

形体训练 与健美操

XINGTI XUNLIAN YU JIANMEICAO

苏文涛 著

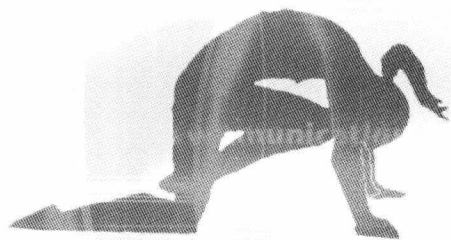


湖北科学技术出版社

形体训练 与健美操

XINGTI XUNLIAN YU JIANMEICAO

苏文涛 著



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体训练与健美操 / 苏文涛著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5352-4388-1

I. 形… II. 苏… III. ①健身运动—基本知识②健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 133615 号

责任编辑: 赵襄玲

封面设计: 王 梅 李 婕

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉中科兴业印务有限公司

邮编: 430070

850 × 1168 1/32

6.875 印张

185 千字

2009 年 7 月第 1 版

2009 年 7 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

目 录

理 论 篇

第一章 形体训练概述	3
第一节 形体训练的内容与分类	4
一、形体训练的内容	4
二、形体训练的分类	4
第二节 形体训练的作用	4
一、改善体形体态,矫正畸形	4
二、培养高雅的气质和风度	5
三、增强体质,全面提高身体素质	5
第三节 形体美的评价与标准	5
一、形体美的内涵	5
二、形体美的评价标准	6
第二章 健美操概述	8
第一节 健美操的概念、起源及发展	8
一、健美操的概念	8
二、健美操的起源及发展	8
第二节 健美操的类别与特点	10
一、健美操的类别	10
二、健美操的特点	11
第三节 健美操的锻炼功能与价值	12
一、增强体质,增进健康	12
二、健美形体,塑造优美体态	13

三、调节心理,陶冶情操	13
四、医疗保健作用	13
第三章 形体训练、健美操的锻炼常识	14
第一节 锻炼应遵循的科学规律	14
一、循序渐进	14
二、灵活掌握,及时调整运动量	14
三、热身运动	15
四、放松运动	15
第二节 经期女性锻炼应注意的问题	15
第四章 形体训练、健美操的生理指标	17
第一节 心率	18
第二节 脉搏	18
第三节 体重	19

技 术 篇

第五章 形体训练的基本动作	23
第一节 形态的基本动作练习	23
一、形体基本姿态练习	23
二、形体基本素质练习	25
第二节 形态的组合动作练习	44
一、芭蕾姿态基本组合动作练习	44
二、舞姿组合练习	52
三、把杆练习	60
第三节 垫上形体训练动作练习	72
一、基本动作练习	72
二、组合动作练习	77
第六章 健美操的基本动作	84
第一节 健美操基本动作练习	84
一、手型	84

二、身体各部位基本动作	85
第二节 健美操基本组合练习	88
一、手臂动作组合	88
二、髋部动作组合	102
三、跳跃动作组合	109
第三节 健身健美操成套动作	121
一、大学生初级健身健美操	121
二、大学生中高级健身健美操	141
第四节 健美操的训练	171
一、基本形态训练	171
二、专项技术、技能训练	173
三、身体素质训练	176
四、心理训练	181
第七章 健美操的创编	183
第一节 健身健美操的创编	183
一、健身健美操创编原则	183
二、健身健美操的创编步骤	189
第二节 竞技健美操的创编	190
一、竞技健美操创编的原则	191
二、竞技健美操创编的步骤	194
竞 赛 篇	
第八章 健美操竞赛知识	199
第一节 健美操竞赛的意义	199
一、扩大社会宣传面	199
二、有利于提高技术水平	199
三、促进健美操运动的发展和研究	200
第二节 健美操竞赛的种类	200
一、健身性健美操	200

二、竞技性健美操	200
第三节 健美操竞赛的内容	200
一、规定动作比赛	201
二、自编动作比赛	201
第四节 健美操竞赛的规则	201
第五节 健美操竞赛的组织	202
一、筹备联席会议	202
二、制定竞赛规程	202
三、建立竞赛组织机构	204
四、领队和教练员会议	204
第六节 健美操竞赛的裁判方法	205
一、对裁判员的基本要求	205
二、裁判队伍的组成	206
三、大众性比赛评分方法	206
第九章 健美操竞赛的欣赏	208
第一节 健美操与音乐	208
第二节 评价、欣赏健美操的方法	209
一、编排的艺术性	209
二、成套动作的完成情况	209
三、从专业的角度评价和观赏	210
四、从美学的角度评价和欣赏	211
主要参考文献	213

理 论 篇



第一章 形体训练概述

形体训练是以人体生理学理论为基础,利用各种器械或通过徒手,运用科学的方法,以人体科学原理和美学原理为指导,以特定的身体练习为基本手段,以改变人的形体的原始状态,使之更加完美的形体素质练习。

罗丹曾说过,完美是不存在的,但人应该尽可能地追求完美。爱美、追求美是全人类的共同心愿,是人类的天性。生命之美是任何人都追求的,所以,形体训练具有广泛的群众性和针对性。从形体训练的形式看,又具有内容多样、方法灵活的特点。形体训练就是利用不同形式进行基本功训练和基本形态训练。

形体训练离不开音乐,音乐可以丰富人的想象力和表现力,使枯燥单调的身体练习变得有趣味性,人们可以通过不同风格的乐曲,创造出有特色的形体动作来增加形体表演的感染力。形体训练是有目的、有组织的教育过程,它不仅影响人的外在现象,还影响人的品格和气质。美好形体的获得是长期艰苦锻炼的结果,正如培根所说:“美是令人倾慕的,但创造美的劳动却是艰辛的,甚至是残酷的。”形体训练过程是培养毅力、磨炼意志的过程,凡在训练过程中能够战胜自己,坚持不懈地进行美的追求和勇于实践的人,不仅能获得健美的形体,也一定能够培养出常人所不及的坚强品格和刻苦精神,使身体的美和心灵的美和谐一致,实现内在美和外在美的统一。

第一节 形体训练的内容与分类

一、形体训练的内容

形体训练形式多样,训练内容丰富,包括芭蕾舞、现代舞以及其他体育项目中的有关身体练习内容。如古典芭蕾中的把杆系列动作、舞姿舞态的训练,体育运动项目中的健身操、竞技健美操、竞技体操及杂技中的一些技巧动作练习等。

二、形体训练的分类

形体是人体结构的外在表现,是一门艺术。人体只有在四肢、躯干、头部及五官的合理配合下才能显示出姿态优美、体形匀称的形体美。根据形体训练的目的,我们把训练分为形态训练、姿态训练两大类。

形态训练主要是针对身体各部位的专门练习,促进骨骼的生长发育,改进身体各部位围度的比例,使身体线条更趋优美、圆润。

姿态训练是针对人的站、立、行等各种基本动作姿态的培养,它包括各类徒手动作的练习,其中以把杆系列动作及中间姿态动作的训练为主,通过操化性的动作练习来培养练习者正确的动作姿态,形成良好的姿态习惯。

第二节 形体训练的作用

一、改善体形体态,矫正畸形

一个人的形体是由姿态和体形两部分组成。良好的身体姿态是形成一个人气质风度的重要因素。体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡、和谐以及主要肌肉群是否具有优美的

线条。体态主要是指整个身体及各主要部位是否端庄优美。形体训练使关节周围的肌肉发达,从而加强了关节的稳固性。同时由于形体训练有许多伸展性练习,它可使关节囊、韧带和关节周围肌肉群伸展性增强,可提高关节的灵活性。

科学、系统、有针对性的形体健美操,可减少肌肉中的脂肪含量,达到消脂减肥的目的,从而更有效地改善人体形态,特别会使女性变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

二、培养高雅的气质和风度

气质是人表现在活动中的动作强度、速度和灵活性方面的典型的稳定的心理特征,简而言之它是一个人心理活动的动力性特征。

风度指人的言谈、举止、态度的良好表现,形体训练不仅可以塑造人的形体,同时还可以塑造美的心灵。只有具备高尚的情操,时刻注意自身的修养,才会逐渐形成一种高雅气质和潇洒的风度。

三、增强体质,全面提高身体素质

身体素质是指人体肌肉活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等基本能力的总称。它是人体各器官系统的功能在肌肉工作中的综合反映。良好的身体素质是体质增强的一个重要表现。为了达到形体健美的目的,通常采用多种综合性的训练手段进行锻炼。这样不仅使关节的柔韧性、灵活性、协调性得到发展,同时也可使内脏器官及新陈代谢得到改善,增强心肺功能。由于形体训练的内容丰富多彩,决定了它对身体影响的全面性,可达到增强体质,全面发展身体素质的作用。

第三节 形体美的评价与标准

一、形体美的内涵

形体是指人身体的形态、体态,由体格、体型、姿态三个方面

构成。

体格指标包括人的身高、体重、胸围等。其中,身高主要反映骨骼的生长发育状况,而体重反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合变化状况,胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。所以,身高、体重、胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。

体型是指人体的外形特征与体格类型、身体各部分的比例。如躯干上、下之间的比例,身高与肩宽的比例,胸围、腰围、臀围之间的比例等等。体型主要决定于骨骼的组成与肌肉的状况。体型受遗传因素影响,有性别差异,随年龄而变化,但可通过后天锻炼矫正和完善。体型是否美,主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐统一。

姿态是人们在长时间工作、学习、生活过程中形成的一种习惯的姿势定势,指人坐、立、行等各种基本活动的姿势。人体的姿势主要通过脊柱弯曲的程度、四肢、手足以及头的部位等来体现。正确、优美的姿势不仅影响着人的形体美,还能反映出一个人的精神面貌与气质。

从形体美构成的要素可以看出,形体美是一种整体美,它由多方面因素构成,是健壮的体魄、健美的体型、良好的姿态、高雅的气质和风度,是自然美和社会美的综合体现。

二、形体美的评价标准

(一)形态美

形态包含均衡、对称、曲线、对比这四个要素。其中均衡是指身体各部分的发育要符合一定的比例。比如,上、下身的比例一般为5:8;对称是指人体左右对称,从正面或背面看身体左右两侧要平衡发展;对比是指人的体形要符合性别的特征,这是一种隐形的对比。男子符合男性的阳刚之美,女子符合女性的阴柔之美。普列汉诺夫说过:“绝对的美的标准是不存在的,并且也不可能存在。”这是因为,在人类历史的发展过程中,形体美的标准是变化

的,即使是同一时代的人,由于民族特点、种族差异、地理环境、审美习惯的不同,标准也不尽相同。所以,只能根据国内外专家学者对形体美的研究成果,提出以下相对的评价标准。

标准体重计算公式:

男性标准体重(千克) = [身高(厘米) - 100] × 0.9

女性标准体重(千克) = [身高(厘米) - 100] × 0.95

肥胖度(%) = (实际体重 - 标准体重) / 标准体重 × 100%

肥胖度在 ±10% 范围内为正常。

肥胖度在 10% ~ 20% 为过重。

肥胖度在 20% ~ 30% 为中度肥胖。

肥胖度大于 50% 为重度肥胖。

(二) 姿态美

姿态就是形,是形体艺术的最基本特征。姿态包括人体整体的基本动作;身体各部分的基本姿势;身体各部分静态、动态时的基本要求,如:

(1) 立姿。挺拔、亭亭玉立。要求两腿直立并拢,双肩平而放松,两臂自然下垂,挺胸收腹,夹臀、立腰、立背、立颈,双目平视前方。

(2) 坐姿。端庄优美,温文尔雅。女子两膝并拢,男子双膝可稍分开,略窄于肩。要求腰背挺直、肩放松、挺胸、脊椎与臀部成一线、两眼平视前方。

(3) 走姿。自然稳健,风度翩翩,以标准立姿为基础。走时头与躯干成一直线,目视前方,步位正确,步度基本一致,双臂自然摆动,重心平稳。

(三) 气质美

男性的气质美主要表现为阳刚气概、壮美。主要特征:刚毅、顽强,善于自制;勇敢沉着,当机立断;胸襟开阔,豁达大度;待人诚恳;目光远大,勇于进取。

女性的气质美主要表现为阴柔之美。主要特征:优雅娴静、温柔体贴、纯真善良、聪慧大方。

第二章 健美操概述

第一节 健美操的概念、起源及发展

一、健美操的概念

健美操是一种舶来品,源于英文“aerobics”,意为“有氧运动”,是一项在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作,融舞蹈、体操、美学于一体的体育项目。它以其自身特有的价值和魅力风靡世界,健美操之所以被人青睐,是因为它不仅具有体育的魅力而且具有艺术的感染力。当人们第一次接触健美操运动,就会被那激情洋溢、充满青春活力的气氛所感染。

健美操作为融健、力、美为一体的有氧运动,由于其表现形式新颖、动作简单易学、音乐节奏极富情趣、充满青春的活力,它是人们掌握终身体育锻炼的有效方法之一。目前,健美操已列入我国学校体育教学大纲,成为学校体育课主要内容。

二、健美操的起源及发展

健美操起源于生活及人们对人体美的追求,萌芽于20世纪60年代初期,韵律操创始人、著名的瑞典现代体操家 Meckman 为健美操下的定义是:“系基于体操的根本理念与糅合音乐的节奏,且创造性特强的一种运动类型。”她强烈主张韵律操动作的设计应“根据人体的法则,融贯成运动方法”。韵律操应体现“运动的喜悦、运动的创造性和现代音乐与身心的结合”。

英国早在 1956 年就建立了大不列颠健美协会。协会的根本任务在于为众多的体操小组培养新的教师,据报道,1984 年英国大约有 270 万人每天清晨要打开电视机,跟着电视里做示范动作的女教师做健美操。

20 世纪 70 年代中叶,美国著名体操专家 K·库波尔博士发表了《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,也在欧洲有了较大的影响,这正是现代健美操的雏形。

1981 年,美国著名影星简·芳达,根据自己的健身体会和经验,编写了《简·芳达健美术》,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,使健美操迅速地在全世界流行起来。之后,简·芳达又奇迹般的推出一种利用器械进行健美操锻炼的新方法,称之为“踏板健美操”。这位好莱坞著名的影星和现代健美操专家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,已成为 20 世纪 80 年代健美操的杰出代表。

1983 年,国际健美操联合会成立,简称 IAF,总部设在日本,共有 20 多个会员国,每年举办世界杯健美操比赛。

20 世纪 80 年代中期,国际健美操与健身联合会成立,简称 FISAF,总部设在澳大利亚,会员国有 40 多个,每年除了举办健美操专业比赛外,还组织各种健美操培训班,通过严格的考试,才能获得国家级健身指导员称号。1990 年,国际健美冠军联合会成立,简称 ANAC,总部设在美国,每年举办世界健美操冠军赛。

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,编制了“青年韵律操”,由此传遍了全国大专院校,使健美操迅速得到了普及。1986 年,在广州举办了第一次“全国女子健美操表演赛”。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。1996 年我国制定了健美操竞赛规则《健美操裁判法》,在次年的全国比赛中首次使用。1999 年,我国正式采用国际体操

联合会健美操委员会(FIG)竞赛规则,这是我国健美操运动与国际接轨的标志。

第二节 健美操的类别与特点

一、健美操的类别

健美操根据目的和任务不同可分为两大类:健身健美操和竞技健美操。

(一)健身健美操

健身健美操是集健身、娱乐、防病为一体的群众性、普及性健身运动。这类健身操动作比较简单,重复次数多,实用性强,不受场地、时间的限制,可根据练习者的需求提供内容多样的成套练习。健身健美操是在有氧条件下进行的,它的练习时间和运动强度适中,容易被人接受。

健身健美操可按方式分为很多类别,如按锻炼方式分为徒手健美操、轻器械健美操等;按不同的目的要求分为减肥健美操、形体健美操、拉丁健身操等;按生理结构可分为头颈健美操、肩部健美操、胸部健美操、臀部健美操等,这类健美操在练习中有相当强的针对性,可以有效地改善和调整身体局部的形态和功能。另外,还可以根据参与者的不同进行分类,如按年龄结构可分为儿童健美操、少年健美操、青年健美操、老年健美操等,其编排是按年龄段来进行的。

(二)竞技健美操

竞技健美操是健身健美操的高级技术阶段。与健身健美操最大的不同点是,动作编排受比赛规则的制约,在人数、性别、时间、场地以及动作难度的选择、编排、完成上都有严格的规定。因此对参与者的技术水平、身体素质、体能要求、表现力和心理稳定性等都有较高的要求。