

丛书主编 毕研洁 乔德平
副主编 冯涛 刘泉水

姚晓琪 张建新 宣川 编著

大众体育健身丛书



DAZHONG TIYU JIANSHEN CONGSHU

JIANMEICAO YUJIA TIYU WUDAO

健美操 瑜伽 体育舞蹈



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

丛书主编 毕研洁 乔德平

副主编 冯涛 刘泉水



大众体育健身丛书

DAZHONG TIYU JIANSHE CONGSHU
JIANMEICAO YUJIA TIYUWUDAO

健美操 瑜伽 体育舞蹈

姚晓琪 张建新 笕川 编著



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

健美操 瑜伽 体育舞蹈 / 姚晓琪, 张建新, 笄川
编著. — 兰州 : 兰州大学出版社, 2015.9
(大众体育健身丛书 / 毕研洁, 乔德平主编)
ISBN 978-7-311-04396-4

I. ①健… II. ①姚… ②张… ③笄… III. ①健美操
—研究②瑜伽—研究③体育舞蹈—研究 IV. ①G831.3
②R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第227334号

责任编辑 武素珍

封面设计 管军伟

书 名	健美操 瑜伽 体育舞蹈
作 者	姚晓琪 张建新 笄川 编著
出版发行	兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路222号 730000)
电 话	0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心) 0931-8914298(读者服务部)
网 址	http://www.onbook.com.cn
电子信箱	press@lzu.edu.cn
印 刷	兰州万易印务有限责任公司
开 本	710 mm×1020 mm 1/16
印 张	9.75
字 数	186千
版 次	2015年11月第1版
印 次	2015年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-311-04396-4
定 价	18.50元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)



总 序

20世纪60年代西方一些学者探索出一种新的发展模式,确定了新的可持续发展观。这种发展观的一个重要特征是,实现社会的全面进步。经济增长只不过是实现人的发展的手段。经济、政治、社会各种制度的演进,也只是为了实现人的发展,人的发展创造更好的社会环境。人的发展不仅只是当代人的发展,而且包括后代人的可持续发展;不仅指满足人的物质生活需求,而且包括满足人的社会生活、精神生活的多种需求,使人在体力和智力方面的多种潜能得以充分地发挥出来。1994年我国制定的《中国21世纪议程》规定,在发展问题上坚持“可持续发展,以人为本”的原则。当代以人为中心的社会发展观“实际上是将人置于发展的中心,把人看作是发展的最高目标,而社会其他方面的发展只被看作是发展的手段和条件”(鲍宗豪:《当代社会发展导论》,华东师范大学出版社,1999年版)。任何有益的社会活动,都是公民自我教育、自我成长的过程,不仅能增强社区活力和凝聚力,产生本土荣誉感,而且从国家治理的角度看,民间社团的活跃,也有利于社会稳定。人的发展包括人的基本需要不断满足,人的素质不断提高,人的潜力不断发挥,是人自身完善的建设过程。“以人为本”作为当代中国科学发展观的核心,它要求整个社会发展“以人为本”。

“以人为本”发展我国城镇体育,除了传统体育文化外,自然离不开我国民族传统文化资源。将城镇居民置于强身健体的体育发展中心,把不断满足居民健身需求、提高居民身体素质、发挥居民自身潜力作为我国城镇居民体育发展的最高目标,就是要为社会提供一定的体育服务和体育资源,满足居民的体育需求,促进人的全面发展;就是要为广大城镇居民公平地、自愿地参与体育提供更多的机会,创造更好的条件。因此,“以人为本”的社会体育发展观,必然要求为社会提供的体育资源体现当地民众的需求;同时,解决落后的城镇居民体育条件和短缺的体育资源与不断增长的城镇人口的体育需求之间的矛盾。



社会体育项目丰富多彩是当今社会发展过程中的客观实在。随着中国社会进入小康,物质的丰富、社会的进步使人们的体育观念发生了本质的变化。人们已从过去单调的生活方式,转变为对体育活动的形式多样性、娱乐性、健身性等方面有更多的要求。人们可支配的业余时间增多,体育消费的总量逐年增长,提高生活质量、充分体验人生的观念越来越为大众所推崇。这标志着人民生活水平的提高和社会进入了休闲时代。休闲时代是社会体育大发展的时期。传统的纯粹的体育健身的观念,已经向健身、健智、休闲、娱乐的多重性方向发展。项目目标的多极化导致了项目的多元化。社会体育指导中心作为国家体育总局落实全民健身主要的职能部门,在近十年的社会实践中,除了中心所管辖的体育项目之外,每年都有十几个新项目要求国家承认、要求立项,要求政府予以推广。人民群众在不断地创造新的体育项目,不仅有国内的还有国外的。每年都有一些体育项目从国外介绍到中国来,如飞镖、野外生存、拓展运动、探险漂流等等。休闲时代社会体育项目的多元化促进了体育市场体育人群的细分,从而必然导致针对细分市场的体育竞赛运作。传统的体育只有竞技奥运项目和以太极拳、广播体操为代表的群众体育,而忽略了以游戏、休闲、社交为目的的娱乐体育、休闲体育。而在休闲时代,多极化的体育目标必然要求竞赛形式的多元化,使竞赛活动更加有针对性地满足不同细分市场的要求。事实上,尽管我国体育市场还不十分完善,尚处于起步阶段,但客观上,已经在人们不经意间完成了体育消费市场的分化。按照传统分类,体育包括奥运项目和非奥运项目、竞技体育和群众体育。但随着时代的变迁,体育项目的分类也显现出多元化。按照目的,可分为健身、健智、休闲、娱乐、社交、竞技和表演体育;按人群,可以分为老板体育(骑马、高尔夫)、白领体育、蓝领体育、农民体育;按年龄,可以分为幼儿体育、青少年体育、中青年体育和老年体育;按场地,可分为户外体育、野外体育、居室体育、桌上体育;按时间性与流行性,体育可以分为传统体育与时尚体育。此外还有一些伴随时代和高科技发展出现的新生体育现象,即电子竞技。社会体育项目发展具有动态性和差异性。纵观这些社会体育项目的发展过程,可以发现它们的发展曲线具有一定的动态性。有的项目发展平平,没有什么起伏;也有一些项目流行了一段时间,甚至风靡一时,但是昙花一现,转瞬即逝;还有一些项目基本上濒临绝迹。但我们也发现,有些项目具有顽强的生命力,它们在商家刻意的推动下,在人群中无意间发展到很大的规模。在人群中每年都有一些新的项目成为时尚受到追捧,成为潮流。不同项目的流行程度在时间和空间上具有一定的差别。就是说,不同时期、不同地域的人们所喜爱的项目各不相同,但是在社会上流行的项目当中有一批项目具有时间和空间上相对的稳定性和同一性。这些项目有较为健全的组织 and 竞赛制度,包括国际和各国的专业组织、俱乐部,有世界性及各层次的比赛,更有一大批忠实的追随者和发烧友。集合的项目群具有较强的操作性,可以加速传播,规范流行。我们也发现一个这样的事实,当选中一些项目,让这样的项目群集合化,并进行



持续化的竞赛操作,可能会推动集合项目整体和其中各个项目,甚至周边项目的发展。这其中当然包括各省的社会体育管理中心近年来举办的全民健身展示大会、小球中心的时尚球类运动会等。

针对近两年北京、内蒙古、河南、陕西、甘肃等省、区、市城镇社区体育健身活动的调查统计显示,在参加体育锻炼的人群中,以健身走、跑步、武术(太极拳、太极剑)作为锻炼项目的人数占最高比例,为41.4%,其次为乒乓球、健身路径、羽毛球、篮球、足球、排球、网球、骑车、健身操、体育舞蹈(含民族舞蹈)、游泳、户外运动等。从年龄分布来看,16~19岁人群主要参与球类运动,占67.9%,参与跑步的占48.5%;40~59岁的中年人群主要参与健身走,占68%,参与慢跑的占44.1%;60岁以上老年人群主要参与健身走和武术(太极拳、太极剑)等。在调查实践中我们认识到,大众喜爱的体育项目应当是我们在编写丛书时需要关注的,不能凭个人的主观臆断,应体现客观性、科学性、先进性,满足大众群体的健身需求。该系列丛书,打破了目前我国通常以“体育教材类”形式进行论述及研究的传统方法,而是从科普的视角出发,编写中涉及每一个体育项目的发展史、练习方法、竞赛方法等,以实用性和可操作性为该丛书编写的最终目的。丛书着眼于推广简便易行且适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法,即运动处方;发掘、整合并弘扬民族民间传统体育以及推广休闲时代社会体育新项目等。

根据上述观点,我们认为,在我国即将进入全面小康社会之时,伴随着我国经济总量的增加和经济体制的转变,以及我国多年实施全民健身战略的影响,人民群众体育消费水平提高,体育意识增强,社会体育项目中客观存在着了一批被人民群众普遍接受和参与的,在当前社会上较为流行的、健康的,以健身、健智、娱乐、休闲、表演为目的的体育项目群。其中既包括总局已经立项的项目,也包括那些尚未作为全国性正式体育项目开展,但已经被城镇社群接受的健康的竞技、健智、休闲、娱乐项目。这个项目群经过扩大到一定范围,并经过时间的检验而相对凝固后已经成为一种时尚的风潮。其中具有竞技性、表演性功能的项目迫切要求有表现的舞台。如果我们将其集合化运作,以运动会或体育节的形式表现出来,有可能成为引领全民健身潮流,促进项目发展的精品赛事。

社区体育作为大众文化现象,根本宗旨是增强人的体质,促进人的身心全面发展。社区体育活动通过有组织或者自发性休闲活动群体存在的重要原因之一就是,居民在一起互相给予心理安慰,消除了独处时的孤独感,同时,相当一批国家公务员、教师、务工者,他们的参与很大一部分原因在于纾解工作中的压力,通过在一起锻炼时的欢快气氛消除陌生感,转移注意力和宣泄工作中堆积的不良情绪。它不仅改善了居民的生活质量,创造了良好的生活方式,增进了人际交往,而且提高了居民文化素养,是城市精神文明建设的重要内容。(樊炳有:《社区体育论》,北京体育大学出版社,2003年版)大众体育的发展速度和规模出乎人们的意料,形成了一个“第二



奥林匹克运动”,吸引着成千上万的人。

2012年国家发改委会同国家体育总局联合印发了《“十二五”公共体育设施建设规划》。《规划》将“人均体育场地面积达到1.5平方米以上”作为总体目标,提出了“50%以上的县(市、区)建有全民健身活动中心”和“50%以上的街道(乡镇)、社区(行政村)建有便捷、实用的体育健身设施”等具体建设目标。《全民健身计划(2011—2015年)》的指导思想是:以科学发展观为指导,贯彻落实《全民健身条例》;把全民健身事业纳入国家经济、社会发展总体规划;以提高全民族身体素质、形成比较完善的全民健身体系为目标;从国情出发,借鉴坚持实施《全民健身计划纲要》的成功经验和国际发展大众体育的做法;加强全民健身服务体系建设,努力实现全民健身公共服务均等化;继续推进改革,调动全社会积极性,充分发挥各类社会组织的作用,发挥市场机制作用;解决全民健身事业发展中的主要矛盾和突出问题,既有宏观指导性又具有可操作性。如何增强国民体质,如何增强国民体育健身意识以及如何改善体育锻炼场所,以满足广大人民群众的健身需求,是目前摆在体育研究者面前的首要问题。

毕研洁

2015年3月20日于兰州



目 录

第一篇 健美操	001
一、概述	001
(一)起源与发展	001
(二)特点与功能	004
二、竞技健美操	006
(一)练习方法	006
(二)练习攻略	018
(三)组织编排与裁判规则	021
三、大众健美操	027
(一)练习方法	027
(二)练习攻略	047
(三)组织编排与裁判规则	050
四、啦啦操	054
(一)概述	054
(二)练习方法	057
(三)练习攻略	066
(四)组织编排与裁判规则	067
五、街舞	073
(一)概述	073
(二)练习方法	077
(三)练习攻略	083
(四)组织编排与裁判规则	085



第二篇 瑜 伽	088
一、概述	088
(一)概念、起源与发展	088
(二)锻炼价值	089
二、练习方法	090
(一)呼吸练习	090
(二)热身	091
(三)站立姿势	094
(四)跪势姿势	102
(五)坐立姿势	104
(六)仰卧姿势	108
(七)俯卧姿势	111
(八)组合练习	114
三、练习攻略	118
(一)运动处方	118
(二)瑜伽的呼吸与瑜伽体位法的配合要领	119
(三)练习瑜伽注意事项	120
第三篇 体育舞蹈	122
一、概述	122
(一)风格和特色	122
(二)舞程线、角度、场地介绍	123
(三)特点和功能	124
二、练习方法	125
基本技术简介	125
三、练习攻略	142
(一)运动处方	142
(二)学习时应着重注意的几个问题	144
四、组织编排与裁判规则	145
(一)组织编排	145
(二)裁判规则	146



第一篇 健美操

一、概述

(一)起源与发展

1. 起源

健美操是一项深受群众喜爱的,集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。健美操运动源于20世纪70年代末,于80年代初传入我国,1987年中国举办了首届“长城杯”中国健美操电视邀请赛。



图1-1

2. 发展趋势

20世纪80年代初,健美操在欧美一些国家得到快速的发展,美国自60年代以来兴起健身舞,法国在美国之后也开始盛行健美操运动,苏联则已把健美操列入大、中、小学的体育教学大纲。在亚洲地区,日本、菲律宾、新加坡等国家也建有许多健美操活动中心及健身俱乐部。在我国,北京、上海、广州先后举办了健美操培训班,逐步推动了健美操运动在我国的广泛开展。总之,人们开始将健美操作为自己的主要健身方式,形成了世界范围内的“健美操热”。



1983年,美国举办了首届全美健美操锦标赛。

1984年,首届远东区健美操大赛在日本举行。

1990年,美国主办了健美操世界冠军赛,日本主办了健美操世界杯赛。

1995年,国际体操联合会在法国举办了首届世界健美操锦标赛。

1984年,北京体育学院成立了健美操研究室,上海体育学院成立了健美操教研室,率先开设了健美操选修课和专选课。

1992年2月,在北京成立了中国大学生健美操、艺术体操协会。

1992年9月,在北京成立了中国健美操协会。

1992年,全国健美操邀请赛更名为全国健美操锦标赛,成为每年举办的传统赛事。

3. 内容

成套健美操的动作是由单个动作所组成的,它来源于徒手体操、艺术体操和舞蹈等的动作。

徒手体操动作是健美操动作最基本的内容,它是由头颈、上肢、胸部、腰部、下肢等部位的屈、伸、转、绕、举、摆、振等基本动作构成的。由于健美操中增加了新颖、独特的手形和步型,特别是髋部动作,所以,健美操动作更加丰富多彩。

艺术体操徒手动作中的波浪动作是健美操的典型动作。艺术体操的徒手练习不仅能培养动作的美感,而且能有效地增强身体素质,提高协调性,增加成套动作的艺术价值。

现代舞的简单动作也在健美操中被加以运用,健美操大量吸收了迪斯科舞、爵士舞、霹雳舞中的上下肢、躯干、头颈和足踩动作,这给健美操增添了活力。此外民间舞中的许多动作,基本体操中的队列、队形变化也是健美操的内容之一。

4. 分类

根据练习的主要目的和任务可将健美操分为两大类:竞技健美操和大众健美操(也称健身健美操)。

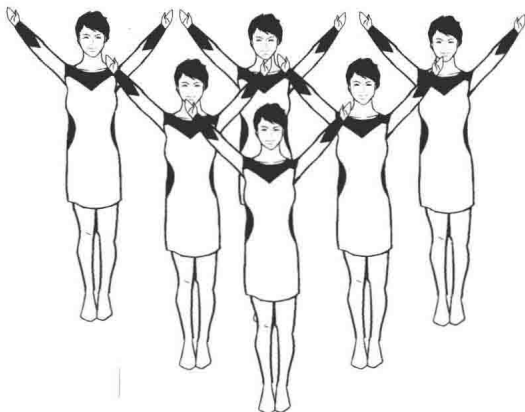


图1-2



图1-3

★ 竞技健美操

竞技健美操起源于传统的有氧健身操。竞技健美操是在音乐的伴奏下,通过难度动作的完美完成,展示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力。成套动作必须通过所有动作、音乐和表现的完美融合来体现创造性。

竞技健美操属于健美操的提高范畴,有着特定的竞技规则来规范、指导组织编排、训练和比赛。运动员必须通过连续的动作展示人的心肺耐力、肌肉力量和耐力、柔韧、平衡、协调、灵活、速度、爆发力这些健美操的组成要素。

主要赛事:世界健美操锦标赛;健美操世界杯系列赛;国际健美操公开赛;健美操亚洲锦标赛;全国健美操锦标赛;全国健美操联赛;全国健美操冠军赛;全国体育大会;世界大学生运动会;全国大学生运动会。

★ 大众健美操

大众健美操是指按照不同年龄层次、不同性别、不同心理和生理特点及不同需要和要求,设计供广大群众作为健身、健心、康复、娱乐用的一种体操。它是在音乐的伴奏下,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体、改善气质、娱乐休闲目的的一项运动。



图1-4

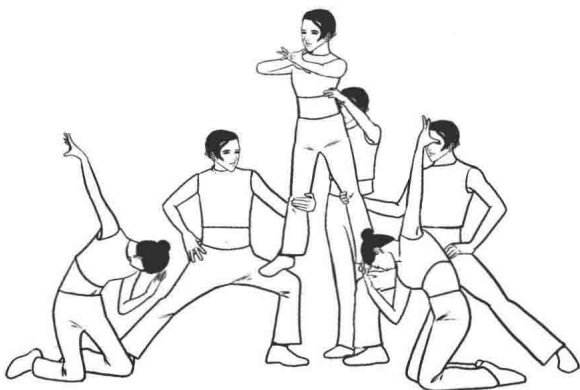


图1-5

重大赛事:全国健美操大众锻炼标准系列赛;全国健美操大众锻炼标准总决赛;全国健美操锦标赛;全国健美操联赛;全国健美操冠军赛;全国体育大会;世界大学生运动会;全国大学生运动会。

(二)特点与功能

1. 竞技健美操

★ **动作特点:**以操为主、操舞结合式动作设计。

竞技健美操的动作必须有明显影响身体某一部位的目的性。在编排动作时,不仅要考虑到对身体各个部位的影响与发展力量、柔韧、协调、灵敏以及持久力等各种素质的练习,而且还应在运动形态上有舞蹈造型美、外形美的特点。

★ **编排特点:**独特新颖;注意身体全面发展;遵循竞技健美操的结构。

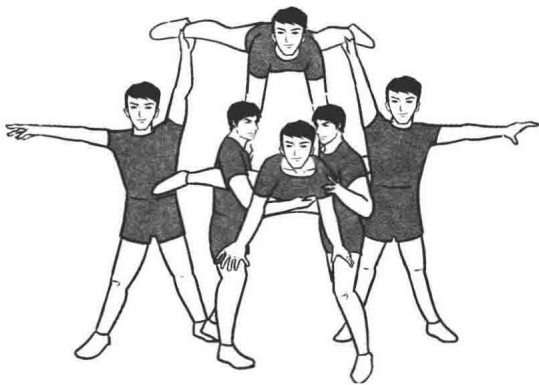


图1-6

一套操应有自己独特的风格,才能吸引观众,对称性动作和不对称动作有机结合,动作多,变化快,才能充分体现健、力、美的特点。

一套竞技健美操最好要有一两个高潮(动作激烈速度快、幅度大、节奏强、力度

强劲,使人目不暇接的联合动作),特定动作或造型停顿动作要夹杂其中,作为静止展示或调节节奏的手段,使身体某些部位的强力活动稍加缓和,造型停顿亦可作为结束动作。这种动静结合的编排,加强了起伏对比的效果。

★ **音乐特点:**竞技健美操音乐节奏较快,使得运动强度加大,生理负荷也就大,对练习者身体素质的要求更全面。同时节奏快慢还与动作的激情、气氛有很大关系。音乐也是情感的体现,竞技健美操音乐多采用节奏强劲、韵律感鲜明、曲调优美、激发情绪、振奋精神的时代音乐。音乐选择要着重体现自己的情感,也可选择有代表性的民族音乐,体现民族特色。

★ **难度动作特点:**竞技健美操在技巧和舞路上的难度越来越高,难度动作体现着运动员高端的身体素质和操纵自身的能力。力量类难度趋于复杂,平衡、跳跃类动作增加,空中变化方向、体位的跳跃占了优势,对柔韧素质的要求更是高出一筹。参加比赛的选手有很多是竞技体操选手,说明竞技健美操向高难度发展已是一个趋势。竞技健美操,与健身健美操逐渐拉开了距离,各向自己的方向发展。

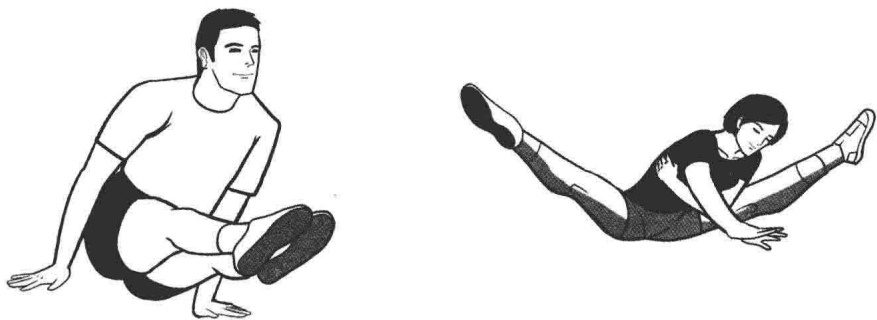


图1-7

2.大众健美操

大众健美操是有氧运动的一种,它的特点是活动时间长,强度适中,能有效控制体重、提高练习者的身体素质。大众健美操对场地要求不高,四季都能开展。

▲ 特点

练习动作简单易学,适合于不同年龄层次;

强调动作对称且重复练习;

强调大幅度动作练习;

以集体练习为主;

有明快的节奏,形成动感和韵律风格。

▲ 功能

★ 健身功能

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。



★ 塑造形体功能

长期的大众健美操练习可形成优美的姿态,使练习者表现出一种良好的气质修养,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。此外,通过大众健美操的力量练习,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。大众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,保持体型。

★ 缓解精神压力,娱乐身心功能

大众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,是缓解压力的一剂良方。在轻松优美的锻炼环境中,练习者的注意力从烦恼的事情上转移开,尽情享受锻炼所带来的快乐,减轻了精神和心理压力,从而激发更强的活力,保持最佳的心态。

★ 医疗保健功能

大众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,只要控制好运动范围和运动量,大众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。

国际健美操与健身操联合会(FISAF)。20世纪80年代中期成立,总部设在澳大利亚,有会员国40多个。

亚洲健身协会(Asiafit)。1991年成立,总部设在香港。

国际健身协会(IDEA)。1982年成立,总部设在美国,目前有来自80多个国家的健身爱好者。

二、竞技健美操

(一)练习方法

1.基本手形

并拢式:五指伸直,相互并拢。大拇指微屈,指关节贴于食指旁。

分开式:五指用力伸直,充分张开。

芭蕾手式:五指微屈,后三指并拢、稍内收,拇指内扣。

拳式:握拳,拇指在外,指关节弯曲,紧贴于食指和中指。

立掌式:五指伸直,手掌用力上翘。

西班牙舞手式:五指用力,小指、无名指、中指自掌指关节处依次屈,拇指稍内扣。

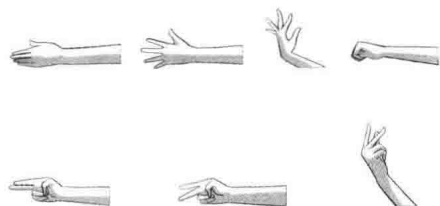


图1-8

2. 基本步法(7种)

★ 踏步

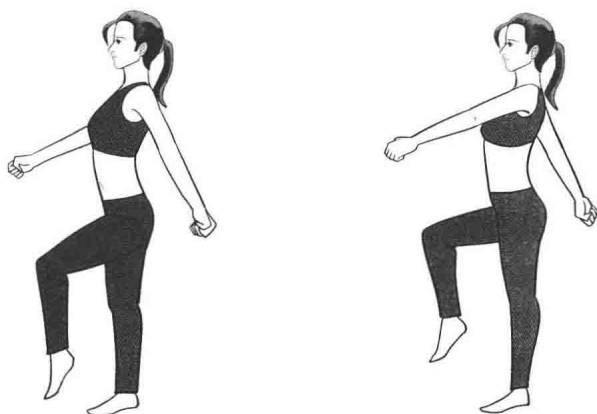


图1-9

开始动作时,两腿依次抬起,依次落地。

[要点]脚落地时,支撑腿的膝关节自然弯曲,踝关节要有弹性地缓冲,背部挺直。

[主要动作]踏步、踏点地、移重心。

[练习方法]可分别进行2~4个8拍的练习。

★ 后踢腿跑

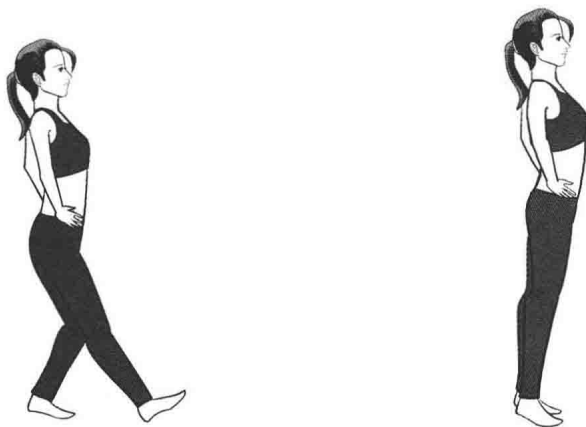


图1-10



1拍向前迈左腿,右腿膝关节后屈,脚尖绷直,2拍交换成右腿。3~8拍同1~2拍。
 [要点]绷脚尖,肩关节放松,上体直立,腰腹收紧,双膝在同一平面上。
 [练习方法]可采用向前、向后、转体的后踢腿跑练习,分别进行2~4个8拍的练习。

★ 弹踢腿



图1-11

1拍向前弹踢左腿,膝关节由屈至伸,2拍左腿收回,3拍交换成右腿弹踢,4拍右腿收回。5~8拍同1~4拍。

[要点]绷脚尖,肩关节放松,上体直立,腰腹收紧,双膝在同一平面上。

[主要动作]向前弹踢、向侧弹踢、向后弹踢。

[练习方法]可采用向前、向侧、向后的弹踢腿练习,分别进行2~4个8拍的练习。

★ 吸腿跳

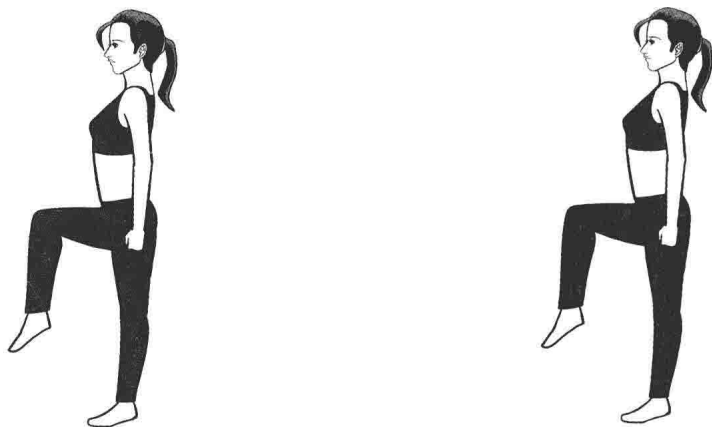


图1-12

1拍左腿屈膝用力抬起,2拍左脚落下。3~8拍同1~2拍,左右交替做。

[要点]大腿与地面平行,小腿尽量贴近大腿,绷脚尖,支撑脚的膝关节不要弯曲。

[练习方法]可进行原地、转体吸腿跳,分别进行2~4个8拍的练习。