

JIANMEI CAOJIAOCHENG

健美操教程

冯晓辉 编著
FENGXI AOHUI BIANZHU



辽宁大学出版社

©冯晓辉 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

健美操教程/冯晓辉编著. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2006. 4
ISBN 7-5610-5056-9

I. 健... II. 冯... III. 健美操—教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 023120 号

责任编辑: 贾海英
封面设计: 李维国

版式设计: 曹旭
责任校对: 李佳

辽 宁 大 学 出 版 社

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036

联系电话: 024-86864613 网址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: Lnuexpress@vip.163.com

辽宁北方彩色期刊印务有限公司印刷 辽宁大学出版社发行

幅面尺寸: 140mm×203mm

印张: 9.25

字数: 240 千字

2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000

定价: 19.00 元



作者简介

冯晓辉，女，1965 年生于沈阳，硕士，副教授，硕士生导师，现任沈阳体育学院健美操教研室主任。全国体育院校健美操教材组成员，健美操国家级裁判，全国健美操指导员培训导师。主要从事健美操、艺术体操等项目的教学与训练的研究。参与编著《形体运动》、《体操大辞典》等。



健美操教程

JIANMEI CAOJI AOCHE

责任编辑	贾海英
版式设计	曹旭
封面设计	李维国
图片摄影	李维国
责任校对	李佳

前 言

健美操是一项在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧练习为基础，达到增进健康，塑造形体和娱乐目的的体育项目。它以高度的艺术性、广泛的适应性、健身的安全性、强烈的时代性等特点吸引越来越多人的参与，它从不同层面满足了现代人的生理和心理需要，并成为我国大、中学校体育教学和课余训练的重要内容之一。

为了满足学校体育教学和健美操爱好者的需要，推动健美操运动的普及和发展，作者在多年从事健美操教学和训练的基础上，吸纳国内外健美操最新研究成果，编著了这本《健美操教程》。

全书共六篇。第一篇 基本理论；第二篇 教学与训练；第三篇 创编与音乐；第四篇 时尚健身；第五篇 健身指导；第六篇 竞赛的组织与裁判。本书内容丰富，集科学性、实用性、针对性和时尚性为一体，具有理论和实践相结合、教学和训练相兼容、课内和课外相兼顾的特点，可供大、中学校体育教学使用，也可作为健美操指导员和健美操爱好者的参考用书。

由于作者水平有限，书中错漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2006年4月

目 录

第一篇 基本理论

第一章 健美操运动概述	(1)
第一节 健美操运动的概念与分类	(1)
一、健美操运动的概念	(1)
二、健美操运动的分类	(3)
第二节 健美操运动的特点、意义与功能	(6)
一、健美操运动的特点	(6)
二、健美操运动的意义	(8)
三、健美操运动的功能	(9)
第三节 健美操运动的发展	(12)
一、健美操运动的起源	(12)
二、健美操运动的发展	(14)
三、健美操运动的发展趋势	(19)
第二章 健美操运动术语	(24)
第一节 健美操运动术语的种类	(24)
一、场地的基本方位术语	(24)
二、运动方向术语	(25)
三、动作之间相互关系术语	(25)
四、运动形式术语	(26)
五、动作中连接过程术语	(27)
六、健美操基本步伐名称术语	(28)
七、难度动作术语	(29)
八、动作强度术语	(30)

目 录

九、动作表现形式术语	(30)
第二节 健美操术语的运用	(30)
一、运用术语描述健美操动作的几个方面	(30)
二、运用术语描述身体动作的一般规律	(31)
第三节 健美操动作术语的记写方法	(31)
一、健美操动作记写要求	(31)
二、健美操动作的记写方法	(32)
第四节 健美操动作单线条简图法	(33)
第三章 健美操基本动作	(40)
第一节 健美操基本动作概念与作用	(40)
一、健美操基本动作概念	(40)
二、健美操基本动作的作用	(41)
第二节 健美操基本动作	(42)
一、基本步伐	(42)
二、常用上肢动作	(55)
第三节 健美操基本技术	(57)
一、弹动技术	(57)
二、身体控制技术	(58)
三、半蹲技术	(59)
四、落地技术	(59)

第二篇 教学与训练

第四章 健美操教学	(61)
第一节 健美操的教学任务与特点	(61)
一、健美操的教学任务	(61)
二、健美操教学特点	(63)
第二节 健美操教学方法和手段	(65)
一、健美操教学方法	(65)
二、健美操教学手段	(76)

第三节 健美操教学内容	(78)
一、健美操教学大纲	(78)
二、健美操教材	(79)
第四节 健美操教学能力培养	(81)
一、能力的概念和构成	(81)
二、能力的培养途径与方法	(82)
第五章 竞技健美操训练	(86)
第一节 竞技健美操训练的目的与任务	(86)
一、发展专项身体素质	(86)
二、提高专项技术水平	(87)
三、培养和提高运动员的心理与智力水平	(88)
四、发展、推动健美操事业	(88)
五、在竞技健美操赛事中取得优异成绩	(89)
第二节 影响竞技健美操训练的因素	(89)
一、运动员因素	(89)
二、教练员因素	(89)
三、训练的内容与方法	(90)
四、训练的客观条件	(90)
第三节 竞技健美操训练的特点	(90)
一、训练内容专门性与多样性的对立统一	(90)
二、体能与技术环节的紧密结合	(92)
三、体能与智能的紧密结合	(93)
四、训练系统性与临时性的对立统一	(93)
五、普遍性与针对性的对立统一	(94)
第四节 竞技健美操训练原则	(95)
一、训练原则的前提条件	(95)
二、一般训练与专项训练相结合原则	(95)
三、竞技需要原则	(96)
四、合理安排运动负荷原则	(97)

目 录

五、全面发展与针对性训练对立统一原则	(97)
六、系统性原则	(97)
七、小周期原则	(100)
第五节 竞技健美操的训练内容与方法	(101)
一、一般身体素质训练与专项身体素质训练	(101)
二、专项基本技术训练	(106)
三、难度动作训练	(112)
四、过渡与连接动作训练	(114)
五、集体项目的一致性训练	(114)
六、性格、心理、表现力的培养与训练	(117)
七、成套动作训练方法	(118)

第三篇 创编与音乐

第六章 健美操创编	(124)
第一节 健美操创编的依据	(125)
一、根据不同的目的任务	(125)
二、根据不同对象的特点	(125)
三、根据规则要求和国际的发展趋势	(125)
四、根据体育美学的形式美法则	(126)
第二节 健美操创编的指导思想与原则	(126)
一、健身性健美操创编的指导思想与技术性原则	(127)
二、竞技性健美操创编的指导思想及技术性原则	(133)
三、表演性健美操的创编	(140)
第三节 健美操的创编过程	(143)
一、制定目标与整体构思	(144)
二、音乐选择与剪接	(145)
三、动作素材的选择与确定	(146)
四、建立基本结构	(146)
五、按创编原则组合动作	(147)

六、按成套顺序完成成套动作的组织	(147)
七、评价与修改	(147)
第七章 健美操音乐	(149)
第一节 健美操音乐的功能	(149)
一、激发练习者的情绪	(150)
二、具有号召力和感染力	(150)
三、影响动作对身体的作用	(150)
四、对健美操动作的创编具有诱导和激发灵感的作用	(151)
第二节 健美操音乐的特点	(151)
一、音乐节奏鲜明,乐段明显,节拍清晰	(151)
二、音乐旋律优美动听,具有振奋精神的情绪效果	(152)
第三节 健美操音乐的选择	(152)
一、健美操教学和训练课中的音乐特点	(152)
二、竞技性健美操音乐的特点	(153)
三、健美操音乐的选配	(154)

第四篇 时尚健身

第八章 健美操特殊课种介绍	(156)
第一节 有氧搏击操	(156)
一、简介	(156)
二、搏击操的特点与功能	(157)
三、搏击操的基本技术	(159)
第二节 瑜伽	(160)
一、简介	(160)
二、瑜伽的类型	(161)
三、瑜伽的特点与功能	(161)
四、瑜伽的基本技术	(162)
五、瑜伽基本动作技术	(164)
六、教学要求	(165)

目 录

第三节 街舞	(166)
一、简介	(166)
二、街舞的特点与功能	(167)
三、街舞的基本技术	(169)
四、教学要求	(169)
五、教学步骤	(170)
六、街舞的教学方法	(172)
第四节 形体训练	(173)
一、简介	(173)
二、形体训练的特点与功能	(174)
三、形体训练的基本技术	(175)
四、教学要求	(176)
五、教法特点	(177)
第五节 踏板操	(177)
一、简介	(177)
二、踏板操的特点与功能	(178)
三、踏板操的基本技术和基本动作	(179)
四、教学要求	(181)
第六节 轻器械操	(182)
一、简介	(182)
二、轻器械操的特点与功能	(182)
三、轻器械操的基本技术和基本动作	(184)
四、教学要求	(187)
第七节 水中健美操	(190)
一、简介	(190)
二、水中健美操的特点与功能	(190)
三、水中健美操的基本技术	(191)
四、教学要求	(193)
五、水中健美操教学注意事项	(194)

第五篇 健身指导

第九章 健美操的科学锻炼与自我监督	(195)
第一节 健美操锻炼的运动负荷	(195)
一、影响健美操负荷的主要因素	(195)
二、健美操锻炼的生理负荷	(197)
第二节 健美操锻炼的自我监督体系	(198)
一、自我监督的内容	(198)
二、自我监督在健美操锻炼中的意义	(199)
三、如何建立健美操锻炼的自我监督体系	(200)
四、建立健美操自我监督体系的注意事项	(200)
第三节 健美操锻炼的营养与卫生	(201)
一、健美操锻炼的营养	(201)
二、健美操锻炼与卫生	(205)
第十章 健美操运动损伤与预防	(207)
第一节 健美操锻炼与运动损伤	(207)
一、健美操锻炼与运动损伤	(207)
二、健美操运动损伤的分类	(208)
三、人体不同部位的损伤	(209)
四、运动损伤与运动环境	(212)
第二节 健美操运动损伤的防治	(213)
一、健美操的运动原理与损伤	(213)
二、闭合性软组织损伤的处理原则	(213)
三、按摩疗法	(215)
四、冷热疗法	(216)
五、药物疗法	(216)
第三节 健美操运动损伤的预防与不安全动作	(216)
一、引起健美操运动损伤的原因	(216)
二、预防健美操运动损伤的原则	(217)

三、伤后康复	(218)
四、导致健美操运动损伤的常见因素	(218)
第四节 常见运动损伤及运动疾病的症状与急救措施	(220)

第六篇 竞赛的组织与裁判

第十一章 健美操竞赛的组织	(227)
第一节 健美操竞赛的意义和特点	(227)
一、竞赛的意义	(227)
二、竞赛的特点	(228)
第二节 健美操竞赛的组织工作	(229)
一、赛前准备工作	(230)
二、健美操竞赛的进行	(235)
第十二章 健美操竞赛的裁判方法	(237)
一、对裁判员的基本要求	(237)
二、裁判组的组成	(237)
三、评分方法	(237)
四、评分要点	(238)
五、裁判技巧	(239)

附录一

中国健身健美操竞赛规则	(240)
第一章 总则	(240)
第二章 成套动作的评分	(242)
第三章 违例动作	(245)
第四章 特殊情况	(246)
附 I 艺术裁判评分指南	(247)
附 II 完成裁判评分指南	(249)

附录二

竞技健美操竞赛规则 (2005 ~ 2008)	(252)
第一章 总则	(252)
第二章 世界健美操锦标赛	(260)
第三章 成套编排	(264)
第四章 裁判	(267)
第五章 评分	(278)
第六章 违例动作与纪律处罚	(281)
第七章 特殊情况	(282)

第一篇 基本理论

第一章 健美操运动概述

健美操是现代体育运动的一个新兴项目。它是根据人体解剖学、运动生理学和心理学的特点，融体操、舞蹈和音乐为一体的体育运动。健美操的动作有丰富、新颖独特、变化繁多的特点，各种动作均具有健、力、美的特征，并充分展现出刚劲有力、协调、韵律、动感、优美和青春活力等健美气质。经常从事健美操练习，不仅能使人体健美，而且能培养人的协调性、灵活性和乐感；同时还可以使人心情舒畅、情绪饱满、精神振奋、富有活力，从而达到强身健体、陶冶心灵的目的。因此，健美操具有横跨体育运动、文学艺术、美学和教育等诸多领域的综合特征，集中体现了人类不断追求自我完美的愿望，是进行身、心、美教育的一种有效手段。目前，健美操运动遍及全世界，正以其特有的魅力和强大的生命力，越来越受到人们的青睐。

第一节 健美操运动的概念与分类

一、健美操运动的概念

健美操在国外被称为“有氧体操”，是有氧运动（Acrobatics）

的一种。健美操从兴起、发展到现在只有短短的 20 多年时间，且发展迅速，存在着多种练习形式和流派。人们对健美操的认识有一定的差异，对健美操概念的理解也不相同。

瑞典著名现代体操家 Meekman 被称为韵律体操的创始人，她主张韵律体操动作的创造，“应将人体的运动规律融贯进动作中去”。韵律体操应体现“运动员的喜悦、动作的创造性和现代音乐与身心的结合”。韵律操“可当作节奏体操的新式动作形态体操”。她为韵律操下的定义为：“韵律操系基于体操的根本理念，融合音乐的节奏，且创造性特强的一种运动类型”。

原苏联学者认为：“力量、耐力、柔软加上美就是健美操的公式。”

美国健美操代表人物简·方达认为：“健美操是一种改善形体和心理感觉的体操。”

近些年来，我国的一些健美操专家也根据自己对健美操的理解和认识提出了各种各样的看法。

“健美操主要是以舞蹈和体操相结合，配以流行的节奏音乐，达到有氧训练目的的体操。”

“健美操是操化了的，为了人体健康而进行的动态选美比赛。”

“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项目。”

“健美操是根据人体的生理特点，为了追求人体美，在音乐的伴奏下所进行的体操与舞蹈动作结合的边沿性综合运动项目。”

“健美操是融体操、舞蹈、音乐为一体，经过再创造，按照全面协调发展身体的要求，组编成操，在音乐伴奏下，达到增进健康、培养正确体态、塑造美的情操的一种锻炼手段。”

“健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。”

“健美操是融体操、音乐、舞蹈、美于一体，通过徒手、手持器械和专门器械的操化练习达到健身、健美和健心目的的一种新兴娱乐、观赏型体育项目。”

随着健美操运动的发展以及对健美操理论研究的加强，对健美操的认识也不断深入。我们认为：“健美操是在音乐的伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康，塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。”

健美操起源于传统的有氧健身运动，是在氧供应充足的情况下，以人体有氧系统提供能量的一种运动形式，其运动特征是持续一定时间的、中低强度的全身性运动，主要影响练习者的心肺功能，是培养有氧耐力素质的基础。

二、健美操运动的分类

根据当今世界和我国健美操运动的发展状况和未来的发展趋势，按照不同的目的和任务，健美操运动可分为健身性健美操和竞技性健美操两大类。

（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。健身性健美操的动作简单，实用性强，音乐节奏也较慢，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。健身性健美操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。

健身性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一般健美操和为满足不同人群兴趣和需求的各种不同风格的健美操。传统意义上的一般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提高，人们健身的需求