

文艺经典荟萃



JIANMEICAOXUEXIYUJINGJIZHIDAO

健美操学习与 竞技指导



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

健美操学习与竞技指导

吉林音像出版社
吉林文史出版社

目 录

第一章 健美操的概述	(11)
第一节 健美操的起源	(12)
第二节 健美操的特点	(14)
第三节 健美操的分类	(16)
一、健身性健美操	(16)
二、表演性健美操	(17)
三、竞技性健美操	(18)
第四节 各类健美操的简介	(19)
第五节 健美操的功能	(22)
第六节 健美操的练习常识	(24)
一、合理安排练习时间与次数	(24)
二、注意运动卫生	(24)
第七节 创编健美操的基本原则	(25)
第二章 健美操运动的发展	(31)
第一节 健美操运动具有较大的发展空间	(32)

第二节	经济发展带动了健美操的发展	(33)
第三节	国际化交流促进了健美操的发展	(35)
第四节	竞技健美操的产生促进了健美操的发展	(36)
第五节	健美操运动的发展趋势	(37)
第三章	健美操运动的意义	(39)
第一节	健美操运动对青少年成长的意义	(41)
第二节	健美操对不同人群的意义	(43)
第三节	健美操运动本身的意义	(45)
第四章	竞技健美操	(48)
第一节	怎样欣赏竞技健美操	(50)
一、成套动作的艺术性		(50)
二、成套动作的完成情况		(50)
第二节	竞技健美操有两项基本要求	(51)
一、身体正确姿态的控制技术		(51)
二、节律性的弹动技术		(52)
第三节	竞技健美操的训练	(52)
一、身体训练的内容与方法		(53)
二、技术训练		(55)
三、竞技健美操常规知识		(56)
第五章	健美操的基本内容	(58)
第一节	头颈动作	(58)

第二节	肩部动作	(59)
第三节	手的动作	(61)
第四节	臂的动作	(62)
第五节	胸及腰部动作	(62)
第六节	臀部动作	(63)
第七节	大腿部的动作	(64)
第八节	小腿部的动作	(65)
第九节	健美操基本动作特点	(65)
第十节	健美操基本动作的主要内容	(66)
一、健美操基本步伐		(66)
二、健美操基本徒手动作		(73)
第十一节	健美操应注意的几个方面	(76)
一、科学性		(76)
二、全面系统性		(76)
三、趣味多样性		(76)
第十二节	健美操运动中身体各部位肌肉的	
练习方法		(77)
胸部肌肉练习方法		(77)
肩部肌肉练习方法		(78)
背部肌肉练习方法		(80)
臂部肌肉练习方法		(81)

腰部肌肉练习方法	(83)
腹部肌肉练习方法	(84)
臀腿部肌肉练习方法	(85)
第六章 简易健美操	(88)
第一节 美国流行的简易健美操	(88)
第二节 简易臀部健美操	(89)
第三节 手部健美操	(91)
一、对手指按摩	(91)
二、模仿弹钢琴动作	(92)
三、举手	(92)
四、握拳伸展	(92)
五、放松手部	(92)
第四节 腰部健美操	(93)
第五节 只用 15 分钟的简易健美操	(94)
第六节 面部健美操	(96)
第七节 产后健美操	(98)
一、收紧腹肌运动	(98)
二、蹬车运动	(98)
三、并腿挺伸运动	(98)
四、躯干扭转运动	(99)
五、交替踢腿运动	(99)

六、下颊抬起运动	(99)
七、下颊侧抬运动	(99)
八、举腿下颊运动	(100)
第七节 垫上健美操垫上健美操	(100)
第七章 跳跃组合操	(112)
第一节 小跳(8×8 拍)	(112)
第二节 交叉步弹动组合(8×8 拍)	(112)
第三节 侧摆腿组合(12×8)	(113)
第四节 后踢腿跑组合(8×8 拍)	(114)
第五节 侧并步组合(8×8 拍)	(114)
第六节 弹踢腿组合(12×8 拍)	(115)
第七节 联接组合(8×8 拍)	(116)
第八章 哑铃韵律健美操	(117)
第一节 伸展头前屈	(117)
第二节 滚动步小摆臂	(118)
第三节 左右臂旋转	(118)
第四节 上臂屈伸	(119)
第五节 臂摆动与绕环	(119)
第六节 弓步臂侧举	(120)
第七节 展胸含胸 1	(120)
第八节 髋侧顶	(121)

第九节 体前屈	(121)
第十节 前侧踢腿	(122)
第十一节 跳跃练习	(123)
第九章 健美操的比赛规则与裁判法	(126)
第一节 竞赛通则	(126)
第二节 竞赛内容和时间	(127)
第三节 裁判法	(128)
第四节 记录员	(130)
第十章 全国健美操大众锻炼标准	(137)
第十一章 浅谈健美操与健身秘诀	(145)
第一节 健美操运动的伤害与防止	(145)
一、什么是运动损伤?	(145)
二、健美操运动会产生那哪些运动伤害?	(146)
三、预防损伤的 10 个主要方法	(146)
四、产生运动损伤的原因及预防方法	(147)
第二节 腰腹恰恰健美操	(152)
第三节 风靡世界的欧式健美操	(155)
第四节 运动损伤与运动环境	(157)
第十二章 健美操对青少年身体的影响	(159)
第一节 健美操对身体形态、机能等影响	(159)
一、对身体形态的影响	(159)

二、对身体机能的影响	(160)
三、对身体素质的影响	(161)
第二节 对血液系统及淋巴细胞的影响	(161)
第三节 健美操适合在中专学校开展	(162)
一、健美操的特点适合中专学生的实际情况	(162)
二、适合学校体育设施现状	(164)
第十三章 健身营养	(166)
一、营养	(166)
二、六大营养物质	(167)
第十四章 健美操著名教练简介	(175)
方娅	(175)
吴丹宁	(176)
丁世平	(176)
易辉	(176)
唐敏红	(177)
赵志梅	(177)
付艳梅	(178)
鲁素红	(178)
附录 世界健美操锦标赛章程	(179)
总 则	(179)

第一章 健美操的概述

健美操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。

健美操竞赛项目包括男子单人、女子单人、混合双人、三人（男三；女三；混合三人）、混合六人（男三、女三）。比赛按性质分锦标赛和冠军赛两类。

健美操起源于1968年。1983年美国举行了首届健美操比赛，1984年首届远东区健美操大赛在日本举行。由于两次大赛的成功，1984年起健美操运动在世界各地全面兴起。每年国际上举办的活动有：健美操世界锦标赛、世界杯赛、世界冠军赛、世界巡回赛。

美操是在人类社会发展的进程中，随着现代科技的飞速发达，人们生活节奏的日益回加快，生活水平的不断提高，追求健美体魄而逐步发展起来的，由于健美操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人们的重视。吸引了

不同年龄的爱好者参与，形成了一定规模的消费群体。各级电视台纷纷制作以健美操竞赛、普及为内容的专题节目，其收视频率远远超过其他节目。并成为提高生活质量的一个标志。

近几年来，特别是我国“全民健身计划”的全面实施，城乡各地的男女老少都积极地投身到各式各样的体育健身活动中来，健美操尤其生机无限。它简便、优美、愉悦而有效，给练习者带来健康和快乐，为人们美好的生活和充沛的精力提供源源不断的动力。

第一节 健美操的起源

健美操运动起源于 20 世纪 70 年代末，80 年代初的美国。有人说，早在 19 世纪，欧洲一些国家出现的以身体活动和音乐伴奏相结合的音乐体操是健美操的前身，总而言之，无论哪一时期健美操的起源，都可以说明这项运动的历史并不很长，而且，只是到了 20 世纪 90 年代，健美操这项运动才刚刚在世界范围内推广、壮大。

健美操顾名思义是一种健康与美丽相结合的一种运动，是一项深受广大群众喜闻乐见的一项运动。它的英文名称是“Aerobics”意思是“有氧运动”或“健身健美操”。

健美操传到我国，是在 80 年代。那时，随着我国教育制度改革，“美育”教育逐渐在学校教育中占有很重要的地位，因此，健美操也为我国美育教育提供了一个重要手段。

在健美操传入我国的初期，许多健美操爱好者翻译了大量的资料，在报刊杂志上刊登了一些介绍健美操和探讨美育教育的文章。

1984 年，北京体育学院成立了健美操研究组，该研究组编排并推出的“青年韵律操”传遍全国各大专院校，无数青年学生投入了学习“青年韵律操”的热潮，使健美操迅速在我国各大专院校得到普及。此后，许多高校将健美操内容列入教学大纲，成为一项重要的体育教学内容，各种健美操教材也陆续出版，促进了健美操的理论研究。

为了推动全国大学生健身健美操的开展，中国大学生体协健美操艺术体操分会决定从 1993 年开始，每年在大学生中推广一套由协会审定的健身健美操。

与此同时，表演性健美操和竞技性健美操也开始在学校中出现，而高校良好的师资和场馆条件又为竞技健美操的普及奠定了基础，每年不少高校都组织队参加各种形式的全国健美操比赛，同时，高等院校成为我国竞技健美操发展的重要基地。

第二节 健美操的特点

◆ 健美操学习与竞技指导 ◆

健美操具有高度的艺术性，它是在音乐的伴奏下，以体操的动作方式，融入了体操、舞蹈、健美等内容，在健身的基础上把形体美、姿态美、动作美和精神美有机的结合起来，与音乐、舞蹈、体操、武术于一体的追求人体健康与美丽的一种运动项目，这种健与美的统一，是健美操本质特征的表现，也是健美操区别于其他健身操、卫生操的重要标志。所以说，健美操属于体育的范畴，具有高度的艺术性。

健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。“健康、力量、美丽”是人类所追求的，而健美操运动中，无论是健身健美操、还是竞技健美操，处处体现出“健、力、美”的特点，包含着高度的艺术性因素，使健美操不同于其他运动项目，这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

健美操运动协调、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，提高了艺术修养。而健美操运动员在比赛中所表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等，也无不给观众留下深刻的印象，充分体现出健美操运动的“健、力、美”特点和高度的艺

术性。

健美操的动作来源于体操中的徒手动作和队列队形，舞蹈中的现代舞，古典芭蕾和民族民间舞的基本动作等。但这些动作已不再是单纯的体操和舞蹈动作，而是按照健美操的特点，经过再创造所形成健美操的特有动作，使之具有讲求实效、简单易行、造型美观、活泼多变、富有弹性、小关节和对称活动多等特点。这些动作通过科学有序的排列组合和重复，成为具有特定功能的动作整体。

另外，健美操还具有强烈的节奏性特点，并且通过音乐将节奏性充分的表现出来，因此，音乐与健美操有着十分密切的关系。健美操的音乐特点是节奏强劲有力，与动作协调一致，旋律优美又具有鲜明的节奏，能够烘托气氛激发运动者的情绪，使运动者进入境界，充分发挥自己的想像力，达到调节人们的情绪，恢复精神疲劳，陶冶情操。

健美操为什么深受大家喜爱，除练习本身的功效性、动作的时代感外，最重要的一个理由就是因为，现代音乐给健美操带来了活力。健美操运动与音乐的强烈的节奏感使健美操的运动或者说做健美操的人，具有了感染力，亲和力。另外，健美操比赛本身也非常具有可观性。

广泛的适应性健美操练习形式多种多样，运动量可大可小、容易控制，对场地器材的要求不是很高，一个垫子，一个踏板或

一个哑铃均可练习。对各个年龄层次、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都适宜,各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式,从中得到锻炼。比方说中老年人可选择低强度的有氧练习,达到锻炼身体娱乐身心、保持健康的目的;而对具有较好身体素质、有意进一步提高的年轻人来说,可选择难度较高、运动量较大的竞技健美操作为练习的手段,通过竞技健美操练习,不仅锻炼了身体,而且可提高技术水平,满足其进取心要求。

因此,健美操运动具有广泛适应性的特点。

第三节 健美操的分类

健美操是体育中的一个综合性的边缘学科。随着健美操运动的不断发展,出现了种类繁多的类型。为了便于区分和运用,有必要对这些健美操进行合理的分类。目前常用的健美操分类依据重要包括目的、性别、年龄、练习方式、人体解剖结构、参加人数等。依据健美操的运动目的,将其分为三类:

一、健身性健美操

健身性健美操练习的主要目的是“锻炼身体、保持健康”。