



爱运动丛书

AIYUNDONG CONGSHU

总主编：郭立亚



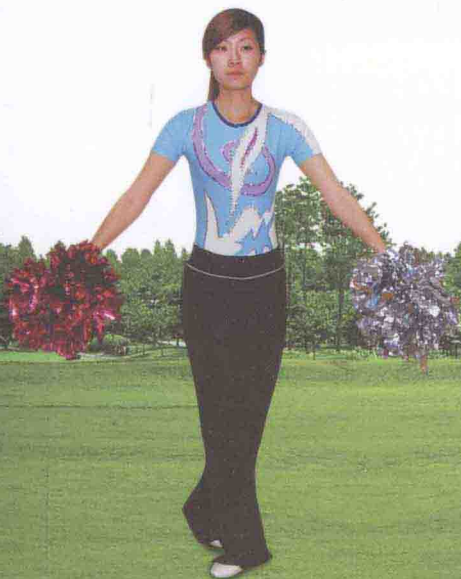
健美操



Jianmeicao

.....

黄菁 朱维娜 主编



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



★ ★ 爱运动丛书 总主编：郭立亚
AIYUNDONG CONGSHU

健美操

Jianmeicao

黄菁 朱维娜 主编



第一章 健美操概述

第一节 健美操的概念

第二节 健美操的分类

第三节 健美操的健身价值

第二章 健美操的编排

第一节 健美操编排的原则

第二节 健美操编排的步骤

第三节 健美操编排的方法

第三章 健美操的创编

第一节 健美操创编的要求

第二节 健美操创编的步骤

第三节 健美操创编的方法

第四章 健美操的竞赛

第一节 健美操竞赛的规则

第二节 健美操竞赛的评分

第三节 健美操竞赛的编排

第五章 健美操的裁判

第一节 健美操裁判的职责

第二节 健美操裁判的选拔

第三节 健美操裁判的考核



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健美操/黄菁,朱维娜主编. —重庆:西南师范

大学出版社,2013.3

(爱运动丛书)

ISBN 978-7-5621-6193-6

I. ①健… II. ①黄… ②朱… III. ①健美操—基本知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 054386 号

健美操

主 编 黄 菁 朱维娜

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:曾 文 熊 竹

装帧设计: 周 娟 廖明媛

照 排:江礼群

出版发行:西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编:400715

网址:www.xscbs.com

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆美惠彩色印刷公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:8.5

字 数:150 千字

版 次:2013 年 3 月 第 1 版

印 次:2013 年 3 月 第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5621-6193-6

定 价:18.00 元



前言

Qian Yan

健美操是一项深受广大青少年喜爱的、普及性极强的体育项目。它集体操、舞蹈、音乐为一体,以追求人体健康与美为最终目的,具有体育、美育、德育等多种教育功能。练习健美操能达到增强体质、增进健康、陶冶情操、愉悦身心、塑造美的形体等作用。近年来,健美操运动在全国中小学得到了大力的推广与普及。数以千计的学生投入健美操的教学以及中小学健美操比赛中。青少年正处于生长发育的特殊时期,科学合理的健美操锻炼对于对促进青少年德、智、体、美等全面发展有着举足轻重的作用。

青少年是祖国未来的希望,教育和培养好青少年是全党全社会共同的社会责任。本书编写的宗旨是促进青少年的身心健康,充实其课余文化生活,优化其知识结构,提高其审美能力,培养全面发展的新一代人才。本书分为四篇,第一篇健美操基本知识概述,追溯了健美操的起源与发展史,阐述了健美操的概念、分类与特点,介绍了健美操与健康的关系以及有关健美操运动损伤的预防知识。第二篇青少年如何进行健美操练习,针对青少年身心发展特点及兴趣爱好,着重介绍了三种不同形式的健美操训练:健身健美操、啦啦操、竞技健美操,并介绍了青少年在进行健美操练习时应注意的硬件设施和软件条件。第三篇如何科学合理地进行健美操教学,针对中小学体育教师如何组织健美操教学,阐述了健美操学习中常用的教学方法、健美操学习中的易犯错误与纠正方法、健美操学习的注意事项。第四篇怎样组织与



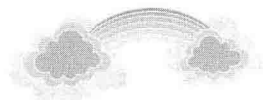
欣赏健美操比赛,介绍了健美操比赛的组织、场地与规则,以及健美操音乐的选择,教会学生如何欣赏健美操比赛。

健美操可分健身健美操、竞技健美操和表演健美操三大类。与以往健美操教程不同,本书特别介绍了适合青少年身心发展的啦啦操。啦啦操属于表演健美操,它原名“Cheer Leading”。其中 Cheer 的部分,有振奋精神,提振士气的意思。啦啦操从最初的美式足球呐喊助威的活动,发展到现在成为世界范围内的一项体育运动,深受全世界人民的喜爱。其中托举、人塔、空翻、抛接等众多动作充满青春气息,并集团队协作、奋发向上、自信热情于一身,代表着张扬热烈、朝气蓬勃的精神力量,特别受到广大青少年的青睐,也非常适合青少年练习与表演。

全书结构清晰,图文并茂,语言通俗易懂,融知识性、科学性、系统性、趣味性、实用性于一体,力求拓宽读者视野、提高其综合素质。本书独具特色,选择性强,即可作为中小学体育教师健美操教学及训练的教科书或指导用书,也适合作为大学生非专业的选修课教学用书,是健美操爱好者的必备读物。

本书由黄菁、朱维娜主编,贺晓莉为副主编,参加编写的有李爱国、刘二威、王慧文、赵跃、霍林波。书中难免有不足之处,敬请广大读者及专家批评指正。在本书完成之际,要感谢闫寒、赵跃、霍林波等同学为动作的拍摄,以及霍林波、董智慧、潘仲友同学为照片的处理付出的辛勤劳动。此外,本书在编写的过程中,得到西南大学体育学院有关领导和老师的关心和重视,也得到西南师范大学出版社的大力支持,在此一并表示衷心的感谢!





★ 第一篇 健美操基本知识概述 002 ★

第一节	健美操的起源与发展	002
第二节	健美操的概念、分类与特点	028
第三节	健美操与健康	035

★ 第二篇 青少年如何进行健美操练习 046 ★

第一节	科学的教与学	046
第二节	健身健美操训练	048
第三节	啦啦操训练	089
第四节	民族健身操	130
第五节	竞技健美操基本难度动作	171

★ 第三篇 如何科学合理地进行健美操教学 179 ★

第一节	如何组织学习健美操	179
第二节	健美操学习中常用的教学方法	186
第三节	健美操学习中的易犯错误与纠正方法	196
第四节	健美操学习注意事项	200



★ 第四篇 怎样组织与欣赏健美操比赛 212 ★

第一节 健美操比赛场地与规则简介	212
第二节 健美操音乐的选择与应用	244
第三节 健美操竞赛的组织	250
第四节 如何欣赏健美操比赛	254

★ 参考文献 262 ★





人就是活一种精神，而精神来自旺盛的生命力，旺盛的生命力可以从健美运动中获得。

——姜志强





第一篇 健美操基本知识概述

健美操是一种融合了音乐、体操、舞蹈、美学于一体的新型体育运动项目。它以其自身所具有的价值和魅力,在全世界范围都深受人们的喜爱,尤其是受广大青少年学生的喜爱。目前,健美操已被列入我国学校体育的教学范围,成为学校体育教学的主要内容。本篇主要阐述了健美操的起源与发展,健美操的概念、分类与特点,我国健美操的发展趋势,以及健美操与健康的关系,使学生对健美操这一运动项目有一个大概的了解。

第一节 健美操的起源与发展

一、健美操的起源

健美操这一称谓及其内容与形式都是在现代形成的。但是,它是从体操演变和发展而来的。体操的概念和内容出现于2000多年前的古希腊。古希腊素来对人体美格外地崇尚,这在2000多年以前就已闻名于世。古希腊人信奉在世界万物中,只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最有生气和最完美的。他们喜欢通过不同的身体运动和各种健身舞蹈以及不同的运动让身体变得更加完美。他们提出了“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张。

大约在公元前4世纪,希腊艺术家波利克里托斯被誉为“黄金分割”学说的祖师爷,他曾经写过一篇著名作品《持矛者》,是第一个“标准”了“美”的艺术家,也是从纯数学理论出发计算男

女比例人体模型的专家。同时,伟大的艺术家达·芬奇在他的素描中按数学比例分割描绘人体,进一步验证了波利克里托斯的理论。波利克里托斯用“对称”的美学理论充分阐述了平衡与和谐之美。参照艺术家们的“魔鬼”的概念,结合当时的审美标准,古希腊人认为在理论意义上是可行的,然后,按照这个标准来评价别人的身材,锻炼自己的身体。公元前3世纪,古希腊作家曾用优美的文字勾勒出理想的人应该是一个完美的模型:脸和皮肤被太阳晒成古铜色,精神焕发,充满阳刚之气。锻炼的功效让他们并没有因此变得消瘦如柴,身体比例充满美丽的对称性。他们充满活力、精力充沛。到目前为止,古希腊美学同样也是现代人健康的评价标准。

公元前449年到公元前334年同样也是希腊雕塑艺术的全盛时期,艺术史上被称为“古典时期”,大量优秀的雕塑作品从这一时期产生。“掷铁饼者”是古希腊流传最广的艺术,也是著名的雕塑家米隆的代表作。这个雕塑赞美了人性美和运动的活力,显示了高超的艺术技巧。虽然原意遗失,但我们还是可以感受到活力的复制产生的强烈震撼,这也是我们研究古希腊人体美的一项重要信息。

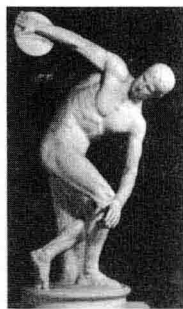


图 1-1-1

“掷铁饼者”雕像,被公认为是体育与健美形体符号,它是一个雕塑家从现实生活观察到的真正的形象,有可能是表彰一个运动员或运动者。雕塑家集中关注在精神和身体强壮的人体上。雕塑家敏锐的观察抓住了这—个典型的时刻。虽然身体运动是激烈的,但是雕像是冷静和平稳的感觉。我们可以感受到运动员是动态的:年轻的运动员与弹性的弯曲,双脚平稳站在地上和手中伸向后方的铁饼,仿佛在那一刻他就要像弹簧一样地把身体打开将手中的铁饼掷向远方。整个人物的组成,既有复杂的矛盾的运动,同时又鲜明地分解成不同的动作、专注的态

度、全神贯注的感觉,特别是他出色地记录了这一运动的全过程,呈现出和谐理想的动态美。掷铁饼运动员张开的双臂像拉满的弓,使人产生释放的感觉。打开的肩部和下垂的手臂是对称的,雕塑家用一个固定的姿势表达的空间与时间的艺术形象,更加展示了一个强壮的人体美。

在我国的《黄帝内经》中,有“导引养生功”的介绍。东汉时期的华佗,根据鹿、虎、熊、马、猿五种动物的动作,创编出了“五禽戏”,用来展示这五种动物的特征,观看起来既美观、生动,做起来又能活动筋骨,进而使身体得到全面的锻炼,在某种意义上来看,这是我国具有民族特色的体操活动。

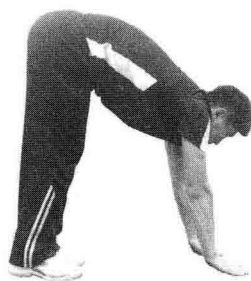


图 1-1-2

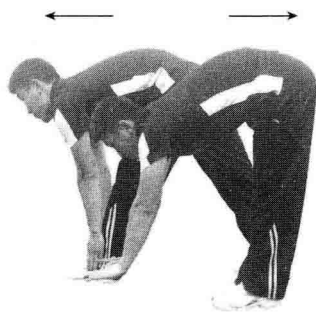


图 1-1-3

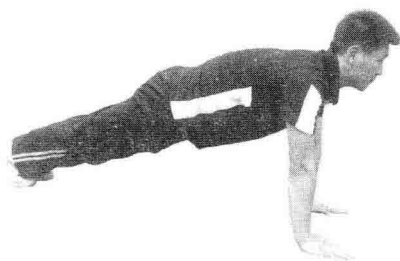


图 1-1-4

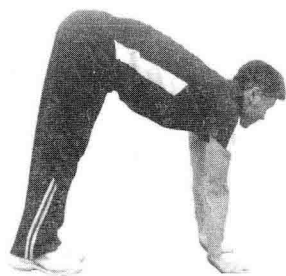


图 1-1-5



图 1-1-6



图 1-1-7



图 1-1-8



图 1-1-9



图 1-1-10



图 1-1-11



图 1-1-12



图 1-1-13

在古印度,流行一种瑜伽术,它紧密结合人体姿势、呼吸和意念,通过调身(摆正姿势)、调息(调整呼吸)、调心(意守丹田入静),运用个人意识对肌体进行自我调节、健美身心,从而达到健康长寿的效果。瑜伽健身术包括站立、跪、卧、坐、弓步等基本姿势。目前在全球所流行的也是最为常用的基础姿势,与以上姿势几乎是完全统一的。古人对形体美以及健康的追求都是有据可循的,他们也非常倾向于让体操和古典柔美音乐相互融合以提高人们参与的兴趣,同时将音乐同体操运动结合在一起更是现代健美操运动形成和发展的重要基础。

印度是东方文化的发源地之一,瑜伽起源于印度,流行于世界,是人类智慧的结晶。传说在古印度高达 8000 米的圣母山上,圣贤在最深的沉思和静定的状态下,从直觉了悟生命的认知,他们将实践中的秘密传授给求知者,并传承到今天。瑜伽来自梵语,有结合、接触的意义,同样这也是瑜伽的目的:冥想、专注和实现认识正义。事实上,瑜伽是指人类本能从低到高的“结合”,以同样的方式,也可以认为是高到低的“组合”。这也意味着宇宙的最高的智慧是宇宙万物的同化,使自己从痛苦和灾难中解救出来。起初,只有少数人练习瑜伽,一般来说,都在乡村

农舍、喜马拉雅山寺庙、石窟和茂密的森林中心进行练习,通过实践教给那些愿意接受的门徒,之后逐渐传到民间。今天的瑜伽,是印度人民几千年来从实践中总结的科学的训练方法,不只限于少数人学习。现在印度有许多专门研究瑜伽的学校,瑜伽文化也已广泛传播到世界各地。瑜伽是一个身体与精神共同得到实践的方法,它不仅属于哲学和宗教范畴,还有一个更广泛的含义,这也是其之所以能在数千年具有强大的生命力的原因。瑜伽学徒在深度冥想中进入深层,唤醒自己内心的生命以获得个人意识与宇宙意识,唤醒沉睡的能量,获得了最高的启示和最大的乐趣。瑜伽实践首先着眼于健康的身体,然后要求身心整合。练习者在整个练习过程中不断深化内在精神,从外到内,从感觉到精神,再从理性到自我意识控制,最后融合为一,达到最终的和谐。因为人们在日常生活中的无知,导致身体和心理承受焦虑和痛苦,通过瑜伽练习,可以把人变得智慧,使人的身体和精神更加健康;通过瑜伽练习让人们从无知和幻觉变得更加精神灵气,最终成为主导自己的主人。瑜伽理论提出不仅可以帮助病人康复,还能使人们更健康。瑜伽学说反对把自己的意志强加于其他人,它主张未经考验的东西不能轻信,包括瑜伽本身。人们必须通过自己的亲身体验才能真正体会到人体瑜伽造就身体美的感觉。

当欧洲步入文艺复兴时期,几大文明古国的古典文化也如获重生,更为引人注目的是文艺复兴时期人们对形体美的追求尤为突出。目前有很多著名的教育学者都坚持认为在塑造人体健美方面最为完整科学的系统应形成于文艺复兴时期的古希腊。古希腊早在文艺复兴时期就已经提倡开展体操运动了。早在17世纪中期,意大利的著名医生墨库里奥斯就在其所著的六卷《体操艺术》等作品中,对所存在并且广泛出现的各式各样的体操动作进行了全方位的描述。随之在18世纪的德国出现了培训体育师资的课程,同时还创设了哑铃和跳马等运动。这正



是德国著名的体育活动家艾泽伦所提出的,此种锻炼方式的出现为现代体操打下了坚实的基础,同时也可以说是现代健美操形成的一个起源。

以“体操运动之父”闻名的约翰·古茨·穆尔(1759—1839),对体操的发展作出了很大的奉献,许多国家都把他的体操专著进行了翻译和运用。他在著作中指出:“体操运动应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。”欧洲最著名的体操倡导者维特(1763—1816)采用游戏和娱乐相结合的形式推广体操,从而增加了体操的趣味性。

19世纪的欧洲,先后在德国、法国、丹麦、瑞典、捷克等国出现了各种体操学派。德国人斯皮斯(1760—1858)富有音乐天赋,他把体操从社会引进学校,为体操动作配曲。他的体操教学和练习是在音乐伴奏下进行的。丹麦体操家布克创造了“基本体操”,体操动作被他分为若干类,并分别编成了适合不同性别、不同年龄的各种体操动作组合。在对健美操的研究中,有人提出:健美操是在“基本体操”的基础上发展起来的,确实有一定的道理。

瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林(1776—1836)把生理学、解剖学的知识运用到体操,强调身体各部位及身心应协调发展,培养健美体态。根据体操练习的功能将其分为教育、医疗、军事和美学四大类,他的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·德尔沙特(1811—1871)为了帮助演员在表演中显得姿态自然,举止仪表富有表现力,在法国建立了德尔沙特体系。他赋予体操动作两个新的特征:美感和富有表情。由于他的体系重视优美和均衡,对发展健美形体作用较大,所以在19世纪末,他的体系在女子体操中非常流行。美国的热纳维芙·斯特宾斯女士,综合了德尔沙特体系和瑞典学派亨里克·林的体系,创造了一套自己的体操体系,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,对欧洲现代健美操的发展起了很大的影响。

瑞士教育家埃米尔·雅克·达尔克罗伊茨,1865年7月6日在维也纳出生,1950年7月1日在日内瓦逝世。他首先在日内瓦音乐学院学习,后来到巴黎和维也纳从福斯和布鲁克纳处学习音乐。1892年在日内瓦音乐学院任教授。在这个时期,为了让音乐训练不仅限于对节奏的解释,并体现在人体运动上,他开创了“体操”,即以身体的运动表现音乐的节奏。1905年,他的教学方法在瑞士作曲家协会会议上通过,这种系统称为“良好的节奏”。他在德累斯顿(1910年)、日内瓦(1915年)就是运用此教学系统成立了研究所,后来在欧洲其他地方和北美成立分公司。这套教学系统对欧洲、美国的音乐和舞蹈教育产生了重大影响,它为音乐的节奏感和舞蹈动作之间的协调提供了依据。他培养了很多优秀的学生,而且在他理论影响下的舞蹈人才也很多,如后来成为现代舞代表人物的威格曼·尤斯顿和河圣·丹尼斯。作为一个作曲家,他的主要作品包括“小提琴协奏曲”两首、“节奏、音乐和教育”和“节奏、艺术和教育”,为“优秀的节奏”提供了大量钢琴教学改编曲。

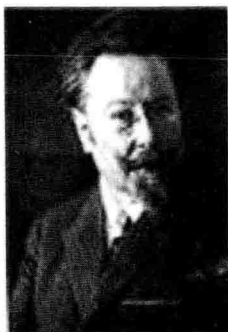


图 1-1-14

埃丽·布若尔克斯登女士(1870—1947)是赫尔辛基大学的一位体操教师,她的体操理念是:体操不应局限于提供身体练习,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,从而培养出和谐的个性。

欣里希·梅道(1890—?)也是克尔克罗兹体系的学者,他创编了一套适用于少女和成年女子的体操体系,认为该体系可以促进练习者姿态优美、身体健康和举止高雅。他还认为音乐是提高动作节奏性和表现力的一个极为重要的因素。因此他在训



练和正式演出中都使用音乐来伴奏。在教学活动中,他强调自然的全身动作,强调领略动作中的快感和美感。

从以上所述的各种体操流派的教育思想、教学方法和动作技术上看,它们都与现代健美操有着紧密的联系,即注重人体健康和优美,注重动作节奏流畅性,注重自然的全身动作。这正是现代健美操发展的初级阶段。

20 世纪 60 年代初,真正意义上的现代健美操的萌芽开始出现,最初是美国太空总署医生库帕博士根据宇航员身体功能的特殊要求设计的有氧练习(Aerobic Exercise)项目。这种有氧操出现后不久便因其对身体功能,尤其对心血管功能和塑造形体功能的增强作用而引起人们的关注。1969 年杰姬·索伦森综合了爵士舞和民间舞,创编了结合操、舞特点的健身舞,将娱乐性和健身性融为一体,把大幅度的动作与节奏感的音乐引入健身舞,这种舞带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎,对现代健身操的形成产生了深远的影响。20 世纪 70 年代在美国迅速兴起,掀起热潮。

美国健美操代表人物——简·方达,为健美操在世界的推广作出了杰出的贡献。

简·方达 1937 年出生于纽约,是 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,获得第 30 届戛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,长到十二三岁时又矮又胖。为了苗条,她采用“节食”“呕吐”等方法进行减肥,后来她发现可卡因能减轻体重,便使用可卡因减肥,但大量的可卡因损伤了她的胃口。医生告诉她利尿剂可以减肥,从此她整整服用了二十年的利尿剂。

为了苗条的体形,她坚持服用利尿剂,排除体内水分,以达到减肥目的,但她发现,体重虽然减轻了,但体力也跟着下降了。而随着服用时间的增长,利尿剂所体现的作用越来越小,为了达到减肥的目的,她不得不增大剂量。1976 年英国伦敦的一位医