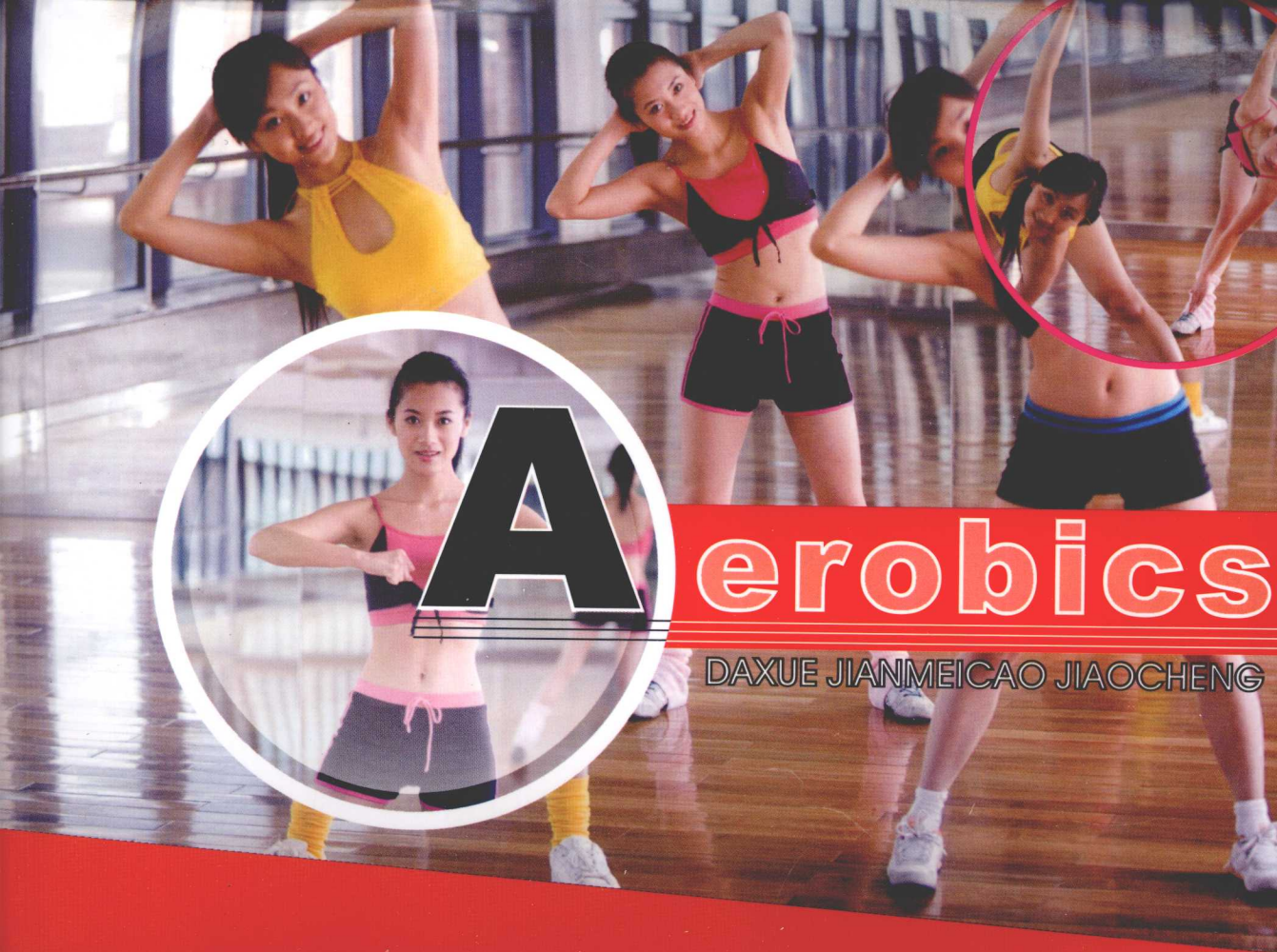




A

erobics

DAXUE JIANMEICAO JIAOCHENG

大学健美操教程

吴亚娟 编 著

西北工业大学出版社

大学健美操教程

吴亚娟 编著

西北工业大学出版社

图书在片编目(CIP)数据

大学健美操教程/吴亚娟编著. —西安:西北工业大学出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5612 - 2613 - 1

I. 大… II. ①吴 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(2009)第 134747 号

出片发行: 西北工业大学出版社

通信地址: 西安市友谊西路 127 号 邮编: 710072

电 话: (029)88493844 8849757

网 址: www.nwpup.com

印 刷 者: 陕西宝石兰印务有限责任公司

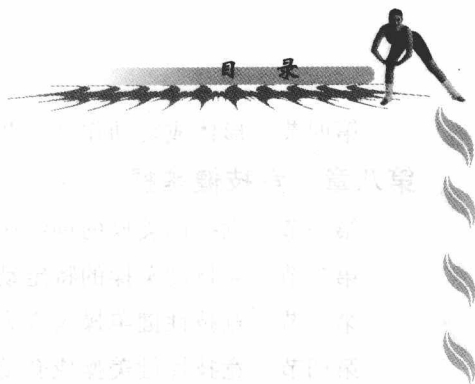
开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 11.375

字 数: 276 千字

版 次: 2009 年 8 月 第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元



目 录

第一章 健美操概述	1
第一节 健美操的起源、发展与概述	1
第二节 健美操的分类与特点	6
第三节 健美操在高校开展的意义	10
第四节 健美操在高校开展的作用	10
第二章 健美操竞赛的组织与裁判工作	13
第一节 健美操竞赛的意义与特点	13
第二节 健美操竞赛的组织	14
第三节 竞技健美操竞赛的裁判法	17
第四节 健身健美操竞赛的裁判方法	20
第三章 健美操教学	24
第一节 健美操教学内容与教学任务	24
第二节 体育教学原则与方法在健美操教学中的运用	29
第四章 健美操术语	41
第一节 健美操基本术语分类	41
第二节 健美操动作术语的运用	46
第三节 健美操动作的图示法	48
第五章 健美操基本动作	52
第一节 健身健美操基本动作的概念和特点	52
第二节 健美操基本动作	54
第三节 提高全面身体素质成套动作	65
第六章 健美操教学示范套路	87
第一节 健美操大众锻炼标准套路三级	87
第二节 健美操基础套路《青春魅力》	92
第七章 科学打造形体美	103
第一节 形体美的基本要素	103
第二节 形体美的标准	103
第三节 形体基本素质训练	104



第四节 形体成套动作教学范例·····	118
第八章 竞技健美操 ·····	127
第一节 竞技健美操的创编·····	127
第二节 竞技健美操的特定动作及特殊要求·····	132
第三节 竞技性健美操表现力训练·····	137
第四节 竞技性健美操成套动作训练·····	142
第九章 时尚健身课 ·····	151
第一节 东方瑜伽·····	151
一、瑜伽 ·····	151
二、东方瑜伽姿势 ·····	155
三、呼吸与调息 ·····	164
四、瑜伽冥想法 ·····	167
五、瑜伽休息术 ·····	170
第二节 肚皮舞·····	171
第三节 街舞·····	174
一、起源与发展 ·····	174
二、街舞的分类 ·····	174
三、街舞在中国 ·····	176
四、街舞能健身健心 ·····	176
五、初练街舞注意什么 ·····	177



第一章 健美操概述



健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新型体育项目,它以其自身固有的价值和魅力,风靡世界,深受广大群众特别是青年学生的喜爱。目前,健美操已列入我国学校体育教学大纲,成为学校体育教学的主要内容之一。本章重点阐述了健美操的起源与发展,健美操的概念、分类与特点以及健美操的锻炼价值,使学生对健美操的概况有一个基本的了解。

第一节 健美操的起源、发展与概念

一、健美操的起源与发展

1. 国际健美操的起源与发展

健美操的起源应追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名。他们认为,在世界万物之中,只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。古希腊人喜爱采用跑跳,投掷,柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。他们提出了“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张。

古印度很早就流行一种瑜伽术,它把姿势、呼吸和意念紧密结合起来,通过调身(摆正姿势)、调息(调整呼吸)、调心(意守丹田入静),运用意识对肌体进行自我调节,健美身心,达到延年益寿。瑜伽健身术动作包括站立、跪、卧、弓步等各种基本姿势。这些姿势与当前世界流行的健美操所常用的基本姿势是一致的。古代人对健身健美的追求,以及提倡体操与音乐结合的主张是现代健美操形成与发展的基础。

进入欧洲文艺复兴时期,被遗忘的古希腊、古罗马等古典文化重新被振兴,人体美备受重视。许多教育家认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统,提倡开展体操运动。17世纪意大利医生墨库里奥斯(1530—1606年)在1569年出版的六卷《体操艺术》著作中,详细论述了各种形式的体操动作。18世纪德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程,创造了哑铃、吊环等运动。这些形式的锻炼,既是现代体操的雏形,也是现代健美操的起源。

以“体操运动之父”闻名的约翰·古茨·穆尔(1759—1839年),对体操的发展有着深远的影响,许多国家翻译并运用了他的体操专著。他在著作中强调指出:体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。欧洲著名的体操倡导者维特(1763—1816年)采用游戏和娱乐的形式推广体操,增加了体操的趣味性。



19 世纪的欧洲,先后在法国、德国、瑞典、丹麦、捷克等地出现了各种体操学派。德国人皮斯(1760—1858 年)富有音乐天才,他把体操从社会引到学校,为体操动作配曲。他的体操是在音乐伴奏下进行的。丹麦体操家布克创造了“基本体操”,他把体操动作分为若干类,并编成适合不同性别、不同年龄的各种体操。在健美操研究中,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。

瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林(1776—1836 年)把解剖学、生理学的知识用于体操,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、军事、医疗和美学四大类,他的理论为现代健美操的理论和实践奠定了坚实的理论基础。

弗朗索瓦·德尔沙特(1811—1871 年)为了帮助演员在表演中姿态自然,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:美感和富于表情。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,创造了自己的一套体操体系,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,对发展欧洲现代健美操产生了强烈的影响。

瑞士教育家雅克·克尔克罗兹(1865—1950 年)设计了一种描述肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操。他所设计的成套练习是为了通过自然的身体活动来发展学生的音乐和节奏感。欣里希·梅道(1890—)也是达克尔罗兹体系的一位学者,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身体健康、姿态优美和举止高雅。他还认为音乐对于动作的节奏性和表现力是一个极为重要的因素。因此他在训练和正式演出中都采用了音乐。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。

埃丽·布若尔克斯登(1870—1947 年)女士是赫尔辛基大学的一位体操教师,她的体操宗旨是不限于提供身体练习,而应该把人的思想、躯体和精神从紧张和抑制中解放出来,培养和和谐的个性。

从上述各种体操流派的教育思想、教学方法和动作技术上看,都与现代健美操有着密不可分的联系,即注重人体健康和优美,注重自然的全身动作,注重动作节奏流畅性。这正是现代健美操发展的初级阶段。

现代健美操实际上是从 20 世纪 60 年代初开始萌芽的,最初是美国太空总署医生库帕博士为太空人设计的体能训练阿洛别克项目,1969 年杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操,这种操带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎。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贡献。

简·方达 1937 年生于纽约,是 20 世纪 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·方达从小并没有先天的好身材,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,遂兴奋不已,便使用可卡因减肥,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,为此她整整服用了 20 年。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,体重减轻了,体力也下降了。随着服药时间的增长,利尿剂的作用越来越小,不得不增大服用剂量。1976年伦敦的一位医生向她指出,长期服用利尿剂会造成身体缺钾,从而引起严重的肌肉和肾脏功能衰竭。但这位医生并没有向她提供更好的有效的减肥方法帮她减肥。当时简·方达苦闷极了,她想喊:为什么没有一个医生在20年前就告诉人们服用利尿剂减肥的害处?为什么没有一种好办法既能减肥又不损伤身体?她在痛苦的失败中吸取教训,认识到“健康的美才是真正的美,持久的美”。从此,简·方达走上了体育锻炼的道路,通过健美操来保持身体的健康和体态苗条。简·方达成功了,为了向人们介绍健康减肥的方法,她根据自己从事健身锻炼获得了健美形体的成功体验,撰写了《简·方达健身术》一书,以自己的名声和现身说法提倡健美操运动。该书自1981年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,并被译成20多种文字,在世界30多个国家发行。这位好莱坞著名影星和现代健美操专家已成为20世纪80年代健美操杰出的代表。在她的感召和影响下,健美操在世界各地迅速兴起,健身俱乐部、健美操中心如雨后春笋般蓬勃发展。

美国创办了上千个健美操俱乐部、健身房,为人们提供了从事健美操锻炼的场所。1984年美国有约7万人参加各种类型的健美操练习,用于体操、舞蹈和健美操的活动经费每年约2.4亿美元。

1985年,美国首次举行阿络别克健美操比赛。来自全美各地、身体优美的男女健美操运动员,以极大的热情和充沛的体力,在5平方米的场地上,用一分半到两分钟的时间表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的男女单人、混合双人、女子三人的成套健美操,受到参观者的热烈欢迎。每套操的比赛内容包括俯卧撑4次,仰卧起坐4次,高踢腿4次,5秒钟连续原地跳四类规定动作。另外还有大量的徒手操动作,现代舞和民间舞蹈动作及简单的技巧性动作如前翻滚、前软翻、劈叉等。其动作设计绝大多数是对称的,既设计巧妙,又造型美观。运动员在每10秒20~24拍的快节奏音乐伴奏下边舞边操舞蹈动作令人兴奋,充分显示了青春活力。正是通过这次比赛,健美操得到了迅速推广和发展,现已成为一项全球性的运动。

近十几年来,美国以健身、健美为主的健美操和以比赛为主的竞技健美操,一直处于世界领先地位,为世界的健美操发展作出了很大的贡献。

欧洲健美操的开展也很普及,法国做健美操的人已达400万人,仅巴黎就有1000个健美操中心。10每个星期日上午10点有500万法国人,随着电视中领操员的口令做1小时健美操。

德国人为了行体美不惜花钱,而意大利的罗马有40处健美操场所,每天做操的人从早到晚从不间断。

苏联把健美操列入大中小学教学大纲中,并多次举办全国性教练员培训班,定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况与苏联相似。

亚洲健美操发展也是风起云涌。早在1982年10月3日日本“国民体育大会”上就有420名50岁以上老人表演了“健身体操”。1984年首届远东健美操大赛在日本举行。同时健美操在新加坡、韩国、香港地区以及东南亚国家和地区也迅速兴盛起来。1987年日本成立了健美操协会。





2. 我国健美操的兴起与发展

健美操在我国并非无源之水、无本之木。早在两千多年前,中国古代导引图上,就彩绘着 44 个不同性别、不同年龄、栩栩如生、做着各种不同姿势的人物,有站、立、蹲、坐等基本姿势,臂屈伸、方步、转体、跳跃等各种动作,几乎和当今的健美操动作相仿。三国时魏国大诗人曹植在《洛神赋》中描写洛神的形体美时说:“秾纤得衷,修短合适,肩若削成,腰如束素”,就是说,洛神不胖不瘦,不高不矮,肩膀鲜明而圆滑,腰肢纤细而柔软。

1840 年鸦片战争以后,欧美各国体操相继传入我国。1905 年徐锡麟、陶成章在大通师范学堂开设了“体操专修课”。1908 年上海创办了我国最有影响的第一所体操院校,教学的主要内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐体操和舞蹈等。1937 年康建书局出版发行了马济翰先生写的《女子健美体操集》专著,该书以“貌美与健美”“妇女健康的运动”“中年妇女的美容操”“增进肌体美的五分钟美容操”“女子健康柔软操”共五章,阐述了人体美的价值、练习方法和要求;介绍了采用站立、坐卧做的各种健美操,并附有 30 多幅照片,其动作与现代女子健美操有许多相似之处。该书在摘要中介绍说:“本书所选欧美各国最新发明的体操动作数种,有适于少年妇女者,有适于中年妇女者,皆为铸颜之秘诀,增美之奇效。”后又相继出版了《男子健美体操集》,增加了哑铃等轻机械的练习内容,许多动作与现代健美操十分相近。这两本书说明我国早在 20 世纪 30 年代就已介绍和开展了欧美各国的健美操。

自 1949 年新中国成立后,我国首次推广的第一套广播体操到现在的第八套韵律体操,都是把肢体活动与音乐节奏融为一体的健身体操。

现代健美操在我国的兴起应该是 20 世纪 70 年代末 80 年代初。1981 年 1 月 4 日在《中国青年报》上发表了陆保钟、牛乾元的特约稿《人体美的追求》。1982 年 2 月中国青年出版社出版了印数近 29 万册的《美·怎样才算美》一书,选登了陈德星编制的“女青年健美操”和牛乾元编制的“男青年哑铃操”。从此“健美操”一词迅速被广大体育工作者采用。在各种新闻媒体的大力宣传下,世界性的健美操热在我国拉开了序幕。1982 年底上海电视台录制了姜咏玉的形体健美操、持环健美操等专题节目,1983 年人民体育出版社出版了体育报增刊《健与美》。从 1984 年起,中央电视台相继播放了孙玉昆创编的“女子健美操”、马华的“健美 5 分钟”“美国健身术”“动感组合”等,为健美操在我国的宣传与普及起到了积极的引导作用。

1984 年原北京体育学院成立了健美操研究室,接着上海体院也成立了健美操研究室,率先开设了选修和专修课。随着健美操的深入开展,健美操从社会进入了学校,并根据原国家教委对体育教学的要求被列入各级学校体育大纲之中。目前健美操已成为我国各级各类学校体育课或课外活动中一项深受师生欢迎的教学内容和锻炼方法。

在我国健身健美操蓬勃发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操也在迅速发展。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 个人和个人两项比赛,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 5 月,由康华健美康复研究所、原北京体育学院、中央电视台等单位联合举办了我国首届正式的竞技健美操比赛——长城杯健美操友好邀请赛(见表 1-1)。这次比赛引入了美国阿洛别克健美操的比赛项目,结合我国健美操比赛特



点,进行了男女单人、混双、男女3人、混合6人5个项目的比赛,每套操和美国的健美操比赛一样,有特定的动作要求和时间要求。这次比赛共有全国各省市30多个代表队,200多名运动员参加,盛况空前。1989年1月在贵州举行了第3届长城杯健美操邀请赛,正式使用了国家体委审定的具有中国特色的健美操竞技赛规则,使我国竞技健美操的发展朝着国际方向又前进了一步。为了把我国健美操推向世界,1988年6月由康华健美康复研究所和中央电视台联合举办了长城杯国际健美操邀请赛,有中国、美国、日本、香港、巴西、克拉克国际健美中心等6个国家和地区的30多名运动员参赛,同时在北京成立了国际健美操协会筹委会,以促进国际健美操运动的发展。

目前,国际上共有7个健美操组织。其中最具有国际影响的是IAF(国际健美操联合会),总部设在日本。FISAF(国际健美操健身联合会)总部设在美国。1994年FIG(国际体操联合会)这个资格最老的体育单项联合会成立了专门的健美操委员会,并于1995年12月在法国巴黎举办了首次比赛,中国代表队也首次走出国门,迈出了历史性的第一步。

表 1-1

次	时间	地点	比赛名称
1	1987年5月	北京	全国首届长城杯健美操友好邀请赛
2	1988年6月	北京	全国长处杯健美操国际邀请赛
3	1989年1月	贵州	全国健美操邀请赛
4	1990年5月	昆明	全国健美操邀请赛
5	1991年6月	北京	全国健美操锦标赛
6	1992年10月	北京	全国健美操冠军赛
7	1993年8月	南京	全国大学生健美操锦标赛
8	1994年5月	南昌	全国健美操锦标赛
9	1995年5月	厦门	全国健美(操)锦标赛
10	1996年	沈阳	全国健美操锦标赛
11	1996年10月	西安	全国大学生健美操锦标赛
12	1997年	扬州	首届“春子杯”健美操运动会
13	1998年	成都	第二届健美操运动会暨健美操锦标赛
14	1999年6月	萧山	全国健美操锦标赛

二、健美操的概念

由于健美操是一项新兴的体育运动项目,且发展迅速,因此人们对健美操的认识理解各不相同,关于健美操的概念也众说纷纭。

瑞典著名现代体操家 Meekman 被称为韵律体操的创始人,她主张韵律体操动作的创造,“应将人体的运动规律融贯进动作中去。韵律体操应体现运动员的喜悦、动作的创造性和现代音乐与身心的结合”。韵律体操“可当做节奏体操的新式动作形态体操”。





日本佐藤正子是瑞典体操家 Meekman 的推崇者。她认为健美操应定义为:“将具有效果的爵士技巧中之独立性和多中心性,应用于身体运动上,并根据体操的原理,融于运动之中,使之成为体操之体系化上的一环。”

苏联学者认为:“力量、耐力、柔软加上美就是健美操的公式。”

美国健美操代表人简·方达认为健美操是一种“改变形体和心理感觉的体操”。

我国的一些健美专家,近些年来对健美操的定义也提出了各种各样的看法:

“健美操主要是以舞蹈和体操相结合,配以流行的节奏音乐,达到有效训练目的的体操”。

“健美操是操化了的,为了人体健康而进行的动态选美比赛”。

“健美操是以人体自身为对象,以健美为目标,以身体练习为内容,以艺术创造为手段,融体操、舞蹈、音乐于一体的一项新兴体育项目”。

“健美操是根据人体的生理特点,为了追求人体美,在音乐伴奏下所进行的体操与舞蹈动作结合的边沿性综合运动项目”。

纵观健美操的特点与发展,结合专家的观点,健美操的概念应为:健美操是融体育、音乐、舞蹈、美于一体,通过徒手、手持轻器械和用专门器械的操化练习达到健身、健美和健心目的的一种新兴娱乐、观赏性体育项目。

顾名思义,健美操是以健身健美为主要特点的运动项目,其内容丰富,简单易学,变化繁多,不受年龄、性别、场地、器械的限制,可使全身各类关节都得到充分的活动,各部位的肌肉得到均衡的发展,塑造出良好的体态。

健美操作为一种运动项目,除了具有一般体育活动共有的锻炼身体、增进健康、增强体质的作用外,对女子减肥和改善体形体态,提高韵律及身体协调性有着特殊的作用。它不仅强调“健”而且还强调“美”,把体育与美融为一体,可陶冶美好的情操。

第二节 健美操的分类与特点

一、健美操的分类

根据目的任务健美操可划分为健身性健美操、表演性健美操和竞技性健美操三大类。

1. 健身性健美操

健身性健美操主要以健身、健美、健心为目的,在编排上体现出较大的随意性,时间可长可短,不受场地和器械设备的限制,重在身体锻炼。其练习形式可分为热身部分、有氧练习部分、形体练习部分和放松部分等。成套动作一般是从头颈、四肢、全身、跳跃、放松等练习顺序来编排的。活动的顺序是从身体的远端开始,逐渐过渡到躯干部位。运动强度和难度相对较低,重复次数多,活动对称,活泼流畅,讲究实效,有针对性,节奏感强,使练习者锻炼后轻松自如,从而提高身体的工作能力,达到再现自我的效果。这类健美操适合社会各阶层和各年龄段的人,是一项很好的体育休闲、娱乐健身活动。

健身性健美操根据不同的需要,从不同的角度,按不同的特征又可分为许多种类:



按人体解剖部位区分,有颈部健美操、肩部健美操、手臂健美操、胸部健美操、腰腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。这类操是对人体某个部位进行有针对性的锻炼。

按年龄区分,有老年健美操、中年健美操、青年健美操、少儿健美操、幼儿健美操等。这类操是根据人在不同年龄阶段的不同生理、心理、体态、体能等特征和锻炼需要创编的。

按目的任务区分,有姿态健美操、形体健美操、节奏操、医疗保健健美操和减肥操等。这类操主要是为突出某种锻炼目的而创编的。

按练习形式区分,有徒手健美操、持轻器械健美操、专门器械健美操等。这类操中徒手健美操最为常见。手持轻器械健美操中最常见的器械有哑铃、球、橡皮带、棍等。专门器械健美操中常用的器械有踏板、圆盘、体操垫、健身器等。

按项目区分,有单人、双人、3人、6人和集体健美操。集体健美操多在表演和比赛时采用,其中除了包括平时锻炼的动作以外,往往增加一些动作组合和队列、对型的变化,以反映练习者平时锻炼的情景。

按人名、动作特色区分,有简·方达健美操、迪斯科健美操、武术健美操、仿生健美操等。

2. 表演性健美操

表演性健美操的目的主要是表演,它是事先安排好的、专门为表演者设计的成套健美操,时间一般为2~5 min。表演性健美操的动作较健身性健美操复杂,音乐速度可快可慢,并为保证一定的表演效果,动作较少重复,也不一定是对称性的。在参与的人数上可以单人,也可以多人,并可以采用一些风格化的舞蹈动作,如爵士舞等,以达到烘托气氛、感染观众、增加表演效果的目的。因为表演性健美操的动作比健身性健美操的动作复杂且多变,所以对参与者的身体素质要求较高,不仅要具备较好的协调性,还要有一定的表演意识和集体配合意识。

3. 竞技性健美操

竞技性健美操是以争夺优胜为目的,有严格的竞赛规则和评分方法,其比赛的形式和内容也有特殊要求。竞技健美操虽同健身健美操一样有增强体质、美化形体、陶冶情操的功效,但其成套动作在编排上有特定的要求,动作及连接要体现方向、方位、不对称的变化,要有高低起伏,张弛快慢的变化,难度动作类型要多样化,分布要均衡,过渡要自然,强调表现力,音乐的速度较快,一般为26~30拍/(10s)。竞技健美操是符合竞赛规则要求的自编动作的比赛,成套动作根据编排的艺术性、技术完成情况、难度数量、音乐和成套规定时间等几个评分因素进行综合评分。竞技健美操比赛项目分为男子单人、女子单人、混合双人、3人和集体6人(男女性别不限)健美操。

二、健美操的特点

健美操与其他体育项目相比,动作内容更丰富,形式更多样,是健、力、美的集中表现。健美操除了有一定的艺术性和不断的创新等一般特点外,还具有以下4个特点。

1. 健身、健美、陶冶情操

健美操是根据人体解剖学、运动生理学、运动心理学、运动训练学、体育美学、人体艺术造型学、体育社会学等多种学科的理论,为使人体健康、健美发展而编排的成套运动操动作。成





套健美操一般都包括准备动作、基本动作(颈肩部、四肢、躯干动作及跳跃动作)和放松动作三大部分。通过运动,有目的地发展肌肉的力量、速度和弹性,发展关节、韧带的柔韧性,发展心血管系统和呼吸系统的机能,进一步提高人体的有氧代谢功能,使人精神饱满、愉快,动作协调、优美,进而提高学习和工作效率。与基本体操相比,健美操对人体各关节灵活性的锻炼更突出一些。由于吸收了迪斯科和爵士舞中的许多髋部动作,不但加强了髋关节的灵活性,而且大大加强了人们常常忽视的腹部运动,从而使人的吸收和排泄功能得以改善。髋部运动还能有效地减少臀部和腹部脂肪的堆积,提高动作的协调性和灵活性,从而达到促进身体匀称、协调、健美发展的目的。

健美操动作活泼多变,富有弹性,造型美观,朝气蓬勃,讲究力度,追求实效,小关节动作多,对称动作多,节数多;成套动作结构严谨,富于起伏变化,流畅一致,时间稍长;练习时密度大,有针对性,因而可有效地训练身体各有关部位的正确姿态,使人体匀称、和谐地发展,使轮廓线条清晰而优美,有利于培养健美的体态和风度,塑造健美的体形。

健美操练习是在现代音乐伴奏下完成的。音乐可以说是健美操的命脉。健美操的音乐具有鲜明的节奏感和韵律感,其音乐节拍层次分明,清晰可辨,节奏稳定,不仅使成套操充满生气,也有利于提高动作的节奏性和协调性,使动作更富有美的色彩。因此,健美操能使人们在愉悦的状态中进行自我陶冶,在自娱中陶冶美的情操,调节心理平衡,培养正确的审美观念及良好的性格和品德。

总之,健美操是以健身为基础,把形体美、姿势美、动作美、精神美有机地结合起来,既注意形体的、姿态的、动作的、外在美的训练,又注重美的欣赏力、美的情操等内在美的培养,较为明显地反映了健身、健美和健心的实效性。

2. 针对性和协调性

健美操无论单个动作或成套动作的设计都是严格地按照人体的解剖部位,有目的地达到身体匀称、协调、健美的发展而进行的。它不仅保留了徒手体操中各种类型的基本动作,而且从各种舞蹈及武术中吸取了诸多动作,经过加工提炼使之成为健美操的特有动作。尤其是大量地增加了腰、膝、踝、髋部动作,使健美操增添了新的活力,丰富了健美操的单个动作。由于健美操的单个动作多,针对性强,瞬间造型多,动作的节奏变化多,使成套动作丰富而多变。根据不同的目的和任务,合理地选择有关动作,既能全面地增强各运动器官、内脏器官和神经系统的功能,促进身体的全面发展,又能有所侧重地锻炼身体的特定部位,矫枉过正,进一步提高身体全面发展的水平。

健美操的成套动作首先表现在每节操大多为多关节的同步运动,很少是单关节的局部活动。例如,在完成大幅度的上肢动作时,多伴有腰、髋、膝、踝和头部等运动,不仅使身体各关节的活动次数成倍增长,而且可以变换组合形式,形成多种运动,有利于改善和提高身体的协调性。其次表现在动作的节奏和力度上(力度是指在快速度完成动作,特别是大幅度动作后的急速制动动作)。例如,用最快的速度完成两臂侧举并使其急速制动于平肩部位。这一动作可在多种节奏变化中完成。再次是在成套健美操中,不仅有对称性动作,而且还有许多非对称性的和依次完成的动作。这些动作可有效地提高身体的协调性。





3. 鲜明的节奏感和韵律感

节奏是动力在时间、空间上得到合理的分配,是客观现象的延续性、顺序性和规律性的反映。实践证明,在运动中有节奏的活动能使人的身体达到最适宜的协调。健美操的节奏一般表现为动作力度的强弱和速度的快慢的规律性变化。相同的动作由于力度增强或减弱,速度加快或减慢等节奏性的变化,就可以体现出丰富的内容。例如,同一动作可以两拍完成,也可以一拍完成,还可以一拍两动,这是速度的变化。在完成动作时由于肌肉用力的大小、强弱、快慢、刚柔等不同,就使动作表现出了刚、柔、绵、韧等多种运动形态,形成不同风格的健美操动作。

健美操必须在音乐伴奏下进行练习,音乐是它的灵魂。健美操的音乐节奏鲜明强劲,风格热烈奔放。它多取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐和具有上述特点的民族音乐,使健美操体现出一种鲜明的现代韵律感。健美操不同的动作和风格,配上适宜的音乐,就更能体现出健美操的节奏感和韵律感的特点。音乐中音的高低、长短、强弱、快慢等有节奏性的变化,使健美操更富有律动感和感染力。旋律清新、活泼轻快、情绪激奋的音乐,能够振奋练习者的精神,使人产生跃跃欲试的动感。只有按照音乐的节奏做有韵律和美观大方的动作,才能表现音乐的优美欢快和激奋的情绪,也才能使练习者得到健美操的节奏感和韵律感的体验,从而得到美的享受。因此,健美操的音乐,不仅能使练习者在完成单个或成套动作时准确地把握每一个节拍,更重要的是能激发练习者的情绪,提高练习效果,培养做健美操时的节奏感和韵律感,陶冶美的情操,同时使其比赛和表演更具有观赏性。

4. 艺术性和普及性

健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体的追求人体健与美的运动项目,属于健美体育的范畴,更具有高度的艺术性。健美操的艺术性主要体现在“健、力、美”的项目特征上。“健康、力量、美丽”是人类有史以来所追求的身体状况的最高境地,而在健美操运动中,无论是健身健美操,还是竞技健美操,无不处处表现出“健、力、美”的特征,包括着高度的艺术性因素,使它不同于其他运动项目,这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。健美操运动协调、流畅、有弹性,使练习者不仅锻炼了身体,增强了体质,而且从中得到了美的享受,提高了艺术修养。而健美操运动员在比赛中所表现出来的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等,给观众留下深刻的印象,充分体现出健美操运动的“健、力、美”特征和艺术的特点。

健美操动作内容丰富,种类繁多。热情奔放的情感体验和健与美的动作,更符合现代人追求健美、自娱自乐的需要,也便于普及,深受大众的喜爱。健美操可根据不同的要求,不同的年龄、性别、身体条件和训练水平,以及不同的设施,因人因地制宜,选择不同的操,可以简单,也可以复杂,有目的、有针对性地进行练习,以达到增强体质和健美、健心的目的。尤其一般性健美操的动作简单易学,更能适应广大群众特别是青少年的需要,更具有广泛的普及性的特点。





第三节 健美操在高校开展的意义

1. 健美操的意义

健美操作为一项新兴的体育运动,以其独特的魅力在众多的体育传统项目中脱颖而出,受到了越来越多的人的喜爱。随着我国人民的生活水平的迅速提高,健身、休闲、娱乐逐渐成为人们的日常需要,人们加深了对体育运动重要性的认识,体育锻炼不再是一种行政手段,而变成了人们自觉的行动。目前在社会上不仅以健美操为主要内容的各种健身中心遍布我国大中型城市,而且在大中小学校,健美操也被列入教学大纲,作为正规的教学内容传授。另外各种以健美操为主要内容的电视节目的播出,也促进了健美操运动的普及与开展,使更多的人认识了健美操,并加入了健美操锻炼中来。因此健美操已成为全民健身运动的一个重要组成部分。

2. 健美操练习是一种卓有成效的锻炼身体的方法

健美操作为一项有氧运动,具有有氧运动的健身功能,能全面提高身体素质、提高心肺功能和肌肉耐力,促进肌体各组织器官的协调动作,使人体达到最佳机能状态。另外,健美操是一项轻松、优美的体育运动,在健身的同时,带给人们艺术享受,使人心情愉快,陶醉于锻炼的乐趣中,减轻了心理压力,促进身心健康发展,从而增强了健身的效果。

3. 健美操在高校开展有利于丰富校园文化生活

体育是人类社会文化生活的一个重要的组成部分,人们通过在业余时间参与体育运动来达到强身健体、娱乐身心、促进交流的目的。随着健美操运动在我国的快速普及与发展,健美操比赛也逐步走向正规化、系统化。目前,不仅有正式的全国锦标赛,还有省市比赛,甚至单位、学校内部的比赛。近年来,健美操还经常作为表演项目出现在各种场合,这对宣传健美操运动起到了重要作用。为准备比赛或表演,表演者付出了一定的时间和精力,但这也是健身和娱乐的过程,同时表演又满足了表演者自我表现的欲望,达到了娱乐身心的目的。对观众来讲,观看比赛和表演本身就是一种娱乐欣赏行为,在表演过程中,运动员精湛的技艺、强健的体魄,给予观众健与美的享受,起到了振奋精神的作用,丰富了学生业余文化生活。

第四节 健美操在高校开展的作用

1. 增强体质,增进健康

经常从事健美操锻炼,对身体的许多器官、系统会产生良好的影响。长期参加健美操锻炼可以使心肌增厚,心腔容量增大,血管弹性增强,进而提高心脏的功能,使心搏有力,血输出量增加,从而提高全身供氧能力。

健美操锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响。它能提高呼吸深度,增加每次呼吸时的气体交换量,这既有利于呼吸肌的休息又可以提高呼吸系统的功能储备,从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要,提高机能水平。





健美操锻炼还能提高消化系统的机能。因为肌肉活动可消耗大量的能量,加之健美操的髋部全方位活动较多,能刺激肠胃蠕动,可增强消化机能,有助于营养物质的吸收和利用,从而提高对疾病的抵抗能力。

经常进行健美操锻炼,还可以提高关节灵活性,增强肌肉和结缔组织的弹性。

2. 重塑你的体型

“形体”分为姿态和体型。姿态即我们平时表现出来的行为习惯,受后天因素的影响较大。而体型则是我们身体的外型,虽然体育锻炼可以适当改善体型外貌,但相对来说遗传因素还是起决定性作用。健美操练习的动作要求和身体姿态要求与我们日常生活中的状态基本一致,因此,通过长期的健美操练习可改善不良的身体状态,形成优美的体态,在日常生活中表现出一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。健美操运动还可以塑造健美的体型,通过健美操练习尤其是力量练习,可使骨骼粗壮、肌肉围度增大,从而弥补先天的体型缺陷,使人变得匀称健美;其次,健美操练习还可消除体内和体表多余的脂肪,维持人体吸收与消耗的平衡,降低体重,保持健美的体型。

3. 调节身心健康

(1)随着时代的发展和社会的进步,人们在享受科学技术带来的舒适生活及各种便利的同时,也受到了来自各方面的精神压力。研究证明,长期的精神压力不仅会引起各种心理疾患,而且许多躯体疾病也与精神压力有关,如高血压、心脏病、癌症等。体育运动可缓解精神压力,预防各种疾病的产生是科学研究已证实的事实。而健美操以其动作优美、协调、锻炼身体全面,同时有节奏强烈的音乐伴奏而著称,是缓解精神压力的一剂良方。在轻松优美的健美操锻炼中,练习者的注意力从烦恼的事情上转移,忘掉失意与压抑,尽情享受健美操运动带来的欢乐,得到内心的安宁,缓解精神压力,使人具有更强的活力和最佳的心态。另外健美操锻炼增强了人们的社会交往。目前,无论是国外还是国内,人们参加健美操锻炼的方式是去健身房,在健美操教练的带领和指导下集体练习,而参与健美操锻炼的人来自社会的各阶层,因此扩大了人们的社会交往面,把人们从工作和家庭的单一环境中解脱出来,接触和认识更多的人,开阔眼界,从而为生活开辟了另一个天地,大家一起跳、一起锻炼,共同欢乐、互相鼓励,有些人因此成为终身的朋友。所以健美操锻炼不仅能强身健体,同时还具有娱乐功能,使人在锻炼中得到一种精神享受,满足人们的心理需要。

(2)医疗保健功能。健美操作为一项有氧运动,其特点是强度低、密度大、运动量可大可小,容易控制,因此除对健康的人具有良好的健身效果外,对一些病人、残疾人和老年人也是一种医疗保健的理想手段。例如对下肢瘫痪的病人来说,可做地上健美操和水中健美操,以保持上体的功能,促进下肢功能的恢复。总之,只要控制好运动范围和运动量,健美操练习就能在预防损伤的基础上,达到医疗保健的目的。

(3)健美操与心理健康。健美操锻炼既是身体活动,又是心理活动过程,它与心理健康是一种相互作用、相互制约的关系。心理健康对于个体学习健美操、掌握技能,以及坚持健美操锻炼具有重要作用。

健美操不仅能形成美的体魄,而且对人的心理状态也有良好的影响。通过优美明快的音





乐节奏、活泼的形体动作,使人陶醉在美的韵律之中,消除心理紧张与烦恼,身心得到全面调节,精神面貌和气质修养都有所改善和提高。特别是健美操为一种群体运动,在集体场所进行,使练习者体验到个人与集体的关系,把“我”置于“我们”之中,起到协调人与人之间关系的作用。通过集体配合练习,有助于增进友谊,结交朋友,提高群体意识。

(4)提高神经系统机能,发展身体素质。健美操是在中枢神经系统的支配和调节下进行的。反过来,通过健美操锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平。它能够提高神经过程的强度、集中能力、均衡能力和灵活性,使人的视野广阔,感觉敏锐,分析综合能力增强,生命力旺盛。同时,还可以提高人体的全面身体素质。健美操是一项要求力度和幅度的身体练习,经常参加健美操运动可使肌肉的力量得到增强,肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高,从而发展了人体的力量和柔韧素质。体育锻炼中肌肉经常要工作到极限,产生酸痛和疲劳,而健美操是在强劲的音乐伴奏下进行的,可以使人忘我投入,在不知不觉中提高了身体的多方面素质。健美操动作的路线、方向、速度、类型、力度等不断变化,可以加强人的动作记忆和再现力,提高神经系统的灵活性和均衡性,全面发展人的协调性。