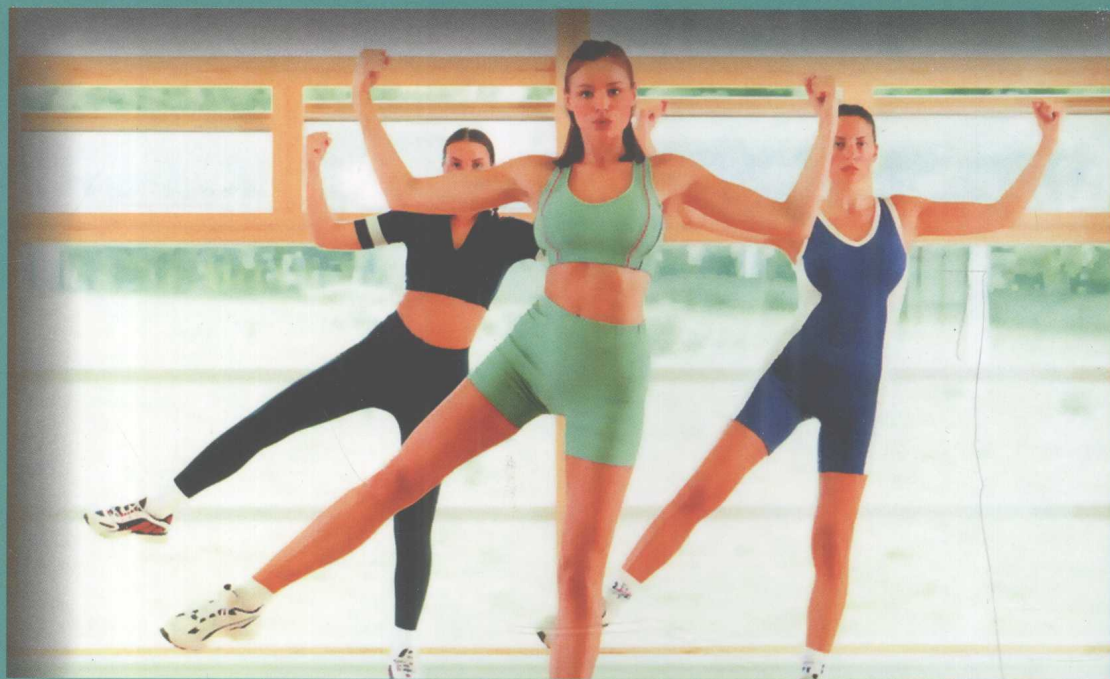


教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



健美操

主 编 张 虹

副主编 刘智丽 党云辉 黄 咏

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

JIANMEICAO



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教材

教材教法研究会教材编审委员会审订

健美操

主 编 张 虹

副主编 刘智丽 党云辉 黄 咏

参 编 朱文富 应德万 唐长荣 王世芳

制 图 杨彦海



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操/张虹主编. —北京:北京师范大学出版社, 2008. 6
教育部推荐教材
ISBN 978-7-303-09219-2

I. 健… II. 张… III. 形态训练—高等学校: 技术学校—教材 ②健美操—高等学校: 技术学校—教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 053448 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 14.75
字 数: 250 千字
版 次: 2008 年 8 月第 1 版
印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 25.00 元

责任编辑: 周光明 装帧设计: 李葆芬
责任校对: 李 菡 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

西南区体育教材教法研究会 理事会成员名单

理 事 长 朱国权（云南民族大学）

副理事长（排名不分先后）

姚 鑫（贵州师范大学）

梁 健（红河学院）

文格西（西南民族大学）

陈雪红（楚雄师范学院）

秘 书 长 周光明（北京师范大学出版社）

副秘书长（排名不分先后）

孟 刚（贵州师范大学）

吕金江（曲靖师范学院）

郭立亚（西南大学）

常务理事（排名不分先后）

郭 颂（贵州民族学院）

刘 莉（曲靖师范学院）

张群力（昆明学院）

王洪祥（昆明学院）

陈雪红（楚雄师范学院）

关 辉（楚雄师范学院）

刘 云（楚雄师范学院）

王 萍（文山师专）

于贵和（贵州大学）

邱 勇（贵州大学）

谭 黔（遵义师范学院）

王亚琼（黔南民族师范学院）

联 络 员 陈兴慧（北京师范大学出版社）

**西南区体育教材教法研究会
教材编审委员会**

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任（排名不分先后）

王洪祥（兼）（昆明学院）

郭 颂（兼）（贵州民族学院）

张兴富（四川师范大学）

前言

《健美操》是体育院校健美操普修课学生用书，是由西南区（云、贵、川、渝）教材教法研究会（健美操）教材小组根据西南四省市院校高校教学计划、培养目标和健美操课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材根据目前国内外健美操运动最新发展动态及发展趋势，以全面提高人们的健康水平，加深对健美操运动的认识与理解，从基础理论与实践的结合上，阐明了健美操运动的基本原理与锻炼方法，并从多年教学中对一些雕塑健美形体行之有效的内容进行了收集、整理、归纳与总结，具有较强的针对性。

本教材着眼于新世纪培养体育专业人才的实际需要，坚持改革与创新，继承与发展，坚持实事求是，从健美操教学实际出发，力求从教材体系和专业发展、教学内容、教学方法与手段上进行改进与突破，不断提炼、拓展，使学生能尽快适应未来社会的需要。全书共九章，系统介绍了有关健美操运动的基本理论及教学方法与手段，包括健美操概述、健美操术语及基本动作、健美操音乐、健美操教学、健美操的科学理论基础、形体健美与健身、竞技健美操、健美操大众锻炼标准测试套路及学练、健美操流行课种介绍等内容。本书结构新颖，图文并茂，通俗易懂，融科学性、系统性、实用性于一体，选择性强，可作为体育教育专业健美操教学与训练的指导用书，并适用于高职高专、中职中专和成人教育院校的学生用书，是健美操爱好者的必备读物。

本教材是北京师范大学出版社联合西南区（云、贵、川、渝）体育教材教法研究会策划出版的系列教材之一。其中，统稿由张虹（昆明学院副教授）党云辉（云南思茅师专）、黄咏（贵州民族学院）完成，第1章由张虹编写，第2章、第7章由应得万（昆明学院）编写，第3章、第5章由唐长荣（西南大学体育学院副教授）、张虹编写，第4章、第6章由朱文富（重庆工商大学）、张虹编写，第8章由朱文富、王世芳（昆明学院）编写，第9章由张虹、刘智丽（成都体院副教授）编写。党云辉、黄咏参加部分章节编写。全书制图由杨彦海（昆明学院）完成，审订由郭颂（贵州民族学院）教授完成。

张虹担任主编，刘智丽、党云辉、黄咏担任副主编。

本教材在编写过程中得到了各方面的鼓励和支持，得到了多名专家的指导，北京师范大学出版社的部分编辑人员为此也付出了艰辛的劳动，在此我们一并表示衷心的感谢。对于在本教材中未一一标明的被引用者的姓名和论著的出处，我们在此深表歉意，并同样致以深深的谢意！

由于编者水平有限，书中出现错误或不妥之处在所难免，敬请各位专家与广大读者批评、指正。我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵的意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

西南高校体育教材教法研究会（健美操）编写小组

2008年2月20日

目录

Contents

第一章 健美操概述	(1)
第一节 健美操运动基础知识	(1)
一、健美操运动的概念	(1)
二、健美操运动的内容和分类	(2)
三、健美操运动的特点和功能	(5)
第二节 健美操运动发展简况	(9)
一、国际健美操运动发展简况	(9)
二、我国健美操运动发展简况	(14)
第二章 健美操术语及基本动作	(20)
第一节 健美操术语	(20)
一、健美操基本术语	(21)
二、健美操专门术语	(23)
第二节 健美操基本动作	(26)
一、健美操基本动作的概念及作用	(26)
二、健美操基本动作	(26)
三、健美操基本技术	(40)
四、基本动作练习时应注意的问题	(41)
第三章 健美操的音乐	(44)
第一节 健美操音乐	(44)
一、健美操音乐的概念	(44)
二、音乐与健美操的关系	(44)
第二节 健美操音乐的特点及作用	(46)
一、健美操音乐的特点和种类	(46)
二、音乐在健美操中的作用	(48)
第三节 健美操教练员应具备的音乐常识	(49)
一、音乐的基本表现手段	(49)
二、健美操涉及音乐领域的其他常识	(50)
第四节 健美操音乐的选配及运用	(51)

一、根据音乐选择动作	(51)
二、根据动作制作音乐	(51)
三、健美操音乐的运用	(52)
第四章 健美操教学	(55)
第一节 学校健美操课概述	(55)
一、学校健美操课的类型和结构	(55)
二、学校健美操课的组织	(60)
三、健美操课常用的教学方法	(62)
四、学校健美操课的准备及课中应注意的问题	(65)
五、健美操教师应具备的条件	(70)
第二节 健身房健美操课简介	(71)
一、健身房健美操课的类型	(71)
二、健身房健美操课的结构	(72)
三、健身房健美操课的特点及锻炼方式	(73)
四、健身房健美操课的教学方法	(73)
第五章 健美操的科学理论基础与科学锻炼	(79)
第一节 健美操运动的生理学基础	(79)
一、健美操运动的物质代谢	(80)
二、健美操运动的能量代谢	(82)
第二节 健美操的生理负荷及医务监督	(83)
一、健美操的运动负荷	(83)
二、健美操锻炼的自我监督体系	(84)
第三节 健美操运动的损伤与预防	(88)
一、健美操运动损伤的概念	(88)
二、健美操运动损伤的分类	(88)
三、导致健美操运动损伤的常见因素	(88)
四、预防健美操运动损伤的方法	(88)
第四节 健美操锻炼的科学方法与营养保健	(89)
一、健美操锻炼的科学方法	(89)
二、健美操锻炼的营养与饮食	(93)
三、健美操锻炼与卫生保健	(97)
第六章 形体健美与健身	(101)
第一节 形体健美概述	(101)
一、形体健美的概念	(101)

二、形体健美的标准	(103)
三、女性形体健美的标准	(104)
第二节 形体健美与健身的关系	(106)
一、形体健美训练的基本内容及要求	(106)
二、形体健美的锻炼价值	(107)
三、形体健美锻炼与减肥	(108)
第七章 竞技健美操	(115)
第一节 竞技健美操概述	(115)
一、竞技健美操的目的和任务	(115)
二、竞技健美操技术的发展趋势	(116)
三、我国竞技健美操运动发展近况	(118)
第二节 影响竞技健美操训练的因素	(118)
一、运动员因素	(118)
二、教练员因素	(119)
三、训练的内容和方法	(120)
四、训练的客观因素	(120)
第三节 竞技健美操竞赛规则简介	(121)
一、总则	(121)
二、成套编排	(128)
三、裁判	(129)
四、评分	(133)
五、违例动作与纪律处罚	(134)
六、特殊情况	(135)
七、健美操比赛的常用速记符号	(135)
第八章 健美操大众锻炼标准测试套路及学练	(139)
第一节 健美操大众锻炼标准测试套路一级	(139)
一、健美操大众锻炼标准测试套路一级	(139)
二、教法提示	(146)
第二节 健美操大众锻炼标准测试套路二级	(147)
一、健美操大众锻炼标准测试套路二级	(147)
二、教法提示	(155)
第三节 健美操大众锻炼标准测试套路三级	(155)
一、健美操大众锻炼标准测试套路三级	(155)
二、教法提示	(164)

第四节 健美操大众锻炼标准测试套路四级	(164)
一、健美操大众锻炼标准测试套路四级	(164)
二、教法提示	(173)
第五节 健美操大众锻炼标准测试套路五级	(174)
一、健美操大众锻炼标准测试套路五级	(174)
二、教法提示	(182)
第六节 健美操大众锻炼标准测试套路六级	(183)
一、健美操大众锻炼标准测试套路六级	(183)
二、教法提示	(192)
第九章 健美操流行课种介绍	(195)
第一节 健美操流行课种概述	(195)
一、流行课种的内容	(195)
二、流行课种的健身价值和适宜选择	(196)
三、流行课种的发展趋势	(196)
第二节 瑜伽健身	(197)
一、瑜伽的起源	(197)
二、瑜伽健身的益处	(197)
三、瑜伽练习的时间	(198)
四、瑜伽健身的地点	(198)
五、瑜伽健身与休息的区别	(198)
六、瑜伽健身的要求及服装	(198)
七、瑜伽健身的呼吸方法	(199)
八、瑜伽体位法的练习程序	(199)
第三节 普拉提	(199)
一、普拉提的起源	(200)
二、普拉提的主旨	(200)
三、普拉提的特点	(201)
四、练习原则	(202)
五、基本要素	(202)
六、注意事项	(203)
第四节 有氧健身操	(203)
一、什么是有氧健身操	(203)
二、有氧健身操的优缺点	(204)
三、有氧健身操的音乐选择	(204)

四、有氧健身操的运动强度控制	(204)
五、练习有氧健身操须知	(204)
第五节 街 舞	(205)
一、街舞的起源与发展	(205)
二、街舞的特点与类型	(206)
三、街舞的锻炼价值	(207)
四、街舞的基本技术	(208)
五、街舞的音乐与服饰	(208)
六、街舞动作要求与练习方法	(208)
七、练习街舞的基本要求	(209)
八、街舞的受伤情况及损伤的原因	(210)
第六节 有氧踏板操	(210)
一、什么是有氧踏板操	(210)
二、有氧踏板操的优缺点	(211)
三、踏板高度的选择与使用	(211)
四、踏板操练习时间与运动强度	(211)
五、踏板操的音乐速度选择	(212)
六、有氧踏板操运动的基本要求	(212)
第七节 搏击有氧操	(212)
一、什么是搏击有氧操	(212)
二、搏击有氧操的特点与功效	(213)
三、搏击有氧操的音乐与时间安排	(213)
四、搏击有氧操的注意事项	(213)
第八节 水中有氧操	(214)
一、什么是水中有氧操	(214)
二、水中有氧操的锻炼目的	(214)
三、水中有氧操的康复锻炼效果	(214)
四、什么人可以参加水中有氧操锻炼	(214)
五、水中有氧运动的能耗情况	(214)
六、水中有氧运动的优点	(215)
七、水中有氧运动在推广中存在的主要问题	(215)
八、水中有氧运动锻炼的安全问题	(215)
九、水中有氧操课程的内容	(215)
十、水中健身运动的主要锻炼项目	(215)

第九节 拉丁健身操	(216)
一、拉丁健身操的起源	(216)
二、拉丁健身操的特点	(216)
三、与国标拉丁舞的区别	(217)
四、拉丁健身操的益处	(217)
五、参加拉丁健身操运动的健身者在运动时应注意以下几点	(217)
第十节 踢踏舞健美操	(217)
一、踢踏舞的起源	(217)
二、踢踏舞健美操的意义	(218)
三、踢踏舞健美操的功能	(218)
第十一节 肚皮舞	(218)
一、起源	(218)
二、肚皮舞的意义	(219)
三、肚皮舞的健身作用	(219)
第十二节 啦啦操	(220)
一、啦啦操的起源与发展	(220)
二、啦啦操的特点与类型	(220)
三、啦啦操的动作编排与评分要求	(221)
四、其他及具体要求	(221)
五、啦啦操的适用范围	(222)
参考文献	(224)

第一章 健美操概述



内容提要、学习目标、学习重点

〔内容提要〕 本章从健美操运动的概念、动作构成和分类及健身健美操、竞技健美操的特点和功能方面讲述健美操运动的基础知识，并概述了国际健美操运动发展简况及我国健美操运动项目的发展历程。

学习目标

1. 了解国际国内健美操运动发展简况
2. 掌握健美操运动的分类
3. 掌握健身健美操、竞技健美操的特点与功能

学习重点

1. 健身健美操、竞技健美操的特点
2. 健美操运动的分类
3. 健美操运动的功能

第一节 健美操运动基础知识

一、健美操运动的概念

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，以健、力、美为特征，融体操、音乐、舞蹈为一体，达到增进健康、塑造形体和娱乐为目的的一项新兴体育运动。

健美操起源于传统的有氧健身运动，其运动特征是持续一定时间的、中低强度的全身性运动，主要锻炼练习者的心肺功能，是有氧耐力素质的基础。健美操运动内容丰富，变化繁多，简单易学，既可美体又可健身，不受年龄、性别、场地、器材的限制，可使全身各关节都得到充分的活动，各部位的肌肉得到均衡的发展，塑造出良好的体态。既是一种大众健身方式，也是竞技运动的一个项目。通过徒手、手持轻器械和在专门器械上进行的健美操练习，可以达到健身、健美、健心的目的，并具有竞技性、娱乐性和观赏性。从2005年起，国际上将健美操统一命名为 Aerobics gymnastics。

虽然健美操运动的发展历史不长,但已深受广大群众的喜爱。健美操不仅突出动作“健”和“力”的特点,而且更强调“美”的因素,将人体肢体艺术(美)与体育美学融为一体,使健美操成为一个极具观赏性的体育运动项目。随着现代物质文明的提高,人们关注健康的观念将不断增强,在日常生活中对健康的投资也将不断增加,健美操运动在我国越来越受到人们的欢迎,已成为人们现代文明生活不可缺少的组成部分。

二、健美操运动的内容和分类

(一) 健美操动作的内容

任何一套健美操都是由健美操的单个动作所组成,单个动作又是由人体的各关节、部位和不同性质的动作所构成。如前所述,健美操的单个动作又源于徒手体操、艺术体操、现代舞中的动作和武术、舞蹈等动作。

1. 徒手体操动作

徒手体操动作是健美操最基本的内容,它是由头颈、上肢、肩部、胸部、腰部、腹部、下肢等部位的屈、伸、转、绕、举、摆、振等基本动作构成。只有正确地掌握徒手体操动作,才有可能协调、准确地完成健美操动作。

健美操动作在完成的方法上,如动作的节奏、运动方向、路线以及造型上则与徒手操有较大的区别。在健美操运动中增加了新颖、独特的手型和步型,特别是髋部动作,使健美操动作内容更加丰富多彩。

2. 艺术体操徒手动作

身体波浪动作是艺术体操的典型动作。此外,还有摆动、绕环、躯干的屈伸、平衡、转体、跳步、舞步及近似技巧的动作等也是健美操的内容。艺术体操的徒手练习不仅能培养人们对动作的美感,而且能有效地增加身体素质,提高协调性,增加成套动作的难度价值。

3. 现代舞中的简单动作

迪斯科舞、爵士舞、霹雳舞是流行于当代青年中的大众舞蹈。这些舞蹈中的上下肢、躯干、头颈和足踝动作,特别是髋部动作,给健美操增添了活力。由于髋部不停地运动,不但加强了髋关节的灵活性,而且大大加强了常被人们忽视的腹腔运动;髋部活动还能有效地减少臀部和腹部脂肪的堆积,改善动作的协调性和灵活性(疯狂的、无节制的动作、颓废的和不雅观的造型不宜选用)。

4. 武术及民间舞中的许多动作

我国传统武术中的冲拳、推掌、臂绕环、转头、踢腿及弓步、虚步等基本动作以及民间舞蹈中的许多动作,都是现代健美操尤其是女子健美操及中老年健美操的内容之一。

当进行健美操的表演和比赛时，还需要考虑队列和队形的变换。团体健美操中丰富多彩的队形和图形变化，会使健美操的表演和比赛更富有吸引力，并能增加成功的因素。

（二）健美操运动的分类

根据健美操运动的目的任务和国际惯例，可将健美操运动分为健身健美操和竞技健美操两大类（见表 1-1）。

表 1-1 健美操运动的分类表

健身健美操			竞技健美操
徒手健美操	器械健美操	特殊场地健美操	
有氧健美操	踏板操	水中健美操	男子单人
搏击健美操	哑铃操	固定器械健美操	女子单人
瑜伽健美操	杠铃操	功率自行车	混合双人
拉丁健美操	橡皮筋操	垫上健美操	三人（混合或同性别）
拳击健美操	健身球操		六人（混合或同性别）
街舞			

1. 健身健美操

健身健美操的主要目的是锻炼身体，增进健康，因此它的动作简单，实用性强，音乐速度也较慢，且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性，动作多有重复，并均以对称的形式出现。它的练习时间可长可短，在练习的要求上也可以根据个体情况而变化，严格遵循健康、安全的原则，防止运动损伤的出现，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。

健身健美操按练习形式可分为徒手健美操、器械健美操和特殊场地健美操三大类。

徒手健美操包括传统意义上的有氧健美操和为满足不同人群兴趣和需要的各种不同风格的健美操。传统意义上的有氧健美操目前仍很受欢迎，其主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。随着社会的发展和生活水平的不断提高，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，如正在国内外流行的拳击健美操和搏击操，其主要练习目的是增强肌肉的力量，弹性与身体的柔韧性，尤其是搏击操练习对腰腹有特殊的效果；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，而且能提高练习者的心理水平，因此深受年轻人的喜爱。

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。器械健

健美操利用各种可移动的轻器械进行练习,既增强了健身的效果,同时也使健美操的练习形式更加多样化。目前利用轻器械的集体力量练习是世界范围内最受欢迎和发展最快的健身项目,力量练习的主要目的是使练习者保持较好的体能和发展良好的肌肉外形、增强肌肉力量和防止肌肉退化,从而延缓衰老,使人更强健。如踏板健美操增加腿部的运动负荷,增加了运动量,但减轻了对下肢关节的冲击力,同时也使动作更加多样化;哑铃操、橡皮筋操、健身球操等可锻炼到全身的每一块肌肉群,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。

特殊场地健美操以其特殊的功效目前在国外发展很快,但在国内还开展较少,目前我们了解到的有水中健美操和固定器械健美操。水中健美操是国外非常流行的一种独特的健美操练习形式,它可以减轻运动中地面对膝、踝关节的冲击力,有效减轻关节的负荷,并利用水的阻力以及水传导热能快的原理提高练习效果,达到锻炼身体和减肥的目的,因此深受中老年人、康复病人和减肥者的喜爱。固定器械健美操,如功率自行车等,可以固定在某一处(地面或水中任何地方),练习者根据自己的需要进行练习,达到锻炼身体的目的。

为了更好地普及和提高健身健美操的开展,国家体育总局中国健美操协会于1999年推出了第一套全国健美操大众锻炼标准1—6级动作;四年之后即2003年又推出第二套全国健美操大众锻炼标准1—6级动作。从2002年起国家体育总局每年举办一次全国万人健美操大众锻炼标准大赛,以推动我国健身健美操的发展。

2. 竞技健美操

竞技健美操是在健身健美操的基础上发展起来的,其主要目的是“竞赛”,属于高水平竞技范畴。因此它与健身健美操相比有自身的特点:“竞技健美操是在音乐伴奏下,完成连续复杂的和高难度动作的能力,该项目起源于传统的有氧健身舞。”

竞技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、力量与七种基本步法的综合使用并结合难度动作完美地完成。由于竞技健美操的主要目的就是竞赛取胜,因而它有特定的竞赛规则和评分办法,在动作设计上更加多样化,并严格避免重复动作和对称性动作,参赛者(队)必须严格按照规定的项目和规则要求,组织运动员进行科学的训练和比赛。竞赛规则对成套动作的编排、动作的完成、难度动作的数量等都有严格的规定,在参赛人数、比赛场地和成套动作的时间等方面也有明确的要求。