

高校健美操训练的 理论与实践

赵晨子 ◎ 著

**The Theory and Practice of Aerobics
Training in Colleges and Universities**



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

赵晨子 ◎ 著

高校健美操训练的 理论与实践



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

本书以高校健美操训练的理论与方法为主要内容,且较为侧重竞技健美操的相关理论与实践,旨在适应高校健美操水平进一步发展的需要。本书共十三章,理论与实践并重,内容完整、结构系统,并兼具科学性、实用性等特点,适用于高校健美操训练。此外,本书还具有语言准确简练、通俗易懂等特点。总之,本书不失为一本好的高校健美操训练参考书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

高校健美操训练的理论与实践 / 赵晨子著. —北京: 北京理工大学出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5682-3879-3

I. ①高… II. ①赵… III. ①健美操—教学研究—高等学校 IV. ①G831.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第066208号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 358千字

版 次 / 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

定 价 / 78.00元

责任编辑 / 周艳红

文案编辑 / 周艳红

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言 Preface

从20世纪初开始,中国体育逐步从学习、借鉴西方体育的模式中走出来,进入一个繁荣发展的时代,并逐步形成了一个世界公认的具有中国特色的体育发展模式。在这样一个时代,我们在世界竞技体育领域拥有了强大的话语权,群众体育也得到了如火如荼的发展,体育文化成为社会生活的重要精神载体,人们对体育竞赛的关注度逐步上升。

体育广泛地存在于社会生活中,人们可以从关注、欣赏和参与体育活动中获得不同的人生体验。2008年的北京奥运会提出并践行了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念,向世界展示了中华民族拼搏进取的伟大精神。

在全面建成小康社会的进程中,同样需要体育精神。奥林匹克精神支撑着我们不断进取,为实现小康而奋斗。

我国目前处于体育发展的最佳时期。体育的生活化、大众化、产业化等使体育的价值逐步凸显,并展现出体育的独特魅力。

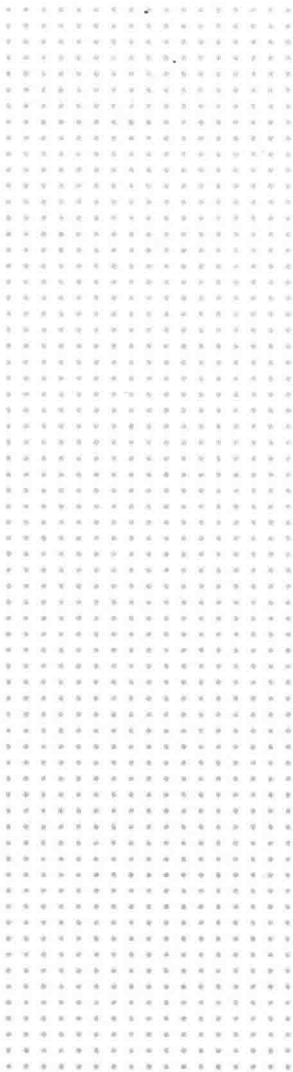
但是,在体育繁荣发展的过程中,仍存在许多问题需要解决。针对存在的各种问题,体育科学研究日益受到重视。体育领域的发展战略研究、竞技体育科学化训练手段和方法的研究、大众体育的发展研究、体育学科的基础理论性研究、体育人文社会科学的研究等已成为我国体育事业发展的理论保障。

当前，体育科学研究呈现出精细化趋势，呈现出多学科共同参与的特征，这些都是学科成熟的表现。近年来，体育学相关课题在国家哲学社会科学课题、国家体育总局和各省（市、自治区）的各类课题中数量不断增加，科研资金占比不断上升，都充分说明了体育科学研究的社会地位在不断提升。

随着高校体育事业改革的推进，体育教学内容也越来越丰富。健美操以其较强的艺术性、节奏性、适应性和健身性，成为当今高校体育教学的重要内容。相应地，竞技健美操也得到了发展。在这一背景下，我国高校应该推动健美操的理论研究，以响应我国当前的高校体育教育改革政策。本书正是在此背景下撰写而成的。

本书在撰写过程中参考了一些专家和学者的研究成果，在此表示诚挚的谢意。由于笔者能力有限，书中存在的不妥之处，敬请广大读者批评指正。

著 者



目 录 Contents

第一章 健美操运动概述..... 001

第一节 健美操运动的起源与发展 001

第二节 健美操运动的概念与分类 006

第三节 健美操运动的特点与功能 009

第二章 高校健美操发展概述..... 014

第一节 健美操在高校开展的意义 014

第二节 高校健身健美操发展概况 016

第三节 高校竞技健美操发展概况 022

第三章 高校健美操基本理论..... 031

第一节 健美操运动的生理学基础 031

第二节 健美操运动的心理学基础 049

第三节 健美操运动的解剖学基础 054

第四章 高校健美操训练基本理论..... 063

第一节 高校健美操训练的基本原则 063

第二节 高校健美操科学训练的方法 068

第九章	高校健美操拓展之瑜伽实践·····	184
第一节	健身瑜伽运动概述·····	184
第二节	健身瑜伽运动的基本动作与组合·····	191
第十章	高校健美操体能训练·····	200
第一节	健美操体能训练概述·····	200
第二节	健美操体能训练的内容与方法·····	202
第十一章	高校健美操健身效果检查与 评定·····	220
第一节	健美操健身效果检查与评定的意义及 原则·····	220
第二节	健美操健身效果检查与评定的内容·····	222
第三节	健美操运动的自我监督体系·····	227
第四节	健美操运动处方的制定·····	229
第十二章	健美操服装与音乐选取·····	233
第一节	健美操运动对服装的要求·····	233
第二节	音乐与健美操的关系·····	237
第三节	健美操动作与音乐选配的最优化·····	240

第十三章 健美操美学理论.....	245
第一节 健美操的形式美	245
第二节 健美操运动员的身体美	248
第三节 健美操的内涵美	251
参考文献.....	253

第一章 健美操运动概述

健美操运动是一项集舞蹈、音乐、体操、美学于一体的新兴体育运动项目。它以独特的魅力和价值，深受广大高校学生的喜爱。本章将介绍健美操运动的起源与发展、概念与分类、特点与功能等方面的知识，让读者对健美操运动有更加深刻的了解。

第一节 健美操运动的起源与发展

一、国际健美操运动的起源与发展

在2 000年前，古希腊人就认为人体的健美是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的标志。为了追求人体美，古希腊人喜欢采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行锻炼。而古印度人利用瑜伽术，把姿势、呼吸和意念紧密结合起来，通过调身（摆正姿势）、调息（调整呼吸）、调心（意守丹田入静），运用意识对肌体进行自我调节，健美身心，达到延年益寿的效果。瑜伽健身术动作包括站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势。这些姿势与现代健美操的基本姿势非常相似，这就表明健美操运动雏形最早在2 000年前就出现了。

进入欧洲文艺复兴时期，已经被遗忘的古希腊和古罗马文化重新被人们重视，人体美也成为那个时期人们追求的潮流。许多教育家认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统，提倡开展体操运动。17世纪，意大利医生墨库里奥斯（1530—1606年）在1569年出版的第六卷《体操艺术》著作中，详述了各种形式的体操动作。18世纪，德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程，创造了哑铃、吊环等运动。

这些形式的锻炼就是现代健美操的起源。

德国人斯皮斯(1760—1858年)富有音乐天赋,他把体操从社会引到学校,为体操动作配曲。他的体操是在音乐伴奏下进行的。

丹麦体操家布克创造了“基本体操”,他把体操动作分成若干类,并编成适合不同性别、不同年龄的各种体操。瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林(1776—1836年)根据体操练习的功能将其分为教育、军事、医疗和美学四大类,他的理论为现代健美操的理论和实践奠定了坚实的基础。

弗朗索瓦·特尔沙特(1811—1871年)赋予体操动作两个新特征:美感和富于表情。

瑞士教育家雅克克尔克罗兹(1865—1950年)设计了一种描述肌肉活动和肌肉伴奏相结合的音乐体操。在健美操研究中,有人提出:健美操是在“基本体操”的基础上发展起来的,确实有一定的道理。

现代健美操实际上是从20世纪60年代初开始萌芽的。1968年,美国太空总署专门为航天员设计了体能训练计划。医学博士库珀(Cooper)专门创编了一些动作,并选配了音乐,形成了一种新的运动方式——“Aero-bics”(译为有氧运动或有氧健美操),并发表了《新有氧体操》和《有氧体操有益于大众》等著作,成为美国著名的群众体育专家,被人们称为“健美操之父”。1969年杰姬·索伦森结合体操和现代舞创编了健美操。

谈到美国健美操的发展,不得不提起一个重要的人物——简·方达,1937年简·方达在纽约出生,从小并没有身材的天赋优势,长到十二三岁时又矮又胖。然而,后来她成为好莱坞电影明星,并两次获得奥斯卡金像奖和金球奖,以及第30届戛纳国际电影节最佳女主角,这与健美操有很深的渊源。

简·方达为了使体态苗条,采取了各种方法进行减肥,如“节食”“呕吐”等,后来她发现可卡因能减轻体重,于是大量服用可卡因。但是大量的可卡因却损伤了她的胃,医生告诉她利尿剂可以减肥,从此之后的20年,她一直坚持不懈。但是随着服用利尿剂的时间增长,利尿剂的作用越来越小,不得不增大剂量。直到1976年英国伦敦的一位医生提醒她,长期服用利尿剂会造成身体缺钾,从而引起严重的肌肉和肾脏功能衰竭。为了让自己被损害的身体恢复到健康水平,当时的简·方达渴望有一种好办法既能减肥又不损伤身体,这使她意识到“健康的美才是真正的美,持久的美”。从此,简·方达走上了体育锻炼的道路,通过健美操来保持身体的健康和体态苗条。

众所周知,简·方达成功了,并根据自己从事健美操锻炼获得了健美形体的成功

体验,撰写了《简·方达健身术》一书,该书于1981年在美国出版,先后被译成20多种文字,畅销于世界30多个国家。在她的感召和影响下,健美操迅速风靡世界,健身俱乐部、健美操中心也随之蓬勃发展起来。

1984年美国约有7万人参加各种类型的健美操练习,用于体操、舞蹈和健美操的活动经费每年约二亿四千万美元。

1985年,美国首次举行阿洛别克(Aembic)健美操比赛。

欧洲健美操的开展也很普及,法国做健美操的人已达到400万人,仅巴黎就有1 000个健美操中心,每星期日上午10时有500万法国人,随着电视中领操员的口令做一小时健美操。另外,在意大利的罗马有40处健美操场所,每天做操的人从早到晚从不间断。

苏联把健美操已列入大、中、小学校教学大纲中,并多次举办全国性教练员培训班,定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况与苏联相似。

亚洲健美操发展也是风起云涌。早在1982年10月3日,日本“国民体育大会”上就有420名50岁以上的老人表演了“健身体操”。1984年首届远东健美操大赛在日本举行。同时健美操在新加坡、韩国、中国香港地区以及东南亚国家和地区也迅速兴盛起来。1987年日本成立了健美操协会。

近几十年,美国以健身、健美为主的健美操和以比赛为主的竞技健美操一直处于世界领先地位,为世界健美操的发展做出了很大的贡献。1995年在法国巴黎,由国际体操联合会主办了第一届世界健美操锦标赛,之后每年举办一届,一直到2000年。进入21世纪之后,比赛改为每两年一届。

二、我国健美操运动的起源与发展

(一) 我国健美操运动的起源

在我国,健美操运动的起源并不是无迹可寻,迄今为止形象地反映我国体操或健美操的最早的历史资料,是1979年湖南长沙马王堆墓出土的西汉时期的帛卷上,上面的人物采用站立、坐、蹲等基本姿势做着屈伸、扭转、弓步、跳跃等动作。这是公元前679年的一种名为“消肿舞”的特殊舞蹈,它与现代的健美操运动动作非常相似。

东汉时期的名医华佗曾模仿虎的勇猛扑击、鹿的伸展奔腾、熊的沉稳进退、猿的机敏纵跳、鸟的展翅飞翔,把各个导引动作改编为虎、鹿、熊、猿、鸟五组动

作,称为“五禽戏”。也有人称“五禽戏”是我国早期具有民族特色的人体健美操的套路。

追溯健美操运动在我国近代发展的历史,早在20世纪30年代,我国就已经出现了追求人体健与美运动的健美操雏形。其代表性的著作有:1937年我国康健书局出版并发行了马济翰先生写的《女子健美体操集》,该书共五章,以“貌美与健美”“妇女健康的运动”“中年妇女的美容操”“增进肌体美的五分钟美容操”“女子健康柔软操”划分,主要阐述了人体美的价值、练习方法和要求。介绍了采用站立、坐卧等各种健美操,并附有30多幅图片,其动作与现代女子健美操有许多相似之处;随后又相继出版了《男子健美体操集》,增加了哑铃等轻器械的练习内容,许多动作与现代健美操十分相近。这两本书说明我国当时就已介绍和开展了欧美各国的健美操。

(二) 我国健美操运动的发展

1949年新中国成立,政府非常重视大众健身问题。1951年,由中央广播事业局和全国体育总会筹备委员会共同决定在中央人民广播电台和各地人民广播电台举办广播体操节目,并在同年11月24日公布了第一套成人广播体操,就是把肢体活动与音乐节奏融为一体的健身体操。

1981年1月4日,《中国青年报》发表了陆保钟、牛乾元的特约稿《人体美的追求》。1982年2月1日中国青年出版社出版的《美,怎样才算美》一书,刊登了陈德星编制的《女青年健美操》和牛乾元编制的《男青年哑铃健美操》。在各种新闻媒体的大力宣传下,世界性的健美操在我国拉开了序幕。1982年年底上海电视台录制了姜琢玉的形体健美操、持环健美操等专题节目。1983年人民体育出版社出版了体育报增刊《健与美》。1984年中央电视台相继播放了孙玉昆创编的“女子健美操”、马华创编的“健美5分钟”“国际健身术”“动感组合”及“青春时光”等,为健美操在我国的普及与发展起到了宣传与引导的作用。

1984年原北京体育学院成立了健美操教研室,随后上海体育学院也成立了健美操教研室,率先开设了选修和专修课。随着健美操的深入开展,健美操从社会进入了学校,并根据国家教委对体育教学的要求被列入各级学校体育大纲之中,目前健美操已成为我国各级各类学校体育课或课外活动中一项深受师生欢迎的教学内容和锻炼项目。

1986年,北京体育大学(原北京体育学院)编写的我国第一部《健美操试用教材》出版,并正式在北京体育大学本科学生中开设健美操选修课,从此,健美操成为一项重要的体育教学内容在全国高等院校中开展。1986年4月6日在广州举办了首届

“全国女子健美操邀请赛”，共有8省市9支代表队参加集体6个人和个人两项比赛，这次邀请赛开创了我国竞技健美操的新路，探索了我国竞技健美操的比赛方法，展示了我国健美操的发展成果。

1987年我国第一家健美操健身中心——利生健康城成立，把健美操运动向广大人民群众推广。其新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们接受，吸引了大批的健身爱好者。同年，代表我国健美操发展水平的北京体育大学健美操队访问了日本，这是我国健美操运动首次走出国门；同年5月，由康华健美康复研究所、原北京体育学院、中央电视台等五家单位联合举办了我国首届正式的竞技健美操比赛——长城杯健美操邀请赛。为了把我国健美操推向世界，1988年6月由康华健美康复研究所和中央电视台联合举办了长城杯国际健美操邀请赛，有中国、美国、日本、中国香港、巴西、克拉克国际健美中心6个国家和地区的30多名运动员参赛，同时在北京成立了国际健美操协会筹委会，以促进国际健美操运动的发展。1989年1月在贵州举行了第三届长城杯健美操邀请赛，正式使用了国家体委审定的具有中国特色的健美操竞赛规则，使我国竞技健美操的发展朝着国际方向又向前迈进了一步。

1995年，我国首次派代表队参加了由FIG在法国举行的第一届世界健美操锦标赛；1997年，我国又分别组织代表队参加了在日本举行的世界杯赛、在意大利举行的第二届世界锦标赛和在美国举行的ANAC世界锦标赛。1997年和1998年，中国健美操协会先后派出8人参加国际体操联合会（FIG）组织的健美操国际裁判员培训班和国际健美操教练员培训班。这些国际大赛的参加和培训班的学习是我国竞技健美操运动走向世界的一个良好开端。

1992年，我国相继成立了中国健美操协会、中国大学生体协健美操和艺术体操协会。中国健美操协会是中国奥委会承认的全国性运动协会，协会的成立使我国健美操运动进入到一个有组织、有计划发展的新时期。

1995—2001年，中国健美操协会相继推出了《健美操指导员专业技术等级制度（试行）》《全国健美操大众锻炼标准（试行）办法》《中国健美操协会会员管理办法》，国家体育总局颁布了《健美操活动管理办法》，并制定了《全国健美操指导员专业技术等级实施办法（试行）》和《全国健美操大众锻炼标准实施办法》，同时推出了《健美操等级运动员规定动作》。这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大的意义，推动了我国健美操运动的快速发展。

2003年8月12日，“国色天香”杯全国健美操锦标赛暨第八届世界健美操锦标赛选拔赛在我国举行，这是我国健美操组织赛事以来，人数最多、规模最大的一次，作为第八届世界健美操锦标赛的选拔赛也是参赛水平最高的一次竞技健美操比赛。

时至今日,我国每年都会举行很多健美操比赛,如全国健美操锦标赛、全国大学生健美操锦标赛、全国健美操联赛、全国健美操冠军赛等。

各种健美操管理组织的建立、竞赛规则的统一、各种制度的完善,标志着我国竞技健美操运动步入正规化的管理和发展阶段。

第二节 健美操运动的概念与分类

一、健美操运动的概念

健美操运动作为一项新兴的体育运动项目,人们对它的认识理解各不相同,关于健美操的概念也说法不一。

我国一些健美操专家近些年来对健美操的定义也提出了各自的看法,如有些人认为健美操主要是以舞蹈和体操相结合,与流行的节奏音乐相适配,达到有氧训练目的的体操;有些人认为健美操是以人体自身为对象,以健美为目标,以身体练习为内容,以艺术创造为手段,融体操、舞蹈、音乐于一体的一项新兴体育运动项目。

健美操是有氧运动的一种,在国外被称为“有氧体操”。它是在氧气供应充足的情况下,以有氧系统提供能量的一种运动形式,其运动特点是持续一定时间的、中低强度的有氧运动。健美操主要发展身体的协调性和柔韧性,锻炼练习者的心肺功能,是进行有氧耐力训练的一种有效方式,并且它还是以健身美体为主要特点的运动项目,其内容丰富,简单易学,变化繁多,不受年龄、性别、场地、器械的限制,可使全身各类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。

通过健美操以上的特点,并结合专家的观点,可以把健美操定义为:融体操、音乐、舞蹈、美于一体,通过徒手、手持轻器械和用专门器械的操化练习达到健身、健美和健心的一种新兴娱乐、观赏型体育运动项目。健美操具有竞技性、健身性、娱乐性和观赏性的价值,是人们现代文明生活的重要组成部分。

二、健美操运动的分类

目前健美操运动的种类繁多,根据其目的和任务可以分成三类:健身健美操、竞技健美操和表演性健美操。健身健美操的宗旨是“健康第一”;竞技健美操的目的是

获得佳绩、夺得冠军；表演性健美操的目的是娱乐、观赏，追求形体美和愉悦性。

（一）健身健美操

健身健美操也称为大众健美操，它有音乐节奏鲜明、旋律轻松愉快、音乐速度较慢、动作简单、运动强度较低、动作形式多、以对称的方式出现、重复次数多、场地要求少、随意性大等特点。其主要以健身、健美、健心为目的，集健身、娱乐、防病于一体的群众性、普及型健身运动。健美操的练习形式分为热身、有氧练习、形体练习和放松等部分，成套动作一般是从头颈、四肢、全身、跳跃、放松等顺序来练习。活动的顺序是从身体的远端开始，逐渐过渡到躯干部位。健身健美操适合人群广泛，是一项很好的体育休闲、娱乐健身运动。根据不同的分类标准将健身健美操分为以下几种：

1. 按年龄划分

根据人在不同年龄阶段的不同生理、心理、体态、体能等特征和锻炼需要，将健身健美操分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少儿健美操、幼儿健美操等。

2. 按性别划分

按照性别分为男子健美操和女子健美操。男子健美操的动作设计突出“阳刚”，动作幅度大而有力；女子健美操的动作设计突出“阴柔”，强调的是艺术性和柔美性。

3. 按人数划分

按照人数主要划分为单人、双人、三人、六人和集体健美操。集体健美操在练习时，除了包括平时锻炼的动作外，往往增加一些动作组合和队列、队形的变化，以反映练习者平时锻炼的情景。

4. 按练习形式划分

按照练习形式可以划分为徒手健美操、持轻器械健美操、专门器械健美操等。其中徒手健美操最为常见。持轻器械健美操中常用的器械有哑铃、球、橡皮带、彩带、棍等。专门器械健美操中常用的器械有踏板、健身球、圆盘、体操垫、健身器等。

5. 按动作风格划分

按照动作风格划分为拳击健美操、搏击健美操、拉丁健美操、迪斯科健美操、武术健美操、舞蹈健美操、仿生健美操等。不同动作风格的健美操就是在传统健美操的基础上结合了其他不同运动项目的元素而成的。例如，拉丁健美操中就是结合了恰

恰、斗牛、伦巴、桑巴等各种拉丁舞的元素，再结合现代健美操的基本步伐，使其动作丰富、时尚。

6. 按人体解剖部位划分

按照人体解剖部位划分为颈部健美操、肩部健美操、手臂健美操、胸部健美操、腰腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。这主要是针对人体某个部位进行针对性的健身锻炼。例如，腿部健美操主要锻炼腿部肌肉功能以及关节的灵活性。

7. 按目的和任务划分

按照目的和任务划分为形体健美操、康复健美操、热身健美操、韵律健美操、姿态健美操、保健健美操和减肥健美、产后健美操等。

8. 按人名划分

按照人名所划分的主要是简·方达健美操，这主要是为了纪念简·方达对健美操发展所做出的杰出贡献。

（二）竞技健美操

竞技健美操是根据竞赛规则与技术规程的要求，创编出的具有较高艺术性、展示运动员高水平专项技术能力的成套动作，以比赛取得优异成绩为主要目的的竞技运动。竞技健美操只进行自编动作比赛，自编动作必须符合要求。每套动作都有一定的时间限制，成套的动作要根据其基本步伐、特色、难度、完成情况、时间、体型等各种因素来评分。

目前，国际体操联合会举办的健美操世界锦标赛所设的正式比赛的项目有女单、男单、混双、三人和集体六人五个项目。并且为了保证比赛的规范性和公正性，对各项参赛人数、比赛场地、参赛服装和成套动作的时间等都做了严格的规定。

国际上较大规模的竞技性比赛有国际体操联合会（FIG）组织的健美操世界锦标赛；国际健美操冠军联合会（ANAC）组织的世界健美操冠军赛；国际健美操联合会（IAF）组织的健美操世界杯赛等。

我国正式的大型竞技健美操比赛有全国健美操锦标赛、全国健美操冠军赛、全国青少年健美操锦标赛等。

（三）表演性健美操

表演性健美操是指根据不同目的、场合、要求、表演者等情况进行编排，在各种节日庆典和宣传活动中表演的健美操。表演性健美操的主要目的就是“表演”。在表演性健美操中竞赛规则、比赛人数、形式、规模及动作的设计和选择限制性较小，