

青少年健美韵律体操

郭成章 编著



大连出版社

青少年健美韵律体操

郭成章 编著

大连出版社

1990年·大连

青少年健美韵律体操

郭成章 编著

大连出版社出版发行 辽宁省新华书店经销
(大连市中山区匡明街 36 号) 大连海运学院印刷厂印刷

字数:100000 开本:787×1092 1/32 印张:5.5

印数:1-4000

1990 年 12 月第 1 版 1990 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑:洪 伟

装帧设计:马 杜 责任校对:王 鉴

ISBN7-80555-353-X/G·106

登记号:(辽)第 15 号

定价:3.50

目 录

第一章 健美韵律体操的起源与发展	1
第一节 健美韵律体操的起源.....	2
第二节 健美韵律体操的发展.....	8
第三节 我国健美韵律体操开展简况.....	9
第二章 健美韵律体操的保健效果	12
(一) 训练肌肉和关节	13
(二) 锻炼心肺功能	15
(三) 作用于神经系统	19
(四) 舞蹈与防伤作用	20
第三章 健美韵律体操的特点、内容和分类	23
第一节 健美韵律体操的特点	23
(一) 艺术体操的目的和特点	23
(二) 现代舞的目的和特点	24
(三) 健美韵律体操的目的和特点	25
第二节 健美韵律体操的内容和分类	26
(一) 健美韵律体操的内容	26
(二) 健美韵律体操的分类	27
第四章 健美韵律体操课的结构	29
(一) 课的准备部分	29
(二) 课的基本部分	29
(三) 课的结束部分	30
(四) 课的运动量、自我监督	

与评定负荷量的方法	32
第五章 如何编排健美韵律体操	33
(一) 编排原则	33
(二) 编排与设计健美韵律体操 应注意事项	35
第六章 健美韵律体操的教法特点	36
(一) 音乐与听觉训练	36
(二) 记忆力训练	38
(三) 程序教学法的应用	40
(四) 基本体操和基本舞步的 训练特点	41
(五) 教法应用的注意事项	46
第七章 健美韵律体操的练习	48
(一) 基础训练	48
1) 颈部练习	48
2) 上肢和肩带练习	50
3) 躯干练习	55
4) 下肢练习	60
5) 跑跳练习	62
6) 地面上坐卧练习	64
(二) 舞蹈基本步法训练	73
把杆基本动作姿态训练	73
1. 脚的基本部位	74
2. 手的基本部位	75
蹲的练习	77
擦地练习	79

擦地与半蹲练习	80
小踢腿练习	80
弹腿练习	81
大踢腿练习	82
基本舞步	83
(三) 各种健美韵律体操范例(苏联)	88
三、四年级韵律体操	88
五、六年级韵律体操	92
七、八年级韵律体操	97
九、十年级韵律体操	103
练习一:肋木韵律体操	103
练习二:体操凳韵律体操	105
练习三:舞蹈韵律体操	106
练习四:徒手韵律体操	110
(四) 我国九年制义务教育体育教学大纲	
韵律体操	115
主要参考书目	164

第一章 健美韵律体操的起源与发展

随着新的技术革命的兴起,人们的物质文化水平不断提高,全球性的健身热使健美体操风靡世界。1988年1月13日,《体育报》以“跳起来吧,振奋精神;练起来吧,健美体魄”为标题,报道了健美操、迪斯科健身舞、健美运动在我国“安家落户”的盛况,它正以强大的生命力迅速而广泛地开展起来。实践证明,健美韵律体操深受广大群众、尤其是广大青少年大中小學生欢迎和喜爱。

目前,它已列为我国中小学体育教学大纲,广大教师迫切希望了解韵律体操的科学性、韵律体操的内容和特点、韵律体操课的结构和方法等。认真研究探讨我国中小學生做健美韵律体操的正常负荷值等内容,以更好地贯彻体育教学大纲,积极开展韵律体操活动。

那么,什么是韵律体操?

目前,世界各国对韵律体操的叫法不同:苏联称为韵律体操(Ритмическая гимнастика);美国叫健身舞又称健力舞,后又发展为健美韵律体操;法国叫健美操;日本称为迪斯科健美操(在迪斯科音乐伴奏下进行的一种徒手体操)又称为爵士操。菲律宾、新加坡、香港普遍称为迪斯科健美操。在欧洲、南美等地迪斯科健美操被称为“迪斯科精神锻炼法”,吸收了古典芭蕾、爵士舞蹈和迪斯科舞的长处,在舞蹈基础上从体操角度进

行加工整理发展起来的。而爵士舞、迪斯科舞均受非洲舞的影响,这也是迪斯科健美操的近代体操的源流,属于丹麦体操体系。

尽管世界各地的叫法不同,但都有其共性——健美韵律体操是一种把音乐、体操、舞蹈、美(造型美)和技巧融为一体,既能健身又能健心的新型体育运动项目。它的动作简单、造型美观,活泼多变,易于掌握,而且在欢快、节奏鲜明的音乐伴奏下,进行较长时间的连续活动。其锻炼价值是根据人体解剖和生理学特点,能促进人体正常发育,增进健康,培养正确姿势,协调动作,塑造美的形体、陶冶美的情操。

正因为韵律体操有可接受性(男女老少皆宜,残疾人也适宜)、实效性(保健作用)和情感性(美的情操),所以,它可作为高等院校和中小学体育课的一部分内容(课的准备部分、基本部分和结束部分),及早间操的锻炼形式,也可作为单独的韵律体操课形式出现,同时也是颇受中老年人欢迎的健身祛病、延年益寿的锻炼方法。

第一节 健美韵律体操的起源

我国早在远古时代,就已经有了健美操的萌芽。从出土文物和古书上记载,可以看出,我国古代出现的舞蹈,及后来的百戏、杂技、导引养生等原始活动与健美体操的发展有着密切关系。在原始社会出现的狩猎舞,就是我国的原始祖先模拟狩猎和搏击技术的技能动作。原始社会后期的舞蹈形象,从青海省出土文物——陶盆内壁的三组舞者(大约在公元前 8 世纪至 2 世纪新石器时期),可看出原始社会的舞姿与健美韵律操

的舞蹈动作十分相似,并且这些舞蹈已成为健身活动一项内容。

据《路史·阴康氏》记载,早在公元前二千多年阴康氏时“水隄不流,江不行其原,阴凝而易罔,人既郁于内,腠里滞著而多重髓,得所以利其关节者,乃制为之舞,教人引舞以利导之,是谓大舞。”其意是在唐尧时期连年发生大水灾,水道壅塞“不行其原”人们都聚居于高地,拥挤山洞里,甚至寄居树上,缺少必要的身体活动,天气阴冷潮湿,人们两腿浮肿,行走困难,生活极其痛苦,为减轻人们的痛苦,教人们做各种身体操练,唐阴氏就发明一种“消肿舞”。所谓舞,就是身体操练。后来发展为导引、按跷的古代医疗健身操。

湖南长沙马王堆汉墓出土的西汉时代一幅帛画《导引图》,图上描绘出栩栩如生的各种不同姿势的人物图,有立姿、跪姿、坐姿,持木棍和球等轻器械,做举臂、转体、弓步、下蹲、体前屈、踢腿、跨跳、深呼吸等 44 个动作,我们看到,两千年前古代徒手体操的动作形象与现代徒手体操很相似。我国古代人民早在两千多年前就已经创造了健身操,并载入古代医学名著《内经》的《导引养身术》中。我国古代徒手体操比欧洲近代徒手体操早产生一千多年,可见我国古代人民对健身健美的高度重视。

东汉末年,我国古代名医华佗在总结前人导引经验基础上创编了“五禽戏”,模仿虎的勇猛,鹿的伸展,熊的慷慨,猿的灵敏,鸟的飞翔等优美动作,用来健身防病。据《三国志·华佗传》记载,华佗弟子吴普由于坚持“五禽戏”锻炼,年九十余,耳聪目明,齿牙完坚。宋代流传民间八段锦,动作易学而且连贯成套,并与中医治病理论结合,达到全身锻炼延年祛病的效

果。其八势动作是：两手托天理三焦；左右开弓似射雕；调理脾胃单举；五劳七伤往后瞧；攒拳怒目增气力；两手攀足固肾腰；摇头摆尾去心火；背后七颠百病消。据考证清代易筋经健身法有刻印本与八段锦相似，都有促进人体健身健美和防病治病作用。

我国古代徒手体操动作与近代徒手体操相同，也是根据人体解剖，按身体各部位创造的动作，有意识锻炼头、颈、躯干、四肢和全身，使各部肌肉、韧带和关节都得到活动。动作是左右对称交替练习，许多动作的形式和方法也相似。同时与近代徒手体操一样，也编成套路，全面锻炼身体各部分。

分析我国古代徒手体操的特点可以得出这样的结论：我国是现代健美韵律体操起源最早的国家。如：古代徒手操有静力性锻炼特点。坐下，两腿伸直，上体尽量前屈，用手握住两脚保持不动到不能支持为止，拉弓射箭动作和“如拓千斤石”慢用力向上的举重推举动作等。又如：动作没有时间、次数、方位严格规定的特点。我国古代徒手操有许多动作是不停顿的，一直做到无力为止。“叉手胸前，左右摇头，不息、至极止”，“坐地，直舒两脚，以两手叉，挽两足至极”，有些近似现代身体素质使用的徒手操练习。再如：动作的多样性特点，它除了按解剖部位创造的不同部位组合的动作外，还有许多模仿动作。像汉代的“五禽戏”，就是最典型的例证。直到明代的“易筋经”仍有“卧虎扑食势”的动作；“两手据地，回颞，此乃‘虎视法’”；“立起，翘一足，伸两臂，扬扇鼓力”像鸟翼，都是仿动物的动作。另外，也有模仿武术“抱肘拳击”等动作。还有一个特点：就是借助于简单器物的肢体活动。用木棍支撑摆动和用棍支撑转体，以及用球做动作，这些动作和当今的徒手健美韵律体

操与轻器械健美韵律体操的一些动作很相似。

古代徒手体操的创造有它的理论观点：“动”是宇宙万物所以能存在的原因。《吕氏春秋》中提出的“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。”这种朴素的唯物主义观点，是我国古代徒手健身操的理论基础。三国时代名医华佗，具体地提出体操理论，还创造了一套徒手操，说明华佗在 1700 年前，就从医学经验认识到，徒手健身操能促进人体代谢机能和心血管系统的机能，能推迟人的衰老，促使人们健身健美。

据文字记载：

——“一则调荣卫”(促进血液、营养循环)

——“二则消谷水”(促进饮食消化)

——“三则却风邪”(增进对环境适应能力和抵抗疾病的能力)

——“四则以长血气”(增强血液循环和呼吸系统机能)

可见，我国古代徒手健身操，早就融入生理学的理论观念了。

近代体操是由于欧洲文艺复兴、宗教改革、启蒙运动三大文化运动的深化和影响而形成的。早在 19 世纪初，出现德国、瑞典、丹麦、捷克、苏联各种体操学派，就对人体健美操有了各自独特的论述和实践。

“德国体操之父”约翰·古茨穆兹(Johan Guts Muths)(1759—1839)的论著对体操发展有深远的影响，他在体操专著中指出：体操应能使人感到愉快，体操练习能使人得到全面发展。

瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林(Per Henrik

Ling)(1776—1839)是瑞典有名的戏剧家、体育家、文学家和诗人。他根据体操练习的功能把体操分为四类:教育体操、士兵操、医疗体操和健美体操。他认为健美体操是以表现人的思想感情为目标的体操。

韵律体操和舞蹈体操来源于自然体操,而现代艺术体操(竞技性)则是在韵律体操和舞蹈体操基础上发展起来的。所谓自然体操,是以自然的身体动作为基础的体操练习所形成的一个体系。瑞士教育家约翰·海因里希·佩斯塔洛奇(Johan Heinrich Pestalozzi)(1746—1827)曾指出:教育是通过经验促进个人自然发展的一种方法,教育的目的则是帮助个人发展其全部智力和体力,使之成为身体各部分匀称而又协调的人。佩斯塔洛奇和卢梭(Jean Jacques Rousseau)(1712—1778)这位法国哲学家的关于儿童自然成长的理论,对体操中自然动作的发展产生了极大的影响。佩斯塔洛奇把韵律体操看作是整个人——包括躯体、思想和心灵——的自然表现艺术。

瑞士教育家雅克·达尔克罗兹(Jacque Dalroze)(1865—1950)设计了描述肌肉活动的音乐体操,以后发展成为众所周知的韵律体操。

丹麦是近代体操推行最早的国家之一。代表人物弗朗兹·纳赫特格尔(F·Nachtgall)(1777—1847)建立体操学院,以培养体操教师为目标。丹麦体操是综合德国和瑞典体操特点而形成的又一体系。尼尔斯·布克(N·Buch)(1880—1950)认识到运动严重不足,身体会产生各种疾病,研究了以①矫正不良姿势和职业引起的疾病;②柔韧性(关节和肌肉);③培养灵活性为目标的基本体操,强调注重体操动作的连贯、流畅和有节奏。在19世纪末叶对世界影响很大。

捷克 1862 年建立“雄鹰”体操联盟,至今形成天鹰体操学派。这个学派使现代体操分类趋于完整。强调动作优美、整齐一致的体操表演,对后来团体操的发展影响极大。

苏联 1920 年韵律体操的单个动作和优美的舞蹈动作,做为一种体育手段,得到广泛的运用。1923 年(阿·弗·рунацкий)鲁娜查尔斯基建立了一所教授韵律体操的优美运动艺术学校,影响很广。爱沙尼亚一直开设韵律体操课,巴库的韵律操疗法,实际上是老年人的韵律操。

19 世纪末 20 世纪初受到世界赞扬的美国著名舞蹈家伊莎多拉·邓肯(1878—1927)她抛弃了矫揉造作的传统芭蕾舞方法,认为所有体操动作应该自然——即从跑和跳派生出来,注重自然的全身动作,注重节奏的流畅性。

第二节 健美韵律体操的发展

近几十年来,健美操风靡世界,发展迅猛普及全球。早在 1956 年英国建立了大不列颠健美协会,培养出许多健美体操教师。

美国近十多年来,兴起一种成千上万人参加的健身舞,又称健力舞。今天美国男子也开始跳以前只有妇女才能跳的健身舞。美国健身操的代表人物是美国影星简·方达。1985 年在美国举行了全国健美韵律体操锦标赛,使健美体操发展到竞技性阶段。在法国巴黎兴建 1000 多健美体操中心,广泛开展健美韵律体操。

苏联健美韵律体操不仅仅在 20 年代就广泛开展和应用,到 40 年代莫斯科体育学院实验班教学大纲,已有现代韵律体

操的雏型。70年代韵律体操在巴库得到普及,又称韵律体操疗法,深受中老年人的欢迎。80年代初韵律体操的发展如雨后春笋,曾先后举办过全苏、加盟共和国和市一级韵律体操训练班,培训出大量师资。全苏体育科研所专家们编制了不同年龄组的成套动作练习,对青少年和中老年人的韵律体操进行观察和研究。84年苏联电视台开设电视韵律体操节目,由优秀运动员和芭蕾舞演员进行示范动作。相继出版了韵律体操书及其教法参考书。目前成立了若干儿童、青少年、成人韵律体操俱乐部。韵律体操已相当普及,现已被列为中小学体育教学大纲的教学内容,在大学也早已成为体育课内容的一部分。运动训练课把韵律体操做为准备活动日益增多,并用它来发展运动员的速度、灵活性、协调性和耐力等身体素质。1985年12月举行了莫斯科韵律体操锦标赛。苏联体育科学研究院医学科学博士B·B·马托夫和教育科学副博士O·A·依万诺娃等人,在他们的论文研究成果中认为:韵律体操有三大特点,才决定了它的普及性和生命力。第一,它具有节奏鲜明的音乐。对动作增添舞蹈色彩,使青少年对健身产生浓厚的兴趣,对他们有强烈的吸引力。第二,重复动作的数量相当大,充分体现出生命在于运动的特点。第三,周期性练习(包括走、跑、跳、舞蹈动作)和伴有大肌肉群参加的徒手练习紧密结合,突出了大强度练习的特点。总之,苏联对韵律体操理论上的研究有力地指导了普及,显示出俄罗斯的民族特色和风采。

在亚洲,日本健美韵律体操是1980年从美国传入的。日本男女青年普遍喜欢做健美韵律操,许多人参加一个或两个俱乐部,每次练习约一个小时,但对竞技性的艺术体操却不感兴趣。日本健美操协会理事生驹启子小姐认为:“我们学习

美国健美操,也要学习中国和其他国家的,结合日本的特点,创编一套有东方特色的健美操为日本人民的健康服务”。日本、丹麦体操协会应中国黑龙江省体育学会的邀请来我国进行学术交流。在研讨会上,日本、丹麦体操研究会事业部长(高校教喻)横山志津子在介绍日本健美操开展情况时指出:迪斯科健美操在日本教育界推广了18年之久,多次在国内外进行讲习活动。经常在电视和报刊杂志上同大众见面,引起很大兴趣。

日本迪斯科健美操又称爵士体操。由于得到社会上承认和推广,改变了在统一口令指挥下整齐操练的“广播操”的单一形式。中日双方都相互邀请健美操代表团进行互访与交流。

第三节 我国健美韵律操开展简况

早在1979年开始,我国的健美操就由北京体育学院引进了。接着在北京、上海、广州等地相继举办了各种健美体操班。从此,世界性的健美体操热在我国开始安家落户。

1985年北京体育学院成立了健美体操教研组,开设了“健美操”选修课,举办了三期健美体操训练班,创编徒手姿态操、响铃节奏操、实心球韵律操、青年的律操、舞蹈健美操、素质操及若干套竞技性健美体操。北京康华健美康复研究所,也成立了康华健美学术研究会,1985年举行了学术报告会。

1986年4月,在广州举行了我国第一次女子健美体操邀请赛。

1987年1月,共青团北京市委和北京体育学院联合举办“首届青年韵律健美操比赛”。

同年2月,共青团北京市委和北京体院合编的一套《青年韵律操》,刊登在中国体操协会主编的《体操》杂志上,并制成教学录相片由中央电视台多次向全国播放,满足广大爱好者的要求。有力地推动了学校健美韵律操的开展。

1987年3月,北京市妇联庆祝“三八”妇女节时,举行了中老年妇女健美操比赛。

同年4月,举行“全国首届长城杯现代健美操邀请赛”。参加比赛的有33个队,男女共140名运动员。比赛项目有:男子单人,女子单人,男女混合双人,女子三人,混合六人(男子3人,女子3人)。比赛分为团体赛和单项比赛,全部是自选动作、自编动作。这足以说明,现阶段健美操已在群众性的基础上,发展到高一层次的竞技性健美操新水平。

1988年8月在石家庄举行全国中老年迪斯科大奖赛,来自全国各地有16个代表队参赛,大连队荣获特别奖。迪斯科以它独有的魅力吸引、呼唤着越来越多的中老年人加入这一行列。如:北京龙潭街道,一位85岁高龄老人,参加了几个月迪斯科舞的锻炼,终于迪斯科舞的旋律卷走了她手中的拐杖,使她变得欢乐而健康。这个街道有200多人参加的迪斯科舞队,引起了日本《朝日电视台》的注目,特拍成纪录片向日本观众播映。

1988年国家教委把健美韵律操列入中学新的体育教学大纲,并制定第七套广播韵律操在中学普遍推行。全国高校各地区也组织不同层次的比赛。

综上所述,健美韵律操之花正在我国盛开。先后出现了幼儿健美操、少年健美操、青年韵律操、中老年健美操等,还有带轻器械健美操和竞技性的健美操。它正以强大的生命力活跃

于全国各个机关、学校、城市街道,受到人们的热烈欢迎。健美操做为一个时代的产物,一项美的健身运动,将在我国更加深入开展下去,促进中小学和高校体操教学内容和整个健美方法的改革,为人类健美做出贡献。健美韵律体操迅猛的发展趋势,应引起我国广大体育工作者、科研工作者的极大关注。