



普通高等学校  
公共体育课程  
系列教材

全国高等学校体育教学  
指导委员会审定

# 健美操与 体育舞蹈

主编 冯 萍 张 杰 钱宏颖

 高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

普通高等学校公共体育课程系列教材  
全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 健美操与体育舞蹈

主 编 冯 萍 张 杰 钱宏颖

高等教育出版社

## 内容提要

本书以国家教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写,经全国高等学校体育教学指导委员会审定。全书理论联系实际,深入浅出地介绍了健美操的基本理论、基本技术和知识技能拓展,以及体育舞蹈的基本理论、基本舞步和知识技能拓展。本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材,也可作为体育爱好者的自学用书。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健美操与体育舞蹈 / 冯萍, 张杰, 钱宏颖主编. —北京: 高等教育出版社, 2004.10  
ISBN 7-04-014779-3

I. 健... II. ①冯...②张...③钱... III. ①健美操-高等学校-教材②运动竞赛-交际舞-高等学校-教材 IV. ①G831.3②J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104537 号

策划编辑 郭立伟 责任编辑 熊雪芳 封面设计 吴昊 责任印制 潘文瑞

---

|      |                |      |                                                                   |
|------|----------------|------|-------------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 高等教育出版社        | 购书热线 | 010-58581118                                                      |
| 社址   | 北京市西城区德外大街 4 号 |      | 021-56964871                                                      |
| 邮政编码 | 100011         | 免费咨询 | 800-810-0598                                                      |
| 总机   | 010-58581000   | 网址   | <a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>         |
| 传真   | 021-56965341   |      | <a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>         |
|      |                |      | <a href="http://www.hepsh.com">http://www.hepsh.com</a>           |
| 经销   | 蓝色畅想图书发行有限公司   | 网上订购 | <a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>       |
| 排版   | 南京理工排版校对有限公司   |      | <a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a> |
| 印刷   | 杭州余杭人民印刷有限公司   | 畅想教育 | <a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>         |
| 开本   | 787×960 1/16   | 版次   | 2004 年 10 月第 1 版                                                  |
| 印张   | 11             | 印次   | 2005 年 12 月第 3 次                                                  |
| 字数   | 177 000        | 定价   | 15.00 元                                                           |

---

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

**版权所有 侵权必究**

物料号 14779-00

# 普通高等学校公共体育课程系列教材

## 编写委员会

主 任:郭申初

副 主 任:徐剑津 于可红

成 员:(按姓氏笔画排序)

|     |     |     |      |
|-----|-----|-----|------|
| 方爱莲 | 叶东惠 | 朱希伟 | 李建设  |
| 李立敏 | 何 选 | 苏亚平 | 杨新海  |
| 金福春 | 金祖云 | 周云飞 | 姜建华  |
| 赵浅华 | 胡振浩 | 徐宏伟 | 诸葛伟民 |
| 袁建国 | 翁惠根 | 黄 滨 | 黄永良  |
| 章 莺 | 楼兰萍 | 潘慧炬 | 滕 青  |

本册主编:冯 萍 张 杰 钱宏颖

副 主 编:邱亚君 卢 芬 李 娜 徐 恬

参编人员:(按姓氏笔画排序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 卢 芬 | 冯 萍 | 李 娜 | 李剑如 |
| 李立群 | 朱晓龙 | 邱亚君 | 余保玲 |
| 沈国琴 | 汪素霞 | 寿文华 | 谷长江 |
| 沈芝萍 | 张 杰 | 钱宏颖 | 徐 恬 |
| 莫洁华 | 潘绍芬 | 滕 青 |     |

# 前 言

教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》明确指出,体育课程是促进学生身心和谐发展,使思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。本教材严格按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求进行编写。在教材编写理念上,力求揭示体育的内涵,将体育的精神传达出来,以体现体育的文化性和科学性。在教材的结构设计上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育有机地结合起来,以体现健身性与实效性。同时遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既考虑主动适应学生个性发展的需要,也考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,为学生的继续发展所用,为将来踏上社会、进行终身体育锻炼所用。

在教材内容的选择上,兼顾学生不同层次的需求与兴趣爱好,既分项编写,又分基础篇与提高篇,以体现不同水平和不同层次的要求。特别突出了自我练习和自我评价方法的介绍,以提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力,力图与终身体育接轨,以提高健康水平,改善生活质量。

本套教材现已编写 12 种,分为运动技术项目类教材和体育理论类教材。包括《篮球》、《足球》、《网球》、《健美操与体育舞蹈》、《排球》、《乒乓球》、《野外生活生存》、《定向运动》、《健美》、《武术》、《羽毛球》11 种,以及为提高学生体育人文素质和增进健康知识的理论教材《体育文化概论》。这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2005 年 12 月

## 郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010)58581897/58581896/58581879

传 真：(010)82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社法律事务部

邮 编：100011

购书请拨打读者服务部电话：(010)58581118

# 目录

## 健美操

### 健美操基础篇

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 健美操概述 .....       | 3  |
| 第一节 健美操内涵与价值 .....    | 3  |
| 第二节 健美操锻炼指导 .....     | 9  |
| 第二章 健美操基本技术及其运用 ..... | 18 |
| 第一节 健美操的构成元素 .....    | 18 |
| 第二节 健美操基本技术的运用 .....  | 26 |

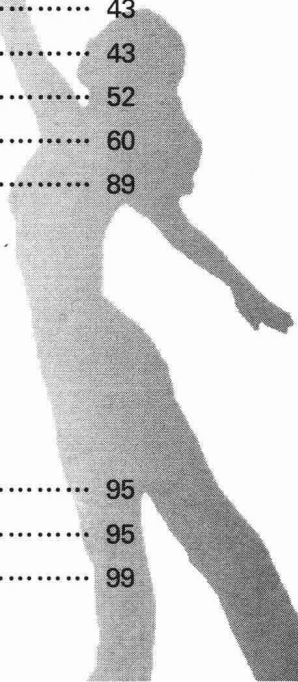
### 健美操提高篇

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第三章 健美操知识技能拓展 .....     | 43 |
| 第一节 健美操欣赏 .....         | 43 |
| 第二节 健美操创编指南 .....       | 52 |
| 第三节 健美操相关技能内容介绍 .....   | 60 |
| 第四节 健美操选项课俱乐部活动指南 ..... | 89 |

## 体育舞蹈

### 体育舞蹈基础篇

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第四章 体育舞蹈概述 .....           | 95 |
| 第一节 体育舞蹈内涵与价值 .....        | 95 |
| 第二节 体育舞蹈基本知识、舞姿及运步技巧 ..... | 99 |



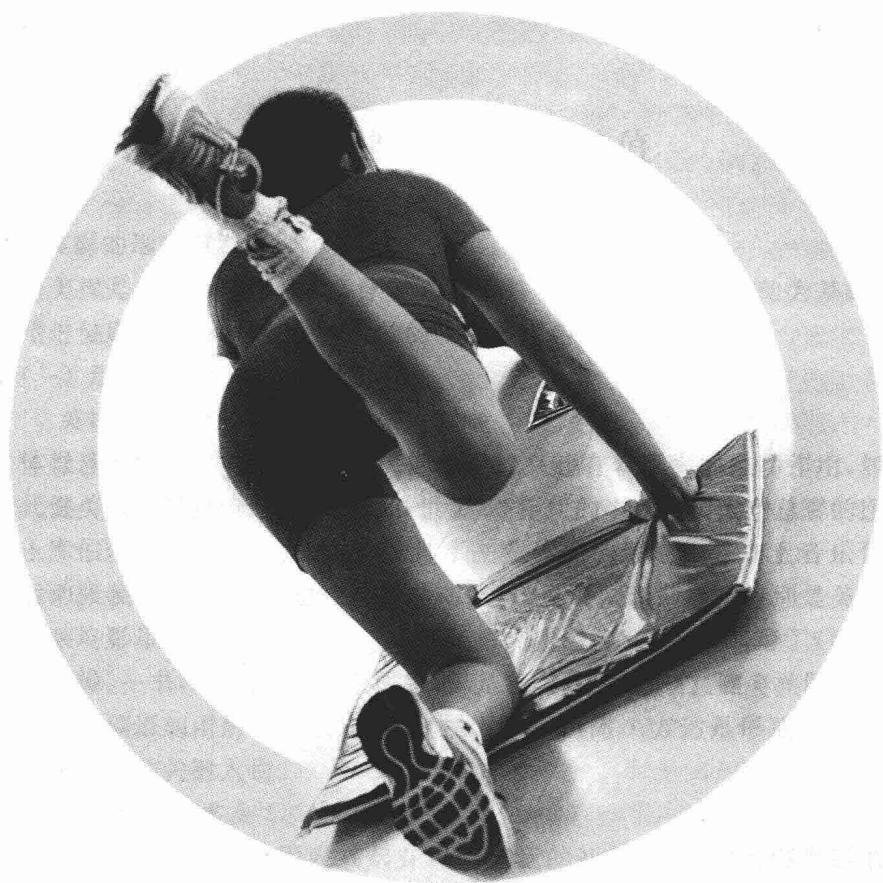
|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>第五章 大众体育舞蹈基本舞步与跳法 .....</b>   | <b>108</b> |
| 第一节 华尔兹(Waltz) .....             | 108        |
| 第二节 维也纳华尔兹(Viennese Waltz) ..... | 113        |
| 第三节 探戈(Tango) .....              | 115        |
| 第四节 布鲁斯(Blues) .....             | 120        |
| 第五节 福克斯(Foxtrot) .....           | 124        |
| 第六节 伦巴(Rumba) .....              | 126        |

## 体育舞蹈提高篇

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>第六章 体育舞蹈知识技能拓展 .....</b> | <b>135</b> |
| 第一节 常用舞姿造型与舞步连接 .....       | 135        |
| 第二节 体育舞蹈欣赏 .....            | 151        |
| 第三节 体育舞蹈个人自行锻炼设计 .....      | 158        |
| 第四节 体育舞蹈选项课俱乐部活动指南 .....    | 159        |
| <b>参考文献 .....</b>           | <b>163</b> |



# 基础篇



健美操





# 第一章 健美操概述

**本章导读:**健美操以其独特的魅力和时代性在高等学校体育教学中占有重要的一席之地。今天的健美操运动已经十分普及,那么现代健美操热从何而起呢?目前健美操在国际、国内的现状和前景如何?为什么说有氧运动是健美操的生命基础?如何对大学生进行美学教育?如何从形体、气质、健康等方面对自己进行评价呢?通过本章的学习可以找到令人满意的答案。

## 第一节 健美操内涵与价值

### 一、健美操的形成与发展

健美操是在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造人体健美为目的的一项体育运动。

#### (一) 形成健美操热的两大因素

##### 1. 关键人物的作用

体操理论的形成与发展,对现代健美操的兴起有着巨大的推动作用,然而现代健美操的迅速崛起,还是在20世纪80年代的事。美国太空总署的医学博士库伯尔(Coper)专为太空人设计了一些体能训练动作并加上音乐伴奏和运动服装,形成了具有独特有氧运动体系,很快风靡世界。特别是美国著名好莱坞影星简·方达,根据自我健身的成功经验和体会,编写了《简·方达健美操》一书,迅速畅销20个国家,于是各国健美操中心、健美操俱乐部和健美操培训班如雨后春笋般应运而生。可以说,简·方达是形成世界范围“健美操热”的关键人物。

##### 2. 时代发展的需要

健美操能够在世界范围内兴起并得到广泛的开展,首先和人们为追求健康所掀起的健身热潮有关。随着社会的发展,科学的进步,人们生活水平明显提高,同时也带来了一系列的健康问题,如肥胖、心血管疾病,以及由于各种压力的增加而引起的心理问题等,使人们逐渐认识到“健康”的重要性,产生了抵御健康危机的强烈愿望。于是,对健康的要求更加多样化、个性化,出现了多种多样的健身形式。健美操正是在这种大环境中产生并发展的。



同时,健美操所表现的“健”和“力”以及更强调“美”,是人们追求的目标。将人体语言艺术和体育美学融为一体,极具观赏性。何况还有音乐伴奏,其强烈的节奏令人兴奋、催人奋进,使人们在轻松、欢快的气氛中达到锻炼身体的目的。健美操锻炼所需的场地器材简单,练习形式多样,适合各年龄层次人群锻炼的特点,这也是健美操能够发展的原因之一。

## (二) 国外健美操的发展

1983年,在美国举办了首届全美健美操锦标赛,标志着竞技健美操的产生。1990年,在美国和日本分别主办了健美操世界冠军赛和健美操世界杯赛,这意味着竞技健美操作为一个新兴竞赛项目,已经正式登上国际赛台。1995年12月国际体操联合会在法国举办了首届世界健美操锦标赛,这预示着竞技健美操进入奥运已指日可待。

目前,世界上有三大国际健身健美操组织。一是国际健美操与健身联合会(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。FISAF在亚洲和太平洋地区较有影响力,它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。二是国际健身协会(IDEA),是世界最大的国际性健身组织,成立于1982年,总部设在美国,目前有来自80多个国家的23000多名会员。IDEA致力于为世界各地的健身专家提供最新健身信息和继续教育的机会。该组织有自己的多种出版物并每年举行各种活动,如在世界上非常有影响的“IDEA健身大会”等。三是亚洲健身协会(Asiadfit),成立于1991年,总部设在香港,是亚洲地区最有影响力的健身性国际组织。Asiadfit通过它的全球网络,支持教育,宣传健康,并致力于推动健康和健身教育在亚洲地区的发展。Asiadfit也有自己的专业出版物并组织各种健身的宣传和教育活动,如一年一度的“Asiadfit健身大会”等。我国与上述三个国际组织有非常好的交往。

另外还有三个国际竞技性健美操组织。一是国际健美操联合会(IAF),成立于1983年,总部设在日本,目前有会员国近30个。每年举办健美操冠军赛。二是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。三是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,总部设在瑞士,原有体操、艺术体操等项目。于1994年接受健美操为其正式的比赛项目,从1995年开始每年举办FIG健美操世界锦标赛。随着规则的修订,从2000年起,每隔一年举办一次世界锦标赛。1999年,国际体操联合会又合并了蹦床、技巧两个国际组织,成为拥有体操、艺术体操、健美操、蹦床、技巧、大众体操6个大项的单项体育组织,我国是其中的会员国。



健美操国际组织致力于健美操运动的发展及在全世界的普及,为扩大健美操在世界范围的影响,提高运动技术水平做出了重要贡献,尤其是 FIG。由于 FIG 是国际奥委会正式承认的正规国际体育组织,具有悠久的历史 and 把握项目发展方向的能力,尤其提出的“健美操进入奥运会”的目标,得到了世界各国健美操组织的热情支持与信任,也只有 FIG 才能担当起把健美操带入奥运会的重任。

### (三) 国内健美操的发展

#### 1. 我国健美操的发展

健美操热传入我国是在 20 世纪 80 年代初。1984 年,北京体育学院成立了健美操研究组,其编排推出的“青年韵律操”迅速传遍全国各大专院校,使健美操迅速在我国各大专院校得到普及。此后不久,许多高等学校将健美操编入体育教学大纲,成为体育选修课程之一,为健美操的普及打下了良好的基础。另外,每年很多高等学校还组队参加各种形式的全国健美操比赛,特别是参加全国大学生健美操锦标赛和大学生运动会健美操赛,使高等学校成为我国竞技健美操发展不可缺少的重要组织部分。到 20 世纪 80 年代末,我国社会上开始形成大众健美操热,1987 年我国第一家规模较大的健身中心“北京利生健康城”面向社会开放,首次把健美操这项新的体育运动介绍给广大人民群众,其新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们所接受,吸引了大批的健身爱好者。随后,越来越多的以健美操为主要形式的健身中心相继开业。尤其是北京、广州、上海等大中型城市的广大群众,追求健康、追求美成为时尚,为健康而投资逐渐深入人心。同时,电视等有关媒体的健美操节目大量出现,也对社会健美操热的持续发展起到了推波助澜的作用。

1992 年中国健美操协会正式成立,同时也成为全国体育总会的团体会员,全国各行业系统也先后成立了有关的组织并举办健美操的比赛活动。1995 年推出健美操运动员等级制度。1996 年在全国范围内统一竞赛规则,每年举办健美操指导员、裁判员培训班和全国健美操锦标赛,并多次派队参加国际竞技健美操比赛。1997 年国家体育总局成立体操运动管理中心,健美操项目归属体操运动管理中心管理,各省市体育局也明确了健美操项目的管理机制。1998 年国家体育总局颁布了《健美操活动管理办法》,使我国健美操项目的管理更加规范化。1998 年推出《健美操指导员专业技术等级制度》和《全国健美操大众锻炼标准(试行)办法》,以及 2000 年推出的会员制,这些举措必将推动我国健美操运动的快速发展。

#### 2. 我国竞技健美操的兴起

我国竞技健美操运动始于 1987 年,由原国家体委主办。康华健美研究



所、北京体育学院、中央电视台等单位参与联合举办了全国首届“长城杯”健美操邀请赛,随后又分别组织过儿童、青年、中老年健美操比赛。最初的几年,每年举行一届全国健美操邀请赛。1992年改为全国健美操锦标赛,同年举办了首届“全国健美操冠军赛”。从1992年至今,我国每年举办一届“全国健美操锦标赛”并不定期举办“全国健美操冠军赛”。近年来,又在全国比赛中增加了健身健美操比赛以及中老年组和少儿组的比赛。

随着健美操运动在我国的迅速发展,国际交流也日益增多,早在1987年,原北京体育学院健美操队访问了日本,这是我国健美操运动首次走出国门。1988年,我国举办了“长城杯”健美操友好邀请赛,有中国、日本、香港、台湾等国家和地区的运动员参赛。1995年度,我国首次派队参加了由FIG在法国举行的第一届世界锦标赛。从1997年至今,我国又先后派出多人参加了FIG组织的国际裁判员培训班和国际教练员培训班,还多次邀请外国专家来我国讲学。通过参加比赛和学习,使我们了解到国际竞技健美操发展的动向和技术发展趋势,加深了我们对国际规则和健美操技术的理解,有利于我国健美操运动技术水平的进一步提高。

近年来,国外专家来华讲学的活动逐渐增多,国外的健身组织也在我国建立了分支俱乐部。我国健美操指导员还参加了IDEA健身大会和Asiafit健身大会。

## 二、健美操的分类与特征

### (一) 健美操的分类

健美操的分类,可以根据目的任务、练习形式、年龄阶段、人体解剖等特征来划分不同类别的健美操,其对象和内容也不相同,结果也不一样。本书仅介绍根据目的任务特征划分的健美操分类方法。

按照目的任务,健美操运动可分为大众性健美操和竞技性健美操两大类(表1-1)。

表 1-1 健美操的分类

| 大众性健美操 |        |          | 竞技性健美操 |
|--------|--------|----------|--------|
| 徒手健美操  | 轻器械健美操 | 特殊场地健美操  | 男子单人   |
| 一般健美操  | 踏板操    | 水中健美操    | 女子单人   |
| 拳击健美操  | 哑铃操    | 固定器械健美操等 | 混合双人   |
| 搏击操    | 杠铃操    | 功率自行车    | 3人     |
| 瑜伽健身术  | 橡皮筋操   |          | 6人     |
| 拉丁健美操  | 健身球操   |          |        |
| 街舞     |        |          |        |



## 1. 大众健美操

大众性健美操练习的主要目的是“锻炼身体、增进健康”。按练习形式可分徒手健美操、轻器械健美操和特殊场地健美操三大类。

(1) 徒手健美操:主要包括传统意义上的一般健美操和为满足不同人群兴趣和需求的各种不同风格的健美操。传统意义上的一般健美操,其主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。但随着社会的发展和生活水平的提高,人们健身的需求越来越多样化,近年来出现了多种新的徒手健美操练习形式。例如,国内外流行的拳击健美操和搏击操,主要目的是增强肌肉的力量、弹性与身体的柔韧性;拉丁健美操和街舞,其练习形式多以群体练习为主,动作变化丰富,规律性不强,不仅能提高练习者的协调能力,而且能调节人的心理,深受年轻人的喜爱;瑜伽健身术有着独特的塑身理论,讲究自然、平衡与协调,是一种注重身体健康和力量,通过集中意念、调整呼吸并做出各种身体姿势来改善人体的各个部位,其主要练习目的是调节身体的平衡和控制能力,是一种最安全、有效的塑身练习。

(2) 轻器械健美操:是利用轻器械、以力量练习为主的一种有氧健美操。主要目的是使练习者保持健美的外形、增强运动负荷,减轻对下肢关节的冲击力,同时也使动作更加多样化;而哑铃操、橡皮筋操、健身球操等可锻炼到全身的每一肌肉群,有效地提高肌肉力量,尤其是上肢力量,弥补了徒手健美操的不足。

(3) 特殊场地健美操:有水中健美操和固定器械健美操,具有特殊的锻炼功效,目前在国外发展很快,但在国内还开展较少。

## 2. 竞技性健美操

竞技性健美操是在大众性健美操的基础上发展而产生的。它是在音乐伴奏下,体现完成连续复杂的和高强度动作能力的一种运动项目,该项目起源于传统的有氧健身舞。竞技性健美操以成套动作为表现形式,在成套动作中必须展示连续的动作组合、柔韧性、力量与7种基本步伐的综合使用并结合难度动作完美地完成。

竞技性健美操的主要目的是“竞赛”,比赛项目有男单、女单、混双、3人和6人,在参赛人数、比赛场地和成套动作的时间等方面都必须严格按照规则进行。规则对成套的编排、动作的完成、难度动作的数量等也都有严格的规定。由于竞赛的主要目的就是取胜,因此在动作的设计上更加多样化,并严格避免重复动作和对称性动作。近年来,运动员为争取好成绩,均在比赛的成套中加入了大量的难度动作,如各种大跳成俯撑、空中转体成俯撑等,这样对运动员的体能、技术水平和表现力等提出了更高的要求。



## （二）健美操的特征

健美操是一项追求人体健与美的运动项目，具有鲜明的特征。

### 1. 可适应性强

不同年龄层次和性别、不同身体素质和技术水平的人均可选择适合自己的方式进行练习，从中得到乐趣。而且健身操练习十分安全，因为健美操所设计的运动负荷及节奏都必须考虑锻炼对象的体质状况。

### 2. 健与美的结合

健美操动作协调、流畅、有弹性，使练习者不仅锻炼了身体、增强了体质，而且从中得到了美的享受，提高了审美意识和艺术修养。

### 3. 具有强烈的节奏感

健美操动作是通过音乐充分地表现出来，因此音乐有明快的节奏，优美的旋律，具有烘托气氛和激发人们热情奔放的效应。

## 三、健美操的锻炼价值

### （一）自我价值的体现

通过健美操锻炼，可以让大学生全面地认识自己，从气质到形体，从协调性到意志力，从审美到能力，重新审视自己，发现优点，找到不足，制定自我锻炼计划。通过有针对性的健美操练习，使身体更健康、精神更饱满、气质更优雅、思维更敏捷、更具青春活力和自信。同时把这种自信又带到学习、生活和工作之中，培养自己的专业学识，不断地提高自己的适应能力和人格修养，不断完善自己，更快、更好地适应千变万化的社会。在竞争激烈的社会中最大限度地体现自身价值，在适应社会的过程中找到无穷的乐趣，并最大可能地去创造和享受丰富多彩的人生。

### （二）审美情趣的提高

健美操运动中蕴含着刚柔之美，两种不同的美相互衬托、相互美化，给人以不同的审美感受，既有粗犷、刚健的表现形式使人精神振奋，又有柔美、和谐的表现形式使人轻松愉快，两种迥然不同的审美意境相互渗透、相得益彰，使健美操独特的刚柔之美在矛盾中得到平衡，显示了韵味无穷的艺术情趣。健美操练习，把这种美的艺术与一定的难度和力量结合，体现了健力美。大学生通过对这种美的主观感受、体验与评价，构成了审美意识，使得爱美的个性在健美操运动中得到张扬，加强了对美的追求，提高了审美情趣。

### （三）个性化生活的创造

健美操使人们在运动的过程中陶冶情操，净化心灵，提高精神生活质量



和品位。在练习中,每个人对音乐、动作的理解与审美不同,往往根据自己的兴趣、爱好与个性特点选择不同的练习内容、练习环境与练习方式,体现出丰富的创造性。

健美操在塑造人的外在美的同时也潜移默化地影响人的内心,体现出不同的个性化倾向。健美操可以使肢体协调、思维敏捷、反应迅速,在感悟美的同时也可创造出更多的美。

## 第二节 健美操锻炼指导

### 一、健美操是一种有氧运动

当我们在进行长时间中低强度运动时,氧气供应充足,人体内的三大能源物质:糖类、脂肪、蛋白质,经有氧氧化分解为二氧化碳和水,同时释放大能量,这种运动我们称之为有氧运动。所谓有氧运动,就是指以有氧代谢供能系统供能的运动。

一定强度范围内的健美操属于有氧运动,故也称之为有氧操。有氧操是在氧供应充足的情况下,在身体标准姿态控制技术基础上,通过身体有节奏的弹性运动与音乐的配合达到健身心、塑形体为目的的一种运动项目。有研究表明,经常参加健美操锻炼的人,心脏总体积指数显著增加,表现在心室壁厚度增加和心室容量的加大,心室壁厚度增加有助于心肌收缩力增强,心室容量的加大有助于心脏泵血储备功能提高。所以,有氧操练习能改善心肺功能,增强心肌,增加肺活量,减少心肺呼吸系统疾病。

#### (一) 有氧运动的强度与监测

健美操是一种长时间、中低强度的运动,控制在一定强度范围内的健美操才是有氧运动,超过一定的强度,也就超出了有氧的范围。那么,大学生如何进行健美操运动中的强度监测呢?

心率检查是监测健美操运动中最简便的一种方法。测定心率最常用的部位是手腕和颈部,在腕部桡动脉处,沿拇指一线可以摸到桡动脉脉搏,或在外耳门前方可以摸到颈动脉,将食指尖和中指轻轻按在动脉处。脉搏可以通过测 6 秒,然后乘以 10;或者测 10 秒,然后乘以 6;或者测 15 秒,然后乘以 4 来取得。

健美操运动中有氧代谢范围为本人最高心率的 60%~85%,一个人的最高心率通常根据下列公式测算,即最大心率 = 220 - 年龄。对于 20 岁左