



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材

健美操

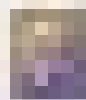
童昭岗
主编

JIANMEICAO



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社



健美操

· 健美操 ·

· 健美操 ·



· 健美操 ·



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材

健美操

JIANMEICAO

主 编 童昭岗
副主编 吴晓红 徐元玉



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

健美操 / 童昭岗主编. —3 版. —桂林: 广西师范大学出版社, 2006.8

(全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材)
ISBN 7-5633-0874-1

I. 健… II. 童… 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 (2006) 第 069216 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

柳州市海泉印刷有限责任公司印刷

(柳州市罗池路 13 号 邮政编码: 545001)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 10 字数: 184 千字

2006 年 8 月第 3 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001~5 000 册 定价: 12.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

全国普通高等学校体育专业系列教材

编委会名单

主任委员

季克异 教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任兼秘书长

黄汉升 福建师范大学副校长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长

季 浏 华东师范大学体育与健康学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长

邓树勋 华南师范大学体育科学学院教授,全国高等学校体育教学指导委员会顾问

副主任委员

汤志林 广西师范大学出版社副总编辑,副编审

王崇喜 河南大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

王家宏 苏州大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

陈仲芳 广西师范大学出版社体育编辑室主任,编审

姚辉洲 广西体育高等专科学校校长,教授

梁柱平 广西师范大学体育学院院长,教授

李 进 重庆文理学院体育系主任,教授

范 纯 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

秘书长

李英贤 广西师范大学体育学院教授

委员(以姓氏笔画为序)

于振峰	王 锋	王家宏	王崇喜	王景贵	邓树勋	卢义锦	卢昌亚	甘健辉
刘 坚	刘 明	汤志林	吴环成	张建军	李 进	李 洁	李 健	李 薇
李英贤	李金龙	陈上越	陈文卿	陈叶坪	陈仲芳	范 纯	季 浏	季克异
姚辉洲	姜桂萍	赵 斌	赵宗跃	梁俊雄	梁柱平	黄汉升	童昭岗	谢 翔
雷咏时	蔡仲林	谭平平	颜天民					

出版说明

(最新修订版)

面对 21 世纪现代科学技术的快速发展,社会对体育专业人才的要求越来越高,构建反映时代发展特征、符合高等学校体育课程改革需要的体育专业专科教材体系,是社会发展的需要,也是高等学校体育课程改革的重要任务。在全国高等学校体育教学指导委员会的统一部署下,我们对广西师范大学出版社 2000 年出版的全国普通高等学校二、三年制体育教育专业系列教材进行了全面修编。修编后的教材突显以下特色:

1. 教材结构更趋合理 本次修编,围绕新世纪体育专业专科层次教育培养的要求和体育课程改革的方向,对原有教材品种进行调整,修编出版的全套教材共 17 种,其中主干课程教材 13 种:《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育心理学》、《体育保健学》、《学校体育学》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《健美操》、《武术》、《体育学概论》;必修课程教材 4 种:《健康教育》、《体育统计学》、《舞蹈 体育舞蹈》、《体育社会学》。在修编中,对教材的编写体系和内容进行了调整,在知识介绍中强化体育理论与体育运动实践的联系,引入按类别划分课程的新理念,在编写中增加了相关体育项目内容的介绍,教材结构更趋合理。

2. 内容简洁,针对性强 在教材的修编中,明确教材的定位,针对当前我国基础教育体育与健康课程改革以增进学生健康为最终目标的要求,将“健康第一”的观念贯穿知识阐述的全过程,摒弃原教材内容中繁、难、偏、旧的现象;贯彻“以人为本”的教育思想,在教材内容选择上,注重与学校教学条件相适应,与学生的生活实践和生活需要相联系;针对培养目标的特征,引入一定的游戏内容,增强教材的实用性和可读性。

3. 具有时代特征 了解体育科学研究和体育运动发展的新进展,主动适应当今知识经济社会快速发展的需求,是培养“厚基础、宽口径、高素质、广适应、强能力、重创新”的复合型体育专科人才的需要。在教材的修编中,结合学科特点介绍一些体育学术研究的前沿问题与热点问题,如运动休闲、奥林匹克文化、亚健康问题、健康体适能的相关知识等,帮助学生开拓知识视野,树立正确的健康观。

本系列教材自1990年正式出版以来,曾于1992年、1995年、2000年根据课程方案的改革进行3次全面修订,同时补充新设置的教材。本次修编,除重点对教材结构和内容进行更新外,还注意吸收国内外优秀教材编写的长处,如精心设计编写体例,将教材中的一些手绘插图改成拍摄的插图,部分教材配备了教学附件(如光盘),等等。通过这些改进,我们希望教材在结构与内容上能够与时俱进,能够在高等学校体育课程改革中更好地发挥作用。

《健美操》教材是本套教材中的主干课程教材,由童昭岗任主编,吴晓红、徐元玉任副主编,参加编写的人员有胡飞燕、周亚琴、薛桂月、谭长青。

本教材通过全国高等学校体育教学指导委员会审定,审定专家为黄汉升教授、陈俊钦教授。

本套教材的修编,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的全程指导下进行的,得到广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的修编是对高等学校体育专业教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处敬请各位读者批评指正。

编委会

目 录

C O N T E N T S

第一章 健美操概述	/ 1
第一节 健美操的起源、发展与概念 / 1	
第二节 健美操运动的特点与分类 / 7	
第三节 健美操运动的功能 / 10	
第二章 健美操与科学健身	/ 15
第一节 健美操锻炼的科学性 / 16	
第二节 健美操锻炼中的自我评价 / 20	
第三节 健美操运动的营养与卫生 / 25	
第四节 健美操锻炼的运动处方 / 30	
第三章 健美操教学	/ 38
第一节 健美操的基本术语与运用 / 39	
第二节 健美操教学的特点 / 42	
第三节 健美操教学的方法 / 43	
第四节 健美操教学能力及其培养 / 50	
第四章 健美操创编	/ 53
第一节 健美操创编的基本要素 / 54	
第二节 健美操创编的目的 / 56	
第三节 健美操创编原则 / 58	
第四节 健美操的创编方法和步骤 / 60	

第五章	健美操的竞赛与欣赏	/ 65
第一节	健美操竞赛的意义及种类 / 65	
第二节	健美操竞赛的组织及裁判法 / 67	
第三节	如何欣赏竞技健美操比赛 / 73	
第六章	健美操运动与校园文化	/ 78
第一节	时尚文化对校园文化的影响 / 78	
第二节	健美操对校园文化的影响 / 80	
第三节	健美操对素质教育的影响 / 82	
第七章	健美操的基本动作组合	/ 86
第一节	基本步伐组合 / 86	
第二节	有氧健身操 / 107	
第三节	有氧拉丁操组合 / 115	
第四节	街舞 / 122	
第五节	有氧搏击操 / 128	
第六节	有氧踏板操 / 138	
参考文献		/ 150

第一章

健美操概述

本章提要

本章主要介绍健美操的起源与发展、概念、分类、特点和功能,以及健美操运动对青少年的作用等基本理论知识,为学生从事健美操运动提供理论指导。

学习目标

通过本章内容的学习,使学生基本了解健美操的概念、起源与发展、分类、特点与功能以及健美操对青少年的作用,从而对健美操运动有全面的认识。

重要概念

健美操的概念、起源与发展 健美操运动的功能

第一节 健美操的起源、发展与概念

一、健美操的起源与发展

(一)世界健美操的发展

健美操的起源可追溯到两千多年前。古希腊人认为,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,他们采用跑跳、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、呼吸和意志紧密结合起来,通过调身、调息、调心,运用意识对机体进行自我调节,达到能健美身心、延年益寿的目的。瑜伽健身术动作包括站立、跪、坐、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基本是一致的。古代人对健身健美的追求以及提倡体操与音乐相结合的主张是现代健美操形成与发展的基础。

现代健美操正是吸收了各种体操流派的教育思想、教学方法和动作设计的精髓,注重人体健康和展示人体美,注重全身动作和动作节奏的流畅性,并在此基础上逐渐形成和发展起来的。

现代健美操真正的形成是在 20 世纪 60 年代初,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(Aerobic)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,进而形成热潮。

美国健美操代表人物——简·方达,生于纽约,是 20 世纪 70 年代崛起的好莱坞电影明星。她根据自己健身的体会编写出版了《简·方达健身术》,并以自己所编的健身操及其锻炼成效现身说法提倡健美操运动,为健美操在世界范围的推广做出了贡献。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。自美国 1985 年开始,美国正式举办一年一度的健美操锦标赛,制定了比赛项目和规则,使健美操发展成为既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式,又是竞技运动的一个项目,并有全球发展的趋势。

近十几年来,美国以健身、健美为主的大众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,法国参加健美操的人已达 400 万,每年每人约花 335 美元参加健美操中心的活动。仅巴黎就有 1000 多个健美操中心,法国第二电视台的健美操节目成了最受欢迎的节目,每周日上午 10 点,有 500 万法国人随着电视中领操员的口令做 1 小时的健美操。

德国人为了形体美不惜花钱,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、小学校教学大纲之中,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。

亚洲健美操的发展也十分迅速。在 1982 年 10 月日本“国民体育大会”上就有 420 名 50 岁以上的老人表演了“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、中国香港地区以及东南亚也迅速兴盛起来。

(二) 中国健美操的发展

中国早在距今 3000 多年前的周成王时期就出现了类似团体操的“大武舞”。2600 年前阴康氏创编的“消肿舞”是中国最早的医疗体操之一。中国古代导引图上,就彩绘着 44 个不同性别、不同年龄、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,可以说和当今的健美操动作有相似之处。1840 年鸦片战争之后,欧洲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“体操专修科”。1908 年,在上海创办了我国最有影响的第一所体操学校,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 年由我国康健书局出版发行了马济翰先生写的专著《女子健美体操集》,该书以“貌美与健康”、“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”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,有适于青年、中年妇女者,皆为驻颜之秘诀,增美之奇效。”其后又相继出版了《男子健美体操集》,并增设了哑铃等轻器械的练习内容,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 20 年代就已介绍和开展了盛行于欧美各国的健美操运动。

现代健美操热传入我国是在 20 世纪 70 年代末 80 年代初。开始是引入了扭动全身各关节的非洲民间舞蹈与基本体操相结合的迪斯科健美操,后来把中国古老文化的气功、武术、民间舞蹈等与欧美健美操融为一体,创造了具有中国特色的徒手、持轻器械的健美操。1982 年底上海电视台录制了姜琢玉的形体健美操、银环健美操等专题节目。1983 年人民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“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。

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 支代表队参加集体六人和个人两项比赛。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,展示了我国健美操发展的成果。1987 年 5 月,由康华健美康复研究所、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——长城杯健美操邀请赛。这次比赛吸收了美国阿洛别克健美操的比赛项目,结合了我国健美操比赛特点,进行了男女单人、混双、男女三人、混合六人等项目的比赛,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,全国各省市共有 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赛规则,使我国竞技健美操的发展朝着国际化方向又前进了一步。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。

1998 年初,中国健美操协会由社会体育中心并入国家体育总局体操运动管理中心,并先后制定了《全国健美操指导员专业等级实施办法》(试行)、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》和《健美操等级运动员规定动作》,这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义。

2002 年 8 月,我国组队参加了第 7 届健美操世界锦标赛,在这次大赛上,中国选手取得了团体、三人操的第 7 名,这是一次重大突破。

世界运动会每四年举行一届,世锦赛各项目前八名的选手才有资格参加。2004 年第 8 届世界健美操锦标赛上,中国的六人操突破欧洲堡垒获得铜牌,取得了参加世界运动会的资格。

2005 年 7 月 24 日,在德国杜伊斯堡举行的第 7 届世界运动会上,中国竞技健美操六人操队以高超的技艺、独特的编排击败了 2004 年世锦赛冠军罗马尼亚队,获得金牌,中华人民共和国国歌第一次在世界健美操赛场上奏起,实现了中国健美操金牌“零”的突破。这是中国竞技健美操队在世界大赛中夺得的第一枚金牌,也是中国竞技健美操运动的历史性突破。目前,中国竞技健美操发展已达到世界水平,但仍有很长的路要走。

表 1-1-1 历次全国健美操比赛

次	时间	地点	比赛名称
1	1987.5	北京	全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛
2	1988.6	北京	全国“长城杯”健美操国际邀请赛
3	1989.1	贵州	全国健美操邀请赛
4	1990.5	昆明	全国健美操邀请赛
5	1991.6	北京	全国健美操锦标赛
6	1992.10	北京	全国健美操冠军赛
7	1993.8	南京	“旺旺杯”全国大学生健美操锦标赛
8	1994.5	南昌	全国健美操锦标赛
9	1995.5	厦门	全国健美(操)锦标赛
10	1996.5	沈阳	全国健美操锦标赛
11	1996.10	西安	全国大学生健美操锦标赛
12	1997.9	扬州	首届“春兰杯”健美操运动会
13	1998.10	成都	第二届健美操运动会暨健美操锦标赛
14	1999.6	萧山	全国健美操锦标赛
15	2000.5	南京	全国健美操锦标赛
16	2001.8	南京	全国健美操锦标赛
17	2002.4	苏州	全国健美操锦标赛
18	2003.5	昆明	全国健美操锦标赛
19	2004.5	海口	全国健美操锦标赛
20	2005.5	长沙	全国健美操锦标赛

(三) 高校健美操的发展

我国高校健美操运动的开展一直处于比较领先的地位,1984年原北京体育学院成立了健美操教研室,接着上海体育学院也成立了健美操教研室,率先开设了选修和专修课,培养了一大批健美操师资。根据国家教委对体育教学的要求,健美操项目被列入各级学校体育教学大纲之中,成为学校体育教学的主要教材。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项目。健美操以它丰富的内容、广泛的基础、强大的生命力,对丰富校园文化生活、提高学生的审美情趣、发展学生全面的身体素质具有积极的推动作用。

1992年2月,中国大学生健美操、艺术体操协会在北京成立,它标志着我国大学生健美操运动进入了一个有组织、有领导的发展阶段。自1993年以来在大学生中共推广了6套由协会审定的健身健美操,从2004年起又向全国各大、中、小学全面推行健康活力健身操系列套路,水晶级、黄金级、白金级、钻石级表演套路,并每年举办全国的

大学生健美操比赛,在健美操这个舞台上充分展示出新一代大学生的风采。

(四) 健美操各种组织介绍

国际体操联合会健美操委员会(FIG):国际体操联合会成立于1881年,包含原有体操、艺术体操等项目。于1994年接受健美操项目为其所属的一个项目委员会,并从1995年开始,每年举办FIG健美操世界锦标赛。

国际健美操联合会(IAF):成立于1983年,总部设在日本,目前有会员国20多个,每年举办健美操世界杯赛。

国际健美操与健美联合会(FISAF):成立于20世纪80年代中期,总部设在澳大利亚,有会员国40多个,除每年举办健美操专业比赛外,还组织各种健美操培训班,并颁发国际健身指导员证书。

国际健美操冠军联合会(ANAC):成立于1990年,总部设在美国,每年举办ANAC世界健美操冠军赛。

二、健美操的概念

健美操是近年发展起来的一项新兴的体育运动项目,它起源于传统的有氧健身操。由于人们对健美操的认识、理解各不相同,对于健美操的概念也就众说纷纭。

国际体操联合会对健美操的定义:健美操是在音乐伴奏下,通过难度动作的完美完成,展示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力,成套动作必须通过所有动作、音乐和表现的完美融合以体现其创造性。

我国一些健美操专家近些年来对健美操的定义也提出了各种各样的看法。如认为健美操是以人们为对象,以健身为目标,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。

综合以上观点,我们认为:健美操是一项以有氧运动为基础,以健、力、美为特征,融体操、舞蹈、音乐为一体的身体练习。它既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式,又是竞技运动的一个项目,还可以通过徒手、手持轻器械和专门器械的练习,达到健身、健美和健心的目的,是具有竞技性、娱乐性和观赏性的一项现代的新兴体育运动项目。

第二节 健美操运动的特点与分类

一、健美操的特点

健美操与其他体育项目相比较,其主要特点在于健身美体的实效性、健心娱乐的群众性、节奏鲜明的时代性。

(一)健身美体的实效性

健美操是随着时代的发展和人们对美学的追求日益增强,以人体解剖学、人体生理学、体育美学、体育心理学等多学科理论为基础,以健身美体为目的而创立的。与其他体育项目相比,健美操动作讲究健美大方,强调力度和弹性,趋向不停顿地连续走、跳、跑,使练习者消耗过剩的脂肪,增强肌肉力量,提高协调灵敏性,学会健美的体态表现。健美操对塑造人的健美体型,培养健美体态,提高人的审美意识作用较为明确突出,这种健身美体的实效性正是当代人从事体育锻炼的选择与追求。

(二)健心娱乐的群众性

健美操锻炼的娱乐性主要体现在健身操锻炼过程中接受美、体验美、享受美与表现美的愉悦之中,体现在健美操带给人们热情奔放的情感体验之中。

随着人类文明的不断进步,人们的文化素质日益提高,家务劳动社会化和双休日给人们提供了更多的娱乐时间,人们都在寻找适合自己的锻炼方式。健美操是时代的产物,它激情奔放的动作和明快奔放的音乐让人们在紧张的工作之余得到身心的调整和情感的宣泄,符合现代人追求健美、自娱自乐的需要。健身健美操的运动负荷可以任意选择和调整,不同年龄、性别、形体、素质、个性、气质的练习者都可参加锻炼。此外,健美操对场地、器材条件的要求不高,练习起来简单安全,适合不同地区、不同条件的单位和部门开展,具有广泛的群众性。

(三)节奏鲜明的时代性

健美操必须在音乐伴奏下练习。它的音乐一般取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐和具有上述音乐特点的民族乐曲,体现出一种鲜明的现代韵律感。健美操音乐的节奏明快、强劲,人们在练习过程中容易激发情绪,振奋精神。快速鲜明的节奏、热情奔放的情绪和充满活力的动作,这些与时代特征相吻合的特色,也正是健美操得以迅速发展的原因之一。

二、健美操的分类

健美操内容丰富、形式多样、种类繁多,分类方法也各不相同,如果根据健美操活动的目的和所要解决的主要任务为标准来划分,可分为健身健美操、竞技健美操、表演健美操三大类。(图 1-1-1)。

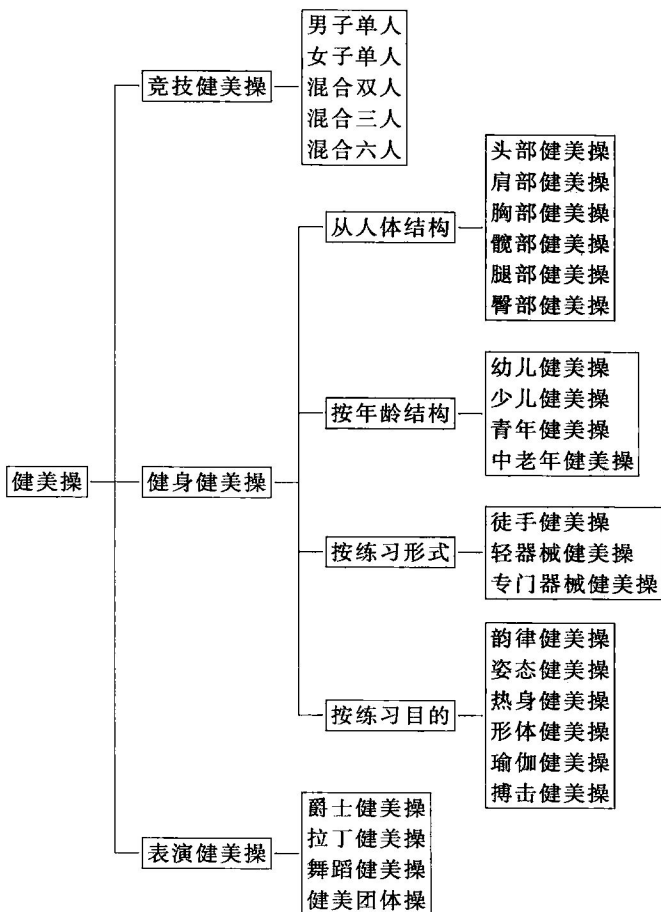


图 1-1-1

(一) 竞技健美操

竞技健美操是根据竞赛规则与规程的要求编排的具有较高艺术性、以比赛取得优异成绩为主要目的的健美操。竞技健美操只进行自编动作的比赛,自编动作必须符合规则要求。每套动作有规定的时间要求,成套动作是根据艺术价值、编排设计、