

健美操



南京大学出版社

健美操

《健美操》编写组 编

南京大学出版社

1992·南京

(苏) 新登字第 011 号

健美操

《健美操》编写组 编

*

南京大学出版社出版

(南京大学校内)

江苏省新华书店发行

六合冶山印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张：5 字数：149 千

1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—7000 册

ISBN 7—305—01465—6/G·248

定价 2.50 元

前 言

本书原为适应高校普通体育课专项课的教学需要，组织编写的教材。现为满足广大体育爱好者的需求，经编写小组成员修订、补充，改编成书。书中主要介绍了健美操的发展简况，分类、特点和作用，竞赛、裁判的一般知识，创编方法和基本动作组合练习，5套青年健美操，2套中老年健美操，持实心球健美操。为满足体育舞蹈爱好者的需要，把拉丁舞中的“加依夫（牛仔舞）、伦巴、恰、恰、恰”三个舞种的小组合列为第六章。每套健美操有较详细的文字说明和连续动作照片，另有配套的录像资料，为练习者学习健美操提供了方便。本书可供体育教师、学生以及健美操爱好者自学使用。

全书由傅雪云（南京师范大学体育系）串稿、定稿。参加本书编写的有（按姓氏笔划为序）：史延惠（中国药科大学）写第四章的第四节、第五节，第五章的第二节；陆斌（中国药科大学）写第三章的一、二、三、四、五、六节，第四章的第三节；吴金聪（南京大学）写第二章，第五章的第一节，第六章；傅雪云写第一章，第三章的第七、八节，第四章的第二、六节；曾桂兰（南京电力专科学校）写第四章的第一节。摄影：何汉宁（南京大学），动作示范：陆斌。

本书经南京师范大学鲍冠文教授、南京大学傅承知教授、南京体育学院周凤瑜副教授审定。

编写中参考了有关资料，一并表示谢意！

由于水平有限，编写经验不足，错误之处敬请指正。

江苏省高等教育学会高校体育研究委员会《健美操》编写组

1992年1月

目 录

第一章 健美操概述	(1)
第一节 健美操发展简况	(1)
第二节 健美操的练习分类	(3)
第三节 健美操的特点和作用	(4)
第四节 健美操竞赛、裁判知识简介	(6)
第五节 竞技健美操比赛知识	(9)
第二章 健美操的创编	(10)
第一节 针对目标、因人而异	(10)
第二节 健美操创编的动作素材	(12)
第三节 健美操的编排原则	(13)
第四节 竞技健美操的创编	(15)
第三章 基础训练	(18)
第一节 基本动作组合 I	(18)
第二节 基本动作组合 II	(22)
第三节 基本动作组合 III	(28)
第四节 姿态组合 I	(32)
第五节 姿态组合 II	(37)
第六节 弹性组合	(45)
第七节 跳跃组合 I	(51)
第八节 跳跃组合 II	(58)
第四章 青年健美操	(63)
第一节 热身健美操	(63)
第二节 青年健美操	(77)

第三节	舞蹈健美操.....	(92)
第四节	有氧健美操	(100)
第五节	实心球健美操	(113)
第六节	女青年腿、腹、臀健美操	(122)
第五章	中老年健美操	(128)
第一节	活力健美操 (老年)	(128)
第二节	中年健美操	(136)
第六章	体育舞蹈.....	(146)
第一节	加依夫 (牛仔舞)	(146)
第二节	伦巴	(147)
第三节	恰、恰、恰	(149)

第一章 健美操概述

健美操是在音乐的伴奏下，以徒手体操各种类型的基本动作为基础，吸收了舞蹈、艺术体操、现代舞和武术的诸多动作，经过编排、组合使之发展成为具有独特风格的体育项目。

健美操融舞蹈为一体，但它绝不同于舞蹈。舞蹈是以人体动作为主要表现手段，以动作的节奏性和造型性构成艺术形象，表现事情的内容、情节和描绘人物的思想情感。而健美操是通过身体练习来达到健身、健美和健心的目的。

第一节 健美操发展简况

随着社会科学技术飞速发展，人类物质文化生活水平不断提高和改善，为了抵御现代人的健康危机，人们采用各种手段和方法进行身体锻炼，以增进健康，塑造形体，实现健美的追求。由于健美操简单易学，不受场地、气候、年龄的限制，倍受人们的青睐。特别是八十年代以来，健美操以它的强大生命力，正在世界范围内开展起来。

1934年我国体育报介绍，英国早在1956年就建立了大不列颠健美协会。“协会的根本任务在于为众多的体操小组培养新的教师。”1984年10月，我国《参考消息》报道：美国近十年来，正在兴起一种有成千上

万人参加的健身舞，又叫健力舞。“通常是在欢乐的摇滚乐伴随下，把柔软体操、伸展运动和慢跑融为一体。”今天，美国“男人也开始跳以前妇女才能跳的健身舞。”一则可以保持体形健美，一则可以消除疲劳。

美国健美操的代表人物是美国影星简·方达。她为了追求健美的身体曾用过“节食减肥”、“自寻呕吐法”，还服过所谓减肥药。结果把身体弄得很虚弱。她在70年代后期，进行了健美锻炼，并根据自己的特点和研究心得，总结编排一套健美体操，坚持锻炼，收到理想的健美效果。而她编写的《简·方达健身法》，1981年出版，立即引起轰动。该书很快被译成19种文字版本发行，在20多个国家出售，受到各国妇女的喜爱，使成千上万的妇女投身到这一运动中。

健美操在法国也很盛行。做健美操的人已有400万，超过了法国体操联合会会员的人数。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。每星期日上午10点，500万法国人都要挪开家俱，卷起地毯，随着电视台领操员的口令，做一个小时的健美操。难怪巴黎健身俱乐部老板埃里克·西米安说：“以前体育锻炼是一种枯燥乏味的活动，但今天的健身舞却其乐无穷”。

苏联早在20年代就有人做健美操，但不普遍，现在已成为最有群众性的几项体育运动之一。为了发展健美操，苏联国家体委还多次专门组织了训练班，培养教员，并把此项目列入大、中、小学的体育教学大纲。报刊、杂志和有关的学术著作也大量出版有关健美操的书籍。

在日本，约有2000万男、女、老、少从事体操活动。1982年10月3日的“国民体育大会上”，就有420名56岁至85岁的老人表演了“健身体操”；有2000名家庭妇女表演了彩带舞蹈操。新加坡、香港等地，爵士、迪斯科等形式的健美操也很流行。

世界性的健美热传到了我国。1979年以来，北京、上海、广州等地相继举办了各种健美操训练班，结合我国国情，把武术、气功、民间舞蹈等与欧美健美操融为一体，创编了具有中国特色的健美操。许多报刊、杂志、电视台等也争相报导和介绍。一些大、中、小学和幼儿园在体育

课中增设了健美操的内容。1986年4月,在广州举行了女子健美操邀请赛。1987年4月北京举行首届“长城杯”健美操友好邀请赛。每年一次,至今已举行了五届比赛。从规模上看,参加的队越来越多,人数倍增;从参赛水平看,无论是编排、音乐选配和动作结构、技术水平等方面都在逐年提高。1988年和1991年北京还相继举办了“国际健美操邀请赛”,参赛的有来自美国、日本、台湾、香港、中国等队的运动员。

1991年10月,北京石景山体育馆首次举行了全国大学生健美操、艺术体操大奖赛,共有30个代表队的180名男、女运动员参加了健美操的角逐。

南京高等院校组织了两届比赛,南京市体总分会和妇联、工会等组织,联合举办了多次健美操大赛,参赛的单位和人数越来越多。群众性的健美操比赛如雨后春笋,层出不穷。

第二节 健美操的练习分类

一、大众健美操

它是面向大众的一般性身体锻炼手段,是群众用来健身、自娱的一种形式和方法。可根据练习者的年龄、性别、目的任务等,按照编排的原则和规律进行组合。

根据练习者年龄特征分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少年健美操、儿童健美操、幼儿健美操。

根据练习形式分为徒手健美操、持轻器械健美操和利用专门器械进行练习的健美操,如哑铃操、实心球操等。

按人体结构区分,有颈部、肩部、腰、腹、臀等部位的健美练习。

二、竞技健美操

它是在大众健美操的基础上提高和发展起来的,是一项新兴的竞赛

项目。健美操和其它比赛项目一样受自己特定的规则制约。项目有单人、双人、三人和六人。不同的项目在比赛场地和时间的规定上也有所区别，并且有特定动作的要求，但不鼓励有任何危险性、有损健康的动作。

第三节 健美操的特点和作用

健美操内容丰富，形式多样。配上不同风格的音乐，可表现出风格不同的健美操。但它们具有以下几方面的共同特点。

一、健美操的特点

(一)健美操是一项以节奏为中心的运动。动作节奏表现在动作力度的强弱和速度的快慢上。合理的支配肌肉紧张与放松，是体现动作节奏性的关键。在进行健美操动作练习时，有的动作一拍一动，二拍一动或一拍二动；有对称和不对称动作；有同步动作和依次完成的动作，它改变了广播操一拍一动的平均节奏，是在多变的节奏变化中完成的。在快速动作中突然止，在动时突然静，均体现了动作的力度。尤其是增加了多关节、多部位的活动（特别是采用了迪斯科和爵士舞的髋部动作），使得健美操动作新颖，内容丰富多采，增强了对肌体的锻炼效果。

(二)具有一定的运动量。成套健美操，动作连贯，每节和每个动作之间都是紧密相连，有机配合的整体。由于动作幅度大，练习时连续不断，重复练习，有时甚至持续较长时间，保持了练习的密度，消耗了一定的体力，达到较大的运动负荷。例如北京体院创编的“青年韵律操”，全操中头、颈、肩、肘、腕、脊柱、髋、膝、踝等各主要关节的活动次数达到1562次，平均每分钟有300多次的关节活动，超过一般徒手操的3—4倍。运动中的最高心率平均可达156次/分。

(三)音乐是健美操的灵魂。健美操是在节奏鲜明、欢快、奔放的乐曲伴奏下进行的练习。音乐是健美操不可分割的一部分，它不仅是完成

动作的节拍，并有助于激发练习者的情感表现和饱满的激情。音乐的节奏和风格特点必须要和所配的动作相吻合，两者相互交融，才能使健美操更富有感染力。在音乐伴奏下进行练习，能使人忘掉疲劳，提高兴奋性，达到充分自我表现的意境，增强练习效果。

(四) 具有群众性和针对性。健美操的运动量可大可小，动作可易可难，体力上随时可以适应。并不受场地、器材、年龄等条件的限制，既可健身，又可自娱，深受广大群众所喜爱。健美操不仅对全身或某些关节、韧带、肌肉等进行卓有成效的健美锻炼，还可根据不同的对象、年龄、性别、能力等进行创编，以保证它的针对性。

二、健美操的作用

长期从事健美操练习，可以锻炼身体，促进健康，塑造美的形体和陶冶情操。

(一) 促进内脏各器官功能的正常发育，达到较好的健身效果。

经常进行健美操练习，可使心脏和血管的弹性增强，心脏的容量增大，提高心脏的收缩力和血管的舒张力，增强了人体的心血管功能，使人的活动能力得到提高。在练习时间较长活动量增大时，氧气的需求量也会增多，这就要求呼吸肌更有力的收缩，满足气体交换的需要。肌肉的活动可使胃肠蠕动增强，帮助消化和吸收。这样不断地提高和改善呼吸系统和消化系统的功能，提高人体机能水平，达到较好的健身效果。

(二) 促进肌肉发达，使肌肉富有弹性，达到健美的目的。

人在运动时，依靠骨骼肌的收缩，紧张和放松，使人体产生各种复杂的运动。手持轻器械的练习和有针对性的练习，能直接对肌肉起到锻炼的作用。提高肌肉的弹性和关节的灵活性，消除体内多余脂肪，达到健美的目的。使人精力充沛、精神饱满。

(三) 培养正确的姿态和协调能力。

健美操美观、大方，朝气蓬勃。动作讲究姿势、力度、表现力，力求准确到位。因此，每个动作能有效地训练身体各部位的正确姿态，使动作达到优美、舒展和规范。通过练习，可以纠正日常生活中不正确的体态，身体不正、含胸、端肩等，培养出健美的外表形态。

健美操不同于广播操,经常是多部位、多关节的同步或依次运动,需要头、肩、臂、髋等协调配合,能提高人体的协调性。

(四) 提高审美观,陶冶情操。

健美操是在节奏明快的音乐伴奏下,融体操、舞蹈、艺术体操、现代舞为一体的身体练习。动作欢快、活泼,节奏感强,富有朝气,容易引起人们的兴趣。通过练习可以培养和提高他们对身体美、运动美、神态美、造型美、音乐美等感受力,能提高艺术素养和树立正确的审美观,产生积极向上,追求美好未来的健康情绪,陶冶情操。

第四节 健美操竞赛、裁判知识简介

一、健美操竞赛方法简介

(一) 健美操比赛的内容

比赛内容有规定动作和自选动作,或只进行规定动作或自选动作或指定几个难度动作自编成套动作比赛等。

(二) 比赛的办法和计分

比赛按第一种比赛(预赛)和第二种比赛(决赛)顺序进行。

1、第一种比赛进行规定动作和自选动作的比赛(或只进行规定动作、或只进行自选动作的比赛)。

计分方法:规定动作最高分为10分,自选动作最高分为20分(编排10分,完成质量分10分),规定动作和自选动作得分之和为预赛成绩。

2、第二种比赛。第一种比赛中成绩较优的前八名,再进行一次自选动作比赛,第八名如有若干个队得分相等,则得分相等的队均可参加第二种比赛。

计分方法:决赛成绩得分高者名次列前。如遇两队或两队以上的成

绩相等，以编排成绩优者名次列前，如仍相等名次并列，下个名次空额。

(三) 比赛场地

比赛场地为 12 米×12 米的地板或地毯。

二、健美操裁判方法简介

(一) 裁判组的组成

1、每个裁判组由裁判长 1 人，裁判员 4—5 人，记录员、记时员各 1 人组成。

2、规定动作比赛由一个裁判组担任裁判工作。

3、自选动作比赛由两个裁判组担任裁判工作，一个专管成套编排是否符合规则要求的裁判组和一个专管完成质量的裁判组(自选动作比赛也可由一个裁判组担任工作)

(二) 评分方法

1、每名裁判员的评分从 0 分起到 10 分，裁判员的评估精确到 0.1 分。

2、运动员的最后得分是：几名裁判员中去掉一个最高分和一个最低分，中间分的平均分即为运动员最后得分。

3、裁判员评分方法可采用“公开”和“不公开”的亮分方法。

4、有效分。中间分的平均分确定后，要检查各中间分的有效差距不得超过以下规定的范围。9.50—10.00 分不得超过 0.2 分；9.00—9.47 分不得超过 0.3 分；8.50—8.97 分不得超过 0.5 分。其它得分的有效分差不得超过 1.00 分。如果出现无效分，裁判长要召集裁判员协商。

5、协商。如果几个中间分的差距超出了规则规定的有效差额时，裁判长有权召集裁判员会商，统一看法，修正分数，如果仍无效，难于解决时，可采用基分。

6、基分。
$$\text{基分} = \frac{\text{裁判员中间分的平均分} + \text{裁判长分}}{2}$$

(三) 规定动作的评分

1、完成情况包括动作的准确性，动作力度，幅度、熟练性、协调性。

(1) 动作的准确性 (动作正确、到位、姿势优美)。

轻微错误：指与正确动作稍有出入扣 0.1 分—0.2 分。

显著错误：指与正确动作有明显出入扣 0.3—0.4 分。

严重错误：指动作变形，变性扣 0.5 分。

(2) 动作力度。力度稍差扣 0.1—0.2 分。力度明显较差扣 0.3—0.4 分。动作松懈、软散、没有力度扣 0.5 分。

(3) 动作幅度。幅度稍小扣 0.1—0.2 分。幅度小扣 0.3—0.4 分。整套动作幅度小，不仅影响表演效果，而且影响动作质量扣 0.5 分。

(4) 熟练性。熟练性稍差（稍有停顿现象）每次扣 0.1—0.2 分。熟练性不够（有明显的停顿现象）扣 0.3—0.4 分。不熟练（破坏了动作节奏及协调性），完成动作笨拙，扣 0.5 分。

(5) 协调性。协调性指运动员身体各部位动作的同步。协调性稍差扣 0.1—0.2 分。协调性明显差扣 0.3—0.4 分。协调性很差扣 0.5 分。

2、总印象

(1) 优美程度。动作不太优美扣 0.1—0.2 分。动作不优美扣 0.3—0.4 分。

(2) 表现力（运动员的内在气质、情绪、感情的表现）。表现力稍差扣 0.1—0.2 分。表现平淡、没有感染力扣 0.3—0.4 分。

(3) 成队动作的一致性。一人失去节奏，一致性稍差每次扣 0.1 分。二人失去节奏每次扣 0.2 分，若干人失去节奏扣 0.3 分。

(4) 音乐。部分动作与音乐不符扣 0.1—0.2 分。整套动作与音乐不符扣 0.5 分。

(四) 自选动作评分

1、编排分为 10 分

(1) 从健身性、科学性、艺术性三方面来评价。

(2) 全套动作时间为 4—5 分钟，时间不足或超过每一秒钟由裁判长扣 0.1 分。

(3) 编排未充分利用场地扣 0.2 分。

2、完成分为 10 分。包括完成情况、总印象。其评分可参考规定动作评分方法。队员越出场地、由裁判长扣 0.1 分，如果几名队员同时越

出场地，则每个队员各扣 0.1 分。在比赛过程中，教练员以任何方式或动作联络或暗示，均由裁判长扣 0.5 分。

第五节 竞技健美操比赛知识

一、比赛项目和时间

(一) 项目

男子单人、女子单人、混合双人、女子三人、男子三人、混合六人
(三男、三女)

(二) 时间

六人项目整套时间为 2 分至 2 分 30 秒，其余项目均为 1 分 30 秒至 2 分。

二、比赛场地

男子单人、女子单人、混合双人比赛场地为 9 米乘 9 米的地板或地毯。

男子三人、女子三人、混合六人比赛场地为 12 米乘 12 米的地板或地毯。

三、特定动作

规则规定成套动作必须有连续四次俯卧撑、连续四次仰卧起坐、连续不断的四次大踢腿。全套动作在编排上有要求：如转体不能超过两次，每次转体不得超过 72°，大幅度的姿态跳不能超过两次等。

详细内容以 1991 年国家体委审定的“竞技健美操规则”为准。

第二章 健美操的创编

健美操是近年来随着我国的物质文明和精神文明的发展而兴起的一项群众性健身活动。现代健美操动作新颖、独特，具有生活气息和时代感；音乐明快欢悦，充满青春活力，它以其特有的魅力风靡全国，已为越来越多的人所迷恋。

创编整套健美操是健美操教学、训练、比赛中的一个重要而富于创造性的环节。要创编一套符合健美锻炼和比赛要求的健美操，首先必须研究和分析健美操发展的国内外信息，确立一个总体的构思（包括一套动作的风格、结构和主体动作等）；其次还要选择合适的音乐，设计单个动作和组合动作；最后连接成套。

第一节 针对目标、因人而异

创编成套健美操，首先要明确创编的目的，也就是说要求教师能够根据各种人不同的特点和要求，创编出适合于他们的健身操来。

健美操的总目标是增进健康和活力，培养正确的姿势，塑造优美的形体，陶冶美好的情操。但实际上健美操的“家族”应当是由各具特色的许多“成员”共同来组成的。必须明确：

一、不同类型的操担当的任务有所不同

有的操侧重培养正确的体态；有的操侧重形体训练；有些操是为了加强身体素质；有些操则着眼于训练身体某一部位的肌群。具体要完成的任务不同，创编的方法和要求也应不同。

二、创编健美操应因人而异

参与健美操活动的有男女老少，他们的健康状况，锻炼条件，兴趣爱好等千差万别，这就需要针对不同对象的不同生理和心理特点进行创编。

比如，编少儿健美操，就应选择活泼、轻松、造型优美的模仿性动作，以促进其形成正确姿势和健美的体态，帮助增进他们全身各系统的全面协调发展，使他们在发育过程中受到良好的柔韧性、灵活性及力量的训练。

编制青年人的健美操，则应选择刚健有力、热情奔放、富于时代特点的健身、健美动作，以适应青年精力充沛，立异求新的特点。

创编女子健美操时应选择一些发展腹背肌、下肢支撑平衡，柔韧性、协调性、韵律感强的舞蹈动作。

创编老年人健美操应选择一些柔和连贯、缓慢优美而有节奏的简单易学、幅度较小的动作，应避免剧烈的跳跃和激烈的摆动，身体猛然前倾、后仰、低头弯腰和易摔倒的动作都是不合适的。

三、编操还应考虑气候条件

比如天气冷就要选择活动量大、重复次数多些的动作，一般采用连续做，这样可使身体尽快得到充分活动，达到应有的效果。

总之，创编各种类型的健美操，首先要根据目的、任务来选择内容，做到有的放矢；还必须根据对象的年龄、性别、训练水平、场地气候的实际情况来选择内容，做到因人而异，因地制宜，合理安排运动量，全面活动周身关节，舒展全身肌肉，以增强体质，达到健身、健美、陶冶美的情操等目标。