

健美操 体育舞蹈

黄宽柔 姜桂萍 主编



Sports



高等教育出版社

普通高等学校体育教育专业主干课系列教材之一 ● 全国普通高等学校体育教学指导委员会审定 ● 高等学校教材

普通高等学校体育教育专业主干课系列教材之一
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

健美操 体育舞蹈

黄宽柔 姜桂萍 主编

高等教育出版社

内容提要

本教材是为配合《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》的实施,由教育部组织编写的普通高等学校体育教育专业教材。本教材遵循科学性、实用性、创新性的原则进行编写,全书分上下两篇共9章,从理论和实践两方面分别介绍了健美操与体育舞蹈的基本理论、基本技术、锻炼设计、练习方法,教学指导、创编原则等内容。

由于本教材内容丰富,形式多样,具有较大的选择性,也适用于普通高等学校本、专科,中等职业学校及成人教育学院的选修课教学,还可作为课外健美操、体育舞蹈锻炼和训练的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

健美操 体育舞蹈/黄宽柔,姜桂萍主编. —北京:
高等教育出版社,2006.7
ISBN 7-04-016965-7

I. 健... II. ①黄...②姜... III. ①健美操 - 高等学校 - 教材②运动竞赛 - 交际舞 - 高等学校 - 教材
IV. ①G831.3②J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 064160 号

策划编辑 尤超英 责任编辑 尤超英 封面设计 刘晓翔
版式设计 范晓红 责任校对 张颖 责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 山东鸿杰印务有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 36
字 数 630 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006年7月第1版
印 次 2006年7月第1次印刷
定 价 38.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16965-00

编者名单

- 主 编：黄宽柔(华南师范大学)
姜桂萍(北京师范大学)
- 副 主 编：周建社(湖南师范大学)
王 锋(中国石油大学)
刘志红(河北师范大学)
- 编写成员：马鸿韬(北京体育大学)
邱建刚(成都体育学院)
李亚楠(河南中医学院)
张海莉(澳门理工学院)
徐中秋(广州体育学院)
周 燕(江西科技师范大学)
宋璐毅(大连大学)
田 英(沈阳师范大学)
王淑英(河北师范大学)
傅小惠(赣南师范学院)

上篇 健美操

主 编：黄宽柔

副主编：周建社

参编者：马鸿韬 邱建刚 李亚楠 张海莉
徐中秋 周 燕

下篇 体育舞蹈

主 编：姜桂萍

副主编：王 锋 刘志红

参编者：田 英 宋璐毅 王淑英 傅小惠

编写说明

在教育部的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(下面简称《新课程方案》)2003年颁布之后,健美操已成为我国高等学校体育教育专业的主干课程,体育舞蹈也因舞蹈课归属于主干课——体操类课程领域,而日益受到广大高等院校的重视。

为更好地配合《新课程方案》的实施,教育部组织编写普通高等学校体育教育专业系列教材,《健美操 体育舞蹈》是其中的一部。本教材以贯彻“素质教育”、“健康第一”和“终身体育”教育为指导思想,以适应新世纪社会发展的需要,针对高等学校体育教育专业培养目标的特点,遵循科学性、实用性、创新性的原则进行编写。全书分上下两篇,分别介绍了健美操和体育舞蹈的基本理论与基本技术、锻炼指导方法、创编与教学原则等。尤其是编入了自我锻炼设计、基本功的训练、创编实践作业、小组创编考试与竞赛,同时在上篇附加了健美操英文常用词汇选编,下篇增加了一些舞蹈的拓展性练习,以此拓宽学生的知识面,提高学生的整体素养,使本教材体现出理论与实践相结合、传授知识与培养能力并举、课内训练与课外锻炼互补、集体学习与个人自学兼顾、专项提高与外语学习相促进的时代特色。

由于本教材内容丰富,形式多样,具有较大的选择性,因而不仅可作为体育专业健美操必修课教材,也适用于普通高等学校本、专科,中等职业学校及成人教育学院的体育选修课教学,还可作为课外健美操、体育舞蹈锻炼和训练的参考用书。

本教材是由教育部组织全国部分高校健美操与优生舞蹈方面的教授和专家编写的。主编黄宽柔负责组织全书编写思想和体例的制定及参考文献汇总,上篇编写框架及目录的设计,上篇的统稿、修改与补充,并编写了上篇的第四章第一节、第二节及附录;主编姜桂萍负责下篇的编写框架及目录的设计,下篇的统稿、修改与补充,并编写了上篇第一、四、五章的部分内容;副主编周建社编写了上篇第一章第四节和第四章第三节之一;副主编刘志红编写了上篇第一章、第五章的部分内容;副主编王锋编写了上篇第二、三章的部分内容;编写组成员马鸿韬编写了上篇的第一章第二节、第二章第一节;邱建刚编写了上篇的第一章第一节、第二章第三节、第三章第三节之三;李亚楠编写了上篇的第一章第三节、第三章第一节之一;张海莉编写了上篇的第二章第二节、第四章第四节之一;徐中秋

II 编写说明

编写了上篇的第三章第一节之二和之三、第二节之一、第三节之一和之二,第四章第三节之二和第四节之二;周燕编写了上篇第三章第一节之四、第二节之二;宋璐毅编写了下篇第一章和第五章的部分内容;田英编写了下篇第四、五章的部分内容;王淑英、傅小惠编写了下篇第四、五章的部分内容。

本教材的编写和出版得到教育部体育、卫生与艺术司和全国高等学校体育教学指导委员会的指导,得到高等教育出版社、华南师范大学、北京师范大学、湖南师范大学、中国石油大学、河北师范大学、北京体育大学、成都体育学院、广州体育学院、河南中医学院、澳门理工学院、江西科技师范大学、大连大学、沈阳师范大学、赣南师范学院等单位的大力支持。此外,朱性民、曾芃、张虹、张玲等老师及骆驼、林森虎、肖红、杨建平、闫丽敏、张颖等研究生和参编单位健美操队的学生为本书图片的搜集整理及拍摄付出了辛勤的劳动,在此一并表示衷心的感谢!

限于编者水平有限,对本书的缺点和不足之处,恳请读者予以批评指正。

编写组

2006年6月

目 录

上篇 健美操

第一章 健美操基本知识	3
第一节 健美操运动概述	4
第二节 健美操锻炼指导	11
第三节 健美操的组织教学	26
第四节 健美操的观赏指导	37
第二章 健美操基础训练	45
第一节 健美操基本动作训练	46
第二节 健美操身体能力训练	87
第三节 竞技健美操基本难度动作训练	99
第三章 健美操套路实践	107
第一节 健身健美操	108
第二节 竞技健美操	167
第三节 时尚健美操	198
第四章 健美操创编指导	221
第一节 健美操造型创编	222
第二节 健美操队形设计	232
第三节 健美操音乐选配	238
第四节 健美操套路创编	246

下篇 体育舞蹈

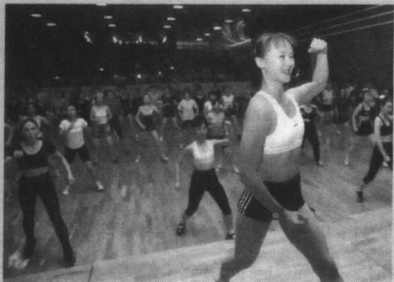
第五章 体育舞蹈基础知识	253
第一节 体育舞蹈概述	254
第二节 体育舞蹈健身处方的设计与评价	260
第三节 体育舞蹈的教学与编排	271
第四节 体育舞蹈的术语及竞赛常识	295

第五节 体育舞蹈的欣赏	308
第六章 标准舞基本技术	321
第一节 标准舞基本舞蹈姿势	322
第二节 华尔兹基本技术	324
第三节 探戈基本技术	343
第四节 维也纳华尔兹基本技术	356
第七章 拉丁舞基本技术	367
第一节 拉丁舞基本舞蹈姿势	369
第二节 伦巴基本技术	371
第三节 恰恰恰基本技术	387
第四节 牛仔舞基本技术	405
第八章 舞蹈的基础练习	419
第一节 姿态基础练习	420
第二节 把杆基础练习	432
第三节 舞步基础练习	454
第九章 舞蹈的拓展练习	461
第一节 中国民族舞蹈	462
第二节 外国民间舞蹈	485
第三节 校园集体舞	501
第四节 大众交谊舞	510
附录1 健美操常用英语词汇	552
附录2 体育舞蹈常用英语词汇	558
参考文献	563

上篇 健美操

第一章 健美操基本知识

本章导读



青春、健康、激情、活力是每一个人向往的生活状态,而健美操运动正为实现您的目标插上飞翔的翅膀。在这里有健美的造型,有动感的舞蹈,有高超的技艺,还有激情澎湃的音乐,这一切构成了健美操不可抵挡的独

特魅力,它使健身者为之痴迷,使运动员为之疯狂。作为体育专业的学生,未来的学校体育教师和社会体育指导员,不仅应当率先参加塑造健美身心的运动行列,还应更全面、深入地了解健美操,懂得如何教授健美操、指导健美操锻炼。为此,本章将为你打开一扇门,引领你进入一个充满青春活力的世界!

教学目标

了解健美操运动产生和发展过程
能独立设计健美操运动锻炼方案
懂得健美操锻炼效果的评价方法
掌握健美操活动的组织与教学法

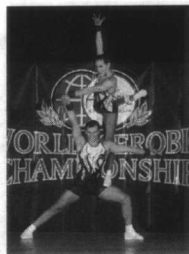
学习内容

健美操运动概述
健美操锻炼指导
健美操组织教学
健美操观赏指导

第一节 健美操运动概述

学前思索

1. 健美操是如何兴起与发展的?
2. 健美操可以分类吗? 如何分类?
3. 健美操有哪些主要特点?



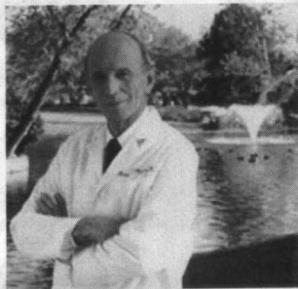
一、健美操的兴起与发展

健美操是近几十年发展起来的一项新兴的体育运动项目,它起源于传统的有氧健身操,是以有氧运动为基础,以健、力、美为特征,融体操、音乐、舞蹈为一体的大众健身方式,也是竞技运动的一个项目。通过徒手、手持轻器械和在专门器械上进行的健美操练习,可达到健身、健美和健心的目的,并具有竞技性、娱乐性和观赏性。从 2005 年起,国际上将健美操统一命名为 Aerobics gymnastics。

健美操作为一项独立的体育运动项目兴起于 20 世纪 60 年代末 70 年代初,源于人们对健康健美的追求,是体操、音乐、舞蹈逐步结合与发展的产物。从服务于大众健身需要的现代健身健美操的诞生到高水平竞技健美操的出现,经历了一个飞速发展的过程。

(一) 现代健身健美操的兴起与发展

从 20 世纪 60 年代末开始,信息产业和电子技术的快速发展,使人们脑力工作增加,体力活动减少,加之营养物质的过多摄入,给人带来了一系列的健康问题。例如,肥胖、心血管疾病,以及各种压力的增加而引起的心理问题等,从这时起人们才开始认识到“健康”和“健美”的重要性和迫切性。尤其在发达国家,为了抵御这种健康危机,人们发明了各种各样的健身方法,如慢跑步、骑自行车、打球等,通过一系列的有氧运动来达到减肥、健身、保健的目的。



库帕



1968年美国太空总署医生库帕(coper)博士根据宇航员所处的特殊环境和对宇航员身体机能的特殊要求,为太空人的体能训练设计了 Aerobics Exercise(健美操锻炼),这种有氧操出现不久便因其对身体机能,尤其对心血管和体型的作用引起了人们的注意。1969年杰姬·索伦森综合了这种有氧操的特点,结合当时流行于美国黑人的各种爵士舞和非洲民间舞,创编了一种操、舞结合的健身舞。这种舞带有娱乐性,形式新颖,把较强的节奏性和自然而大幅度的动作融为一体,对现代健美操的形成产生了深远的影响。人们逐渐减弱了对较为枯燥单调长跑的热衷,转而开始关注既能增进健康,又能健美身材,也可作为娱乐消遣方式的健美操。健美操根据有氧运动的原理,吸收了体操中的徒手动作和当代流行舞蹈动作,形成一个具有很多类似运动项目“遗传基因”的独立的新兴项目。

简·方达是20世纪70年代崛起的好莱坞电影明星,两次获得奥斯卡金像奖和金球奖,并被评为第30届基纳国际电影节最佳女主角。简·方达从小并没有天赋的好身材,为了苗条,她采用“节食”、“呕吐”、服用可卡因和利尿剂等方法减肥,但她发现,随着服药时间的增长,体重减轻了,体力也下降了。1976年英国伦敦的一位医生告诫她,长期服用利尿剂会造成身体缺钾,引起严重的肌肉和肾脏功能衰竭。简·方达在经历了一系列失败后,认识到“健康的美才是真正的美、持久的美”,从此,她走上了体育锻炼的道路。简·方达终于成功了,为了向人们介绍健康减肥的方法,她撰写了《简·方达健身术》一书,该书自1981年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,并被译成20多种文字,在世界30多个国家发行。她在书中写道:“健美操可以改变你的形体,烧掉身体各处积存的多余脂肪,并且在你从未想到的部位增强肌肉张力,它使你在身体上和心理上感觉更加良好。”她用健美操来保持身体健康和体态苗条的成功经验进行现身说法,对世界健美操运动的发展产生了巨大的影响。



美国是对健美操发展有着较大影响的国家。它创办了上千个健美操俱乐部、健身房,为人们提供了从事健美操锻炼的场所。现在美国拥有众多的人参加各种类型的健美操练习,用于体操、舞蹈和健美操的活动经费每年也有几亿美元。美国既推动了塑造体型、健康身心的健身健美操的发展,同时又是竞技健美操的创始国。



健美操在欧洲的开展也很普及,在法国做健美操的人已达 400 万人,每人每年约花 335 美元参加健美操中心活动,仅巴黎就有 1 000 多个健美操中心,法国第二电视台的健美操节目成了最受欢迎的节目之一。德国每年用于健美训练的经费开支达 16 亿马克。而意大利的罗马也有 40 个健美操场所,每天做操的人从早到晚络绎不绝。苏联把健美操列大、中学校教学大纲,并多次举办全国性教练员培训班,定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操。

健美操在亚洲的发展也已风起云涌。日本的健美操竞赛制度是将竞技性健美操与健身性健美操有机地结合起来,调动了广大群众的积极性,吸引了更多的健美操爱好者。在国际体操联合会(FIG)成立健美操委员会以前,总部设在日本的国际健美操联合会(IAF)一直是国际上最大的健美操组织。健美操在新加坡、韩国、中国香港地区以及东南亚国家和地区发展得也很迅速,人们把参加健美操运动作为健身防病和丰富精神文化生活的一部分。



现代健美操热传入中国是在 20 世纪 70 年代末 80 年代初。开始是引入了扭动全身各关节的非洲民间舞蹈与基本体操相结合的迪斯科健美操,后来把中国古老文化的武术、民间舞蹈等与欧美健美操融为一体,创造了具有中国特色的徒手健美操和持轻器械

的健美操。1982 年 2 月中国青年出版社出版了《美·怎样才算美》一书,选登了陈德易创编的“女青年健美操”和牛乾元创编的“男青年哑铃操”。从此“健美操”一词迅速被广大体育工作者采用。1984 年北京体育学院成立了健美操教研室,接着上海体院也相继成立了健美操教研室,率先开设了选修和专修课,培养了一大批健美操师资。目前健美操已被教育部列为普通高等学校体育教育专业的主干必修课,并已成为我国各级各类学校体育课或课外活动中一项深受师生欢迎的教学内容和锻炼项目。与此同时,各种健美操中心、俱乐部、培训班如雨后春笋般涌现,许许多多的人选择健美操作为自己主要的健身方式。

(二) 现代竞技性健美操的诞生与发展

随着健美操运动的发展,健美操的种类日益丰富,竞赛活动也较为活跃。1982 年美国出现了竞技健美操单人赛,1984 年又出现了单人、双人、三人比赛项目。1985 年美国举行了首届全美健美操锻炼(Aerobic exercise)锦标赛。

竞技健美操的首次国际比赛是由国际健美操联合会(IAF)在 1983 年举办的第一届国际健美操比赛,约有近百名运动员参加。此外,比较著名的比赛



还有由国际健美操冠军联合会(ANAC)举办的世界健美操冠军赛,而且在1998年的此项赛事中还增加了少儿健美操比赛。国际体联(FIG)从1995年开始,每年举办国际体联(FIG)健美操世界锦标赛,到2004年已举办过8届,每届均有30多个国家、百名以上运动员参赛。各健美操国际组织还单独或联合举办各种世界健美操巡



回赛和大奖赛,以扩大健美操运动在世界范围的影响。这些都表明竞技健美操是一个很有生命力的竞技体育项目。目前,健美操界正在为使健美操成为奥运会正式比赛项目而努力。

从竞技健美操的产生发展至今,各种国际比赛不断发展变化,技术水平也不断提高。由于竞赛规则的不同,各比赛的场地与时间也不同;但比赛项目则较统一,均为男单、女单、混双和三人,国际体联(FIG)比赛在2002年还增加了6人比赛项目。此外,俯卧撑、仰卧起坐、高踢腿、开合跳曾是比赛的规定动作,是竞技健美操动作难度的标志。但随着比赛激烈程度的增加和运动员技术水平的提高,规定动作已被取消。今后竞技健美操的技术发展趋势将是突出成套动作编排的艺术性和动作的创新,避免动作的对称性和重复性,提倡多样化,难度水平和动作质量也将不断提高。

在中国,以竞技为主要目的竞技健美操也在迅速发展。1986年4月6日在广州举办了首届“全国女子健美操邀请赛”,设有集体6人和个人两项比赛。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,展示了我国健美操的发展成果。1987年5月,在北京举办了我国首届正式的竞技健美操比赛——长城杯健美操邀请赛。这次比赛吸收了美国阿洛别克健美操的比赛项目,结合我国健美操的比赛特点,进行了男女单人、混双、男女3人、混合6人5个项目的比赛。1989年1月,在贵州举行的第3届长城杯健美操邀请赛上,正式使用了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。为了把我国健美操推向世界,1988年6月在北京举办了长城杯国际健美操邀请赛,有中国、美国、日本、巴西、中国香港等国家和地区的30多名运动员参赛,同时在北京还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。



1992年9月中国健美操协会(CAA)在北京成立,先后制定了《全国健美操指导员专业等级实施办法》(试行)、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》和《健美操等级运动员规定动作》,这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义。1999年我国正式使用FIG国际健美操评分规则,这标志着我国竞技健美操竞赛与国际接轨。

1992年2月,中国大学生体协健美操艺术体操分会(CSARA)成立,协会每年举行一届大学生健美操艺术体操锦标赛,并将健美操作为中华人民共和国大学生运动会正式比赛项目,这标志着我国高校健美操运动已进入一个崭新的发展阶段。

2002年8月,我国组队参加了第7届健美操世界锦标赛,在这次大赛上,中国选手取得了三人操的第7名。2004年5月在保加利亚举行的第8届健美操世界锦标赛上,我国选手取得了6人操第3名的好成绩。但中国的竞技健美操运动还有很长的路要走。



二、健美操的分类与特点

(一) 健美操的分类

健美操内容丰富、形式多样、种类繁多,按照不同的目的和任务,可将健美操分为健身健美操和竞技健美操两大类(图1-1-1)。

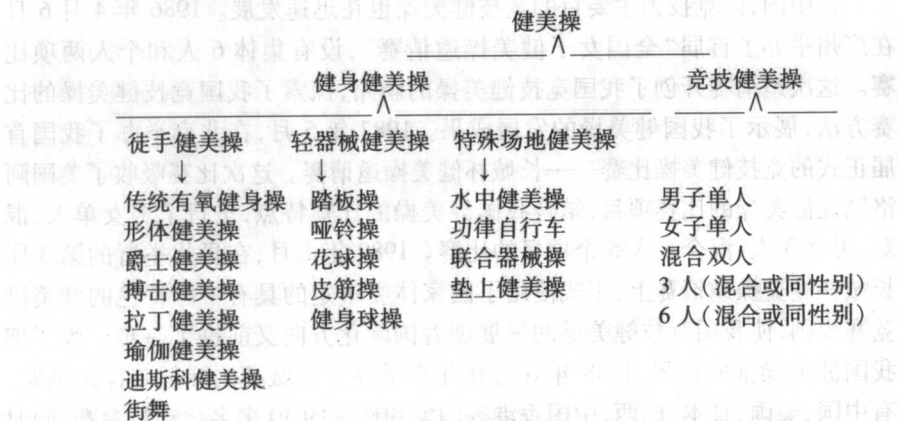


图1-1-1 健美操分类表

