



大学体育课程系列教材

主审 孙庆祝 周 兵

健与美体育教程

本册主编 吴晓芳



南京师范大学出版社

education

PSYCHOLOGICAL



大学体育课程系列教材

主审 孙庆祝 周 兵

健与美体育教程

丛书主编 周学荣

丛书副主编 阿英嘎 周家祥 卢文远



本册主编 吴晓芳

南京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健与美体育教程 / 吴晓芳本册主编. —南京: 南京师范大学出版社, 2005. 8

(大学体育课程系列教材)

ISBN 7-81101-284-7/G · 881

I. 健... II. 吴... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101185 号

书 名	健与美体育教程
本册主编	吴晓芳
责任编辑	盛晓霞 徐 蕾
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编: 210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://press.njnu.edu.cn
E-mail	nspzbb@njnu.edu.cn
照 排	江苏兰斯印务发展有限公司
印 刷	南京京新印刷厂
开 本	787×960 1/16
印 张	15
字 数	278 千
版 次	2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1-3 600 册
书 号	ISBN 7-81101-284-7/G · 881
定 价	22.80 元

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

前 言

1999年6月,中共中央颁布了《深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作。”《决定》的这些要求不仅明确确立了学校体育的重要地位,也为21世纪学校体育改革指明了方向。教育部也于2002年、2003年先后作出了新的《普通高等院校体育课程指导纲要》(以下简称《纲要》)和《大学生体质健康标准》,这两部指导性法规文件的出台和实施,标志着新一轮高校体育课程改革序幕的拉开。要贯彻落实文件精神,推进新世纪高校体育课程的改革,以适应现代社会发展的需要,必须将体育教材建设作为体育课程改革的重要突破口。正是基于这样的认识,我们启动了“大学体育课程系列教材”的编写工作,在编写过程中,我们始终以《决定》精神为指导,以《纲要》要求为依据,结合高校体育教育特点,严格遵循教材编写的原则,在广泛参阅多部优秀教材并吸收了体育研究最新成果的基础上,编写了这套“大学体育课程系列教材”。

本教材编写将突破传统大学体育教材的内容体系与结构体系。传统大学体育教材与中学体育教材几乎雷同,从内容体系来说,大多是中学体育内容的重复;从教材结构体系来看,属蜻蜓点水,缺乏深度与广度的“拼盘式”结构体系;从适用性来说,与高校体育课程内容改革和课程设置不相适应。当今,大学体育课程内容极为丰富,新思想、新理论、新项目、新方法以最快速度进入了高校,被高校体育所接纳,带来了教学内容的变革。同时,随着课程内容的改革与高校体育改革发展,课程设置与课程类型也发生了前所未有的变革,大学体育课由传统的“普修课”、“综合性”体育课转向了“专选课”、“俱乐部”。面临着高校体育改革的深入发展,传统的“拼盘式”大学体育教材显然不适应高校体育改革发展的需要,需要我们重建大学体育教材的内容体系与结构体系。从教学内容选择上,我们将在传统教材保留、改造的基础上,进一步丰富拓展课程内容,从体系结构上,改“拼盘式”的教材体系为分项、分册的系列教材,引导学生向体育学习的更高层次发展,体现高校体育教材特色,满足高校大学生体育学习需要,而不是中学体育学习的重复。因此,编写这套“大学体育课程系列教材”既是适应高校课程设置的需要,也是贯彻新《纲要》的需要。大学体育教材既要保持与中学体育教材

的衔接与联系,又要区别于中学体育教材,充分体现自身的特色和价值,切实为大学生体育学习服务,这也是我们编写该套系列教材的初衷。

该系列教材分理论与实践两大部分,理论部分是大学生必读教材,通过理论学习,提高大学生体育文化修养;实践部分,分项分册,学生可以依据自己所学课程内容选择教材,通过专项课程内容学习,突出发展大学生专项运动技能、健身技能及生存生活技能,为终身体育参与及社会环境、自然环境的适应奠定较坚实的基础。

《健与美体育教程》是“大学体育课程系列教材”的分册教材,该教材的运动项目包括“健美操”、“有氧搏击健身操”、“街舞”、“形体训练”、“艺术体操”、“体育舞蹈”和“健美运动”,其内容丰富翔实,图文并茂,具有科学性、知识性、时代性、针对性和可读性。因此,它既可作为大学体育教师教学用书,又可成为学生体育学习的良师益友。

本教材由吴晓芳任主编并统稿。参加编写的人员有:吴晓芳(第一章),倪欣(第二章),吴翌晖(第三章),杨宁、唐苏丽(第四章),仲莉(第五章),龚锐(第六章),王晓燕(第七章)。

本教材在编写过程中,参阅并引用了有关专家、教授所编写的教材、专著和资料;本教材的照片由宋梁老师担任拍摄,由施心璇(第一章)、吕觅及沈宝琦(第二章)、仲莉(第三章、第五章)、唐苏丽(第四章)、费强(第七章)进行动作示范,在此一并致以衷心的感谢。由于水平有限,编写中难免有不当之处,敬请谅解和指正。

编写组

2005.6.28

目 录

第一章 健美操	(1)
第一节 健美操概述	(1)
第二节 健美操的基本动作	(10)
第三节 健美操的教学方法与教学要求	(33)
第四节 健美操竞赛的组织与规则简介	(39)
第二章 有氧搏击健身操	(47)
第一节 有氧搏击健身操概述	(47)
第二节 有氧搏击健身操技术基础	(49)
第三节 有氧搏击健身操的套路组合	(53)
第三章 街舞	(64)
第一节 街舞概述	(64)
第二节 街舞的基本技术和练习套路	(71)
第三节 街舞比赛的组织与规则简介	(86)
第四章 形体训练	(91)
第一节 形体训练概述	(91)
第二节 形体训练教学的基本内容与技术要求	(96)
第五章 艺术体操	(123)
第一节 艺术体操概述	(123)
第二节 艺术体操器械基本动作	(128)
第三节 艺术体操教学方法	(145)
第四节 艺术体操竞赛的组织与规则简介	(155)

第六章 体育舞蹈	(161)
第一节 体育舞蹈概述.....	(161)
第二节 摩登舞和拉丁舞.....	(163)
第三节 体育舞蹈竞赛的组织与裁判.....	(201)
 第七章 健美运动	(204)
第一节 健美运动概述.....	(204)
第二节 健美运动训练方法.....	(207)
第三节 健美运动教学方法.....	(219)
第四节 健美运动竞赛的组织与规则简介.....	(224)

第一章 健美操

第一节 健美操概述

健美操是以人体为对象、以健美为目标、以身体为内容、以艺术创造为手段,集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新兴体育项目。它正以其自身所特有的价值和魅力风靡世界,深受亿万青少年和群众的喜爱。现在,健美操已被列入我国学校体育教育大纲,成为学校体育教育的主要教材之一。本节将重点对健美操的起源与发展,健美操的概念、分类与特点以及其锻炼价值进行阐述,使广大学生能对健美操这个运动项目有所了解。

一、健美操的起源与发展

(一)国际健美操的起源与发展

健美操运动的起源可追溯到两千多年前,古希腊人对人体美的崇尚是举世闻名的。在他们眼中唯有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。因此,古希腊人喜爱采用跑、跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼,同时提出了“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张。

很久以前在古印度就流行一种瑜伽健身术,它是把姿势、呼吸和意念紧密地结合起来,通过调身(摆正姿势)、调息(调整呼吸)、调心(意守丹田入静),运用意识对肌体进行自我调节,以达到健美健心、延年益寿的锻炼目的。其主要动作包括站、立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势。而这些姿势与现在世界流行的健美操所常用的基本姿势是一致的。可见古代人对健身、健美的追求,以及倡导体操与音乐相结合的观点是现代健美操形成与发展的基础。

16世纪,意大利人墨库里奥斯(1530—1606年)在1569年出版的《体操艺术》(六卷)等著作中,详细论述了各种形式的体操动作。18世纪,德国著名体育活动家艾泽伦不仅开设了培训体育师资的课程,而且创造了哑铃、吊环等运动。这些形式的锻炼,既是现代体操的雏形,也是现代健美操的起源。

约翰·古茨·穆尔(1759—1839年)素有“体操运动之父”美称,他在著作中强调指出:体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。这一思想

不仅被世界上许多国家运用,而且对体操的发展产生了深远的影响。

随后,法国、德国、瑞典、丹麦、捷克等国家出现了各种体操学派。其中德国人斯皮斯(1760—1858年)具有音乐天分,他把体操从社会引入学校,并为体操配上音乐,使体操在音乐伴奏下进行。而丹麦体操家布克所创造的“基本体操”,是把体操动作分类,并创编成适合不同性别、不同年龄的人的各种体操。因此,在健美操的研究中,有人认为健美操是在“基本体操”的基础上发展起来的,这的确有一定的道理。

另外,瑞典体操学派的创始人佩尔·享里克·林(1776—1836年),把解剖学、生理学的有关知识应用于体操,强调身体各部位及身心应协调发展,培养健美体态。他根据体操练习的功能将其划分为教育、军事、医疗和美学四大类。这一理论为现代健美操的理论和实践奠定了坚实的基础。

弗朗索瓦·特尔沙特(1811—1871年)赋予体操动作两个新的特征:美感和富于表情。这被称之为特尔沙特体系,在19世纪末的女子体操中非常流行,其核心是重视优美和均衡,对发展健美形体有较大作用。美国的热纳维芙·斯特宾斯女士,在总结和发展特尔沙特体系和享里克·林体系的基础上,创造了自己的一套健美操体系,其目的是使身体训练成为一种可以表达优美艺术的有效工具。她的观点和方法对发展欧洲现代健美操产生了强烈的影响。

瑞士教育家雅克·克尔克罗兹(1865—1950年)设计了一种描述肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操。他所设计的成套动作是通过自然的身体活动来发展学生的音乐感和节奏感。欣里希·梅道在雅克·克尔克罗兹的基础上创编了一套适用于少女和成年女子的体操体系,他认为该体系可以促进身体健康、姿态优美和举止高雅。他还认为音乐对提高动作的节奏性和表现力是一个极为重要的因素。

赫尔辛基大学的体操教师埃丽·布若尔斯登(1870—1947年)女士,她的体操宗旨是:不限于提供身体练习,而应该把人的思想、躯体和精神从紧张和抑制状态中解放出来,培养和谐的个性。

从上述各种体操体系的教育思想、教学方法和技术动作上不难看出,体操与现代健美操有着密不可分的联系,即注意人体健康和优美,注重自然的全身动作,注重动作节奏流畅性。这正是现代健美操发展的初级阶段。

美国是对现代健美操的发展具有较大影响的国家。早在20世纪60年代,美国库帕博士为太空人设计了体能训练阿洛别克(Aerobic)项目。1969年,杰姬·索伦森在此基础上,结合了体操和现代舞创编了健美操,因其带有娱乐性且简单易学,深受欢迎。20世纪70年代在全美迅速兴起,形成热潮。

真正把现代健美操在世界范围内广泛推广的,应该是美国健美操代表人

物——简·方达。她根据自己从事健美操锻炼而获得的健美体形的成功经验和体会编写了《简·方达健美术》一书,以自己的名声和现身说法提倡和推广健美操运动。该书自1981年出版以来,一直畅销不衰,并很快被译成20多种文字,在世界30多个国家出版发行,在全球引起轰动。她从“节食”、“药物”等减肥法的失败中吸取了教训,走向以体育锻炼,特别是用健美操来保持身体健美的道路。她的现身说法对健美操在世界范围内的流行与发展起了巨大的推动作用。因此,简·方达也成为20世纪80年代风靡世界的健美操杰出代表人物。在她的感召和影响下,健美操在世界各地迅速兴起,健身俱乐部、健美操中心如雨后春笋蓬勃发展。

仅在美国就创办了上千个健美操俱乐部、健身房,为人们提供从事健美操锻炼的场所。1984年,美国约有7万人参加各种类型的健美操练习,而用于体操、舞蹈和健美操的活动经费每年多达2.4亿美元。

自1985年开始,美国正式举办一年一度的健美操锦标赛,并确定了比赛项目和规则,使健美操运动发展成既是健身、美体、陶冶情操的大众健身方式,又是竞技运动的一个项目。近几十年来,美国以健身、健美为主旨的健美操和以比赛为目的的竞技健美操始终处于世界领先地位,为世界健美操运动的发展做出了巨大贡献。

健美操在法国也十分流行,参加健美操锻炼的人数多达400万,仅巴黎就有1000多个健美操中心,法国第二电视台的健美操教学节目成为最受欢迎的节目之一。在德国、意大利等国也都有相当数量的健美操场地。而在俄罗斯也已把健美操列入大、中、小学的体育教学大纲,并多次举办全国性教练员培训班。东欧的波兰、保加利亚等国健美操开展情况与俄罗斯相似。

亚洲健美操发展也相当迅速,早在1982年10月3日,日本“国民体育大会”上就有420名50岁以上的老人表演了“健身体操”。1984年,首届远东健美操大赛也在日本举行。此外,在菲律宾、新加坡、韩国、中国香港地区以及东南亚国家和地区也都建有許多健美操活动中心或俱乐部。

随着健美操在世界范围的广泛开展,人们逐渐认识到了健美操作为一项运动,具有强大的生命力。同时,也看到了健美操运动在众多体育健身项目的市场竞争中有着良好的运作前景和潜在的商业价值。因此,一些热衷于健美操运动的有识之士发起并成立了国际健美操组织,使健美操成为一项有组织的体育运动,大大地促进了健美操运动的普及与发展。

(二)我国健美操的兴起与发展

健美操在我国并非无源之水、无本之木。在我国古代导引图上,就彩绘着44个不同性别、不同年龄、栩栩如生、做着各种不同姿势的人物,有站、立、蹲、坐

等基本姿势,有臂屈伸、方步、转体、跳跃等各种动作,和当今的健美操动作几乎相似。1840年鸦片战争之后,欧美体操相继传入我国。1905年,徐锡麟、陶成章在大通师范学堂首开了“体操专修科”。1908年,我国第一所最有影响的体操学校在上海创办,其主要教学内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐体操和舞蹈等。1937年,马济翰先生的专著《女子健美集》由康健书局出版发行,该书通过“貌美与健康”、“妇女健康的运动”、“中年妇女的美容操”、“增进肌体美的五分钟美容操”、“女子健康柔软操”五章,较详细地阐述了人体美的价值及练习方法和要求。介绍了采用站立、坐卧练习的各种健美操,并附有30多幅照片,其动作与现代女子健美操有许多相似之处。后来又相继出版发行了《男子健美体操集》,并增加了哑铃等持轻器械练习的内容,许多动作与现代健美操十分相近。这两本书的出版发行充分说明了我国早在20世纪的二三十年代就已介绍和开展了盛行于欧美各国的健美操。

世界性的健美操热传到我国是在20世纪70年代末80年代初。但发展速度却非常快,并且在欧美健美操模式上融入了我国古老文化的气功、武术、民间舞蹈等形式,创造并形成了具有我国特色的徒手、持轻器械的健美操。从1981年至1983年,我国的热衷于推广健美操运动的有识之士在报纸杂志上刊登了一些介绍健美操和探讨美育教育的文章,并编排了一些成套的健美操动作,其中包括“女青年健美操”、“哑铃健美操”、“形体健美操”等。从此,追求人体健和美的“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用,也为健美操在我国的宣传与普及起到积极的推动作用。

1984年,原北京体育学院率先在我国高校中成立了健美操教研组,由其编排并推出的“青年韵律操”迅速传遍全国各高校,对健美操从社会进入学校,并被列入各级学校教学大纲之中,起到了积极的推动作用。目前健美操已经成为我国各级各类学校体育课或课外活动中一项深受广大师生欢迎的教学内容和锻炼方法。

1987年,我国第一家规模较大的健美操中心“北京利生健康城”面向社会开放,首次把健美操这项新兴的体育运动介绍给广大人民群众,其新颖的锻炼方式和良好的健身效果很快地被人们所接受,吸引了大批的健身爱好者。随后,越来越多的以健美操为主要形式的健身中心相继开业。

在我国健身健美操蓬勃发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操也在迅速发展。1986年4月6日在广州成功举办了首届“全国女子健美操邀请赛”。这次邀请赛开创了我国竞技健美操的新路,探索了我国竞技健美操的比赛方法,充分展示了我国健美操的发展成果。随后,在1987年5月,由康华健美康复研究所、原北京体育学院、中央电视台等五家单位联合举办了全国首届正式的竞技

健美操比赛——长城杯健美操邀请赛。此次比赛共有来自全国 30 个代表队的 200 名运动员参加了男子单人、女子单人、混合双人、混合三人、混合六人 5 个项目的比赛,比赛规模盛况空前。1989 年 1 月,在贵州举行的第三届长城杯健美操邀请赛上,正式开始使用了由国家体委审定的具有中国特色的健美操竞赛规则,使我国竞技健美操的发展朝着国际化方向又前进了一步。为把我国健美操推向世界,1988 年 6 月,在北京举办的长城杯健美操邀请赛上,就有来自中国、美国、日本、中国香港、巴西、克拉克国际健美中心等 6 个国家和地区的 30 多名运动员参赛,同时在北京成立了国际健美操协会筹委会,以促进国际健美操运动的发展。

我国从 1987 年至 1991 年,每年举办一届全国健美操邀请赛,1992 年改为全国健美操锦标赛,同年举办了首届“全国健美操冠军赛”。从 1992 年至今,我国每年举办一届“全国健美操锦标赛”,并不定期举办“全国健美操冠军赛”。近年来,又在全国比赛中增加了健身健美操和少儿组的比赛。

1998 年,国家体育总局向全国下发了《健美操活动管理办法》及其配套的系列文件《健美操指导员专业技术等级实施办法》和《全国健美操大众锻炼标准》。这说明竞技健美操、大众健美操在我国具有广阔的发展前景,深受广大人民群众的喜悦。

同时,我国相当注重健美操运动与国际间的交流。早在 1987 年,原北京体育学院健美操队出访了日本,这也是我国健美操运动首次走出国门。1995 年,我国首次派队参加了由 FIG(国际体操联合会)组织的世界锦标赛,这也标志着我国竞技健美操开始走向世界。2002 年 8 月,我国组队参加了第七届世界健美操锦标赛,在这次大赛上,我国选手取得了团体和三人操的第七名,这是一次重大的突破。从 1997 年至今,我国又先后多次派人参加了由 FIG 组织的国际裁判员培训班和国际教练员培训班,并多次邀请国外的健美操专家来我国讲学。通过参加比赛和学习,使我们更加了解国际竞技健美操发展的动向和技术发展趋势,加深了我们对国际规则和健美操技术的理解和运用,这大大有利于我国健美操运动技术水平的进一步发展和提高。

二、健美操的概念

健美操运动的发展只有 100 多年的历史,是一项新兴的体育运动项目,它起源于传统的有氧健身运动,而且发展迅速。因此人们对健美操的认识和理解各不相同,所以,有关健美操的概念也是众说纷纭。

瑞典人 Meekman 主张韵律操动作的创造,“应将人体的运动规律融贯进运动中去”,韵律体操应体现“运动员的喜悦、动作的创造性和现代音乐与身心的结

合”，韵律操“可当作节奏体操的新式动作形态体操”。日本佐滕正子认为健美操的定义应是：“将具有效果的爵士技巧中之独立性和多中心性，应用于身体运动上，并根据体操的原理，融于运动之中，使之成为体操之体系化上的一环。”而俄罗斯学者则认为：“力量、耐力、柔韧加上美就是健美操的公式。”美国健美操代表人物简·方达认为：“健美操是改善形体和心理感觉的体操。”

国际体操联合会给健美操下的定义是：健美操是在音乐伴奏下，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以体现创造性。

我国的健美操专家近年来也有各种各样的看法：“健美操主要是以舞蹈和体操相结合，配以流行的节奏音乐，达到有氧训练目的的体操。”“健美操是以人体自身为对象，以健美为目标，以身体练习为内容，以艺术创造为手段，融体操、舞蹈、音乐于一体的一项新兴体育项目。”“健美操是根据人体的生理特点，为追求人体美，在音乐伴奏下所进行的体操与舞蹈动作结合的边沿性综合运动项目。”

我们根据健美操的特点与发展，综合国内外专家的观点，认为健美操的概念是：健美操是融体操、音乐、舞蹈美于一体，通过徒手、手持轻器械和专门器械的操化练习，达到健身、健美和健心的目的，是具有竞技性、娱乐性和观赏性的一项新兴体育运动项目。

三、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，如果根据健美操活动的目的和所要解决的主要任务为标准来划分，可分为健身健美操、竞技健美操、表演健美操三大类(图 1-1-1)。

(一)健身健美操

健身健美操的主要目的是“锻炼身体、保持健康”。其动作简单，实用性强，音乐速度适中，并且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性，动作多有重复，均以对称的形式出现。健身健美操的练习时间可长可短，在练习的要求上也可根据个体情况而变化，严格遵循“健康、安全”的原则，防止运动损伤的出现，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。健身健美操按练习形式可分为徒手健美操、器械健美操和特殊场地健美操三种。

1. 徒手健美操

这包括传统意义上的一般健美操和为满足不同人群的兴趣和需求的各种不同风格的健美操。一般健美操当前仍受欢迎，其主要目的是提高心肺功能和人体有氧代谢能力。但随着社会的不断发展和人们生活水平的日益提高，追求健身的需求越来越多样化。近年来出现了许多新的徒手健身操练习形

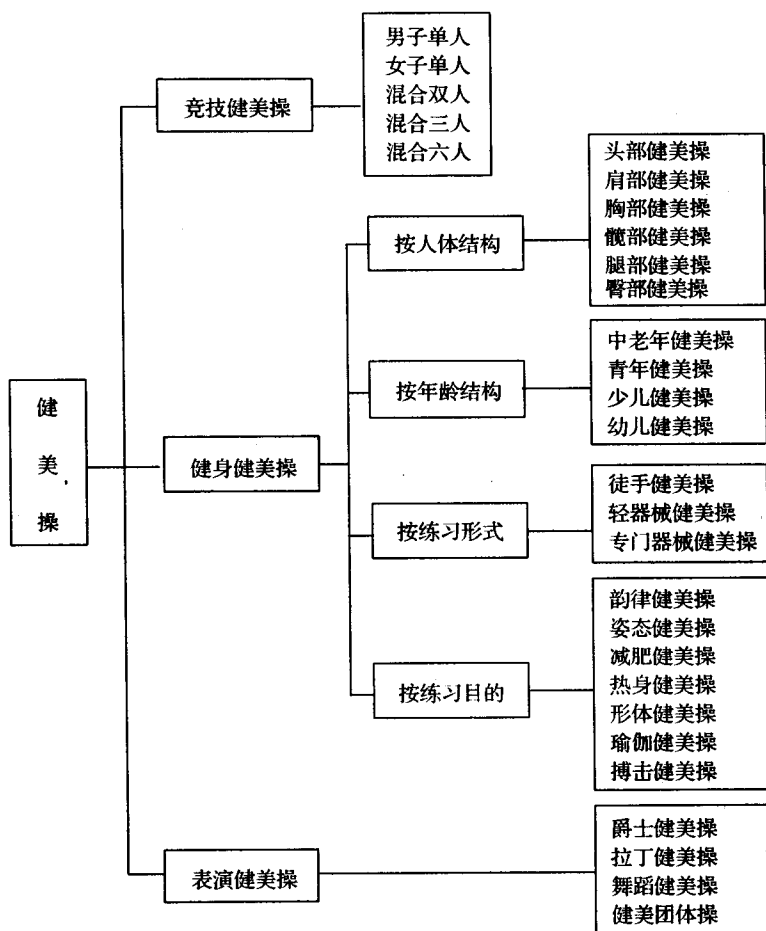


图 1-1-1 健美操的分类

式,如在国内流行的拳击健美操和搏击健美操,其练习的主要目的是增强肌肉的力量、弹性和身体的柔韧性,特别是搏击操练习对腰腹部有特殊的效果;拉丁健美操和街舞,其练习形式多是以群体为主,动作变化丰富,规律性不强,不仅能提高学生的协调性,而且能较好调节学生的心理,深受年轻人喜爱;瑜伽健身术具有独特的塑身理论,讲究自然、平衡与协调,是一种注重身体健康和力量,通过集中意念、调整呼吸并做出各种身体姿势来改善人体的各个部位,其主要的练习是调节身体的平衡和控制能力,以达到“联合整体”的目的,是一种安全、有效的塑身练习。

2. 器械健美操

这是借助轻器械,以力量为主的一种有氧健美操。它利用各种可移动的轻器械进行练习,既能增强健身效果,同时又使健美操的练习形式更加多样化。如今,利用轻器械的力量练习是世界范围内最受欢迎和发展最快的健身项目,其主要练习目的是使练习者保持肌肉外形、增强肌肉力量和防止肌肉退化,从而延缓衰老,使人更加强健。如踏板健美操不仅加大了腿部的运动负荷,增强了运动强度,而且减轻了对下肢关节的冲击力,同时也能使动作更加多样化;而哑铃操、橡皮筋操、健身球操等均可锻炼到全身的每一肌肉群,有效地提高肌肉的力量,尤其是上肢力量,较好地弥补了徒手健美操的不足。

3. 特殊场地健美操

目前,它因其特殊的功效在国外发展相当快,但在我国还开展得不多。目前我们所了解到的有水中健美操和固定器械健美操。水中健美操是目前国外相当流行的一种独特的健美操练习形式,它不仅可以减轻运动中地面对膝踝关节的冲击力,有效地减少关节的运动负荷,而且能充分利用水的阻力以及水传导热能快的原理提高练习效果,以达到锻炼身体和减肥的目的,因此深受中老年人、康复病人和减肥者的喜爱。固定器械健美操,如功率自行车等,可以固定在某个地方,练习者可根据自己的实际情况和需要进行练习,达到锻炼身体的目的。

(二) 竞技健美操

竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的。目前世界上公认的竞技健美操的定义是:竞技健美操是在音乐伴奏下,完成连续复杂的和高强度动作的能力。该项目起源于传统的有氧健身操。竞技健美操是以成套动作为表现形式,在成套动作中必须展示连续的动作组合,柔韧性、力量与七种基本步伐的综合使用并结合难度动作和特定的要求的完美完成。竞技健美操的主要目的是“竞赛”,而且只进行自编动作的比赛,其比赛项目有男单、女单、混双、混合三人和混合六人等。竞技健美操在参赛人数、比赛场地和成套动作的时间等方面都必须严格按照规则进行。同时规则对成套动作的编排、动作的完成、难度动作的数量等也都有严格的规定。

由于运动员要在比赛中取得好成绩,所以动作的设计上更加多样化,并严格避免重复动作和对称性动作。近年来,在成套动作中加入大量难度动作的现象已是很常见的,如各种跳跃成俯撑、空中转体成俯撑等。这样,对运动员的体能、技术水平和表现力等提出了更高的要求。

目前,我国大型竞技健美操比赛有全国健美操锦标赛、冠军赛、精英赛、全国大学生健美操锦标赛、全国职工健美操大赛和各行业、各系统的健美操比赛等。

(三)表演健美操

表演健美操的主要目的是在表演中展示自己的价值和魅力,在观赏中陶冶情操、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。表演健美操的动作要比健身健美操动作复杂,音乐速度可快可慢,为了保证达到一定的表演效果,动作较少重复,但也不一定是对称的。参与人数不限,可在成套动作中加入队形变化和集体配合的动作。表演健美操也可以利用轻器械,如花环等,还可以采用一些风格化的舞蹈动作,如爵士舞等,以达到烘托气氛,感染观众,增加表演效果的目的。

因为表演健美操的动作比健身健美操动作复杂多变,因此,在成套动作的设计和选择上更侧重于艺术性、观赏性,充分体现健美操“律、力、美”的特点。

四、健美操的价值

健美操是时代的产物,它起源于有氧健身操,是一项具有很高实用锻炼价值的运动项目。其锻炼价值在于健身、健美、健心和培养终身体育的能力。

(一)健身

健美操的锻炼价值首先在于健身,增进健康。在某种意义上说健康是人体最基础、最本质的表现,也可以说健康就是美。健美操是通过它特有的练习内容和练习方法来达到增强体质、提高身体素质、促进人体全面健康的目标。

长期参加健美操锻炼,能有效地提高心血管系统的机能,较好地预防心血管系统疾病的发生;可以增大肺通气量,改善肺泡的张开率,以此来加大肺部容积和吸氧量,增强呼吸肌的力量,使呼吸系统的机能水平不断得到提高;能够提高肾脏的代谢能力,能加强肾脏对水分子及其他对身体有用物质的吸收。

经常进行健美操锻炼,能提高人的意志品质,提高神经系统的灵活性、均衡性,提高人脑的记忆力和再现能力,同时还能提高人的运动速度、耐力、柔韧性质、协调性,使人体得到全面发展。

(二)健美

健美主要是指人体外形匀称、和谐的形体美。形体美是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定的,但又受人的姿态、动作、风度及穿着和化妆等诸多因素的影响。青少年正值生长发育阶段,其骨骼弹性大、易变形,坚持进行健美操练习,可促使形成正确的身体姿态,矫正因各种因素而引起的身体发育上的某些畸形,使其在形态和举止风度上发生质的变化。

(三)健心

健美操是人们实现心灵美的一个有效的锻炼方法。因为健美操锻炼是在音

乐伴奏下进行的,这就能使练习者在欢乐的乐曲声中得到美的享受,陶冶情操,同时也能使人们忘掉烦恼,消除精神紧张和疲劳,帮助恢复心理平衡,激发积极向上的情绪,调剂人们的思想情感。学校健美操多以班级或小组为单位进行锻炼,这样更有利于同学们在特定的环境中相互交流情感、互帮互学、相互鼓舞,可以增强集体观念、培养意志品质,使同学们在娱乐中调整到一个最佳的心理状态。

(四)培养终身体育的能力

健美操的练习形式丰富多样、内容新颖独特,具有较强的时代性,也符合青少年的生理和心理特征,因此能引发练习者的兴趣。健美操是在音乐伴奏下完成动作的,音乐能激发练习者的情绪,因此练习者练习的兴趣较高,效果较好。健美操的动作简单易学,运动量可大可小,且不受场地条件的限制,练习者不易产生厌倦心理,并能持之以恒地坚持锻炼,在养成锻炼身体的习惯和培养体育健身意识的同时,为终身体育打下坚实的基础。

第二节 健美操的基本动作

健美操的基本动作是健美操教学和健身锻炼的基础。健美操基本动作的正确与否,不仅影响人体的健美体态,还会影响动作的锻炼效果。所以初学者要掌握的是健美操的基本动作。健美操的基本动作练习是按照人体生理解剖结构部位进行练习,是一种专门性练习,练习者可以根据需要有目的地选择所要发展部位的基本动作进行练习,同时也可以把基本动作有机组合进行练习,这样既能增加练习者的兴趣,又能培养动作的协调性,有利于正确掌握基本动作。

一、健美操术语

健美操术语是描述健美操动作的专门用语。由于健美操运动来源于国外,一些约定俗成的英文名称已使用了多年,形成了比较完善和统一的系统,而且健美操术语内容较多,所以本着实用的原则,结合我国健美操运动的特点,在力争做到清楚易懂,达到在规范术语的基础上,尽量与国际管理保持一致。下面仅介绍动作方法术语、基本概念术语和基本动作名称术语。

1. 动作方法术语

- (1)立。指两腿站立的姿势,有并腿立、分腿立、提踵立、点地立、单腿立等。
- (2)蹲。指两腿屈膝站立的姿势,屈腿小于 90° 半蹲;屈腿大于 90° 全蹲。
- (3)弓步。指一腿屈膝,另一腿伸直,身体重心在两腿之间的站立姿势。一