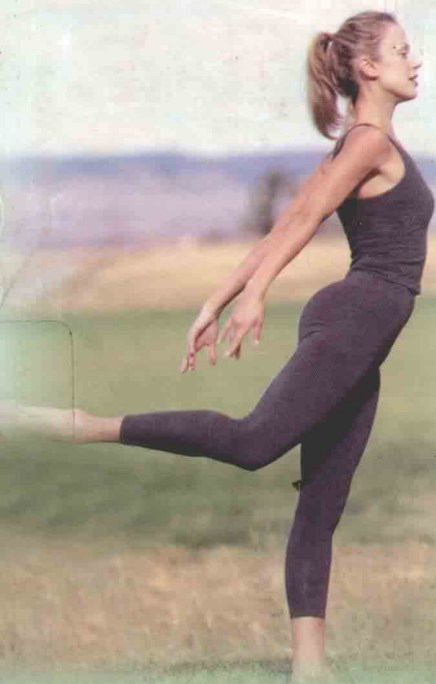


健美操教学与训练

● 张云华 编著



甘肃文化出版社

健美操教学与训练

张云华 编著

甘 肃 文 化 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健美操教学与训练/张云华编著. —兰州:甘肃文化出版社, 2003. 6

ISBN 7 - 80608 - 810 - 5

I . 健... II . 张... III . 健美操 - 高等学校 - 教材
IV . G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 051733 号

健美操教学与训练

张云华 编著

出版发行:甘肃文化出版社	印 制:昌邑恒信印刷有限责任公司
社 址:兰州市庆阳路 230 号	厂 址:昌邑市利民街 72 号
邮政编码: 730030	邮政编码: 261300
电 话: (0931)8454246	经 销:新华书店

开 本: 850 × 1168 毫米	32 开	版 次: 2003 年 6 月第 1 版
字 数: 180 千字		印 次: 2003 年 6 月第 1 次
印 张: 7.75		印 数: 1000 册

书 号: ISBN 7 - 80608 - 810 - 5

定 价: 13.00 元

前 言

健美操从 20 世纪 80 年代初传入中国以来,首先在高等院校迅速兴起。随着经济的发展和人们观念的改变,社会上也很快地掀起了健美操热,各种健美操俱乐部和健美操培训班如雨后春笋般地涌现,许许多多的人选择了健美操作为自己的主要健身方式。但由于受传统健美操的影响,人们在练习中还存在着重操化练习和以过多的跳跃动作来增加运动负荷的问题,这样容易对人体造成不同程度的损伤。

2000 年 12 月,国家教委颁发了《体育与健康教学大纲》,新大纲明确指出,体育课必须以“健康第一”为指导思想。因此,健美操就应从“健康第一”出发,尽快地摒弃那些对人体有伤害的动作和练习方法,并在此基础上给学生提供喜闻乐见、简单易学、实效性强、终身受益的健身方法。

本书从“新”字上下功夫,一改过去那种上肢动作多而复杂,学起来困难、教起来费劲,实效性差的缺点,而以简单的步伐组合为主线,编写了以广大学生为主的锻炼内容,同时也为基础好的学生提供了很好的训练方法。

本书在编写过程中本着易学、易记、指导性强的原则,主要介绍了健美操的发展概况、健美操的基本动作、音乐与编排、教与学、基础理论的应用以及竞技健美操的规则、训练内容与方法、成套动作的创编和选萃,体现了其先进性、指导性和实用性,旨在为广大体育教师和健美操爱好者提供自学的工具和创编健身操的方法。

编者

2002.8

目 录

第一章 健美操运动概述	(1)
第一节 健美操运动的起源与发展	(1)
第二节 健美操运动的分类	(10)
第三节 健美操运动的特点与功能	(14)
第二章 健美操的基本动作	(18)
第一节 健美操术语	(18)
第二节 健美操基本动作	(33)
第三节 健美操基本技术	(46)
第三章 健美操练习的基础理论与方法	(50)
第一节 有氧操练习	(50)
第二节 肌肉调理	(56)
第三节 伸拉练习	(68)
第四节 热身与整理	(71)
第五节 运动损伤与预防	(79)
第四章 健美操的教学	(85)
第一节 健美操音乐知识的教学	(85)
第二节 健美操动作的教学与指导技巧	(86)
第三节 健美操的教学方法	(92)
第四节 健美操课的设计与实施	(99)
第五章 其他课种介绍	(108)
第一节 有氧搏击操	(108)
第二节 街舞	(112)
第三节 踏板操	(116)

第四节 轻器械操	(121)
第五节 形体训练	(129)
第六章 健美操音乐与编排	(134)
第一节 健美操音乐	(134)
第二节 大众健美操的编排	(144)
第三节 竞技健美操的编排	(157)
第七章 大众健美操选萃	(160)
第八章 竞技健美操	(216)
第一节 竞技健美操运动员的身体训练及方法	(216)
第二节 竞技健美操运动员的心理技能训练	(225)
第九章 竞技健美操的最新竞赛规则介绍	(232)
主要参考文献	(241)

第一章 健美操运动概述

第一节 健美操运动的起源与发展

一、健美操运动的起源

健美操是一项新兴的体育运动项目,最早系美国太空总署为太空人所设计的体能训练内容,由医学博士库伯尔(Coper)设计了一些动作并逐渐加上音乐伴奏和服装,形成了具有独特体系的运动,并很快风靡世界。

但健美操作为一项独立的体育运动项目兴起的时间是 20 世纪 70 年代末,其明显的标志就是“简·方达健美操”的出现。作为现代健美操运动的发起人之一,简·方达根据自己的体会和实践编写了《简·方达健美操》一书及录像带,自 1981 年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,并被翻译成 20 多种文字,在世界 30 多个国家出售,对健美操运动在世界范围内的流行与发展起了巨大的推动作用,也使简·方达成为 20 世纪 80 年代风靡世界的健美操杰出代表人物,她以自己的名声和言传身教,对健美操在世界范围内的推广做出了巨大的贡献。

二、健美操运动的发展

健美操运动自从 20 世纪 70 年代末、80 年代初兴起以来,就以它强大的生命力迅速在全世界流行起来。到目前为止,健美操不仅在欧美等发达国家蓬勃发展,而且在一些发展中国家和地区也得到不同程度的开展,各种健美操俱乐部、健身操中心和健美操培

训班如雨后春笋般到处涌现,许许多多的人选择健美操作为自己的主要健身方式,形成了世界范围的“健美操热”。尤其在国外,健美操很早就得到了有组织的发展。

(一)国外健美操运动的发展

1. 国际健身协会和竞技性健美操国际组织

(1)著名国际健身协会介绍

国际健身协会(IDEA):是世界最大的国际性健身组织,成立于1982年,总部设在美国,目前有来自80多个国家的23000多名会员。IDEA致力于为世界各地的健身专家提供最新健身信息和继续教育的机会。IDEA有自己的多种出版物并每年举行各种活动,如在世界上非常有影响的“IDEA健身大会”等。

亚洲健身协会(Asiadfit):成立于1991年,总部设在香港,是亚洲地区最有影响力的健身性国际组织。Asiadfit通过其全球网络,支持教育、宣传健康,并致力于推动健康和健身教育在亚洲地区的发展。Asiadfit也有自己的专业出版物并组织各种健身的宣传和教育活动,如一年一度的“Asiadfit健身大会”等。

国际健美操与健身联合会(FISAF):成立于20世纪80年代中期,总部设在澳大利亚,有会员国40多个。FISAF在亚洲和太平洋地区较有影响力,除每年举办健美操专业比赛外,还组织各种健美操培训班,并颁发国际健身指导员证书。

目前世界上存在着许多健身性的国际组织,上面介绍的只是其中较有影响力和与我国关系较密切的三个健身组织。这些健身性的国际组织涉及的面比较广,包括所有与健身和健康相关的内容,健美操只是其中的一部分。

(2)竞技健美操国际组织介绍

国际体操联合会健美操委员会(FIG):成立于1881年,原有体操、艺术体操等项目。于1994年接受健美操为其正式的比赛项目,并从1995年开始每年举办FIG健美操世界锦标赛。

国际健美操冠军联合会(ANAC):成立于1990年,总部设在美国。每年举办ANAC世界健美操冠军赛。

国际健美操联合会(IAF):成立于1983年,总部设在日本,目前有学员国20多个。每年举行健美操世界杯赛。

上述这些健美操国际组织均致力于健美操运动的发展及在全世界的普及,为扩大健美操在世界范围的影响,提高运动技术水平做出了重要贡献。尤其是FIG,虽然只是在1994年才接受健美操为其正式的比赛项目,但由于它是国际一般体育联合会和国际奥委会正式承认的正规国际体育组织,具有悠久的历史 and 把握项目发展方向的能力,由其提出的“健美操进入奥运会”的目标,得到了世界各国健美操组织的热情支持与信任,也只有它才能担当起把健美操带入奥运会的重任。

2. 竞技健美操的产生与发展

竞技健美操的首次国际比赛是由IAF在1983年举办的第一届国际健美操比赛,因此可以说,竞技健美操的发展历史只有20年的时间。另外,比较著名的比赛还有由ANAC举办的世界健美操冠军赛和少儿健美操比赛。FIG从1995年开始,每年举办FIG健美操世界锦标赛,到目前已举办过6届,每届均有40多个国家、百名以上的运动员参赛。除此以外,各个健美操国际组织还单独或合作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。每年各种国际比赛的参赛人数呈逐年增多的趋势,说明竞技健美操发展很快,是一个很有生命力的竞技体育项目。

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。由于所使用的竞赛规则不同,因此各个比赛的场地与时间也不同;而比赛项目则较统一,均为男单、女单、混双和三人,FIG比赛在2001年已增加了六人比赛项目。

(二)我国健美操运动的发展

1. 健美操首先在高校得到普及

世界性的健美操热传到我国,是在 20 世纪 80 年代初。当时,随着我国教育制度改革的不断深入,“美育”教育逐渐在学校教育中占有一席之地。因此,健美操的引进与兴起为我国美育教育提供了一个重要的展示平台。

从 1981 年至 1983 年,在健美操传入我国的初期,不少高校教师陆续在报纸杂志上刊登了介绍健美操和探讨美育教育的文章,并编排了一些健美操成套动作,如“女青年健美操”、“哑铃健美操”、“形体健美操”等。从此,追求人体健与美的“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。

1984 年,北京体育学院成立了健美操研究组,由其编排并推出的“青年韵律操”迅速传遍全国各大专院校,无数青年学生投入到学习“青年韵律操”的热潮中,使健美操迅速在我国各大专院校得到普及。虽然在今天看来,“青年韵律操”动作简单、陈旧,但在当时,“青年韵律操”使许多人第一次认识了健美操,对健美操在我国的普及与发展起到了非常重要的推动作用。此后不久,许多高校将健美操列入教学大纲,为健美操的普及打下了良好的基础,每年不少高校都组队参加各种形式的全国健美操比赛,使高校成为我国竞技健美操发展的基地和不可缺少的重要组成部分。

2. 社会健美操热的兴起与普及

我国的社会健美操热始于 1987 年。在这一年,我国第一家健美操健身中心“利生健康城”面向社会开放,首次把健美操这项新的体育运动介绍给广大人民群众,其新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们所接受,吸引了大批的健身爱好者。随后,越来越多的以健美操为主要形式的健身中心在社会上相继开业。尤其在北京、广州、上海等大中型城市,人们的思想观念更加开放,追求健康、追求美成为时尚,并且随着生活水平的不断提高,为健康投资

这一观念逐渐深入人心,因此千千万万的人热衷于健身,热衷于健美操,人们每周2~3次地参加每次1~1.5小时的健美操练习。通过锻炼,不仅增强了体质,而且娱乐了身心,同时使健美操成为健身市场的一个重要组成部分。另外,电视等有关媒体的健美操节目的大量出现也对社会健美操热的持续发展起到了很大的促进作用。

我国社会健美操发展受“简·方达”的影响较大,并随着时间的持续形成了各种流派,对健美操在社会上的普及与开展起到了前期推广和宣传的重要作用,也得到了社会的广泛承认。这些不同流派的健美操各有特色,但和国际健身健美操的发展还有一定的距离,如在练习的内容上普遍存在着重视操化练习,轻视力量练习,和以过多的跳跃动作来增加运动负荷等问题,但近年来随着国际交流的加强和各种宣传与培训,人们对健美操运动的认识不断深入,逐渐接受了国际上的一些新观念,这些问题正逐步得到解决。今后健身健美操练习方法和市场管理也必将向着国际化、科学化、规范化的方向发展。

3. 我国健美操管理体系的建立

1992年,我国相继成立了中国健美操协会和中国大学生体协健美操、艺术体操协会。另外,全国体育总会和国家体委群体司也负责我国职工健美操运动。随后,各个省市也相继成立了地区性的健美操协会,使我国对健美操项目的管理呈现出更加规范化的趋势。

1996年,中国健美操协会在全国范围内统一竞赛规则,举办健美操指导员、裁判员培训班,每年举办全国健美操锦标赛,并6次派队参加国际竞技健美操比赛等。

1997年推出健美操运动员等级规定动作。

1998年推出社会健美操指导员制度和健美操大众健身等级动作。

2000 年推出了会员制。

这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义,必将推动我国健美操运动的快速发展。

2001 年,国家社会劳动保障部又批准健美操指导员作为一种正式的社会职业,并制定了相应的职业标准,实行持证上岗制度。持证上岗制度对健美操运动的市场规范化管理和保证健美操运动的科学性具有非常重要的意义,同时标志着健美操运动又进入了一个新的历史发展时期。健美操指导员的职业化,以及健身产业的发展和完善,为现代人们的生存提供了更为广阔的空间。

4. 我国健美操比赛的规范化与多样化

在我国健美操运动发展的初期,曾于 1987 年由康华健美研究所、北京体育学院、中央电视台等单位联合举办了全国首届“长城杯”健美操比赛,随后又分别组织过儿童、青年、中老年健美操比赛。这些比赛的内容主要是健身健美操,由于当时健美操比赛规则不统一,且举办的单位不同,因此很不规范。直到 90 年代初期,随着中国健美操协会和大学生健美操协会的成立,我国健美操比赛才逐步走向正规化。从 1992 年开始,我国每年举行的正式健美操全国比赛有全国健美操锦标赛和全国大学生健美操比赛。近年来,又在全国比赛中增加了健身健美操比赛以及中老年组和少儿组的比赛。

5. 国际交流逐步增多

早在 1987 年,北京体院健美操队就访问了日本,这是我国健美操运动首次走出国门。1988 年,我国举办了“长城杯”健美操友好邀请赛,有中国、美国、日本、香港、巴西等国家和地区的 30 多名运动员参赛。

1995 年底,我国首次派队参加了由 FIG 在法国举行的第一届世界锦标赛,截至目前,我们已参加了 5 次 FIG 的世界锦标赛,虽然成绩不够理想,但毕竟是我国竞技健美操走向世界的一个必经

过程。从 1997 年到现在,我国又先后派出多人参加了 FIG 组织的国际裁判员培训班和国际教练员培训班,并于 1999 年和 2001 年分别邀请了外国专家来我国讲学。通过参加比赛和学习,使我们了解到了国际健美操发展的动向和技术发展趋势,加深了我们对国际规则和健美操技术的理解,有利于我国健美操运动技术水平的进一步提高。

近年来,一些国内的健身俱乐部也邀请了国外专家来讲学,购买了健身项目的专利。而一些国外的健身组织也在我国建立了分支俱乐部。同时我国的一些健美操指导员还参加了 IDEA 健身大会和 Asiafit 健身大会。这些活动都起到了加速提高我国健身健美操的科学化程度的作用,加深了我们对健美操运动的理解,相信今后我们参与国际交流的机会将越来越多,因此必将极大地促进我国健美操运动的发展。

三、健美操运动的发展趋势

(一)健身性健美操的发展趋势

1. 人们健康意识的增强将使健身健美操的市场前景更加美好

随着知识经济的到来和生活水平的提高,人们的生产和生活方式发生了巨大的变化,其特点是体力活动减少,脑力劳动增加,工作和生活的压力加大。这种状况引发了各种“文明病”、“都市病”的流行与蔓延,使人们意识到健康的重要性,对健身的需求日趋强烈,从而加快了社会体育的发展,体育成为满足人们肢体运动、心理调节和情感依赖的主要手段。其次,随着生活水平的普遍提高,人们可以从日常开支中拿出一部分钱来投资于体育活动,花钱买健康的观念逐渐深入人心,健身运动已成为人们的时尚消费。

健身性健美操作为社会体育的重要组成部分,以其独特的魅力和功能特点受到人们喜爱。因此,在这种社会大环境下,健身健美操的市场前景将更加广阔。

2. 健身健美操的种类和练习形式将更加多样化

目前,健身健美操的种类和练习形式呈多样化的趋势,如各种“器械健美操”和近年来出现的“水中健美操”,以及一些正在流行的特殊风格的健美操,如“拳击健美操”、“瑜伽健美操”、“街舞”等。这些新型练习形式的出现主要是因为每个参加锻炼的人的年龄、性别、身体状况、健康水平和所要达到的目的不同,因此人们的需求是多样化的,如年轻人喜欢“街舞、拳击健美操”,老年人喜欢“水中健美操”,而女子很可能喜爱“瑜伽健美操”。健美操要寻求自身的发展,最大程度地占领市场,就必须不断地满足人们的不同需求。随着社会的发展和人们生活水平的提高,人们的要求将更加个性化,集体练习的形式已不能满足一部分人的需求,因此目前国外的“私人教练”的健身形式非常流行,占有很大一部分的市场。相信我们国家未来的发展也将如此,在引进和学习国外经验的基础上,出现更多的不仅适合中国人、而且能吸引外国人的新的健身健美操练习形式。

3. 健身健美操练习的科学化程度将不断提高

首先,科学化是保证健身健美操练习效果的关键。如对不同人群体质的测定和不同年龄段人群锻炼的最佳心率范围的研究可提供科学有效的运动处方。不科学的练习方法不仅导致锻炼没有效果,而且还可能引起运动损伤。因此,只有不断提高科学性,才能使参加健美操练习的人真正达到有效地锻炼身体的目的。

其次,科学化也是健美操运动自身发展的需要。随着科学素质的不断提高,人们不再满足于只是活动一下,出一身汗的锻炼形式,而是寻求更加科学化的健身方式,是否科学、是否能真正达到锻炼身体的目的是人们选择健身项目的一个非常重要的考虑因素,只有科学化的锻炼才能得到人们的认可。因此,只有不断提高科学化程度,健美操项目才有发展,才能有市场。目前,一些健美操从业人士已经认识到这一点,正在不断地探索健美操科学化的

方法和途径,相信在今后的发展中健美操的科学化水平将不断提高。

随着知识经济的到来和信息技术的发展,如国际互联网的运用使我们可以非常容易地获得各种信息,这将对我国健美操运动科学化起到极大的促进作用,从而能够与国际发展保持同步。

4. 激烈的市场竞争将更加注重健身指导的服务质量

“现代健身场所”可以说是现代人类文明高度发展的产物,也是人们“花钱买健康”的理想方式。各类健身场所的不断增多,极大地刺激了健身市场的竞争性,现代健身场所的经营最终要通过服务才能实现,服务质量的高低,直接关系到大众健身的质量和经营者的经济效益。同时,也必将导致健身市场的兴衰。所以,为健身消费者提供及时、优质、高效的服务,从而使参加健美操锻炼的人们达到预期的健身目的,提高健身指导的服务质量,包括服务礼貌、服务标准和服务程序,已成为推动健身健美操发展的至关重要的因素。

(二) 竞技性健美操的技术发展趋势

根据《项群训练理论》对竞技体育的分类,竞技健美操属于“技能类表现难美项群”。它和同样的竞技项目(如:竞技体操、艺术体操、花样滑冰、花样游泳、跳水等)一样,竞赛中以运动员所完成动作的难度、新颖、稳定、优美等因素判定其技能水平的高低。难、新、美正是竞技健美操的技术发展方向。国际体联对竞赛规则的改革将促使竞技健美操运动技术继续沿着难、新、美的方向发展。

1. 更加注重艺术性创新

竞技健美操是一项艺术性极高并要求不断创新的项目。动作的编排、过渡连接及空间的使用和转换的流畅性都是艺术性创新的具体体现。艺术性创新要求成套动作的编排要新颖和多样化,体现音乐的风格、动作和运动员的表现之间的完美结合,艺术性创新将是竞技性健美操未来发展的极其重要的部分,运动成绩

的好坏将很大程度上取决于此。“创新则兴,不创新则衰。”因此,未来竞技健美操将更加注重艺术性创新。

2. 动作技术的完成将更加完美

国际体联新规则虽然对难度动作的技术完成标准和缺类的要求降低,却对动作的技术完成质量的要求几乎完美,同时大大加重了动作完成质量的扣分尺度。因此,动作的完美完成将是运动员的技术和竞技水平的具体体现,是取得优异成绩的根本。可以预料,未来竞技健美操比赛就是比动作的完美完成,动作技术完成质量将是评价运动员竞技水平的关键因素。

3. 难度动作向多样化方向发展

2001—2004年的《国际竞赛规则》将难度动作进行了重新分类,并重新制定了各个难度的价值。新规则把难度动作分为四大类别十个组别,难度动作价值分为0.1至1.0分,包括预期的难度动作,在全面提高难度动作的分值和降低难度动作最低要求及减少难度动作数量的同时,对难度动作的重复做出了不计分值和数量的规定。同时,缺少规定的难度类别扣掉1.0分,这意味着难度动作的选择将向着更加多样化的方向发展。

4. 挑战自我极限是未来竞技健美操追求的目标

进入奥运会是竞技健美操运动的最高境界,竞技健美操未来发展的趋势必将向挑战自我极限的竞技方向发展。未来竞技健美操的竞争激烈程度显而易见,因此,挑战自我极限将是未来竞技健美操竞技水平发展的必然趋势。

第二节 健美操运动的分类

健美操运动源于传统的有氧健身运动,是有氧运动的一种。通常采用徒手或轻器械进行练习,在氧供应充足的情况下,以人体有氧系统提供能量的一种运动形式,其运动特征是持续一定时间

的、中低强度的全身性运动,主要影响练习者的心肺功能,是有氧耐力素质的基础。

近年来,随着健身运动的不断发展,人们对健身的理解进一步加深,知识水平和健身的科学化程度不断提高,对健身的需求也更加多样化和个性化,因此出现了多种新的健身形式,如在徒手健美操的基础上,产生了利用器械和特殊场地的健身健美操,如踏板操、水中健美操、哑铃操等等。研究者将其归属分类:

按照目的任务和国外的惯例,健美操运动分为健身性健美操和竞技性健美操两大类(见下表)。

健美操运动的分类

健身性健美操			竞技性健美操
徒手健美操	器械健美操	特殊场地健美操	
一般健美操 拳击健美操 搏击操 拉丁健美操 街舞	踏板操 哑铃操 杠铃操 橡皮筋操 健身球操	水中健美操 固定器械健美操	男子单人 女子单人 混合双人 三人 混合六人

(一)健身性健美操

健身性健美操是在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。它的主要目的是“锻炼身体、保持健康”。健身性健美操的动作简单,实用性强,音乐速度也较慢,且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性,动作多以重复、对称的形式出现。健身性健美操的练习时间可长可短,在练习的要求上也可以根据个体情况而变化,严格遵循“健康、安全”的原则,防止运动损伤的出现,在保证安全的基础上,达到锻炼身体的目的。