

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明

主编 郭宏
李红

体育锻炼与欣赏

——健美操



郑州大学出版社

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明



主编 郭宏
李红

体育锻炼与欣赏

健美操



郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与欣赏——健美操/郭宏,李红主编. —郑州:郑州大学出版社,2006. 11

(大学生文化素质教育体育书系/林克明主编)

ISBN 7-81106-096-5

I. 体… II. ①郭…②李… III. ①体育-高等学校-教材
②健美操-高等学校-教材 IV. ①G807.4②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111301 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南新丰印刷有限公司印制

开本:710 mm × 1 010 mm

印张:14

字数:284 千字

版次:2006 年 11 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/16

印数:1~3 100

印次:2006 年 11 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-81106-096-5/G·181 定价:21.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



编委会名单

大学生文化素质教育体育书系 - - - - -

■ 编委会主任

崔炳建 宋毛平

■ 编委会副主任

崔慕岳 魏真 巫兰英 潘贤伟

郭蔚蔚 姜建设 林克明 齐秉宝

张绍通 何祖新 王 锋 吴艳丽

■ 委 员(按姓氏笔画排序)

王 跃 毛景广 卢振华 李 伟

李 静 李卫平 吴 健 张振东

陈正宇 周毅刚 庞宏陆 党希平

徐虎波 郭 宏 黄迎兵 崔东霞

董胜利

■ 总策划

杨秦予



作者名单

体育锻炼与欣赏——健美操

主 编

郭 宏 李 红

主编委员会

平 主 宋 彭 政 肖

副 主 编

梁宝君 崔国红 董胜利 马跃琪

芦秋菊 王 娟

主编委员会

平 主 宋 彭 政 肖

平 主 宋 彭 政 肖

平 主 宋 彭 政 肖

编 委

邢少琴 周 丽 冯 艳 崔东霞

王春芳 左晓东

编委

平 主 宋 彭 政 肖

平 主 宋 彭 政 肖

平 主 宋 彭 政 肖

平 主 宋 彭 政 肖

平 主 宋 彭 政 肖

出版总

平 主 宋 彭 政 肖



内 容 提 要

体育锻炼与欣赏——健美操

本书共分四篇,即理论篇、技术篇、实践篇、竞赛与欣赏篇。本书系统介绍了有关健美操的基本理论知识、基本技术及成套实用组合,并附大量图解和动作指导说明,既方便教学和课外阅读,又能进行业余训练和练习。这些动作简单易学,刚柔相济,姿态优美,能充分塑造人体的姿态美、气质美,提高人们的身体素质,陶冶人们的情操。同时能提高练习者对美的感受力、鉴赏力和创造力。

本书内容丰富、全面、系统、实用,图文并茂,可读性强。既可作为普通高校健美操选修课教材、体育文化素质教育教材,也适用于健美操指导员、形体健身俱乐部等人士作为提高健美操竞赛与训练水平的自学读物和健美指南。



序 言

大学生文化素质教育体育书系

世人对于古希腊文明的成果,最为称道的当属欧几里得的几何学和奥林匹克运动。当然,古代的奥林匹克,只是娱乐健身,不带有功利色彩。1894年,法国教育家、史学家顾拜旦创立了现代奥林匹克运动,绵延至今,成为举世瞩目的竞技体育的盛典。顾拜旦的美文《体育颂》更是对体育的崇高与伟大、意义与价值,作了最生动、最完美的诠释,是一篇讴歌人类体育精神的经典之作。他写道:体育使人欢乐,使人美丽,使人健康,使人刚毅;体育象征着正义,象征着勇气,象征着力量,象征着荣誉……读来让人激情澎湃,感动不已。

体育给予我们强健的体魄与充沛的精力,提高了生命的质量,所以,希望青年朋友记取教育部部长周济院士在大学生运动会上的嘱托:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。”体育能够振奋精神,鼓舞士气,彰显人们的爱国情怀,激励年轻人蓬勃向上、积极进取的勇气。曾几何时,北京申奥成功所激起的爱国热潮和民族自豪感,就是最好的证明。然而,细细想来,最让我有所感触的还是,大学倡导的素质教育理念与体育所弘扬的精神,是吻合的、相通的、相融的,是完全一致的。诸如平等、和谐、竞争、进取、超越、创新、意志、毅力、协作、团队精神,永不放弃,永不言败,昂扬向上,勇于攀登,“更高、更快、更强”等,所以,不容置疑,体育应当是学校素质教育的重要内容,是校园文化建设不可或缺的组成部分,应该贯穿于人才培养的全过程。

林克明教授主编的“大学生文化素质教育体育书系”即将付印,翻阅书稿,我感觉颇有新意,其特点一是注重欣赏,二是讲解技法。体育,无论其何种项目,都是力与美的统一,都是精神、体能、技巧与艺术的结合,它所带给我们的美感和想像力,是其他艺术形式所无法替代的,为此,我们应当学会欣

赏,需要拥有体育审美的眼光和品位。

当然,体育更是一种实践运动,必须积极参与,学习掌握科学的练习方法和技巧,这样,既有利于增强体质、增进健康,又能提高运动成绩,同时,在培养欣赏能力,提升健康水平的过程中,不断地改善着人们的生活状态,促进青年的精神健全,这也是阅读本书潜移默化的功效之一。早在1926年,体育教育家、清华大学教授马约翰先生在《体育的迁移价值》中说:“一个体育指导者对于建树学生的人格,比大学其他机构有更多的机会。”我愿这套“大学生文化素质教育体育书系”也能较好地发挥“指导者”的作用。

崔慕岳

2005年8月于郑州大学

(崔慕岳同志为郑州大学教授,硕士研究生导师,河南省素质教育研究会会长,郑州大学文化素质教育指导委员会副主任)



编写说明

大学生文化素质教育体育书系

1999年6月13日,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”而“我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要”。

2002年8月12日,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)第五条要求:普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分,达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。第六条要求:普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。第二十一条要求:课程建设评价的内容主要包括教材建设等的达成程度,采用多元综合评价的方式进行。

2004年9月,教育部领导在中华人民共和国第七届大学生运动会上提出:高校体育要确定“以人为本,健康第一,终身体育”的教育理念,高校体育课程的教学方法要努力实现“三个自主原则”——自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间,使学生通过有效的体育教学,至少掌握两项运动技能,养成良好的体育锻炼习惯。每个学生努力做到:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。

按照上述规定和素质教育、体育教育发展、体育选修课的要求,为了使每位普通高等学校学生都拥有符合自己爱好和特点的体育文化素质教育选修课程指导用书,我们以改革创新的精神,编写了新颖的、实用的、具有终生指导价值的“大

学生文化素质教育体育书系”,为大学生素质教育和体育教育教学活动提供一套基本教材。

本书系坚持面向全体学生“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育指导思想,依据学生身心发展的特点,遵循教育和体育的规律,全面理解新《纲要》的课程理念、课程性质和课程价值,根据《纲要》规定的课程目标,即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标而编写。在本套教材编写过程中,坚持了科学性、教育性、健康性、兴趣性、发展性、指导性和富有特色的原则。在教材和课程内容设置上,坚持健身性与文化性相结合,选择性与实效性相结合,科学性与可接受性相结合,民族性与世界性相结合,共性与个性相结合的原则,充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

本书系由十个分册组成。在编写过程中得到了河南省教育厅、郑州大学、郑州大学出版社、郑州大学体育系、郑州大学体育学院等有关单位领导的大力支持和帮助;各分册主编和参与人员付出许多创造性的劳动,在编写过程中,参阅了大量的相关资料,在此一并表示衷心的感谢!

本书系是普通高等学校体育课程改革的一项成果。它可以为广大普通高校体育教师教学提供指导,各学校体育教师、大学生可以根据自己的实际情况有选择地使用。由于我们理论水平有限,实践过程较短,书中难免出现疏漏和问题,敬请读者不吝指正,以便再版时改进。

林克明

2005年8月于郑州大学



前言

体育锻炼与欣赏——健美操

健美操是我国现代体育运动的一个新兴项目。20世纪80年代初,世界性的健美操运动热传到我国,即以其强大的生命力和自身固有的价值和魅力,在全国各地及各大专院校迅速普及和深入开展。健美操是融体操、舞蹈、音乐、美学为一体,运用各种不同类型的操化动作,按照全面发展身体的要求,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,巧妙合理地组编成各种成套健美操。它是健身美体、陶冶情操、团结协作、自娱自乐的体育运动项目。目前,健美操已被列入我国高校体育教学大纲,成为学校体育的一个重要教学科目。

为了适应健美操运动在大学里迅速发展和提高的需要,我们编写了此书,作为大学健美操体育教学的专项教材。编写中,我们注重健美操的科学理论研究,并融入了健美操教学与训练的成功经验,力求使这本教材内容全面、系统、实用。

本书由郭宏和李红任主编,梁宝君、崔国红、董胜利、马跃琪、芦秋菊、王娟任副主编。参加编写的工作人员有:郭宏(第17~20章、前言、内容提要 and 目录),李红(第1章、第9章,参考文献),马跃琪(第2~5章),梁宝君(第6章),周丽(第7~8章),崔国红(第10~11章),王娟(第12~13章),冯艳(第14~15章),芦秋菊(第16章)。初稿完成后由郭宏、李红分别进行统稿和定稿。

本书在编写过程中得到了河南省教育厅郭蔚蔚处长、田少辉副处长,郑州大学副校长宋毛平教授、崔慕岳教授和体育系主任林克明教授,河南中医学院李亚楠副教授,郑州大学出版社、教务处及有关部门的大力支持和帮助。另外,在写作过程中参考和借鉴了大量相关文献、资料和最新成果,在此一并表示由衷的感谢!

由于作者编写水平有限,加之时间仓促,书中不妥之处敬



目 录

体育锻炼与欣赏——健美操

理 论 篇

- 1 健美操的起源与发展/3
 - 1.1 什么是健美操/3
 - 1.2 健美操的起源/3
 - 1.3 世界现代健美操的发展状况 /4
 - 1.3.1 健美操推广及健身皇后——简·方达 /6
 - 1.3.2 第一场竞技健美操比赛的诞生/6
 - 1.4 健美操在我国的兴起及发展状况/7
 - 1.4.1 萌芽期 /7
 - 1.4.2 尝试期 /8
 - 1.4.3 规范期或整合期 /9
 - 1.4.4 接轨期/9
 - 1.4.5 收获期 /9
 - 1.5 健美操协会组织介绍/10
 - 1.6 竞技健美操的发展趋势/10
 - 1.7 健身性健美操的发展趋势/11
- 2 健美操的类别与特点/13
 - 2.1 健身健美操/13
 - 2.2 表演性健美操/13
 - 2.3 竞技健美操/14
 - 2.4 健美操的特点/14
 - 2.4.1 高度的艺术性 /14
 - 2.4.2 强烈的节奏性 /14

- 2.4.3 广泛的适应性 /14
- 2.4.4 独特的创新性/15
- 3 健美操的锻炼功能与作用/16
 - 3.1 增进健康,增强体质/16
 - 3.2 健美形体,塑造优美体态/16
 - 3.3 调节心理,陶冶情操/17
 - 3.4 增强社会交往能力/17
 - 3.5 发展身体素质,提高艺术修养/17
 - 3.6 医疗保健作用/17
 - 3.7 形体健美操的作用/18
 - 3.7.1 改善体形体态,矫正畸形/18
 - 3.7.2 培养高雅的气质和风度/18
 - 3.7.3 增强体质,全面提高身体素质/18
- 4 形体健美的概念与标准/19
 - 4.1 形体健美的概念/19
 - 4.1.1 健康是自然美的基础/19
 - 4.1.2 优美的体形是自然美的重要标志/19
 - 4.1.3 姿态美是人体美的主要特征/19
 - 4.1.4 高雅的气质是形体美的核心/20
 - 4.2 形体健美的标准/20
 - 4.2.1 健美的基本标准/20
 - 4.2.2 体形肥胖的判定/20
 - 4.3 女性形体健美的标准/21
 - 4.3.1 匀称丰满并具有女性曲线美的体形/21
 - 4.3.2 适度的肌肉,健康的体魄/22
 - 4.3.3 端正而优美的姿态,活泼大方而又稳重的性格和气质/22
- 5 健美操健身常识与生理指标/23
 - 5.1 健美操锻炼要遵循的科学规律/23
 - 5.1.1 循序渐进/23
 - 5.1.2 灵活掌握,及时调整运动量/23
 - 5.1.3 热身运动,不容忽视/23
 - 5.1.4 注重放松/24
 - 5.2 经期女性健美操锻炼应注意的问题/24

- 5.3 服装及环境——健美操锻炼必备的条件/25
- 5.4 生理指标——健美操锻炼的指南针/25
 - 5.4.1 心律——确定运动负荷的主要依据/26
 - 5.4.2 脉搏——心血管系统机能的测量器/26
 - 5.4.3 体重——健美操锻炼者的健康状况指标仪/27
 - 5.4.4 自我监督——塑造健美体魄的基本条件/27

技 术 篇

- 6 健美操的基本动作/31
 - 6.1 手型动作/31
 - 6.2 头颈动作/31
 - 6.3 肩部动作/33
 - 6.3.1 肩部组合练习 1/34
 - 6.3.2 肩部组合练习 2/36
 - 6.4 上肢动作/37
 - 6.4.1 屈、伸臂/37
 - 6.4.2 振臂和举臂/38
 - 6.4.3 旋臂和绕环/39
 - 6.4.4 手臂组合练习/40
 - 6.5 腕部动作/41
 - 6.5.1 顶腕、腕绕环/41
 - 6.5.2 提腕、摆腕/42
 - 6.5.3 腕部组合训练/43
 - 6.6 躯干动作/43
 - 6.6.1 胸部练习/44
 - 6.6.2 腰腹训练/48
 - 6.7 臀部练习/51
 - 6.7.1 仰卧收臀练习/52
 - 6.7.2 跪撑抬腿练习/52
 - 6.7.3 侧卧抬腿练习/53
 - 6.8 下肢动作练习/54
 - 6.8.1 半蹲、移重心/54

- 6.8.2 踏步/55
- 6.8.3 弓步/55
- 6.8.4 提膝、开合跳/56
- 6.8.5 踢腿、弹踢腿/58
- 6.8.6 后踢腿跑、侧并小跳/59
- 7 健美操的基本步伐练习/61
 - 7.1 点地、V 字步练习/61
 - 7.2 曼步/63
 - 7.3 并步、交叉步/63
 - 7.4 步伐组合练习 1/64
 - 7.5 步伐练习组合 2/66
 - 7.6 弓步、吸腿练习/67
 - 7.7 点跳、踢腿练习/68
 - 7.8 跳跃练习组合(1)/69
 - 7.9 跳跃练习组合(2)/71
- 8 健美操的训练内容与方法/73
 - 8.1 一般身体素质训练与专项身体素质训练/73
 - 8.1.1 柔韧素质训练/73
 - 8.1.2 力量素质训练/74
 - 8.1.3 耐力素质训练/75
 - 8.1.4 速度素质训练/75
 - 8.1.5 灵敏素质训练/76
 - 8.2 专项基本技术训练/76
 - 8.2.1 弹动技术训练/77
 - 8.2.2 身体控制技术训练/78
 - 8.2.3 平衡与重心转换训练/80
 - 8.2.4 与同伴的配合与交流训练/80
 - 8.3 基本动作练习时应注意的问题/81
 - 8.3.1 动作的规范性/81
 - 8.3.2 动作的弹性/81
 - 8.3.3 动作的节奏感/81
 - 8.4 教学过程中应注意的方面/82
 - 8.4.1 科学合理/82
 - 8.4.2 全面系统/82
 - 8.4.3 趣味多样/82

实 践 篇

9 手位健美操/85

9.1 第一节/85

9.2 第二节/86

9.3 第三节/87

9.4 第四节/88

9.5 第五节/89

9.6 第六节/90

9.7 第七节/91

9.8 第八节/92

9.9 第九节/93

9.10 第十节/94

10 大学生健美操普及第一套/96

10.1 第一节:预备姿势/96

10.2 第二节/97

10.3 第三节/100

10.4 第四节/102

10.5 第五节/104

10.6 第六节/106

10.7 第七节/108

10.8 第八节/109

10.9 第九节 拉伸/110

10.10 第十节 侧平衡/112

10.11 第十一节 吸腿平衡/112

11 大学生健美操普及第二套/114

11.1 第一节/114

11.2 第二节/116

11.3 第三节/119

11.4 第四节/121