



TIYU YISHULEI XIANGMU
JINENG FENXI YU KAIZHAN YANJIU

体育艺术类项目

技能分析与开展研究

张玉萍◎著

 吉林大学出版社

体育艺术类项目

技能分析与开展研究

张玉萍◎著



 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育艺术类项目技能分析与开展研究/张玉萍著

—长春:吉林大学出版社,2017.4

ISBN 978-7-5677-9651-5

I. ①体… II. ①张… III. ①艺术—体育项目—项目管理—研究 IV. ①G808.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 105319 号

书 名 体育艺术类项目技能分析与开展研究
TIYU YISHULEI XIANGMU JINENG FENXI YU KAIZHAN YANJIU

作 者 张玉萍 著

策划编辑 孟亚黎

责任编辑 孟亚黎

责任校对 樊俊恒

装帧设计 崔 蕾

出版发行 吉林大学出版社

社 址 长春市朝阳区明德路 501 号

邮政编码 130021

发行电话 0431—89580028/29/21

网 址 <http://www.jlup.com.cn>

电子邮箱 jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 18.25

字 数 237 千字

版 次 2017 年 11 月 第 1 版

印 次 2017 年 11 月 第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5677-9651-5

定 价 63.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

随着现代社会呈现多元化发展趋势,各个学科相互之间也越来越广泛地相互渗透和融合。与此同时,体育和艺术在各自的发展过程中也不断交叉和融合,发展到现在产生了如有氧舞蹈、健美操、啦啦操等项目。这些项目包含了非常丰富的舞蹈艺术和音乐的元素,有着非常高的观赏性,并且也具有很高的竞技性,使得体育的内涵和外延得以不断丰富,从而形成了一种全新的体育艺术类项目。

近年来,体育艺术类项目逐渐被引入高校体育课程之中,并成为各个高校展现教学改革成果的必选示范课程。但在相应的教材建设和教学系统性、规范性等方面尚需要得到进一步规范和完善。基于此,特撰写《体育艺术类项目技能分析与开展研究》一书,通过进行相应的分析来为体育艺术类项目学练提供科学指导,从而更好地促进体育艺术类项目的开展。

本书共九章,分理论和实践两部分。理论部分为第一章至第三章,第一章体育艺术类项目概述,对体育艺术类项目的基本知识和基本常识以及开展情况进行了分析;第二章体育艺术类项目开展的价值研究,主要阐述了其在身心健康、塑形美体、审美培养等方面的价值;第三章体育艺术类项目开展的安全指导,内容包括营养指导、医务指导和自我监督等。实践部分为第四章至第九章,第四章形体训练开展与技能分析,内容包括形体训练开展研究、形体训练基本素质锻炼和基本姿态控制技能分析;第五章健美操开展与技能分析,内容包括健美操开展研究、健美操基本技能分析和创新编排研究;第六章体育舞蹈开展与技能分析,内容包括体育舞蹈开展研究、拉丁舞和摩登舞基本技能分析;第七章啦啦操开展与技能分析,

内容包括啦啦操开展研究、啦啦操基本技能分析以及舞蹈和技巧啦啦操;第八章排舞开展与技能分析,内容包括排舞开展研究、排舞运动基本技能分析以及校园排舞运动的发展;第九章其他体育艺术类项目开展与技能分析,主要包括街舞、瑜伽、艺术体操等。

本书理论与实践相结合,兼顾知识性和健康性,对体育艺术类项目的基本理论知识以及流行的体育艺术类项目进行了系统论述,包括形体训练、健美操、体育舞蹈、啦啦操、排舞以及街舞、瑜伽、艺术体操等,使本书具有了系统性、实用性、科学性和创新性等特点。此外,本书结构层次清晰,内容安排合理,语言简练,通俗易懂,能够为体育艺术项目的学练提供科学指导,并使学练者对体育艺术类项目有一个清晰的了解和认识,便于体育艺术类项目的推广和宣传,促进体育艺术类项目的更好发展。

在撰写本书的过程中,作者借鉴和引用了众多专家和学者的研究成果与文献资料,在此一并表示感谢。由于作者水平有限,书中难免存在一些疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

作 者

2017年3月

目 录

第一章 体育艺术类项目概述	1
第一节 体育艺术类项目简介	1
第二节 体育艺术类项目基本常识	5
第三节 体育艺术类项目开展情况分析	25
第二章 体育艺术类项目开展的价值研究	31
第一节 体育艺术类项目与身心健康	31
第二节 体育艺术类项目与塑形美体	40
第三节 体育艺术类项目与审美培养	52
第三章 体育艺术类项目开展的安全指导	60
第一节 体育艺术类项目开展的营养指导	60
第二节 体育艺术类项目开展的医务指导	73
第三节 体育艺术类项目开展的自我监督	85
第四章 形体训练开展与技能分析	90
第一节 形体训练开展研究	90
第二节 形体训练基本素质锻炼技能分析	98
第三节 形体训练基本姿态控制技能分析	115
第五章 健美操开展与技能分析	121
第一节 健美操开展研究	121

► 体育艺术类项目技能分析与开展研究

第二节	健美操基本技能分析	126
第三节	健美操创新编排研究	145
第六章	体育舞蹈开展与技能分析	152
第一节	体育舞蹈开展研究	152
第二节	拉丁舞基本技能分析	165
第三节	摩登舞基本技能分析	180
第七章	啦啦操开展与技能分析	187
第一节	啦啦操开展研究	187
第二节	啦啦操基本技能分析	199
第三节	舞蹈啦啦操与技巧啦啦操	208
第八章	排舞开展与技能分析	218
第一节	排舞开展研究	218
第二节	排舞运动基本技能分析	225
第三节	校园排舞运动的发展	234
第九章	其他体育艺术类项目开展与技能分析	249
第一节	街舞	249
第二节	瑜伽	264
第三节	艺术体操	271
参考文献		281

第一章 体育艺术类项目概述

体育艺术类项目包含很多内容,如健美操、有氧舞蹈、排舞、拉丁舞、啦啦操等,它们是现代体育课程的一个新的分支,也是现在体育教学改革的产物,并逐步发展成为学校体育教学的重要组成部分。本章就体育艺术类项目的基本知识及其开展情况进行阐述。

第一节 体育艺术类项目简介

一、体育艺术类项目发展简况

作为体育课程的一个新的分支,体育艺术类项目是现代体育教学改革的产物。它主要是由诸多体育艺术项目共同组成,这些项目含有很多艺术成分,如舞蹈艺术、音乐艺术、表演艺术和造型艺术等,因此这使其具有了很高的艺术性,能够使人的情感得到激发,并创造性地促使人们的表现力和想象力得以激发,如拉丁舞、健美操、啦啦操、有氧舞蹈等。

上述这些项目开始被纳入学校体育教学之中,成为学校体育教学的重要内容,并成为“体育艺术类课程”。这类课程能够很好地促进学生体能的发展,促使学生体质得以增强,并不断提高学生的审美能力、体育锻炼意识和文化素养,培养学生高雅的气质,使学生的身心健康得以增进,由此可见,它是一种特殊的教育性

课程。就其整个发展历程来说,我国高校体育艺术类项目发展主要经历了以下三个阶段。

(一)第一阶段:初始发展阶段

在 1985 年左右,国际上开始兴起时尚健身运动,如健美操、有氧运动等,这使得我国学校体育教学中也开始出现了以健美操为代表的体育艺术类项目课程,并得到了广大师生的欢迎和喜爱。在高校发展过程中,这些项目也形成了各自不同的特点。

(二)第二阶段:起步阶段

到了 1990 年以后,在体育艺术类教学方面,此类项目便成了其中的重要教学内容。到了新世纪初,随着我国基础教学的不断深化改革,在探索体育与健康课程的实践过程中,跆拳道、瑜伽、街舞、体育舞蹈等以健美操教学作为基础的社会时尚健美类体育项目也开始进入健美操教学体系之中,从而形成了体育艺术类课程的雏形。

(三)第三阶段:迅猛发展阶段

这些年来,随着现代社会的飞速发展和进步,以及人们生活水平的不断提高,人们在艺术和文化方面的追求和渴望也是越来越强烈,在人们的生活中,体育文化健身与娱乐已成为重要的内容。体育与艺术互相交融成为当下良好的发展趋势。很多高校也相继设置了很多课程,如民族舞、健美操、健身操、排舞、啦啦操、健身街舞、健身瑜伽、有氧舞蹈等。体育艺术类项目层出不穷,而且项目分化得也越来越多,给人以应接不暇之感。

二、体育艺术类项目的分类

根据项目特点来分,体育艺术类项目可以分为舞蹈、体操和民族传统体育三大类,如图 1-1 所示。

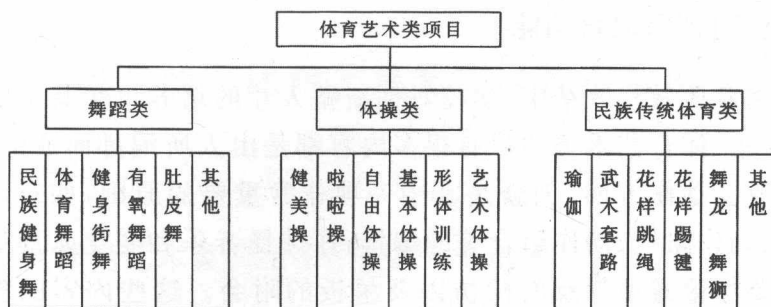


图 1-1

三、体育艺术类项目的功能

作为一种学校中新出现的体育课程形式,体育艺术类项目具有多重功能,如体育教育、休闲、娱乐、欣赏、审美、健身、艺术教育、提高艺术修养、对高雅气质进行培养等,这些都是体育艺术类项目所特有的,其他艺术形式和体育项目无法替代。

(一) 审美教育功能

审美教育功能主要是通过学习体育艺术类项目,参与相应的锻炼,学生能够受到其中所含艺术成分的感染和熏陶,在思想方面受到启迪,进一步提高自身的认识。在情感、思想、追求和价值观等方面,学生都会在潜移默化中发生更为深刻的变化,使他们对生活有一个正确的认识和理解,从而树立起正确的人生观、价值观和世界观。

在体育艺术类项目的教学中,教师通过对音乐美、气质美、形体美、姿态美、协调美、动作美的欣赏和表现,能够在潜移默化中对学生感知美的能力、欣赏美的能力、鉴别美的能力进行培养和提高,使他们对各高层次美的创造和追求得到满足,更好地帮助他们形成崇高的审美理想、审美理念和健康向上的艺术情趣,促使学生的艺术修养得以提高,从而更好地促使学生的身心得以健康发展,最终形成健康、正确的价值观。

(二) 创新教育功能

在素质教育改革中,学校对创新型人才的培养也是其中的目标之一。体育艺术类项目有很多内容都是由人所编排而成的,在创编成套动作方面,创新是其中一项非常重要的原则,如对动作造型、动作路线、动作组合等的编排,在选择音乐和变化队形等方面都要尽量避免刻意的模仿以及呆板的附会。这些内容的教学及训练能够对学生的形象思维加以更好地培养,促进学生创新能力的发展。在体育艺术类项目学习中,既能提高学生的审美能力,同时又能够促使学生的形象思维得以发展,提高创新能力。

(三) 审美娱乐功能

物质产品能够使人们的生存需要得到满足,精神产品能够使人们的精神需要得到满足。就某种意义来说,人们从精神享受方面获得的巨大愉悦,往往要超过物质享受。

在古希腊时期,亚里士多德就认为,人们拥有权利在情感、本能和欲望方面得到正当满足。在体育艺术类课程中,音乐是其灵魂,同时也是艺术和体育相结合的中介。通过参与体育艺术类项目课程的学习,能够使学生的精神生活需要得到更好的满足,给他们带来精神方面的享受,促使他们放松精神、舒畅心情。

(四) 健身美体功能

体育艺术类项目有着丰富多样的内容,大都是以健身性项目作为主体,通过长期坚持练习能够提高关节的灵活性,增强肌肉的弹性,促进人体心肺功能的增强,并提高人的灵敏性、协调性、柔韧性和平衡性。同时,此类项目还能够对人体健康美的曲线加以塑造,根据美的标准来对人体进行有的放矢的塑造,从而使人们能够形成优雅、正确的姿势,同时以此作为基础来对学生内心世界的美进行充分的挖掘,以对人独特的气质表现力进行培养。

第二节 体育艺术类项目基本常识

一、体育艺术类项目动作基本术语概述

体育艺术类项目的基本术语,对于动作的形式和一般的技术特征能够通过简练的词汇将其形象而又确切地反映出来,它是参加专业理论和活动时间的统一的技术用语,方便进行学习、书写、推广和交流,并在其中遵循着科学性、统一性和实践性原则。

(一)场地基本方位术语

将主席台、裁判席定为基本方位。基本方位为①点,顺时针方向每隔 45° 为一个点,分别为①~⑧点(图 1-2)。

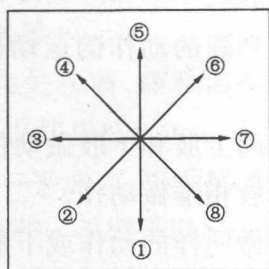


图 1-2

(二)动作方向术语

(1)移动:身体向着相应的方向参考点运动的方式。

(2)向前:向着前面的参考点方向运动。注意“前”和“向前”的区别,可以面向前向前移动,也可以面向后向前移动。

(3)向后:向着后面的参考点方向运动。

(4)向侧:向着侧面的参考点方向运动。

(5)向内:四肢从身体两侧向着中线运动。

(6)向外:四肢由中线向两侧运动。

(7)同向:不同肢体向同一方向运动。

(8)反向:两个肢体向相反方向运动。

(9)原地:无移动或在4拍内回到原来的地方。

(10)转体:身体绕垂直轴转动。转体 360° 可以是 $4 \times 90^{\circ}$ 或 $2 \times 180^{\circ}$ 的转体。

(11)绕圈:绕着一个相应的点做转体,经常是向前、向后和向侧移动的结合。

(三)动作之间相互关系术语

(1)同侧:是指同一侧的手臂和腿进行动作配合,如出左手、出左腿。

(2)异侧:是指不同侧的手臂和腿进行动作配合,如出右手、出左腿。

(3)同面:是指手臂和腿的运动的运动面保持一致,如身体向侧进行移动,并将手臂侧摆。

(4)异面:是指手臂和腿的运动的运动面不一致。如向前走,手臂侧摆。

(5)同时:在同一时间上肢和下肢做动作。

(6)依次:上肢或下肢相继做动作。

(7)双侧:两臂同时做同样的动作或下肢依次做相同的动作。

(8)单侧:只有一只手臂做动作或只做了一个方向的动作。如侧交叉步,右臂屈伸两次。

(9)对称:两臂同时做相同的动作或下肢依次做不同方向但相同的动作。

(10)不对称:两臂同时做不同的动作或下肢依次做不同的动作。

(四)运动形式术语

(1)立:是指两条腿所站立的姿势,主要包括分腿立、并腿立、

单腿立、点地立、提踵立等。

(2)蹲:是指两条腿成屈膝站立的姿势。一般来说,全蹲屈腿要小于 90° ,半蹲屈腿要大于 90° 。

(3)弓步:是指将一条腿屈膝,另一条腿伸直,并将身体重心放在两腿之间的站立姿势。通常来说,弓步主要有前弓步和后弓步两种形式。

(4)点地:是指将一条腿伸直或者屈膝站立,另一条腿的脚尖或脚跟触地的姿势,身体重心放在支撑腿上。点地主要有向前、向后、向侧点地。

(5)踢腿:是指一条腿站立,将另一条腿做用力摆动动作。踢腿主要有向前踢腿、向后踢腿和向侧踢腿三种。

(6)吸腿:是指一腿站立,另一条腿屈膝向上抬起的动作,主要有向前吸腿、向侧吸腿。

(7)平衡:是指一腿站立,将另一条腿抬起,并保持一定时间的动作。

(8)举:是指将手臂或腿抬起并在某一方位上固定的姿势,包括前举、侧举、斜下举等。

(9)屈伸:是指在矢状面、额状面将肢体向前运动为屈,向后运动为伸(脚踝关节正好相反)。

(10)摆动:在某一平面内,将手臂或腿从某一部位自然地匀速运动到另一部位的动作。手臂是以肩关节为轴进行摆动,腿是以髋关节为轴进行摆动。主要包括前后摆动、左右摆动和上下摆动等。

(11)振:是指上体或上臂进行大幅度的加速摆动动作。

(12)绕:是指将身体的某一部位摆动 180° 以上 360° 以内的动作。

(13)绕环:是指将身体某一部位摆动 360° 或 360° 以上的动作。

(14)跪:是指屈膝并用膝部着地的姿势,包括单腿跪立、跪立、跪撑、跪坐等。

(15)坐:是指采用腿部着地的姿势,包括并腿坐、屈腿坐、半

劈腿坐、分腿坐、盘腿坐等。

(16)卧:是指身体躺在地上的姿势,包括侧卧、仰卧、俯卧等。

(17)撑:是指使用手着地并承担身体重量的姿势,包括俯卧撑、俯撑、仰撑、蹲撑等。

(五)动作中连接过程术语

(1)接:两个单独动作之间强调要求连续完成时用“接”。

(2)由:指动作的过程。

(3)经:动作过程中强调经过某一部位时用“经”。

(4)至:指动作要达到某一特定的部位。

(5)成:指动作完成后的结束姿势。

(六)动作表现形式术语

(1)弹性:是指关节屈伸有节奏、有控制,给人一种自然、轻松的感觉。

(2)力度:指动作的用力强度,通常情况下,力度主要通过肢体的制动技术来体现出来。

(3)节奏:是指动作在用力强弱方面交替出现,并呈现一定的规律。

(4)幅度:是指动作的轨迹,一般来说,动作的轨迹越大,其幅度也就越大。

(5)风格:一套动作所能够表现出的主要的思想特点和艺术特色。

(6)激情:充满项目特征与特点的强烈兴奋的情感表现。

二、动作术语的应用

(一)动作的记写方法及要求

1. 记写方法

(1)完整记写法:根据相关的要求,来对具体的动作进行详

细、准确的描述,通常用在对等级动作、等级大纲和锻炼标准的编写方面。

(2)缩写法:只对开始姿势和动作名称进行说明,这种方法通常用在书写教案方面。

(3)图解法:通过采用简图的方式来对动作加以直观、方便地说明。

(4)符号表示法:运用国际体联统一的记写符号表示动作。

(5)表格记写法:采用表格的形式,分别对步伐、手臂、手型、(面向)方向进行记录。

2. 要求

通常包括预备姿势、动作做法和结束姿势。动作做法包括动作的部位、动作性质和动作方向。

(1)一般只对第一个动作的预备姿势进行记写,然后再按照动作节拍顺序来进行逐一记写。当后面若干拍动作与前面的若干拍动作做法相同时,可以将后面若干拍动作进行省略不写,如5~8同1~4,如果方向不同需要进行注明。

(2)每拍单个动作的记写方法有两种。

(3)对于徒手操,其描述方式为按腿、臂、手型、躯干,最后是头部。

(4)格式化的记写,如二、三级运动员等级规定动作的记写方式。

(5)动作方向的记写。以开始动作的方向而定,如直立、两臂上举与两臂下举的开始姿势不同,在描述绕环时的方向也不同。上举向侧经下、体前交叉至侧上举称向外绕环,反之由下举开始称向内绕环。

(6)动作路线的记写。在上、下肢所经过的路线最短时,可省略路线的术语;反之,则应注明上、下肢所经过的路线。

(7)对于那些经常遇到或者常见的可以进行省略,如前平举,可以将“平”省略;前举通常是手心相对,可以省略,反之都要进行

详细说明;一般姿势要求都是可以省略的,如前踢腿不用说明直腿前踢。

(二)成套动作记写形式

1. 文字记写法

文字记写法比较常用在编写专业教材和编写书籍等方面,按照相应的记写要求来对具体动作和过程进行准确、详细地写明。这种方法比较复杂,但有着非常高的描述准确性。特别是对于那些用于竞赛、测验、考核等规定动作,为了力求达到统一,不出现误解,一定要按照相应的术语规范要求来进行书写。这种方法通常会和动作插图和照片进行结合使用,从而达到准确、直观的目的。

2. 缩写法

很多体育艺术项目在上肢动作变化方面比较灵活而且复杂,同时可以认为是与步法相配合的动作,通常可以对上肢动作进行省略不写。例如,健美操可用基本步法名称本身直接记写,只用两三个字就可以表明该动作,如交叉步、V字步等动作之间连接过程用符号“+”表示。这种方法在使用方面比较简单、实用,但对具体动作过程细节则很难准确进行描述,通常用在快速记录和编写教案方面。

3. 图解法

这种方法主要包括两种,分别是单线条简图法和双线条影像绘图法。

单线条简图法能够将动作及过程简单、直观地再现出来,使用比较快捷、方便,通常在编写教案和记录动作时使用。

双线条影像绘图法是指能够像照片那样将动作的外部形态、头部的具体形态、服饰等进行清晰、立体地勾画出来。但这种方