

GAOXIAO JINGJI JIANMEICAO TINENG XUNLIAN
YU JIANKANG JIAOYU

高校竞技健美操 体能训练与健康教育

孔宁宁 · 著

延边大学出版社

高校竞技健美操体能训练 与健康教育

孔宁宁 著

延边大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高校竞技健美操体能训练与健康教育 / 孔宁宁著

延吉 : 延边大学出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5688-7054-2

I. ①高… II. ①孔… III. ①健美操—运动训练—教学研究—高等学校②健康教育—教学研究—高等学校
IV. ①G831.32②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 120677 号

高校竞技健美操体能训练与健康教育

著 者: 孔宁宁

责任编辑: 郑明显

封面设计: 延大兴业

出版发行: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路 977 号

邮 编: 133002

网 址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电 话: 0433-2732435

传 真: 0433-2732434

制 作: 山东延大兴业文化传媒有限责任公司

印 刷: 天津雅泽印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 22

字 数: 300 千字

版 次: 2019 年 6 月第 1 版

印 次: 2019 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5688-7054-2

定价: 98.00 元

作者简介

孔宁宁，女，汉，河北邢台人，副教授，硕士研究生，研究方向为体育教育训练学。自 2006 年在河北体育学院任教以来，一直承担健美操教学工作，《健美操》省级精品课程骨干成员。

前言

高校竞技健美操不仅有健身、健美的价值，还集娱乐性、锻炼性和竞技性于一体，是当前高校体育教学项目中的重要组成部分，并备受大学生们的热爱，因而竞技健美操选修课在各高校得到广泛开展。高校竞技健美操是全面提高学生体育素质、实现高等教育培养目标和促进体育社会化与终身化的重要环节，因此，每位大学生都应对此有充分的认识，积极主动地参加健美操训练，不断增强参与意识，提高技能，在促进身体健康的同时，为心理健康的发展奠定基础。在高校健康教育中，从学生个体的实际情况出发，利用多种多样的方法和手段，对学生进行生理和心理健康教育，使学生形成良好的生理及心理健康状态，对构建和谐校园及社会主义和谐社会有着重大的意义。

鉴于此，笔者撰写了《高校竞技健美操训练与健康教育》一书，内容详尽充实，结构清晰。本书共十一章，可分为三部分。首先，笔者对健美操运动、健美操运动技术、健身健美操、竞技健美操、高校竞技健美操动作训练以及高校竞技健美操体能训练等方面的内容进行了简要论述；其次，笔者分别从疾病与身体健康、营养与身体健康、余暇活动与身体健康、体育与身体健康等角度，对影响高校学生身体健康状况的因素进行了详尽的介绍；最后，对大学生的人际交往心理、恋爱心理、学习心理、网络心理、求职心理进行了科学分析，并针对以上心理问题提出高校心理健康教育的方法。

本书注重内容的科学性和前瞻性，又讲究针对性和实用性，力求做到精炼规范、覆盖面广、通俗易懂、指导性强。笔者在撰写本书的过程中，参考了大量文献和资料，在此，对相关文献资料的作者表示由衷的感谢。此外，笔者由于时间和精力有限，书中难免存在不足，敬请见谅，期待广大读者和各位同行批评指正。

目 录

第一章 健美操运动	1
第一节 健美操运动概述.....	1
第二节 健美操运动的营养指导.....	10
第三节 健美操与形体美.....	22
第四节 健美操常见运动损伤.....	25
第二章 健美操运动技术	35
第一节 初级健美操.....	35
第二节 中级健美操.....	46
第三节 高级健美操.....	58
第三章 健身健美操	69
第一节 健身健美操的创编.....	69
第二节 健身健美操的组织教学.....	80
第三节 健身健美操教学相关内容.....	86
第四章 竞技健美	101
第一节 竞技健美操的创编.....	101
第二节 竞技健美操的意义与特点.....	108
第三节 竞技健美操比赛的组织与要求.....	115
第四节 竞技健美操比赛常用的规则与裁判员.....	120
第五章 高校竞技健美操动作训练	127
第一节 高校健美操理论基础.....	127
第二节 高校竞技健美操训练的基本理论.....	134

第三节 高校竞技健美操基本动作训练方法.....	143
第四节 高校竞技健美操难度动作训练方法.....	150
第六章 高校健美操体能训练.....	159
第一节 竞技健美操体能训练的内涵.....	159
第二节 竞技健美操体能训练的基本原理.....	162
第三节 竞技健美操体能训练的原则与负荷安排.....	167
第四节 竞技健美操体能训练的内容和方法.....	173
第七章 疾病与身体健康.....	185
第一节 现代健康观.....	185
第二节 影响身体健康的因素.....	191
第三节 疾病及其发生原因.....	197
第四节 常见传染病防治.....	204
第五节 常见疾病防治.....	213
第八章 营养与身体健康.....	221
第一节 营养与健康.....	221
第二节 营养素与人体健康.....	229
第三节 各类食物的营养特点.....	236
第四节 合理营养与平衡膳食.....	244
第九章 余暇活动与身体健康.....	253
第一节 大学生余暇活动的概述.....	253
第二节 有益健康的余暇活动.....	261
第三节 有害健康的余暇活动.....	273

第十章 体育与身体健康	277
第一节 健康教育.....	277
第二节 体育锻炼的卫生要求.....	283
第三节 疲劳及其消除方法.....	292
第四节 常见运动损伤预防与处理.....	295
第五节 体育与营养.....	306
第十一章 高校心理健康教育	311
第一节 大学生心理健康概述.....	311
第二节 大学生情绪管理与控制.....	318
第三节 大学生人格追求与塑造.....	326
第四节 大学生压力疏导与转化.....	332
参考文献	337

第一章 健美操运动

第一节 健美操运动概述

一、健美操运动的起源与发展

随着我国社会经济的高速发展，人们生活水平稳步提高，在满足了吃、穿、住、用、行等基本生活需求的基础上，人们越来越注重身体的健康和养生保健，也更加崇尚丰富的精神世界，对审美的追求也在随着多元文化的普及发生着变化。“爱美之心，人皆有之”，对美的向往是人的天性，形体美成为人们普遍的追求，由此，健美操逐渐进入人们的视野，成为与人们生活密切相关的一项体育运动。

生命的魅力在于运动，在于不断地超越自我。运动使身体越来越健美，健美运动使身体越来越健康。健康的身体是美丽的基石，美丽的面貌是健康的完美体现。健美操是一种伴随着音乐节奏，通过拉伸、跳跃、旋转等动作，来提高人体的柔韧性、平衡性、力量性、灵活性的运动。它以身体的练习作为基本训练手段、以有氧运动作为基本训练原则、以锻炼身体和塑造形体为目的，以科学严谨的训练方法使人体各部位的肌肉与骨骼协调发展，使人的体态更加匀称、关节的运动范围增大且控制自如、内脏功能恢复、皮肤光洁有弹性，从内到外地散发着生命的活力。

健美操是一项深受大众喜爱的体育项目，它集体操、舞蹈、音乐的特点于一体，融合了迪斯科舞、霹雳舞等现代舞蹈中的动作，使人体全身上下的部位，尤其是髋部的组织、关节都得到充分的锻炼，使人体看起来活力四射、激情澎湃；同时，有效减少了背部、臀部和腹部脂肪的形成与堆积，达到减肥健身、增强体能的目的是。健美操对人体的形体塑造具有十分显著的作用，除此之外，健美操还能够锻炼练习者的心肺功能，提高人体的耐力素质。

二、健美操运动的分类

（一）健身健美操

健身健美操是一种群众集体参与的有氧运动方式，它是一种集强身健体、娱乐、防病为一体，提倡大众普遍参与的健身运动。在健身健美操运动过程中要遵循健康、安全的原则，时刻注意预防运动损伤的出现。健身健美操的动作设计相对简单、动作幅度不大、动作强度较低，所采用的音乐节奏感较强，动作难度不高，是非常适合人民群众的大众健身运动。健身健美操一般都设置有固定的节，分别针对身体的某一部分进行锻炼，针对性和实用性也比较强，而且运动时间很有弹性，练习者可以根据自己的实际情况，灵活掌握，因此成为不同年龄、性别、职业的人的共同选择。随着健身健美操的普及，越来越多的人加入健身健美操运动的队伍中来，大家集思广益，又创建出很多新的形式，进一步丰富了健身健美操的练习内容。

人们在健身的过程中，也不再只是简单地将动作完成，而是将自己的情感融入健美操中，很多民族舞、现代舞的舞蹈元素也被借鉴到健美操中来，使健身健美操的艺术性和观赏性都得到很大的提升。在一些节日的庆典上、各种活动中经常能看到健身健美操的表演。随着这项体育运动的发展，其在动作编排、服装搭配、队形变换、表演者动作整齐性和表现力等方面的要求都越来越高。健身健美操是一种群众喜闻乐见、广泛参与的集体活动，经常是多人参加练习，所以要求所有参与者都要有非常良好的集体活动意识和与他人合作配合共同完成任务的能力。只有全队整齐划一、步调一致、目标一致，才能更好地体现出健身健美操的无穷魅力。另外，健身健美操还可以分为徒手健美操和器械健美操。器械健美操又可以分为手持轻器械练习和在器械上练习两种形式。

（二）表演健美操

现代社会体育运动经常呈现出多元化的形式，我们经常能够在各种节

日庆典、社会活动中见到很多立意新颖、创意非凡的艺术表演形式。表演健美操就属于其中的一种，它集观赏性和技术性为一体，既体现了健身健美操的娱乐性、观赏性，又综合了竞技健美操的技术性，成为一项既有群众基础、又可登大雅之堂的表演性体育项目。表演健美操是根据表演的目的、场合，结合选定的音乐，提前创编的一种健美操形式，它对人数没有明确限制、对时间的要求也比较宽松。但对音乐效果、动作设计、队形变化、表演者的动作质量及表现力等要求较高。相比较而言，表演健美操的动作难度较健身健美操大，而比竞技健美操小。与健身健美操和竞技健美操相比，表演健美操更强调动作风格及表现与音乐风格的协调统一，因此，音乐往往是重新制作或进行修改制作后，以达到表演要求。除了要求练习者之间良好的配合默契以及对动作的熟练程度外，为了呈现出最好的表演效果，表演健美操的编排者一定要在队形变化和动作新颖程度上下一番功夫。很多表演健美操都在表演过程中加入了器械，使表演内容更凸显技术性和美观性，如可以利用花环、旗帜等增加演出效果；还可以适当借鉴时下流行的舞蹈元素，如爵士舞、拉丁舞的动作等。表演健美操中一切元素都必须通过表演者的身体语言、表情及眼神得以体现，所以表演健美操更强调突出表演者的表现力。表现力是表演者将编者思想、刚柔相间的肢体语言、音乐的情绪和节奏、同伴之间的默契配合融为一体的一种综合运用能力，这种综合的表现能力可达到烘托气氛、感染观众、增加表演效果的目的。

（三）竞技健美操

竞技健美操与健身健美操和表演健美操有很大的不同，在技术动作难度、复杂程度、动作的连贯性等方面都比健身健美操和表演健美操的要求要高很多。竞技健美操是指以参加赛场竞技比赛为目的专业健美操运动项目，竞技健美操动作设计往往突出复杂性、高难度、连续性。运动员在音乐伴奏下将一系列专业动作串联起来，向观众展现自己的柔韧素质、力量

素质、平衡能力、技术素质、艺术素质以及心理素质。

竞技健美操是传统有氧健身运动的延伸，它的主要呈现途径就是“竞赛”。国际体操联合会举办的健美操锦标赛是世界级的比赛，正式的比赛项目有七项，包括：女子单人、男子单人、混合双人、三人、集体五人、八人有氧舞蹈和八人有氧踏板等。竞技健美操比赛与其他体育运动项目的比赛一样有其特有的竞赛规则和评分标准，以七种基本步伐（踏步、后踢脚跑、弹踢脚跳、吸脚跳、踢脚跳、开合跳、弓步跳）的多样性组合来表现人体的技术能力和艺术表现力。竞技健美操在比赛动作编排、音乐选择、参赛人数、比赛场地环境、动作完成时间等方面都有严格的规定。动作完成得是否标准、连贯是竞技健美操的主要评分标准。动作设计也是评分的主要依据，竞技健美操要求动作新颖，重复和对称动作会使竞技健美操的得分降低，因此，在动作设计过程中要对此类动作尽量避免。

三、健美操的特点

（一）健身健美操的特点

1. 保持有氧代谢

健身健美操属于有氧运动的一种，有氧运动是指机体在氧气供应充足的情况下进行的运动，有氧运动的强度相对都不会很高，完成难度不是很大。一般持续时间在 30 分钟以上，速度偏低，此时血液通过流动输送给全身各组织、器官的氧气量足够身体使用，练习者的心率一般不会超过 150 次/分钟。

2. 广泛的适应性

健身健美操是一种群众基础很强的娱乐健身活动，它对练习者的性别、年龄、职业等没有限制，任何对这项运动有兴趣的人都可以参与其中。健身健美操的动作设计都不会太复杂，对于练习者的运动素质的要求不高，从七旬老叟到三岁孩童都能学会。所选取的音乐也大多耳熟能详，使练习者能够随着欢快的乐曲进行练习，起到愉悦身心、减肥瘦身、锻炼身体的

目的。健身健美操对于场地的要求也不是很严格，不论是在室内、室外、小区内、广场上，只要有一块空地就能够进行，具有十分广泛的适应性。

3. 注重个体差异

健身健美操的形式是多种多样的，节奏上有快有慢，动作设计有简单有复杂、持续时间有长有短，风格上也是形式多样，有以民乐伴奏的舒缓型，也有以节奏感强的音乐为伴奏的欢快型。练习者可以根据自己的实际情况，选择适合自己的练习方式和练习强度，这些因素都显示出健身健美操注重个体差异的特点。

4. 健身的安全性

与竞技健美操相比，健身健美操在练习难度和负荷等方面的要求都较低，充分考虑到不同年龄、不同身体状况的练习者的需要。身体素质达到一般水平或者中等偏下水平的人都可以进行练习，以达到强身健体的目的。其中旋转、跳跃的动作也比较少，出现运动损伤的可能性相对较低。运动的节奏也不是很快，使练习者的心肺功能既不承担过大的压力，又得到了锻炼，具有比较高的安全性。

（二）表演健美操的特点

1. 注重整体配合

表演健美操以人数多、动作整体划一、服装色彩鲜艳为主要特点。要求表演者在熟记自己动作要领的同时，要时刻注意场上其他队员的情况，互相配合，使表演效果达到最高水平。

2. 注重队形变化

在表演健美操的动作设计中，队形的变化占有很大的比例，尤其是在场地比较大，而且观众席相对位置较高的情况下，队形变化的表演效果更能充分地展现出来，加上服装、道具的统一，带给观看者耳目一新的美妙感受。

（三）竞技健美操的特点

1. 以传统健美操为基础

竞技健美操保留了传统健美操的基本特性，如动作的弹性与控制，传统健美操中常用的七种基本步伐以及体现肌肉力量的动作。不同于传统健美操的是竞技健美操的动作幅度更大、力度更强、速度更快，给观众的视觉感受更深刻、更有刺激性。因此，竞技健美操是以传统健美操为基础的，是在普及的基础上求发展，从比赛中求提高。

2. 高度的艺术性

竞技健美操是一种体育运动，同时也是一种艺术运动，具有很高的艺术水准。竞技健美操的动作设计与舞蹈有着很大的联系，很多动作设计的灵感都来源于舞蹈，比如，探戈、芭蕾，有些还采纳了一些民族舞蹈的元素。健美操本身就是健与美的完美结合，它通过富有节奏感的乐曲、连贯优美的动作、健美挺拔的身姿、饱满的热情使观众真切地感受生命的力量与魅力，表现人类坚韧勇敢的个性，表达人们对生命、对健康身体的热爱，将音乐、舞蹈、体育运动高度融合，彰显了高度的艺术性。

3. 强烈的节奏感

竞技健美操与健身健美操的一个显著的区别之一就在于音乐的选择范围，健身健美操的音乐选择范围十分广泛，其中也有一些节奏相对比较慢的旋律，这样的配乐非常适合年龄大或者体弱的练习者。而大部分竞技健身操会选用节奏欢快、节奏感很强的音乐，竞技健美操的节奏感就是通过这样的音乐充分表现出来的。竞技健身操音乐的作用就是通过欢快的节奏来帮助运动员找到情绪的燃爆点，烘托出现场热烈的气氛，同时，借助这种具有强烈节奏感的音乐使观看者的情绪也被点燃，使现场的气氛到达高潮。欢快而有节奏的音乐与运动员的动作完美结合，增加了竞技健美操运动的魅力，同时也提高了比赛的观赏性和艺术性。

四、健美操的功能

（一）增进健康功能

现代人生活、工作压力巨大，出门经常以车代步，工作之余的休闲方式多以喝酒、泡吧、上网、玩电子产品为主，身体健康状况极差。近年来，电视、网络也经常报道一些癌症高发、猝死、慢性疾病患者年轻化的新闻，这些问题都已经摆在我们面前。随着经济的发展和时代的进步，人们的健康意识开始渐渐苏醒，“没有健康就没有一切”成为人们最关注的话题，而国家也对全民健身运动给予了大力的支持，每个城市都建有大大小小的运动广场，农村乡镇也设置了活动室，使人们随时随地都能参加体育锻炼，健美操运动也随之悄然兴起。因为这项运动对人体的心肺功能，身体的柔韧性、灵敏度、反应速度、肌肉的运动能力等的提高都有良好的促进作用，因此，得到了广泛的欢迎。良好的心肺功能可以提高身体的供氧量，外界的氧气随着血液流遍全身，给身体各组织器官带来充足的氧气，同时将代谢出的产物运送至体外，在充足的氧气供应下，身体的各项机能都能保持在一个良好的水平。肌肉运动能力的保持，是机体年轻化的重要保障，健美操运动不仅能保持肌肉的运动能力，还能使关节的活动范围最大化，以提高身体的灵敏性和柔韧性，起到增进人体健康的功能。

健美操运动作为一项特殊的体育运动，与其他体育项目具有十分明显的不同之处，其一，它不同于田径运动，田径运动是由人类几千年来生活、生存所掌握的基本技能动作演化而来，主要是以走、跑、跳为主体动作进行活动；其二，它不同于球类运动，球类运动一般都是以至少两方力量对抗的运动，其比赛胜负取决于比分成绩；其三，它也不同于一些必须在特定的外界条件下才能进行的运动，例如，游泳、跳水、跳伞、滑冰等。健美操有人为性的特点，它的大部分动作都是由人类根据需要创造出来的，而且随着这项运动的普及，这些动作的难度逐渐加大。健美操运动针对肢体各部分的关节、肌肉和器官，编排一些相应动作，已达到局部锻炼和整

体协调，强身健体的目的。通过改变身体的姿势、转换动作方向、改变动作路线、调节动作频率、调整动作速度和节奏来编排形式多样的练习，以供不同年龄、不同性别、不同运动基础的人强身健体之需要。

（二）医疗保健功能

健美操是一种综合性的有氧运动，它几乎能将身体所有部位的肌肉群都调动起来，使各组织关节都能得到锻炼。从中医角度讲，人体的血脉畅通就不会生病，因此，健美操运动具有很好的医疗保健功能。健美操运动因其运动强度不高、频率可快可慢、动作简单易于掌握等特点得到了体质较弱或身体残疾的人士的喜爱。很多身体不便的人都将健美操作为恢复训练活动中最重要的一项运动，例如，对于下肢瘫痪的病人来说，就可以采取水中健美操的锻炼方式，借助于水的浮力，不仅锻炼了上肢的力量，而且对下肢功能的恢复也起到了促进的作用。对于体质较弱的老年人，可以选择运动量适中的健美操进行锻炼。总之，只要在运动量和运动强度上做好充分的准备，避免运动损伤，练习健美操就能达到理疗保健的目的。

（三）缓解精神压力，娱乐身心的功能

“百病由心生”，心理压力、焦虑是很多病症的根源，工作压力、生活压力、感情压力等无形的压力使大部分现代人的身体和精神都处在亚健康状态。而长期的心理压力会导致机体疾病的产生，很多疾病都与精神压力有着重大的关系，例如，高血压、心脏病、癌症等。科学实验表明，适量的运动可以起到缓解压力、延缓衰老、预防疾病的目的。音乐使人精神愉悦，健美操运动是一种与音乐完美结合的体育运动。练习者随着欢快的乐曲，踏着轻快的步伐舞动身体，在身体得到放松的同时，心理压力也得到了有效的释放，所有的烦恼都被抛开，在此刻尽情享受音乐的美妙、运动的快乐，内心充满了宁静的感受，进而对生命产生感激、热爱的情绪，愉悦身心。

健美操运动还能让人们走出自我窄小的天地，在欢乐的气氛中，扩大

交际圈，与志同道合的人发展友谊，甚至找到一生的挚友。通过互相学习，探讨更高效的练习方法，在帮助别人练习的同时自己的技术水平也会相应地提高。在情感交流方面，由于共同的爱好，练习者之间更容易达成某种默契，互相理解、互相鼓励。通过练习健美操，人们跳出了自己生活的小圈子，在尊重与信任的基础上，互帮互助，共同体验生活的美好。由此可见，健美操运动不仅是强身健体的好方法，也是舒缓精神压力、娱乐身心的良好途径。

（四）全面的社会功能

随着我国社会经济的迅猛发展，人们的物质生活水平越来越高，同时现代人的生活、工作压力也与日俱增，人们越来越迫切地感觉到精神生活水平的重要。很多人在业余时间选择各种各样的健身活动，尤其是从1995年我国政府全面推行了“全民健身计划纲要”以及2008年北京成功举办第29届奥林匹克运动会以来，中国人民的体育观念得到了全面的更新。再加上这些年来政府通过各种渠道、各种手段对体育运动进行大力的宣传，使体育锻炼这件事不再像以前一样是一种政府号召行为，而逐渐转变成人们自愿、自发的一种本能需求、一种时尚。城市中大大小小的运动场所，更为人们进行体育锻炼提供了十分便利的条件，人们也逐渐转变了思想、更新了自我观念，愿意在自己的健康事业上增加投入（时间上的、物质上的），进而在全社会范围内逐渐掀起了一个全民健身的热潮。健美操作为一项时尚、新颖的体育运动，显现出它十足的魅力，得到人们广泛的喜爱。

健美操除了具有引领大众全民健身的价值外，还有很多具体的实用价值。现代人每天生活在“水泥森林”中，长期的办公室工作，使颈椎病、腰椎病、近视眼成为多发疾病，而健美操对于这些病症的改善具有十分积极的作用。另外，减肥瘦身已经成为时下年轻人最为关心的话题，在琳琅满目的减肥产品充斥着人们的眼球使人眼花缭乱的同时，也有很多年轻人开始注重科学减肥，健美操无疑是一个很好的选择。长期坚持健美操运动，