



普通高校体育课系列教材

健美操 艺术体操 体育舞蹈 健美

谷丽霞 编著

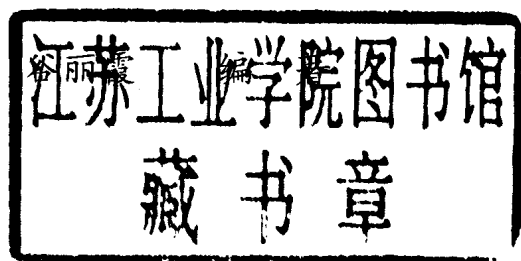


山东大学出版社
Shandong University Press

普通高校体育课系列教材

健美操 艺术体操

体育舞蹈 健美



山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操 艺术体操 体育舞蹈 健美/谷丽霞编著. —济南:
山东大学出版社, 2003. 8

ISBN 7-5607-2602-X

I. 健...

II. 谷...

III. ① 健美操育—基本知识教材 ② 艺术体操—基本知识

③ 运动竞赛—交际舞—基本知识

④ 健身运动—基本知识

IV. ① G8 ② J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 066765 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东安丘九州印刷包装有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 6 875 印张 177 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

定价:13.80 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部负责调换



前 言

为了深化高校教育改革,适应我国教育形势的快速发展,同时也为了满足我国普通高校体育教学工作的需要,在我校领导的大力支持下,编写出版了这本教材,以期能使普通高校体育教育工作者及在校大学生受益。

本书是合订本教材,第一部分为健美操篇,选择了一些广为社会人士和高校学生欢迎的内容,以科学性、实用性、可选性、普遍性为原则进行编写。第二部分为艺术体操篇,选择这一内容的目的是由于艺术体操是女子特有的项目,它对高校女生无论是在艺术素养方面,或是对气质的培养方面都有其无可替代的重要作用,因此,期望艺术体操能在高校女生体育课教学中保留一席之地。第三部分的体育舞蹈篇和第四部分的健美篇都是当今比较流行和受欢迎的体育项目,本书有选择性地对其进行了重点介绍,可作为体育教学和课外体育锻炼的参考。

本教材在编写过程中,也得到了山东大学威海分校体育教学部领导的大力支持以及袁灏、曲爱宁老师的大力协助,在此一并表示衷心感谢。由于时间仓促,经验不足,且受编者水平的限制,文中难免有不妥或错误之处,恳请读者见谅并批评指正。

编 者
2003年5月

目 录

第一部分 健美操篇

第一章 健美操运动简介	(3)
第一节 健美操的概念、分类及特点	(3)
第二节 健美操的发展简况.....	(6)
第三节 健美操的健身价值.....	(7)
第二章 健美操基本动作与练习要求	(11)
第一节 健美操基本动作的特点	(11)
第二节 健美操基本动作与练习要求	(13)
第三章 健美操成套动作	(25)
第一节 变节奏规范操	(25)
第二节 中国大学生健身健美操	(30)
第三节 全国健美操大众锻炼标准(三级测试动作)	(61)
第四节 全国健美操大众锻炼标准(四级测试动作)	(71)
第四章 健美操创编原则与方法	(82)
第一节 健美操的创编原则	(82)
第二节 健美操创编的步骤与方法	(85)



第五章 大众健美操竞赛的组织与裁判方法	(88)
第一节 大众健美操竞赛的组织	(88)
第二节 大众健美操竞赛的裁判方法	(90)

第二部分 艺术体操篇

第六章 艺术体操运动简介	(95)
第一节 艺术体操概念、分类及特点	(95)
第二节 艺术体操发展概况	(99)
第三节 艺术体操的锻炼价值	(102)
第七章 艺术体操基本动作	(104)
第一节 场地的方位和脚、手、头的位置概述	(104)
第二节 扶把基本动作	(110)
第三节 徒手基本动作	(117)
第四节 轻器械基本动作	(130)
第八章 艺术体操组合练习	(141)
第一节 步伐组合练习	(141)
第二节 徒手组合练习	(146)

第三部分 体育舞蹈篇

第九章 体育舞蹈运动简介	(155)
第一节 体育舞蹈发展概况	(155)
第二节 体育舞蹈的特点和分类	(158)
第三节 体育舞蹈基本名词与动作术语	(163)



第十章 华尔兹舞的概述及练习方法	(167)
第一节 华尔兹舞概述.....	(167)
第二节 华尔兹舞的握抱姿势.....	(168)
第三节 华尔兹舞的基本步及练习方法.....	(169)
第四节 华尔兹舞的单元步法及练习方法.....	(172)

第四部分 健美篇

第十一章 健美运动简介	(191)
第一节 健美运动的概念、分类及特点	(191)
第二节 健美运动发展概况.....	(193)
第三节 健美运动的健身作用.....	(197)
第十二章 健美运动训练原则和方法	(199)
第一节 健美运动训练原则.....	(199)
第二节 健美运动训练方法.....	(200)
第三节 发展身体各部位主要肌肉群的 动作方法简介.....	(202)
主要参考书目.....	(209)

第一部分

Di yi bu fen

健美操篇

第一章 健美操运动简介

第一节 健美操的概念、分类及特点

一、健美操的概念

健美操是在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作,融体操、舞蹈、音乐为一体的身体练习,既是健美身体、陶冶情操的大众健身方式,又是竞技运动的一个项目。

健美操具有较多的体操、艺术体操、舞蹈等要素,同时又有独特的项目特点,它们之间既有区别,又有联系,与体操相比,它更显活力与自然,与艺术体操相比,更加振奋和开放,与舞蹈相比,动作强劲有力。

二、健美操的分类

根据健美操的目的任务,可以将其分为健身健美操和竞技健美操两大类(表 1-1)。

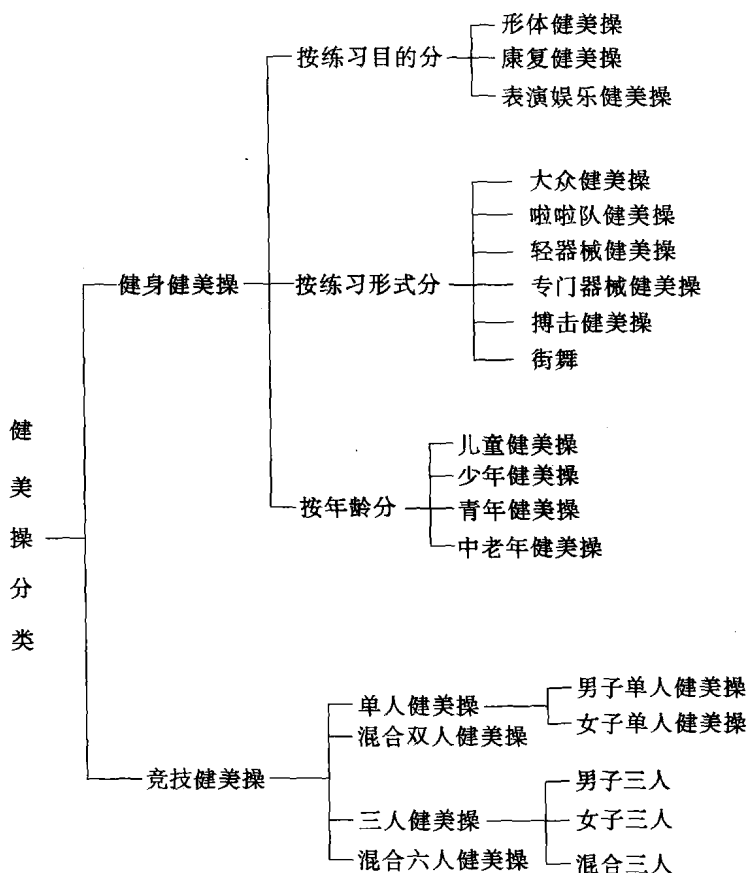
1. 健身健美操

健身健美操动作简单、实用,练习持续时间较长,可活动身体各个部位,难度和强度相对较低,旨在增强体质和健康。



表 1-1

健美操分类



2. 竞技健美操

竞技健美操以竞技为目的,有特定的比赛规则和评分方法,需完成一些特定动作和特定要求,对人的身体素质、技术技能和艺术



表现力有较高的要求。

三、健美操的特点

健美操是体育与艺术相结合的运动,健美操作为一项体育运动有它自身的特点与个性,要正确理解和认识健美操的特点,主要从以下三个方面理解:

1. 具有健身、美体和健心的整体特征

健美操的动作内容丰富,可以达到锻炼身体、增强体质、增进健康的目的,尤其对人体各关节灵活性的锻炼作用更加突出。经常参加锻炼还可以有效地消除体内多余的脂肪,使肌肉丰满结实,线条清晰,达到健与美的和谐。此外,健美操的练习气氛轻松,可调动起人的热情和活力,缓解压力,从而使人疲惫的身心得到充分的放松,达到健心的目的。

2. 具有鲜明的节奏感和韵律感

健美操必须在音乐伴奏下进行练习,音乐是健美操的灵魂。与艺术体操相比,它更强调动作的力度。因此,它的音乐节奏鲜明强劲,风格更加热烈奔放。通过有节奏、韵律的身体练习,能激发练习者的情绪,产生轻松愉快的感觉,既得到了美的享受,又提高了协调性、节奏感、韵律感和表现力。

3. 具有广泛的群众性

健美操是时代的产物,它给人们带来热情奔放的情感体验,符合现代人追求健美、自娱自乐的需求,因此深受广大群众的喜爱。尤其是健身健美操的运动负荷和难度可以选择,不同年龄、性别、体形、素质、个性、气质的练习者都可择项练习,以增强体质,因而为男女老幼所接受。



第二节 健美操的发展简况

一、健美操运动的产生和起源

健美操起源于生活及人们对人体美的追求,19世纪瑞典体操代表人物林氏(1776~1839)在《体操的一般原则》一书中提到健美操是体操的一类,他认为:“健美操是以表现人的思想情感为目的的一种体操”。强调身体各部位和身心协调发展,注意矫正姿态,养成健美体态,促进身体健康。瑞典教育家雅克·达尔克罗兹(1865~1950)认为:音乐对提高动作的表现力和节奏感有着重要作用。他在训练中运用音乐伴奏,强调肌肉活动与音乐相结合,通过自然的全身动作,领会动作的快感和美感。20世纪70年代中叶,美国著名体操专家K·库彼尔博士发表了《新有氧体操》和《有氧体操有益于大众》等著作,使有氧体操不仅在美国,也在欧洲有了较大影响,这可以说是现代健美操雏形。

二、健美操的兴起和发展

1981年美国著名影星简·方达,根据自己的健身体会和经验,编写了《简·方达健美术》,此书以实用和新颖的运动形式来保持身体健美,再加上她卓越的名人效应,使健美操迅速在全世界流行起来,这是健美操兴起的主要原因。据报道,1984年英国大约有270万人每天打开电视学做健美操;法国有400万人参加健美操中心的的活动;1983年西班牙最受欢迎的一个电视节目是年青健美操教师埃娃·纳雷主持的《健与美》节目,有成千上万的西班牙人在电视机前学做健美操。在前苏联和其他东欧国家,健美操运动也相当普及。在亚洲,日本较早地开设了健美学校,1984年首届远东地



区健美操大赛在日本举行,香港、新加坡等发达地区也相继成立了许多健美操活动中心及俱乐部。20世纪80年代初健美操传入我国,当时在北京、上海、广州等城市先后举办各种形式的健美操短期培训班。1984年北京体育学院成立了健美操教研室,开设了健美操课程。1986年在广州举行了第一次“全国女子健美操表演赛”;1991年全国大学生健美操、艺术体操大奖赛在北京举行。1992年9月中国健美操协会在北京成立,极大地促进了我国健美操运动的发展。

20世纪90年代以来,我国的健美操运动发展很快,1996年制订了我国统一的健美操竞赛规则《健美操竞赛裁判法》,在1997年全国健美操运动会中第一次使用。随着健美操运动水平的不断提高和日益普及,我国健美操运动逐渐走向世界,1999年我国正式采用国际体操联合会健美操竞赛规则(FIG),这是我国健美操运动与国际接轨的标志。

目前,由于健美操运动正处于发展成型期,我国健美操运动尚处于群体自发期,属起步阶段,所以健美操运动水平与世界强队相比尚有差距。

第三节 健美操的健身价值

健美操具有健身、塑造形体、提高艺术素养等多方面的作用,是人们增强体质、振奋精神的有效手段。其价值可归纳为:

一、增强体质,增进健康

1. 增强运动系统的功能

经常进行健美操锻炼,可以提高关节的灵活性,使肌肉的力量增强、体积增大、弹性提高,使韧带、肌腱等结缔组织富有弹性。对



青少年来说,由于做健美操对肌肉、骨骼、关节、韧带均有良好的刺激,持之以恒可促进软骨的生长,有助于青少年身体增高,骨质更为致密、结实。

2. 促进心血管系统机能的提高

长期参加健美操锻炼,可以使心肌纤维增粗,心肌收缩力增强,心输出量增加,提高供血能力。有助于向脑细胞供氧、供能,提高大脑的思维能力。同时通过循环系统向全身细胞提供更多的氧和养料,可改善新陈代谢,减少脂肪沉淀,延缓血管硬化,有益于健康。

3. 提高呼吸系统机能水平

人体在健美操运动时,肺通气量成倍增长,肺泡的张开率提高,从而增大了肺部的容积和吸氧量。经常参加健美操锻炼会使呼吸肌变得有力,安静时呼吸加深、次数减少,运动时吸氧量大,从而使机体具有较强的有氧代谢能力。

4. 改善消化系统的机能

由于健美操的髋部运动较多,不但腰腹肌和骨盆肌得到了锻炼,而且加强了肠胃蠕动,增强了消化机能,有助于营养的吸收和利用。

二、塑造形体美

健美操练习在一定范围内塑造人体美,较长时间的有氧锻炼,可以燃烧脂肪,达到去脂减肥的目的,而有选择地进行不同部位练习,可保持形体上的长处,修正弥补不足,使人体的外形显得匀称、和谐、健美。男子身体魁伟,四肢发达,身体呈倒三角形,把健、力、美和谐地统一于躯体,生机勃勃,威武雄壮。女子即使身体各部分肌肉匀称、和谐发展,又保持女性特有的曲线美。

根据我国 1985 年调查的 19~22 岁大学生形体指标平均数、



标准差等指标,采用百分位数法,北京邮电大学的温庆荣制定了评价我国大学生健美体型的派生指数标准,见表 1-2。

表 1-2 中国大学生健美体型指数标准

指标	男			女		
	下等	中等	上等	下等	中等	上等
坐高/身高 $\times 100$	53.40	53.00	52.34	53.62	53.19	52.50
体重/身高 $\times 1000$	357.36	368.08	385.45	336.28	347.71	366.24
胸围/身高 $\times 100$	52.16	53.65	54.47	51.60	52.66	54.39
肩宽/身高 $\times 100$	23.19	23.53	24.07	22.47	22.78	23.29
骨盆宽/身高 $\times 100$	16.46	16.74	17.20	17.60	17.91	18.42
(体重+胸围) /身高 $\times 100$	87.45	89.15	91.92	84.77	86.74	89.93
骨盆宽/肩宽 $\times 100$	73.17	74.54	76.76	80.43	81.88	84.23

此标准选用对象是全国普通大学生,计算出的是相对指标,在评价时可排除遗传因素较大的身高的影响,适用于各种身高的普通大学生,使评价指标具有广泛的适用性。

三、培养正确体态,提高艺术素养

健美操是一项美的运动,它通过健美的体形、优美而有力的动作和节奏强劲的音乐,唤起人们强烈的艺术感受,使人们置身于艺术氛围中。长期从事健美操运动训练,可以端正身体姿态,增强韵律感、节奏感和表现力,提高音乐素养和艺术鉴赏力。

四、改善精神面貌,培养高雅情操

健美操是在音乐伴奏下进行的身体练习,音乐给健美操带来了生机,健美的动作充满青春活力。人们在欢乐的气氛中进行锻



炼,心情愉快,不易疲劳,还可以排除精神紧张。在这种使人的心灵和情操得到陶冶和净化、身心得得到全面协调发展的健康的娱乐消遣活动中,人的精神面貌和气质修养都会有所改善和提高。特别是集体配合练习,还有助于增进友谊,增强群体意识。