

现代

健美操运动技能分析 与教学研究

陶李军 李海◎著



“国家一级出版社”



中国纺织出版社

“全国百佳图书出版单位”

现代

健美操运动技能分析 与教学研究

陶李军 李 海◎著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书首先分析了现代健美操运动的基本理论及教学理论,然后分析与研究了不同类型健美操的运动技能及教学实践。具体内容包括:现代健美操运动概述;现代健美操的多学科知识研究与应用、科学教学理论研究;现代健美操教学课程组织与优化;现代健美操的创编教学与音乐解析;健身健美操、竞技健美操与时尚健美操运动的技能分析与教学指导等。总体来看,全书逻辑清晰,结构严谨,内容丰富,图文并茂,理论与实践充分结合,为健美操教学的实施与发展提供了全面的指导与有价值的参考,有利于丰富健美操教学的理论体系,提高健美操教学的科学性、实效性以及学生的健美操运动技能水平,是一本值得学习研究的著作。

图书在版编目(CIP)数据

现代健美操运动技能分析与教学研究 / 陶李军, 李海著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5180-4074-2

I. ①现… II. ①陶… ②李… III. ①健美操—教学研究 IV. ①G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 231770 号

责任编辑:姚 君

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

北京京华虎彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.75

字数:217 千字 定价:79.50 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

随着我国学校教育的不断发展,我国学校教育改革也逐步深入,在近年来的学校教育课程改革中,指导思想和内容框架等方面都发生了根本性的变化,素质教育在全国范围内得到了全面与深入的推进。学校体育作为学校教育的重要组成部分,在素质教育中发挥着至关重要的作用。健美操是学校体育教育的重要内容,其在增强学生身体素质、提高学生身体健康水平,调节学生心理状态、提高学生心理素质、塑造健康人格,培养学生的审美能力、创新能力以及学生终身体育意识和能力方面发挥着促进作用。因此,普及健美操运动,使其成为体育教学的主要内容将有利于素质教育目标的实现。需要注意的是,健美操的这些作用与价值的实现都是以学生科学参与健美操教学活动,并在教学中掌握健美操运动技能为前提的。因此,为了科学指导健美操教学的实施,促进学生对健美操运动技能的掌握,特撰写《现代健美操运动技能分析与教学研究》一书,以为健美操运动技能教学工作的开展提供理论与实践的双重指导。

本书内容共有八章,第一章至第五章重点分析现代健美操运动的基本理论及教学理论。第六章至第八章着重分析与研究不同类型健美操的运动技能及教学实践。具体来看,第一章是现代健美操运动概述,阐述了现代健美操运动的起源与发展,分类、特点与价值以及基本术语及其应用。第二章是现代健美操的多学科知识研究与应用,内容包括现代健美操的生理负荷、营养指导与伤病防治。第三章是现代健美操的科学教学理论研究,具体研究了健美操教学的目标、任务与内容,原则与方法及在新时期的

改革策略。第四章是现代健美操教学课程组织与优化,主要对现代健美操教学新思想与新理念、教学课程的组织与实施、教学中学生人文素质的培养进行了详细研究。第五章是现代健美操的创编教学与音乐解析,包括健美操创编的要素与依据、原则与方法、音乐与健美操教学的有效互动及健美操音乐的选配与制作。第六章是健身健美操运动技能分析与教学指导,分析了健身健美操的基本动作、组合动作、动作技能形成的教学过程、多类型健身健美操套路教学、健美操运动教学设计与评价。第七章是竞技健美操运动技能分析与教学指导,包括竞技健美操基本动作、难度动作、技法训练、表现力教学、运动队伍培养。第八章是时尚健美操运动技能分析与教学指导,包括健身街舞、爵士健身舞、健身球操、健身绳操等项目。

本书力求做到逻辑清晰,结构严谨,内容丰富,图文并茂,理论与实践结合,为健美操教学的实施与发展提供全面的指导与有价值的参考,丰富健美操教学的理论体系,提高健美操教学的科学性与实效性以及学生的健美操运动技能水平。

本书由湖南理工学院陶李军、李海撰写完成,并由二人统稿。具体分工如下:

第三章,第四章,第六章,第八章:陶李军;

第一章,第二章,第五章,第七章:李海。

本书在撰写过程中借鉴了许多专家、学者的研究成果和观点,在此表示诚挚的谢意。另外,由于时间和精力有限,书中难免有不妥之处,敬请读者谅解并指正。

编者

2017年6月

目 录

第一章 现代健美操运动概述	1
第一节 现代健美操运动的起源与发展	1
第二节 现代健美操运动的分类、特点与价值	10
第三节 现代健美操运动的基本术语及其应用	22
第二章 现代健美操的多学科知识研究与应用	35
第一节 现代健美操的生理负荷	35
第二节 现代健美操的营养指导	44
第三节 现代健美操的伤病防治	57
第三章 现代健美操的科学教学理论研究	67
第一节 健美操教学的目标、任务与内容	67
第二节 健美操教学的原则与方法	78
第三节 新时期健美操教学改革策略	95
第四章 现代健美操教学课程组织与优化	99
第一节 现代健美操教学新思想与新理念	99
第二节 健美操教学课程的组织与实施	102
第三节 健美操教学中的学生人文素质培养	122
第五章 现代健美操的创编教学与音乐解析	134
第一节 健美操创编的要素与依据	134
第二节 健美操创编的原则与方法	139

第三节	音乐与健美操教学的有效互动	154
第四节	健美操音乐的选配与制作	159
第六章	健身健美操运动技能分析与教学指导	165
第一节	健身健美操基本动作	165
第二节	健身健美操组合动作	175
第三节	健美操动作技能形成的教学过程	181
第四节	多类型健身健美操套路教学	185
第五节	健美操运动教学设计与评价	196
第七章	竞技健美操运动技能分析与教学指导	201
第一节	竞技健美操基本动作	201
第二节	竞技健美操难度动作	209
第三节	竞技健美操技法训练	215
第四节	竞技健美操表现力教学	221
第五节	竞技健美操运动队伍培养	225
第八章	时尚健美操运动技能分析与教学指导	234
第一节	健身街舞	234
第二节	爵士健身舞	244
第三节	健身球操	250
第四节	健身绳操	257
参考文献		261

第一章 现代健美操运动概述

随着现代健美操运动的发展,这项热情洋溢、活力四射的运动逐渐进入大众的生活,特别是最近几年随着人们健康意识的增强,富有魅力的健美操运动在我国蓬勃开展起来,很多人都选择参与健美操运动来增进健康。本章将从健美操运动的起源和发展情况、健美操运动的分类、特点和价值,以及健美操运动的基本术语和应用进行详细阐述,以期使人们对现代健美操运动有一个清晰的认识。

第一节 现代健美操运动的起源与发展

一、国际健美操的起源与发展

(一) 国际健美操的起源

国际健美操的起源可以追溯到两千年前的古希腊,那时的人们就已经开始了对人体美的追求,在他们看来,人体健美是最庄重、最和谐、最完美的。他们主要是通过投掷、跑跳、健美操、柔软体操等体育项目进行锻炼,他们提出了“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张,不断进行对人体美的追求。

在古印度,人们通过将呼吸、意念、姿势紧密结合起来,来进行调息、调心,从而对身体进行自我调节,从而达到身心健康,延

年益寿的目的。站立、跪、坐、卧、弓步等是瑜伽健身术中最基本的姿势,这些动作与现代健美操中的基本姿势非常相似。古代人对健康美的追求,以及将体操与音乐的结合主张,为现代健美操的发展打下了坚实的基础。

进入文艺复兴时期以后,那些被遗忘的古希腊和古罗马的文化重新受到重视,对人体美的追求逐渐又成为一种社会潮流。古希腊的体操被很多教育家看作是对人体进行健美的最为完整的体育系统,于是体操运动快速开始发展。1569年,意大利医生墨库里奥斯出版了六卷《体操艺术》等著作,对体操动作的各种形式进行了详细描述。德国著名体育活动家艾泽伦在18世纪开设了培训体育师资的课程,并创造出了吊环和哑铃等运动。以上这些锻炼形式都是现代健美操的起源。

作为第一个将音乐与体操相结合的人,德国人斯皮斯将体操从社会引到学校,并为体操动作配上音乐,在音乐的节奏中去完成各种体操动作。丹麦体操家布克创造了“基本体操”,他把体操动作分成若干类,并编成适合不同性别、不同年龄的各种体操。弗朗索瓦·特尔沙特(1811—1871)赋予体操动作两个新特征:美感和富于表情。瑞士教育家雅克克尔克罗兹对一种将音乐伴奏和肌肉活动相结合的音乐体操进行了设计。瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林根据体操练习的功能将体操分为教育、军事、医疗和美学四大类,这些理论也为现代健美操的理论和实践打下了良好的理论基础。

现代健美操运动起源于20世纪60年代初,1968年,美国太空总署医学博士库珀(Cooper),通过创编体能训练动作,并在其中加入音乐和特殊器材,为航天员制定了体能训练计划。这种运动独特而新颖,很快风靡世界。1969年,杰姬·索伦森将现代舞与体操相结合,创编了富有娱乐性,简单易学的健美操运动。至此,现代健美操运动正式诞生。

(二) 国际健美操的发展

1. 发展历程

简·方达是健美操发展史上一个不得不提的重要人物,作为现代健美操运动的发起人之一,她根据自己通过健美操运动获得健康,以及健美外形的成功经历和实践经验,撰写了《简·方达健美操》一书,此书在美国出版后,一直畅销不衰,并相继被编译成20多种文字在世界30多个国家发行。这本书的出版和发行在世界范围内掀起了学习健美操的热潮。

1984年,美国参与各种形式健美操练习的人就有7万之多,在舞蹈、体操和健美操方面的活动经费每年就已达到了2.4亿美元。美国的健身健美操快速发展。此外,1985年,第一届阿洛别克(Aerobic)健美操比赛在美国举办,这标志着竞技健美操也开始发展起来。美国在不断举行着各种健美操比赛,为世界健美操比赛的发展做出了卓越的贡献。

健美操传入欧洲之后,迅速得到普及与推广,在当时的法国就有400万人参与健美操运动,并且人数也在不断上升,仅仅在巴黎就建成了1000个健美操中心,法国的健美操节目是最受欢迎的节目之一。在意大利罗马,有40处的健美操场所,每天都有很多人来这里跳操。而当时的苏联,更是将健美操列入学校体育教学大纲中,并为指导教师,多次开展教练员培训班。

健美操运动在亚洲同样得到了快速发展。日本是健美操开展较好的国家,将竞技性健美操和健身性健美操有机地结合到了一起,吸引了很多人参与到健美操运动中来,而且国际上最大的健美操组织,国际健美操联合会(IAF)总部也设在日本。与此同时,在韩国、新加坡、中国香港以及东南亚各国和地区,健美操运动也得到了快速的发展。

2. 国际健美操组织

随着健美操运动的普及和发展,出现了国际性的健美操组

织,为提高健美操的运动技术水平,进一步发展健美操运动提供了很好的帮助。目前的国际健美操组织主要包括以下几个。

(1) 国际体操联合会

1994年,国际体操联合会成立了竞技健美操分会,并于1995年在法国巴黎举办第一届世界健美操锦标赛,并且每年举办一次,一直持续到了2000年。之后,该项赛事改为每两年举办一次,到目前为止已经举办了14届(表1-1)。世界健美操锦标赛是目前最高规格的世界性健美操比赛,成为很多运动员展现自己的梦想舞台。

表 1-1 历届世界健美操锦标赛一览

年份	届数	地点
1995	第1届	巴黎
1996	第2届	海牙
1997	第3届	伯斯
1998	第4届	卡塔尼亚
1999	第5届	汉诺威
2000	第6届	里扎
2002	第7届	克莱佩达
2004	第8届	索菲亚
2006	第9届	南京
2008	第10届	乌尔姆
2010	第11届	罗德兹
2012	第12届	索菲亚
2014	第13届	坎昆
2016	第14届	仁川

(2) 国际健美操联合会(IAF)

成立于1983年,总部设在日本,有会员国近30个,1990年举办了首届健美操世界杯赛,并且每年举办健美操世界杯赛。健美操世界杯赛是仅次于健美操世锦赛的大型赛事,也受到了很多的

关注。

(3) 国际健美操冠军联合会(ANAC)

成立于 1983 年,起初是美国国家健美操冠军联合会,后来随着健美操的发展,越来越多的会员国寻求加入,从而逐渐成为国际健美操冠军联合会。每年都举办世界健美操冠军赛,2017 年的比赛于菲尼克斯举行。

以上国际组织的建立,对推广和发展健美操运动起到了非常关键的作用,极大地促进了健美操运动的发展,使健美操运动的影响力越来越广泛。

二、我国健美操的起源与发展

(一) 健美操在我国的起源

自从 20 世纪 80 年代,健美操热在全世界传播起来以后,我国也出现了相应的健美操热。1984 年,北京体育大学成立了健美操教研室,并于 1985 年创编并推广了以“青年韵律操”为代表的六套健美操,随之受到广大青年的喜爱。1986 年,由北京体育大学编写的第一部《健美操试用教材》出版,并正式在北京体育大学本科生中开设了健美操选修课。随后,健美操成为一项重要的体育教学内容在全国高等院校中开展起来。

(二) 健美操在我国的发展

1. 发展历程

1986 年 4 月 6 日在广州举办了首届“全国女子健美操邀请赛”。共有 8 省市 9 支代表队参加集体 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 年我国成立了第一家健美操健身中心——利生健康城,

并将健美操运动推广给广大人民群众,人们也被这种新颖的锻炼方式和良好的健身效果所吸引。1987年5月,由康华健美康复研究所、北京体育学院、中央电视台等单位联合举办了我国首届“长城杯”健美操大赛。除了在国内举行一些健美操比赛外,我国也开始参加一些国际上的健美操赛事。1995年,我国首次派队参加了在法国举行的第一届世界健美操锦标赛。1998年,健美操协会划归国家体育总局体操中心,为我国健美操的发展插上了翅膀,有了组织和经费的保障,发展变得更加顺畅。同年,我国组队参加了在日本举行的世界杯赛,以及在意大利举行的第四届世界锦标赛、在美国举行的 ANAC 世界健美操冠军赛,虽然成绩不理想,但是向世界展现了我国健美操的风采。

2006年6月在南京举行的第九届世界健美操锦标赛上,中国运动员敖金平获得男子单人操冠军,实现了中国队在世锦赛上金牌零的突破。在随后的健美操世界大赛中,中国队都能取得一些金牌和优异的成绩。2016年,中国健美操队在仁川举行的世界锦标赛上获得2金3银1铜的优异成绩,其中的团体冠军来之不易,完成了中国健美操人的多年夙愿。

此外,我国每年都会举办全国健美操锦标赛、全国健美操联赛、全国健美操冠军赛等赛事,这些赛事的举办也促进了我国健美操的发展。

值得一提的是,随着我国全民健身的推进,2012年开始在我国大部分省市火热开展的全民健身操舞大赛,参与者从5岁到70岁都有,覆盖的年龄段非常广,极大地促进了我国健身操的发展,每年吸引近十万人参与,也为健美操的后备人才培养提供了一定的选择。健身健美操正在我国各地蓬勃发展起来。

2. 健美操全国组织

(1) 中国健美操协会(CAA)

中国健美操协会成立于1992年,是中国奥林匹克委员会承认的唯一的全国性健美操运动协会,是代表中国参加国际体操联

合会及相应的国际健美操活动的唯一合法组织。1997 年划归国家体育总局体操运动管理中心统一进行管理。是组织我国竞技健美操比赛的官方协会,指导和促进我国健美操技术的发展和完善。

(2) 中国大学生健美操艺术体操协会(CSARA)

该协会成立于 1992 年,隶属于中国教育部,致力于中国学校健美操、艺术体操、啦啦操等项目的推广普及。主要是在大学生群体中推广和开展健美操、艺术体操等项目,促进大学生身心健康发展,每年举办相应的比赛,具有一定的影响力。

三、现代健美操运动的发展趋势

健美操运动可以分为健身健美操和竞技健美操,下面将分别阐述。

(一) 健身健美操

健身健美操已经成为人们强身健体、娱乐身心的一项重要体育运动,其呈现出以下发展趋势。

1. 科学化水平不断提高

随着人们对健康的持续关注,人们对健身健美操锻炼的科学性也要求越来越高,为了达到理想的锻炼效果,健身者在选择练习内容、运动负荷、练习场地、锻炼时间等条件时,应保证练习的科学性和合理性,最好练习前进行体质测试,从而了解自身的身体状况,选择适合自身的最佳心率范围和科学有效的运动处方,避免因锻炼的内容不合理、练习方法不科学、练习时间不当而导致达不到理想的锻炼效果,甚至造成运动损伤。因此,只有不断提高练习的科学性,才能使健身健美操真正达到强身健体、娱乐身心的锻炼目的。

2. 种类和形式不断增多

随着人们对健身操认识的不断增加,也越来越追求健身操的种类和形式。发展到今天,健身健美操已从传统的有氧健身操向着多样化和个性化发展,出现了有氧搏击操、瑜伽健美操、健身街舞等种类。近年来,器械健美操、水中有氧健美操也快速发展。这些多样化的健美操种类满足了不同年龄、性别、健康水平和身体状况人群的需要。

3. 市场化趋势明显

随着人们对健康的关注,健身意识的增强,体育在人们生活中的地位越来越重要,而健身健美操是一项非常实用的健身运动,以其独特的魅力,受到很多人的追捧。在全民健身和全民健康的国家政策背景下,在人们健康需求不断提升下,健身健美操的市场发展前景非常广阔,趋势明显。这几年来,在我国举办的各类健美操比赛数不胜数,最具代表性的是全国健身操舞大赛,这项赛事不仅推动了健身健美操的发展,而且带动了举办地的经济和社会发展,受到了一些企业的赞助和支持,呈现出明显的市场化趋势。随着健美操运动的进一步发展,将会需要更多的市场化推广手段。

(二) 竞技健美操

竞技健美操是技术要求较高的运动项目。对竞技健美操运动员来说,其成绩的评价,主要从运动员所完成动作的难度、艺术性、准确性等因素来进行评判。从这些角度讲,竞技健美操运动的发展趋势主要表现为以下几点。

1. 更追求技术的完美

随着竞技健美操的发展和健美操竞赛规则的不断完善,竞技健美操运动员的动作技术和竞技水平呈现出更加完美的发展趋

势。健美操竞赛规则对运动员动作技术的完成质量提出了更高的要求,运动员在完成动作时,尽量不要失误。要求运动员具备精湛的技术、良好的体能、优美的身体姿态和最佳的艺术表现,最终完美地表现出成套动作,否则将被完成裁判员从10分的完成分中扣分。因此,竞技健美操教练和运动员必须具备精通的技术和技能水平,动作的完美完成是运动员技术和竞技水平的具体体现,是取得优异成绩的根本。

2.更注重动作的艺术性

随着竞技健美操的不断发展,对于动作艺术性的追求成为竞技健美操的发展趋势。在竞技健美操裁判员的评分中,艺术性是其中考量的一个重要环节,其主要表现为在竞技健美操运动员完成难度动作相同的情况下,运动员艺术分的高低决定比赛的名次。而裁判对竞技健美操运动员所完成的成套动作的艺术性的评判,主要是从成套动作编排的艺术效果、音乐选择以及音乐与动作的结合程度来进行综合评价的。在各国运动员不断提升动作难度的情况下,艺术性成为判断的重要标准,因此,运动员在提高自己技术的同时,应该在训练过程中不断提高自己的艺术修养。

3.动作难度的多样化

近年来,竞技健美操的动作难度呈现出多样化的发展趋势。随着国际健美操竞赛规则对难度动作进行重新分类和确定分值,难度动作被分为4大类别10个组别,难度动作分值分为0.1~1.0分,包括预期的难度动作。在全面提高竞技健美操运动的难度动作的分值、降低其难度动作技术完成的标准和减少难度动作数量的同时,对超过12个难度动作、超过6次地面动作、超过2次俯撑落地以及难度动作重复、难度动作缺类等都要减分。由此可以看出,竞技健美操运动的难度动作的选择将逐渐呈现出多样化的发展趋势。

在竞技健美操比赛中,难度动作是充分展现竞技健美操运动员技术水平的主要标准,在健美操规则中难度分是唯一没有上限的分数,因此也是影响竞技健美操运动员取得优异成绩的最关键的因素。竞技健美操运动员只要能够达到健美操规则中要求的难度动作的最低完成限度,该部分难度都将直接获得难度分值并计入总成绩。因此,这就要求竞技健美操运动员必须在规定的 12 个难度动作中选择自身能力范围内能够完成的高分值的难度动作,以获取较高的难度分,从而取得优异的比赛成绩。

4.更加注重创新性

体育比赛的魅力就在于运动员的创新表现,具有创新能力的运动员往往在场上能发挥出惊艳的比赛水平。健美操也是一项注重创新的运动项目。在健美操比赛中,对竞技难度和艺术性的追求,需要不断地进行创新。在健美操竞赛新规则中,创造性在成套动作中占 2 分,明确要求成套动作必须要有创造性。而对全套动作的编排、连接以及空间的使用和转化的流畅性等要求都成为竞技健美操创新性的具体表现。竞技健美操运动的创新,要求成套动作的编排要具有新颖的特点,并能够充分展现出运动员的思想特点和艺术内涵,此外,也可以对规则进行一定的创新,使比赛更具观赏性。只有具有一定的创新性,才能不断推动竞技健美操运动的发展。

第二节 现代健美操运动的分类、特点与价值

一、健美操运动的分类

目前健美操运动的种类繁多,根据其目的可以分成健身性健美操、竞技性健美操和表演性健美操三类,根据其练习形式可以