

健美操动作套路及特点分析

李文清

(沈阳城市建设学院, 辽宁 沈阳 110000)

摘要:健美操运动随着近些年的逐步发展和传播,已然成为深受广大民众喜爱的热门健身活动。对于健美操动作的套路和特点,我国正与国际健美操运动发展理念趋于一致。通过借鉴和吸收优秀健美操动作经验,逐步构建和完善符合我国社会体育事业发展情况,科学、系统、规范的健美操动作体系。要想将健美操运动进行持续拓展和延伸,相关研究人员可以借助于多样化的动作设计方法和设计理念,编排出具有特色的、能够加强人体综合机能素质的健美操动作,也使其可以具备一定的艺术欣赏性。基于此,本文通过对健美操运动相关概念进行阐述,明确健美操运动发展的积极意义,针对不同版本和不同视角下的健美操动作套路和特点进行深入分析,旨在持续推动健美操运动能够在社会基层体育事业中,得到有效的传播和普及。

关键词:健美操;动作套路;特点;分析

【中图分类号】G831.3

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)11-051-02

引言:

健美操的历史最早可以追溯到上千年的古希腊文化中。人们借助于各类跳跃或舞蹈动作,进行加工和整合,使其形成各类体育活动,从而加强人体机能的综合素质。而在逐步摸索建设的过程中,也逐步形成对人体美的意识形态。健美操在现代社会的发展,是由20世纪末美国太空宇航员在体能训练方向上得到延伸和发展的。后续的学者也将体操运动与现代舞蹈进行有机编排和融合,创编出相关的健美操动作。健美操动作主要由有氧运动为主,强调展示人们身体机能的力量美。也是结合音乐、体操、舞蹈三者为一体的综合活动,并将其作为竞技运动项目的一个分支点,在各类事项竞赛中得到持续发展。对健美操动作的套路和特点进行深入分析,有利于我们将健美操运动与我国的社会体育事业现阶段情况进行合理结合,使其能够得到合理的融合和快速的发展。

1 健美操运动的相关概念

1.1 健美操运动的目的

健美操运动的根本目的,是引导人们能够综合、科学、合理地利用健身动作进行身体锻炼,从而达到强身健体的作用和效果。健美操动作是开展健美操运动的形式载体,也是主要的训练方向,在一定程度上,可以切实提高人们对于形态美的感受和理解。而通过对健美操运动的外在形式美,向内在形式美进行转变和培养,有利于充分发挥人体结构对于不同动作的综合协调性,引导人们将身体向均衡、健康的方向持续发展。人们对健美操动作进行舒展和操作的过程中,也没有过多的难度。随着欢快音乐节奏的变化,也可以自由地创新健美操动作,使人们可以更深入地融合到健美操运动过程中来,充分感受健美操的艺术之美,也能够带动全身各个肢体的协调性,使其得到充分的运动锻炼。

1.2 健美操运动的类型

健美操运动的类型,立足于新时期社会发展的背景下来看,可能更多地会采取时下较为流行的舞蹈动作和音乐作为填充,适当的融合各个舞种元素进行动作的设计。比如爵士舞、拉丁舞、民族舞等等。而健美操运动中还有显著的体操动作,人们能够充分借助于多元化的动作,进行创新和调整,使身体机能和健美操运动得到充分融合。针对不同的舞蹈动作,采取符合情境的音乐,切实强化人们对音乐节奏的感受,还可以调节好人们内心的不良情绪,使健美操运动能够以科学、客观、理性的角度,持续推动人们的身心健康发展。健美操运动在动作设计上,既呈现出立体化和层次化的特点,还能够充分借助于各类科学性的理论知识作为基础指导,有利于持续推动社会综合体育事业的蓬勃发展。

2 健美操运动的积极意义

2.1 加强人们身体机能综合素质

持续推进健美操运动,可以有效加强人们身体机能的综合素质。在进行健美操运动的过程中,要求人们能够将自身的肢体动作借助于自然惯性,进行一系列的舒展和移动,从而达到将身体机能进行安全、合理的锻炼和调节作用。

作者简介:李文清(1994.12-)女,汉族,辽宁沈阳人,硕士研究生,研究方向:健美操、运动训练。

人们在进行健美操动作的操作过程中,既要保证好身体的自然用力,还要以平稳、平和的心态面对健美操运动,做到身体和精神的双重调和。从辩证、理性客观的思路,合理编排健美操运动的动作,能够根据不同的主体充分产生不一样的运动效果。比如,在进行拉伸动作的编排过程中,要通过最大限度地拉伸脊椎和肌肉,使身体的压力得到一定程度的缓解,将身体处于放松状态下,进行身体机理平衡的调整。人们在进行健美操动作的自由编排过程中,也要注重创新性和创意性,而不是随意地发挥导致动作错误,致使健美操动作为身体带来一定的潜在危害和影响。通过自然法则理念的加持,持续推进健美操动作的合理创新和编排,在另一方面来说也是对人体动力学的深入研究和现实体现,可以为健美操运动提供更多的系统性、规范性、合理性的动作创新角度和思路。由此可见,对健美操运动以及其动作的特点进行深入研究和创编,有利于帮助人们维持好身体机能的健康状态,加强对各个体育活动的综合锻炼效果。

2.2 改善人们综合体态和呼吸方式

健美操运动也可以在另一方面改善人们在呼吸方式上的错误习惯,以及综合的体形体态,使健美操运动能够真正地推动人们对于其进行合理应用的效率,充分发挥出健美操动作的特点和优势。健美操动作在对人们进行塑形工作方面,会更加注重四肢的匀称,帮助人们减掉更多的多余脂肪,维持好人们的正常身体机能素质,优化人体的呼吸系统。在健美操运动实际开展的过程中,人们也可以根据自身较为感兴趣的方向,构建各类舞种和健美操相结合的动作体系,使肢体动作能够灵活、形象、生动地进行舞动,与音乐节奏和节拍相一致,提高人们在进行健美操观赏的过程中对美的领悟和感受。而在进行健美操动作的设计过程中,也应该围绕一致性原则进行,充分展示出健美操的艺术之美,使人们能够真正意识到健美操运动的独具特色。在循序渐进的过程中,人们在健美操运动的指引下进行科学、合理的塑形减脂活动,有利于调节好人们的综合体态和精神面貌。

3 不同版本的健美操动作的套路和特点

3.1 第一套健美操

3.1.1 基本内容

第一套健美操的相关概念从20世纪末传入国内,由相关的研究人员在多年的深入融合和持续研究背景下,正式推出《全国健美操大众锻炼标准执行办法》。同时其也作为第一套健美操的动作标准指南,予以相关健美操动作锻炼针对性的指导和帮助,使健美操动作在衡量上得到统一标准的划分。尤其是对于应用型高校或体育院校的学生来说,在进行健美操课程学习的过程中,也起到一定的指导性作用。同时对学生的健美操动作,在操作标准和规范方面也存在着严格划分。第一套健美操的动作套路,由初级的原地踏步和摆臂;简单上肢锻炼以及相对应的拓展延伸;各类复合性动作或跳跃动作以及身体的柔韧程度动作练习;更为复杂的跑跳、交叉不固定动作等,或其复杂组合动作等以上的内容构成。

3.1.2 动作套路和特点

第一套健美操动作的特点,是侧重于对使用人员身体简单协调性的练习。在进行健美操动作的锻炼过程中,相关场地和空间要求并不是很高,也并不具

有较强的冲击力和复杂多变的组合动作。大多数动作总体来看较为单一,更侧重于单部分肢体动作的练习。但动作的力度和幅度较强,所配备的背景音乐节奏也极为明悦和欢快。整体看来,第一套健美操动作的风格特点较为简单。

3.2 第二套健美操

3.2.1 基本内容

第二套健美操的动作在第一套健美操的动作基础上,进行深入地巩固和完善,也在21世纪初正式发布。鉴于第二套健美操运动的持续推广,已然在民众心中对健美操运动形成较为正确和全面的了解,也使具有一定健美操运动基础的相关人员,能够自主将健美操动作进行综合创新。在一定程度上,也可以持续推动第二套健美操的顺利发布和实施。第二套健美操的发布背景,正处于人们追求健身健美操的时期。大多数女生希望通过健身健美来改善体态形象,因此第二套健美操一经发布便受到各个媒体的关注和宣传。

3.2.2 动作套路和特点

第二套健美操的动作可以细分为上肢和下肢部分,上肢部分通过臂部的交叉拉伸、掌部的摩擦提握、腰部肌肉的锻炼,以及核心力量的稳固等方面组成。而下肢动作主要集中在原地踏步或走步时,对于腿部肌肉的带动锻炼。比如,开合跳、并步跳、跑步、一字步等下肢动作进行全面练习。还有踢腿点地、绕鼻并步、直上举并步等组合性动作的构成,总体来看,上肢部分与下肢部分的动作,呈现出多元化和复杂化的特点,也更多添加相关的跳跃动作。在动作运行轨迹方面,也从单一的直线向更多类型的圆周线、弧线等方向交叉融合。在动作的幅度和力度以及速度上,也有着显著的提高。尤其是对音乐的选择上,也更加的强劲,能够充分提高使用人员进行健美操动作实施过程中的力量感。

3.3 第三套健美操

3.3.1 基本内容

第三套健美操在数字信息技术和互联网时代的发展背景下,已经得到快速的普及和广泛的应用。尤其对于高职院校和应用型高校来说,为切实提高学生的综合素质能力,培养德智体美劳全面发展的建设性复合型人才。因此,将健美操运动教学进行合理融入尤为重要。改革开放的有效成果,也使人们在生活水平和物质条件上得到切实提高。更多的人将生活重点从吃饱穿暖转向健康养生的理念,更加关注自身在身体状态上的均衡性。因此第三套健美操在这一形势下也有着显著的变化,潜移默化地影响人们树立正确的审美观念和审美能力,持续推动社会体育公益事业的稳健发展,也使健美操动作能够在合理的视域下得到创新和完善。

3.3.2 动作套路和特点

在第三套健美操动作中,除第一套和第二套健美操的基本动作构成以外,还添加部分过度动作和高难度动作。比如微字步后踢腿、小马等动作。通过上肢和下肢动作的进一步组合,难度也随之升级。要求使用人员能够将健美操动作的锻炼效果得到切实加强。从第一套健美操正式发布至第三套健美操发布之日已然度过二十多年的时间。在其中,健美操动作也从简化转向多元化,更加趋于系统、规范、合理,也具有更高的观赏性。在竞技体育项目中,健美操动作也能够同体操项目相组合,为运动员赢得更高的分数。基于此,在第三套健美操的动作套路和特点中,旋转、跳跃、转体动作增多。而在动作运转轨迹和方向上,也更加复杂和显著。通过融合部分其他舞种的舞蹈动作,在整体健美操动作编排方向上,更加注重灵活性和柔韧性。对音乐的选曲也从注重力量感、节奏感等方面,更添加一丝平和、愉悦,使健美操运动能够更好地进行推广和传播。

4 不同角度下健美操动作的套路和特点

4.1 现代社会角度下的健美操动作

在现代社会角度下的健美操运动,能够在生活和工作节奏极快的社会环境中,引导人们正确疏解生活压力,缓解内心紧张、焦虑的抑郁情绪,更好控制自身的不良情绪和行为,也能够持续推动社会体育锻炼的效果和效率,使健美操动作的创新工作能够充分满足现代社会快速发展的需求变化。现代社会随着

数字信息技术的快速发展,以及经济贸易的全球化趋势,人们将更多的时间和精力都用在工作方面,极度缺少体育锻炼的健身意识,也使亚健康问题越来越严重。而健美操动作通过针对上述这些问题,循序渐进地将动作难度进行递进,使人们在进行健美操动作的练习过程中能够快速上手,对健美操运动产生真正的兴趣和积极性。健美操动作在现代社会中,也具有快捷性和大众性的特点。不管是从事哪一职业或哪一年龄阶段的人,都可以练习健美操动作。而通过对健美操进行集体锻炼,也可以加强人们的团队精神和集体理念。将健美操动作进行练习,也无需采取专业性的地点和场景。甚至在宽阔的公园空地上,便能够与伙伴结伴练习,可以随时随地进行健美操动作的演练,使健美操运动能够更快速、合理地进行传播。在健美操运动体系中,部分高难度动作可能会使没有接受过专业指导训练的人出现意外受伤事件。因此,在进行高难度复合动作的练习过程中,人们可以与指导人员或者共同练习的小伙伴相互帮助。在动作学习的过程中,潜移默化地加强对健美操动作的合理掌握能力。在欣赏健美操动作的过程中,因其具有一定的审美性质,也能够引导人们改善焦虑的心理障碍和消极因素,更好地调节自身的情感,使人们能够正视自身存在的真正问题,切实促进社会的和谐、稳定发展。

4.2 心理活动角度下的健美操动作

对在心理活动角度下的健美操动作进行研究和分析,主要是指人们通过进行健美操运动产生的一系列心理情绪和心理活动。通过进行正确、合理的健美操运动,能够使人们将身体的肌肉力量进行切实掌握和运用。对健美操运动的长期锻炼,人们还可以深刻激发内心感受与音乐节拍的融合。自主编排健美操动作,增强创新意识和创新能力。在原有的框架中,将健美操动作进行新的组合,有利于人们将神经和肢体借助于丰富的想象思维,得到深刻的变化和锻炼,调节人们内心的良好心理情绪,使健美操动作能够塑造人们形成积极、开朗、阳光的性格。除此之外,健美操动作也具有一定的审美情趣。人们通过对优秀体操运动员对健美操动作的运用和见解访谈进行深入分析,可以进一步强化人们的审美能力和内心感受。

5 结语

综上所述,健美操作为新时期健康生活的重要体育运动项目,能够帮助人们塑造良好的体态形象,调节好内心的烦躁、压抑情绪,也可以切实提高人们的综合审美能力。从第一套健美操在我国的正式推出,直至如今的第三套健美操逐步落实,也能够体现出我国对于健美操运动体系的逐步完善。因此,立足于不同版本的健美操和不同视角下的健美操动作套路及特点进行深入分析,能够引导大众对健美操进行正确理解和锻炼。对健美操的动作也可以结合自身的情况进行充分创新,真正满足新时期社会体育事业发展对健美操的需求变化,切实推动人们规范性进行健身健美的理想效果。

参考文献

- [1] 郝正晖. 基于核心力量训练的健美操竞技动作发挥的影响研究[J]. 喀什大学学报, 2022, 43(06): 91-96.
- [2] 李艳茹, 王新梅. 健美操竞赛规则变化对动作编排影响的探讨[J]. 青少年体育, 2022(12): 87-89.
- [3] 刘莉, 史健. 高校健美操训练中的难度动作训练研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(28): 52-55.
- [4] 康长菊. 健美操动作套路及特点研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(09): 43-44.
- [5] 康长菊. 我国健美操动作套路及其音乐风格的变迁研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(07): 247-248.
- [6] 李景红, 蒋满华. 健美操基本动作的训练与强化[J]. 体育师友, 2008(04): 28-30.
- [7] 孙佳. 普通高校健美操训练中的难度动作训练研究[J]. 当代体育科技, 2021(16): 51-53.
- [8] 孙韬. 竞技健美操新周期竞赛规则变化对成套动作编排的影响研究[J]. 科教导刊(电子版), 2015(5): 133-133.
- [9] 查艳. 高校竞技健美操中组合动作力量训练法的应用研究[J]. 运动, 2018(18): 20-21.
- [10] 杨焯, 李春鲜, 李井环. 竞技健美操成套动作编排的创新分析[J]. 拳击与格斗, 2020(6): 72-72.
- [11] 罗正琴. 健美操基本动作训练的重要性及训练方法探讨[J]. 武术研究, 2019(10): 122-124.
- [12] 马汝钊, 丁蕊. 基于新规则下竞技健美操成套动作发展趋势研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(20): 45-46.
- [13] 乔晨阳. 健美操训练中核心稳定性训练方法[J]. 当代体育, 2022(46): 180-182.
- [14] 卢德强, 万茂桐. 竞技健美操规则的变化对成套动作编排的影响研究[J]. 运动精品, 2019(9): 117-119.
- [15] 王子岚. 小学生健美操基本功训练策略研究[J]. 体育风尚, 2018(12): 52-52.
- [16] 付洪莉. 竞技健美操竞赛规则变化的特征及其对训练的影响[J]. 湖北科技学院学报, 2015(7): 161-163.
- [17] 冯斌, 董航, 张鹏. 竞技健美操技术动作与配乐编排关联性的研究与讨论[J]. 学周刊, 2017(6): 5-7.
- [18] 常青. 大众健美操集体成套动作队形编排原则与方法研究[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2013(2): 151-156.