 - 一、黎族健身操的概念 / 022
 - 二、黎族健身操的分类 / 022
- 第二节 黎族健身操的项目特点 / 023
 - 一、高度的艺术性 / 023
 - 二、广泛的适应性 / 023
 - 三、强烈的节奏性 / 024
 - 四、浓郁的民族性 / 024
 - 五、健身的安全性 / 025
 - 六、独特的地域性 / 025
 - 七、休闲娱乐性 / 026
 - 八、文体交融性 / 026
- 第三节 黎族健身操的价值与功能 / 027
 - 一、节约个人体育锻炼支出 / 027
 - 二、增强民族自信心与自豪感 / 027
 - 三、传承和弘扬黎族传统文化 / 028
 - 四、为大众提供特色运动项目 / 028
 - 五、为旅游业的发展提供帮助 / 029
 - 六、促进广大人民群众身体健康发展 / 029
 - 七、促进广大人民群众心理健康发展 / 029



第三章 黎族健身操音乐 / 031

第一节 黎族健身操音乐的概述 / 031

一、黎族健身操音乐的特点 / 031

二、黎族健身操音乐的作用 / 031

第二节 黎族健身操音乐的编辑原则 / 033

一、针对性原则 / 033

二、生动性原则 / 033

三、艺术性原则 / 033

四、主题性原则 / 033

五、民族性原则 / 034

第三节 黎族健身操音乐选配的特点 / 034

一、音乐风格需与动作风格相一致 / 034

二、音乐节奏需与动作节奏相一致 / 035

三、音乐速度需与动作速度相一致 / 035

四、根据参与个体情况选择合适的音乐 / 036

五、根据参与目的和任务选择合适的音乐 / 036

六、音乐旋律优美、健康向上,并具有感染力 / 036

第四节 黎族健身操教师应具备的音乐知识 / 037

一、学会音乐基础知识 / 037

二、学会分辨音乐的强弱拍 / 038

三、学会分辨动作的音乐节拍 / 038

四、了解音乐所传递的思想与情感 / 038

五、反复地去聆听乐曲,以便掌握音阶 / 039

第四章 黎族健身操基本动作 / 040

第一节 黎族健身操基本动作的作用 / 040

第二节 黎族健身操基本动作分析 / 041

一、头颈动作 / 041

二、上肢动作 / 042

三、下肢动作 / 051

第三节 黎族健身操基本动作技术 / 066

一、落地技术 / 066

二、弹动技术 / 066

三、半蹲技术 / 067

四、身体控制技术 / 067

五、基本动作练习需注意的事项 / 067

第五章 黎族健身操动作创编 / 069

第一节 黎族健身操动作创编的依据 / 069

一、以人体运动规律为创编依据 / 069

二、以传承发展黎族传统文化为创编依据 / 070

三、以全国民族健身操发展趋势为创编依据 / 070

四、以参赛的场地及环境状况为创编依据 / 070

五、以参与者的个体情况为创编依据 / 071

六、以创编的目的和任务为创编依据 / 071

第二节 黎族健身操动作创编的原则 / 073

一、多样性原则 / 073

二、全面性原则 / 073

三、针对性原则 / 074

四、合理性原则 / 075

五、艺术性原则 / 076

六、简便性原则 / 077

七、安全性原则 / 078

八、独特性原则 / 078

第三节 黎族健身操动作创编的方法 / 079

一、总体构思法 / 079

二、递增创编法 / 079

三、分步创编法 / 080



四、移植创编法 /	080
五、叠加创编法 /	081
第四节 黎族健身操动作创编的要素 /	081
一、主题要素 /	081
二、动作要素 /	082
三、音乐要素 /	083
四、时间要素 /	083
五、空间要素 /	083
第五节 黎族健身操成套动作创编的步骤 /	086
一、总体设计动作框架 /	087
二、合理选取动作元素 /	087
三、合理选配动作音乐 /	087
四、合理安排动作顺序 /	088
五、合理安排运动负荷 /	088
六、修改完善成套动作 /	088
七、记写成套动作顺序 /	088
第六节 黎族健身操配合托举与过渡连接动作的设计 /	089
一、配合动作设计 /	089
二、托举动作设计 /	091
三、过渡连接动作设计 /	092
第七节 黎族健身操创编者应具备的能力 /	094
一、创编者的创新能力 /	094
二、创编者的动作素材量 /	094
三、创编者的艺术修养 /	094
四、创编者的基础理论水平 /	095
五、创编操化动作应注意的事项 /	095
第八节 高校黎族健身操成套动作创编应用举例 /	095
一、高校黎族健身操的创编原则 /	096
二、高校黎族健身操的创编要素 /	099

三、高校黎族健身操创编的过程及步骤 / 101

第六章 黎族健身操教学 / 130

第一节 黎族健身操教学目的与任务 / 130

- 一、提高参与者的技术技能 / 130
- 二、提高参与者的身体素质 / 130
- 三、提高参与者的审美意识 / 131
- 四、提高参与者的艺术修养 / 131
- 五、提高参与者的社会适应能力 / 131
- 六、满足广大人民群众的生活需求 / 132

第二节 黎族健身操教学应遵循的原则 / 132

- 一、主导性与主体性原则 / 132
- 二、直观与思维相结合原则 / 133
- 三、循序渐进原则 / 134
- 四、巩固与提高原则 / 135
- 五、兴趣性原则 / 135
- 六、身心全面发展原则 / 136

第三节 黎族健身操教学方法分类与使用 / 137

- 一、连接法 / 137
- 二、重复法 / 138
- 三、示范法 / 138
- 四、带领法 / 139
- 五、讲解法 / 139
- 六、提示法 / 141
- 七、念动练习法 / 142
- 八、电化教学法 / 143
- 九、完整法与分解法 / 143

第四节 黎族健身操教学技能技巧 / 144

- 一、教学技能 / 144



二、指导技巧	/ 149
--------	-------

第五节 校园内黎族健身操教学 / 153

一、学校黎族健身操教学目标制定	/ 153
二、学校黎族健身操教学文件制定	/ 154
三、学校黎族健身操课教案编写	/ 164
四、黎族健身操课程类型与内容实施	/ 165
五、黎族健身操课堂教学存在的问题分析	/ 172
六、解决黎族健身操课堂教学问题的方法与策略	/ 173

第六节 校园外黎族健身操教学 / 176

一、校园外黎族健身操课教学特点	/ 176
二、校园外黎族健身操课程分类	/ 177
三、校园外黎族健身操课教学过程	/ 178

第七节 黎族健身操教师应具备的职业素质 / 181

一、具有高尚的职业道德	/ 181
二、具有新型的体育观	/ 182
三、具有扎实的专业知识	/ 182
四、具有健美的形体和充沛的体力	/ 184
五、具有健康的个性心理素质	/ 185

第七章 黎族健身操普及推广 / 186

第一节 黎族健身操在校园普及推广 / 186

一、在校园普及推广的可行性分析	/ 187
二、在校园普及推广的价值分析	/ 189
三、在校园普及推广的具体措施	/ 196

第二节 黎族健身操在社区普及推广 / 198

一、加大政府扶持力度	/ 199
二、充分发挥社会体育指导员的带动作用	/ 199
三、开展表演或竞赛活动促进推广	/ 200
四、拓宽黎族健身操的传播渠道	/ 200

第八章 黎族健身操运动损伤的原因及预防 / 201

第一节 黎族健身操常见的运动损伤 / 201

- 一、黎族健身操运动中的腕关节损伤 / 202
- 二、黎族健身操运动中的肩关节损伤 / 202
- 三、黎族健身操运动中的肘关节损伤 / 203
- 四、黎族健身操运动中的踝关节损伤 / 203
- 五、黎族健身操运动中的膝关节损伤 / 204
- 六、黎族健身操运动中的肌肉拉伤 / 205
- 七、黎族健身操运动中的疲劳性骨膜炎 / 205

第二节 黎族健身操运动损伤发生的原因及预防 / 206

- 一、参与者思想麻痹大意 / 206
- 二、参与者出现运动性疲劳 / 207
- 三、参与者身体局部负担过重 / 207
- 四、参与者不具备完成动作的素质 / 208
- 五、参与者损伤未痊愈就参与锻炼 / 208
- 六、参与者身体姿态和技术动作不正确 / 209
- 七、运动场地不规范 / 209
- 八、准备活动安排不合理 / 210
- 九、动作内容设计不合理 / 210
- 十、课堂组织和教学技巧使用不合理 / 211

第三节 黎族健身操运动医务监督的应用 / 211

- 一、教学课中的医务监督 / 211
- 二、竞赛期间的医务监督 / 213

第四节 黎族健身操科学锻炼的方法 / 214

- 一、循序渐进、持之以恒 / 214
- 二、灵活掌握、及时调整 / 215
- 三、合理安排、掌握规律 / 215
- 四、全面锻炼、重点兼顾 / 216



五、热身准备 / 216

六、放松整理 / 217

第九章 黎族健身操竞赛组织与裁判 / 219

第一节 黎族健身操竞赛总则 / 219

一、宗旨 / 219

二、竞赛要求 / 219

三、竞赛项目 / 220

四、竞赛时间 / 220

五、竞赛音乐 / 220

六、竞赛场地 / 221

七、竞赛服装 / 221

八、竞赛使用的器械 / 221

九、竞赛方法 / 221

十、竞赛程序 / 222

十一、竞赛顺序 / 222

十二、竞赛申诉 / 222

十三、运动员更换 / 222

十四、特殊情况处理 / 222

十五、参赛者纪律与处罚 / 223

十六、裁判员纪律与处罚 / 223

第二节 黎族健身操竞赛组织 / 223

一、裁判委员会的职责 / 223

二、裁判员应具备的基本素质 / 226

三、竞赛期间各阶段工作内容 / 226

第三节 黎族健身操竞赛评分方法与名次排定 / 227

一、竞赛评分方法 / 227

二、竞赛违例动作 / 230

三、竞赛减分因素 / 230

四、竞赛名次排定 / 231

第十章 黎族健身操表演与作品赏析 / 233

第一节 黎族健身操表演的特点 / 233

一、律动性 / 233

二、动态性 / 235

三、造型性 / 235

四、构图性 / 238

五、结构性 / 238

六、表现性 / 239

七、审美性 / 239

第二节 黎族健身操表演的形式 / 240

一、个人与集体的表演 / 240

二、徒手与器械的表演 / 241

三、单一和综合的表演 / 242

第三节 黎族健身操表演的影响因素 / 244

一、表演者因素 / 244

二、教师因素 / 245

第四节 黎族健身操表演的具体要求 / 247

一、把握表演的形象性 / 247

二、突出表演的感染力 / 247

三、开拓表演的创新性 / 248

四、培养表演的技艺性 / 248

第五节 黎族健身操表演作品欣赏 / 248

一、形体美 / 249

二、姿态美 / 249

三、动作美 / 249

四、抒情美 / 250

五、音乐美	/ 250
六、精神美	/ 251
七、色彩与服饰美	/ 251

第十一章 竞赛欣赏 / 252

第一节 竞赛欣赏的价值 / 252

一、丰富人们的文化生活	/ 252
二、培养人们的道德意识	/ 253
三、振奋人们的民族精神	/ 254
四、激发人们的体育意识	/ 254
五、引导人们树立终身体育意识	/ 255

第二节 竞赛欣赏应具备的知识 / 255

一、了解竞赛的基本情况	/ 256
二、了解竞赛项目技术动作	/ 257

参考文献 / 258

第一章 黎族健身操的来源背景

黎族健身操主要是将黎族的宗教祭祀、生产劳动、节日庆典、休闲娱乐、英勇斗争、黎族舞蹈和黎族传统体育活动中带有黎族特色、地域特点的动作元素、动律特征、基本体态、手型手位与健美操基本动作相融合,按照健美操的运动方法、运动规律和运动特点,经过新颖的加工整理、改造创新和编排设计后,在黎族音乐的伴奏下,通过徒手或携带器械进行的一项黎族体育运动项目。因此,对黎族健身操相关内容进行介绍与分析,对于更好地学习及了解黎族健身操文化具有积极的促进作用。

第一节 健美操相关内容简介

健美操运动源于人类对人体健与美的追求,是音乐、舞蹈、体操三者有机结合的产物。它融体育、艺术和教育于一体,深受广大群众喜爱,且具有强身健体、改善体态和娱乐身心等功能。目前,健美操已经成为我国广大人民群众喜闻乐见的健身娱乐运动项目,并成为国际体坛上具有一定影响力的竞技运动项目。

一、健美操运动的起源与发展

(一) 国际健美操运动的起源与发展

健美操的历史悠久,其起源可以追溯到两千多年前。古希腊人崇尚人体美,他们认为人体的健美是最完美的,同时也是最和谐、最庄重的。他们常采用跑、跳、投、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼,主张体操锻炼身体、音乐陶冶精神。在 19 世纪末 20 世纪初时,欧洲出现了一系列的体操流派,他们的教育思想、教学方法和技术动作与现代健美操有着密切的联系,无论是在理论方面还是在实践方面都对健美操的发展起到了重要作用。