

XINGTIJIANMEIYUJIANMEICAO

形体健美与健美操

《形体健美与健美操》编委会



高等教育出版社

高等学校教材



形体健美与健美操

《形体健美与健美操》编委会编

高等教育出版社

(京)112号

内 容 提 要

本书是由国家教育委员会全国高等学校体育教学指导委员会组织编写、审订, 主要供全国普通高等学校健美课使用。全书分2篇共6章, 从理论和实践两方面介绍了形体健美和健美操的基本理论、锻炼方法和练习套路; 提出了中国大学生形体健美的概念和标准; 阐述了健美操的概念、创编、训练、竞赛等理论; 精选和创编了不同类型、难度、运动负荷的形体健美处方及健美操练习套路, 融科学性、系统性、实用性于一体。

本书亦可作为课外体育活动和高等学校健美操训练的指导书, 适用于职业高中、中等专业学校和成人教育学院学生学习。

图书在版编目(CIP)数据

形体健美与健美操. —北京: 高等教育出版社, 1995

ISBN 7-04-005722-0

I. 形… II. Ⅲ. 人体—体型—健美操 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 18254 号

*

高等教育出版社出版

北京沙滩后街 55 号

邮政编码: 100009 传真: 4014048 电话: 4054588

新华书店总店北京发行所发行

北京市顺新印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 14.875 字数 380 000

1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月第 1 次印刷

印数 0001—10 169

定价 12.45 元

凡购买高等教育出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题者, 请与当地图书销售部门联系调换。

版权所有, 不得翻印

《形体健美与健美操》编审委员会

审委主任:曲宗湖

副主任:张学书 林志超

特邀审稿:喬程洪

审委:王湘 庄惠华 刘碧群
肖宁 张永辉 练育杰

编委会主任:季克异

编委会副主任:邓树勋

编委会顾问:喜勋

主编:黄宽柔 张遐芳 温庆荣
~~洪黛安~~

副主编:~~李亚楠~~ 李德昌 ~~李~~ 宁芳

前 言

20世纪80年代以来,在我国高等院校中逐步开设了健美必修或选修课,健美活动更为广大学生所欢迎。面对健美课学时较少,各校师资、教材、教学条件不同等的情况下,为了在有限的时间里,切实完成健美课的教学任务,使普通高等学校的学生掌握形体健美和健美操锻炼的基本理论、方法和技能,为今后终身参加健美锻炼或从事健美方面的教学训练(体育教育专业的学生)打下基础,迫切需要编写一部较系统而简明,适合不同专业学生、不同条件学校使用的健美课教材。

1995年6月国务院颁布的《全民健身计划纲要》,进一步重视终身体育思想的教育和健身娱乐手段的传授,成为当前高校体育改革的着眼点。搞好健美课的教学及课外健美活动,给学生多提供一些喜闻乐见、简便易学、实效性强、终身受益的健身手段,正是逐步落实全民健身计划、实现高校体育教育改革目标的举措之一。为此,国家教育委员会全国高等学校体育教学指导委员会,于1994年11月组织编写了我国首部高等学校健美课教材——《形体健美与健美操》(含配套的音像教材),并于1995年4月组织有关领导、专家审定后,供全国普通高等学校健美课使用。

根据高等学校体育教学的要求,健美课的教学内容包括形体健美与健美操两大部分。本教材分2篇共6章,以教育学、人体解剖学、运动生理学、体育美学、运动训练学、学校体育学等多学科理论为指导,从理论和实践两方面介绍了形体健美和健美操的基本理论、锻炼方法和练习套路。在上篇“形体健美”中,首次提出了中国大学生形体健美的概念和标准(以区别于健美运动),阐述了形体健美锻炼的价值、手段及方法,以形体健美处方的新形式为学生提供针对性、综合性的健美锻炼方案,并介绍了大学生形体健美表演与健美比赛赏析的内容与方法,使本教材切合大学生健身锻炼的实际,体现了我国普通高等学校健美课教材的特色。下篇“健美

操”在总结和借鉴国内外健美操基本理论及教学训练实践经验的基础上,从新的角度阐述了健美操的概念、特点、创编、训练等理论,介绍了健美操的锻炼价值、注意事项、表演竞赛组织和新修订的中国大学生健美操竞赛规则,体现了教材的先进性。同时,针对健美课学时少、学校条件不同、不同专业学生水平不同等实际情况,精选和创编了不同类型、难度和运动负荷的健美操练习套路(小组合、短套路、长套路),使教材具有较强的选择性。

此外,为解决学时少、教学任务重、内容多的矛盾,本教材在提供较丰富内容的同时,编制了一个教学内容选择参考表,把本书的内容(包括理论和实践)分为课堂学习、课余训练和自学三部分。各校可根据实际情况参考使用,体现出本教材理论与实践相结合,传授知识与培养能力并举,教学与训练兼顾,课堂教学与课外自学互补的编写特点。

本教材由全国高等学校体育教学指导委员会邀请全国若干专家、学者和学校体育管理人员参加审定并特邀裔程洪副教授为审稿人。曲宗湖教授任审委会主任,张学书、林志超教授任副主任;教材编委会主任季克异,副主任邓树勋,负责教材编写的组织工作。聘请喜勋教授为编委会顾问。主编黄宽柔(负责第五章第二节之二、第三节和第六章第二节、第四节的编写及全书的统串编)、张遐芳(负责第五章第一节之二(1、2)、第二节之一、六和第六章第一节的编写)、温庆荣(负责第一章、第三章第一节和第五章第四节的编写及上篇的编写组织)、洪黛英(负责第五章第一节之二(3)、第二节之四和第六章第五节的编写);副主编李亚楠(负责第五章第一节之一、第二节之五的编写)、李德昌(负责第二章第二节和第三章的编写)、金宝芳(负责第四章和第五章第二节之三的编写)、李书泉(负责第二章第一节、第三节的编写)。参加本书编写的还有张海莉(负责第六章第三节的编写),李宜南(参加第二章第二节和第三章第二节的编写),孙宝柱(参加第二章第二节和第三节的编写)。同时本教材中的健美操组合与套路分别是由下列人员创编。手臂

动作组合、髋部动作组合:张海莉;跳跃动作组合:洪黛英;变节奏规范操:张遐芳、文其惠、姚爱玉、杜迎丽、刘亚娟;弹动操:黄宽柔;踏板操:金宝芳;健美舞:洪黛英;大学生健身健美操:李亚楠;中国大学生健身健美操:张海莉;竞技健美操特定动作单人和多人组合:黄宽柔;混合双人、三人、六人竞技健美操:张海莉。竞技健美比赛男女自选动作:裔程洪。此外,本书还参引了裔程洪《健美运动》、《健美动作大全》等著作中有关“健美比赛”、“肌肉发达”、“去脂减肥”等方面的部分图文资料。

本教材在出版过程中得到有关省、市教育行政部门和学校的大力支持与协助。华南师范大学为本教材的编写召集单位,1994年11月在苏州大学召开了第一次编写工作会议,12月在华南师范大学召开了统稿会议,1995年4月在天津商学院召开了审稿会议。高等教育出版社、北京市高教局、上海市高教局、广东省高教局、江苏省教委、山西省教委、天津市高教局、河南省教委、苏州大学、华南师范大学、天津商学院、北京邮电大学、上海体育学院、山西师范大学、北京大学、河南中医学院,为本教材提供了人力、物力、财力等多方面的支持。本教材得到喜勋教授、张焕玉副编审、王则珊教授、裔程洪副教授、李金康高级讲师等有关方面专家的审阅指导,提出十分宝贵的意见和建议,同时还得到了程战铭、王家宏、刘小平、李桂良、卢义锦、周妙珍、曾凡、吴婵清、黎建洸、苗居野、张芳森、任作虎及宋玉杰等同志的大力协助,在此一并致谢!

由于编写时间短及编写人员的水平所限,本书存在不妥之处,请广大读者指正。

编 者

1995年4月

目 录

上 篇 形体健美

第一章 形体健美概述	(1)
第一节 形体健美的概念与标准.....	(1)
第二节 形体健美锻炼的价值.....	(7)
第二章 形体健美锻炼	(10)
第一节 形体健美锻炼的一般手段与方法	(10)
第二节 形体健美处方	(48)
第三节 常用器材设备简介	(84)
第三章 形体健美表演与健美比赛赏析	(87)
第一节 形体健美表演	(87)
第二节 健美比赛赏析	(90)

下 篇 健美操

第四章 健美操概述	(98)
第一节 健美操的概念、分类和特点.....	(98)
第二节 健美操锻炼的价值.....	(102)
第五章 健身健美操	(105)
第一节 健身健美操基本动作.....	(105)
第二节 健身健美操成套动作.....	(227)
第三节 健身健美操的创编.....	(318)
第四节 健身健美操的锻炼、表演和比赛	(326)
第六章 竞技健美操	(332)
第一节 竞技健美操的训练内容及方法.....	(332)
第二节 特定动作与特定要求.....	(341)
第三节 竞技健美操成套动作选粹.....	(363)
第四节 竞技健美操的创编.....	(450)
第五节 中国大学生健美操竞赛规则简介.....	(456)
主要参考书目	(464)

上 篇 形体健美

第一章 形体健美概述

内容提要 本章叙述了形体健美的概念、标准和锻炼的价值,特别提出了中国大学生形体健美的内容指标,供大学生在形体健美锻炼时参考。

第一节 形体健美的概念与标准

一、形体健美的概念

形体健美是指具有强壮的体魄、健美的体型、良好的姿态、高雅的气质和风度的一种综合性的人体美。

(一)健康是形体健美的基础

健康是形体健美的首要条件。主要是指人体有端正的五官、匀称的体型、发育良好的系统以及有丰满的肌肉、光泽的肤色、正常的毛发等。只有在健康的基础上,采用有利于塑造形体的专门、综合练习,才能使形体更加健美。

(二)良好的体型是形体健美的基本特征

体型是指人体的外形特征与体格类型。体型受遗传因素影响,有性别差异,随年龄而变化,但可通过后天锻炼矫正和完善。良好的先天体型为形体健美锻炼提供了有利条件,良好的后天体型则是健美锻炼的结果,也是形体健美的基本特征。

(三)姿态美为形体健美增姿添色

姿态美是人们在长时间工作、学习、生活过程中形成的一种习惯的姿势定势,它主要受后天环境和个人知识水平、文化素养的影响。从一个或几个简单的坐、立、行、走的动作中,即可看出一个人

的基本身体姿态和风度。我国古代对基本姿态美就有明确的标准，即行如风、站如松、坐如钟、睡如弓。优美的动作姿态、潇洒的风度，可为形体健美增姿添色。通过形体健美运动，可以改善各种体姿，培养良好的体态。例如，一个健美操运动员其健美的体型，加上优美、大方、洒脱、有力的动作，给人以艺术的享受。

（四）高雅的气质风度是形体健美的核心

形体健美不仅对形体标准要求较高，而且对人的思想品德、精神风貌的要求也较严格。因此在追求形体健美的同时不能忽视心灵美的塑造，只有具备高尚的情操，经常注意自身的修养，才能形成高雅的气质风度，而高雅的气质风度又往往影响着人体良好姿态的体现，因此可以说它是形体健美的核心。

二、形体健美的标准

我国体育美学工作者们在人体健美方面作了大量的研究工作，综合古今中外美学专家对人体健美的见解，结合我国民族体质和体型现状，归纳出人体健美的基本标准有：

①骨骼发育正常，关节不显得粗大凸出。②肌肉发达均匀，皮下有适当的脂肪。③五官端正，与头部比例配合协调。④双肩对称，男宽女圆。⑤脊柱正视垂直，侧视曲度正常。⑥胸廓隆起，正背面都略呈倒放的三角形；女子乳部丰满而不下垂，侧看有明显的曲线。⑦女子腰略细而结实，微呈圆柱形，腹部扁平；男子有腹肌垒块隐现。⑧臀部圆满适度。⑨腿长，大腿线条柔和，小腿后面的腓肠肌稍突出。⑩足弓较高。

上述的标准都是定性的研究成果，在实际运用中较为模糊，为了便于使用，根据现有资料，将人体形体健美标准和我国大学生形体现状作一简要定量化描述。

（一）中国大学生形体现状

1983~1986年，中国学生体质与健康研究组，对全国29个省市50万人进行了体质状况调查，其中19~22岁大学生几项形态

指标的现状见(表 1-1)。

表 1-1 中国 19~22 岁大学生部分形态及派生指标表

指 标	男		女	
	平均数	标准差	平均数	标准差
身高(cm)	170.37	5.73	159.11	5.21
坐高(cm)	92.2	2.9	86.53	2.69
体重(kg)	57.63	5.88	50.25	5.59
胸围(cm)	86.1	4.02	78.95	4.34
肩宽(cm)	38.48	1.68	34.84	1.17
骨盆宽(cm)	24.17	1.43	27.09	1.45
坐高/身高×100	54.13	1.09	54.39	1.15
体重/身高×1000	337.96	28.96	315.58	30.89
胸围/身高×100	50.57	2.38	49.68	2.87
肩宽/身高×100	22.59	0.9	21.91	0.81
骨盆宽/身高×100	15.95	0.76	17.03	0.85
$\frac{\text{体重} + \text{胸围}}{\text{身高}} \times 100$	84.36	4.61	81.21	5.32
骨盆宽/肩宽×100	70.68	3.71	77.8	3.92
体重-(身高-100)	-12.73	5.16	-8.85	5.28
体重/身高×100	116.6	10.47	124.85	2.84

身高是反映人体纵向发育的指标,主要反映人体骨骼的发育状况,身高的发育水平,主要受遗传因素的影响,其次受地区、生活环境和营养状况的影响,并与种族有密切关系。据有关资料表明,我国大学生身高低于美国等西方发达国家。

坐高一般用以表示躯干的长短,主要受遗传和种族因素的影响。躯干的长短一般用坐高÷身高×100 指数来表示,据国外文献报道,欧洲人把指数值在 52 以下者视为长腿短躯型,54 以上者视为短腿长躯型。从表 1-1 中可以看出,我国男、女大学生的平均值分别为 54.13 和 54.39,均属短腿长躯型。

体重是反映人体横向发育的指标,它在一定程度上能够反映人体骨骼、肌肉、皮下脂肪及内脏器官的综合状况和身体发育的充

实程度。它与身高之比,可辅助说明营养状况。一般讲,体重与横断面积的发育成正比,与肌肉量成正比。体重的增加,表示肌肉量、肌力的增长和营养状况的改善。因此,人类形态学把体重作为反映人体身高、宽度、围度、厚度发育状况的整体指标。从表 1-1 的几个体重和身高指数指标来看,我国大学生身体发育充实度较低,肌肉不够发达,营养水平较差。

胸围是线性的空间指标,它是人体宽度和厚度最有代表性的测量值。胸廓内有心脏、肺等重要内脏器官,它是衡量人体生长发育水平的重要指标。胸围比身高指数,是人体横径与纵径的比例关系,反映胸廓的发育水平,说明体格、体型及胸廓发达程度。指数值大的说明体型比较粗壮,指数值小,说明比较单薄。我国 18~25 岁的成人,男性平均为 50.4,女性平均为 49.6,稍高于我国大学生(50.57,49.6)。说明我国大学生心肺功能稍差。肩宽是反映人体体型特点和横向发育水平的重要指标,肩宽与身高之比,反映人体横径与纵径之间的比例关系及其上肢发育发达程度。指数较大,说明人体横径相对较大,上体较发达;指数较小,说明人体横径相对较小,上体发育较差。从表 1-1 中可以看出,我国大学生上肢发育程度稍差。

骨盆宽是反映人体体型特点和横向发育水平的重要指标,骨盆宽与身高之比,描述了人体的体型特点。从表 1-1 中可以看出,我国大学生此指数与成人相当。

$(\text{体重} + \text{胸围}) / \text{身高} \times 100$ 反映了人体长、宽、围、厚度和组织密度,与心肺和呼吸机能密切相关。身高、体重、胸围是衡量体格发育状况和发育水平的重要指标,三者的结合,可以说明人体充实度和发育程度。因此,它不仅是一个很好的体格、体质指标,而且能较好的反映人体的营养状况。这个指数我国成人男性平均为 84.7,女性平均为 82.0,稍高于我国大学生,说明我国大学生体格比较单薄,心肺功能稍差。

以上指标较全面地反映了我国大学生的身体形态现状,是对

我国大学生进行形体评价以及安排形体健美锻炼的重要参考指标。

(二) 中国大学生形体健美标准

根据 1985 年全国体质调查公布的全国、湖北省 19~22 岁大学生组的结果,武汉工业大学的黄明教、杨德芳对参加健美训练的普通大学生进行抽样调查,初步提出了目前我国大学生健美体型的量化指标体系(表 1-2)。

表 1-2 我国大学生健美体型量化标准参数表

性别/因素	第一因素	第二因素	第三因素	第四因素
男	身 170~ 182	体 60~ 73	肩 40~ 43	胸 89~ 96
	高(cm)	重 (kg)	宽 (cm)	围 (cm)
女	身 160~ 172	盆 26.7~ 27.5	体 52~ 61	胸 80~ 88
	高 (cm)	宽 (cm)	重 (kg)	围 (cm)

备注: 1. 表中上为低限数值,下为高限数值。
2. 女生体重为 52(低限), $52+2s$ 计算为高限数值 61。

(摘自《成都体育学院学报》90.1, P87)

虽然上述实验设计及标准只是初步尝试,但在目前尚无统一量化标准的情况下,可作为大学生健美体型评估的参数,对于大学健美选材和训练有一定的参考价值。健美远不止是对人体形态的量化评估,还应有心理、生理、生化等指标的量化标准。

为解决只运用绝对指标反映大学生形体健美锻炼效果,会因其个体指标受遗传因素影响较大,使评价失去意义的问题,北京邮电大学温庆荣根据我国 1985 年调查的 19~22 岁大学生形体指标的平均数、标准差等指标,采用百分位数法,制定了评价我国大学生健美体型的派生指标评价标准见(表 1-3)。

表 1-3 中国大学生健美体型指数标准

指 标	男			女		
	下等	中等	上等	下等	中等	上等
坐高/身高 $\times 100$	53.40	53.60	52.34	53.62	53.19	52.59
体重/身高 $\times 1000$	357.36	368.08	385.15	336.28	347.71	366.24
胸围/身高 $\times 100$	52.16	53.05	54.47	51.60	52.66	54.31
肩宽/身高 $\times 100$	23.19	23.53	24.07	22.47	22.78	23.29
骨盆宽/身高 $\times 100$	16.46	16.74	17.20	17.60	17.91	18.42
$\frac{\text{体重} + \text{胸围}}{\text{身高}} \times 100$	87.45	89.15	91.92	84.77	86.74	89.95
骨盆宽/肩宽 $\times 100$	73.17	74.54	76.76	80.43	81.88	84.23

由于此标准选用对象是全国普通大学生,其指数是用第 95、85 和 75 百分位数推导出来的,都是相对指标,在评价时,可以排除遗传因素较大的身高的影响,适应于各种身高的普通大学生,使评价标准具有更广泛的适用性。

(三)我国大学生健美操运动员身体形态现状

据目前对我国大学生健美操运动员身体形态的研究,现阶段我国大学生健美操运动员身体形态现状见(表 1-4)。

表 1-4 可以看出我国大学生男子健美操运动员形体特点是身高适中、身材匀称、小腿修长、围大体壮、体脂较少、组织密度大、肌肉发达、呈倒三角形体型,此外心脏功能较强;女子健美操运动员的体型特点是身材适中而匀称、短躯长腿、小腿修长、三围适中、曲线秀美、体脂较少、组织密度大、肌肉较发达、呈三角形体型,心脏功能较强。以上说明,通过有目的的形体锻炼,可使大学生形体健美达到较高的水平,为大学开展形体健美运动训练和进行大学生形体健美比赛提供了评判依据。

表 1-4 我国大学生健美操运动员身体形态现状

指 标	男子	女子
身 高	174.71	163.41
体 重	65.29	51.78
体重/身高 $\times 1000$	373.40	314.80
体重 $-($ 身高 $-100)$	-9.44	-11.93
(体重 \pm 胸围)/身高 $\times 100$	87.65	80.79
瘦体重/身高 $\times 1000$	325.46	259.70
瘦体重/体重 $\times 100$	87.21	82.51
坐高/身高 $\times 100$	53.42	53.20
指距-身高	3.43	0.45
上肢全长/身高 $\times 100$	42.97	42.10
下肢长 B/身高 $\times 100$	50.57	50.87
小腿长 A/下肢长 B $\times 100$	51.07	50.32
肩宽/身高 $\times 100$	23.82	22.74
大转子宽/身高 $\times 100$	17.69	17.96
胸围/身高 $\times 100$	50.31	49.31
腰围/身高 $\times 100$	41.10	38.68
臀围/身高 $\times 100$	50.29	53.26
大腿围/下肢长 B $\times 100$	58.49	60.27
小腿围/小腿长 A $\times 100$	79.56	80.74
上臂放松围/上肢全长 $\times 100$	35.21	33.94
前臂围/上肢全长 $\times 100$	33.03	31.29
心功能指数	3.89	4.17

第二节 形体健美锻炼的价值

所谓形体健美锻炼是人们为达到形体健美的目的,运用徒手或器械等专门手段和综合性的锻炼方法,达到增强体质、完善体型、端正姿态、培养风度的一种体育锻炼形式。它不像健美运动那样强调发达肌肉,而是在先天体型的基础上,通过形体练习使体型匀称发展,使仪表姿态变得更加健美端庄。因此它是适应大学生特点和需要,借鉴和综合了健美运动和体操、舞蹈等形体练习的内容而提出的一项具有较新内涵的体育锻炼形式。

一、塑造健美的体型,培养正确的体态

人的体型主要是由骨骼、关节和肌肉组成。骨骼、关节和肌肉发育正常与否,将改变一个人的体型。

由于形体健美练习内容丰富,能全面发展身体,因而经常进行形体锻炼能使骨密质增厚、骨径变粗、骨周围的血液循环得到改善,加强了骨的新陈代谢,从而在形态结构上趋于理想化。

形体健美锻炼可使关节周围的肌肉发达,力量增强,从而增强了关节的稳固性;同时由于形体健美锻炼有许多伸展性练习,它可使关节囊、韧带和关节周围肌肉伸展性增大,因此可提高关节的灵活性。

形体健美锻炼可使肌肉体积增大,肌纤维中线粒体数量增多,肌肉中脂肪减少,肌肉内结缔组织增多,使肌肉中化学成份发生变化,肌肉中的肌糖元、肌球蛋白、肌动蛋白和水等含量增多。特别是肌球蛋白和肌动蛋白是肌肉收缩的基本物质,这些物质增多不仅能提高肌肉收缩能力,而且还使三磷酸腺苷(ATP)酶的活性加强,使ATP分解速度加快,及时供给肌肉能量。此外,还能使肌肉中肌纤维数量增加,毛细血管增多,改善了骨骼肌的血液供应情况,从而提高了肌肉工作能力。

二、培养高雅的气质和风度

气质是人的个性特征之一,主要表现在情绪发生的快慢、强弱,表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面。风度是指人的言谈、举止、态度的良好表现。

不同的运动项目对于人的气质、风度的形成有不同的影响。形体健美锻炼能培养高雅的气质和风度,这是因为形体健美本身包含着人的精神、气质、风度。人们在形体健美锻炼中,把住精、气、神,就会逐渐形成一种高雅的气质和风度。

三、增强体质,提高身体素质

形体健美锻炼属于多种形式的综合性体育锻炼方式,它有专门训练形体姿态的把杆练习,有利用重物发展身体肌肉力量的练习,有发展柔韧、力量、提高协调性和增强心肺功能的健美操练习,也可利用日常生活用具全面锻炼身体或身体某一部分的练习等。由于形体健美练习方式的多样性,决定了它对身体影响的全面性,可达到增强体质、提高身体素质的目的。