

中外**艺术**精粹

健美操

主编／王嫣嫣



THE DISTILLATION ART OF
CHINA AND FOREIGN COUNTRIES

吉林音像出版社
吉林文史出版社

健美操

主
编：王嫣嫣

吉林音像出版社
吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中外艺术精粹/李楠等主编—长春: 吉林文史出版社
2006. 2

ISBN 7-80702-248-5

I. 文… II. 李… III. 文艺—经典—系列 IV.. J. 30

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080173 号

中外艺术精粹

责任编辑 于泓

出版发行 吉林音像出版社

吉林文史出版社

印 刷 北京市楠萍印刷有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 358

字 数 120 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印 数 1/5000 册

书 号 ISBN 7-80702-248-5/J·30

总 定 价 1490.00 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

目 录

第一章 健美操概述	1
第二章 健美操运动的发展	21
第三章 健美操运动的意义	29
第四章 竞技健美操	38
第五章 健美操的基本内容	49
第六章 简易健美操	80
第七章 跳跃组合操	105
第八章 哑铃韵律健美操	110
第九章 健美操的比赛规则与裁判法	117
第十章 全国健美操大众锻炼标准	128
第十一章 浅谈健美操与健身秘诀	137
第十三章 健身营养	160
第十四章 健美操著名教练简介	170



第一章 健美操概述

健美操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。

健美操竞赛项目包括男子单人、女子单人、混合双人、三人（男三；女三；混合三人）、混合六人（男三、女三）。比赛按性质分锦标赛和冠军赛两类。

健美操起源于1968年。1983年美国举行了首届健美操比赛，1984年首届远东区健美操大赛在日本举行。由于两次大赛的成功，1984年起健美操运动在世界各地全面兴起。每年国际上举办的活动有：健美操世界锦标赛、世界杯赛、世界冠军赛、世界巡回赛。

健美操是在人类社会发展的进程中，随着现代科技的飞速发展，人们生活节奏的日益回加快，生活水平的不断提高，追求健美体魄而逐步发展起来的，由于健美操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人的重视。吸引了不同年龄的爱好者参与，形成了一定规模的消费群

健美操





体。各级电视台纷纷制作以健美操竞赛、普及为内容的专题节目，其收视频率远远超过其他节目。并成为提高生活质量的一个标志。

近几年来，特别是我国“全民健身计划”的全面实施，城乡各地的男女老少都积极地投身到各式各样的体育健身活动中来，健美操尤其生机无限。它简便、优美、愉悦而有效，给练习者带来健康和快乐，为人们美好的生活和充沛的精力提供源源不断的动力。

第一节 健美操的起源

2

中
外
精
粹



健美操运动起源于 20 世纪 70 年代末，80 年代初的美国。也有人说，早在 19 世纪，欧洲一些国家出现的以身体活动和音乐伴奏相结合的音乐体操是健美操的前身，总而言之，无论哪一时期健美操的起源，都可以说明这项运动的历史并不很长，而且，只是到了 20 世纪 90 年代，健美操这项运动才刚刚在世界范围内推广、壮大。

健美操顾名思义是一种健康与美丽相结合的一种运动，是一项深受广大群众喜闻乐见的一项运动。它的英文名称是“Aerobics”意思是“有氧运动”或“健身健美操”。

健美操传到我国，是在 80 年代。那时，随着我国教育制



度改革，“美育”教育逐渐在学校教育中占有很重要的地位，因此，健美操也为我国美育教育提供了一个重要手段。

在健美操传入我国的初期，许多健美操爱好者翻译了大量的资料，在报刊杂志上刊登了一些介绍健美操和探讨美育教育的文章。

1984年，北京体育学院成立了健美操研究组，该研究组编排并推出的“青年韵律操”传遍全国各大专院校，无数青年学生投入了学习“青年韵律操”的热潮，使健美操迅速在我国各大专院校得到普及。此后，许多高校将健美操内容列入教学大纲，成为一项重要的体育教学内容，各种健美操教材也陆续出版，促进了健美操的理论研究。

为了推动全国大学生健身健美操的开展，中国大学生体协健美操艺术体操分会决定从1993年开始，每年在大学生中推广一套由协会审定的健身健美操。

与此同时，表演性健美操和竞技性健美操也开始在学校中出现，而高校良好的师资和场馆条件又为竞技健美操的普及奠定了基础，每年不少高校都组织队参加各种形式的全国健美操比赛，同时，高等院校成为我国竞技健美操发展的重要基地。

健美操





第二节 健美操的特点

健美操具有高度的艺术性，它是在音乐的伴奏下，以体操的动作方式，融入了体操、舞蹈、健美等内容，在健身的基础上把形体美、姿态美、动作美和精神美有机的结合起来，与音乐、舞蹈、体操、武术于一体的追求人体健康与美丽的一种运动项目，这种健与美的统一，是健美操本质特征的表现，也是健美操区别于其他健身操、卫生操的重要标志。所以说，健美操属于体育的范畴，具有高度的艺术性。

健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。“健康、力量、美丽”是人类所追求的，而健美操运动中，无论是健身健美操、还是竞技健美操，处处体现出“健、力、美”的特点，包含着高度的艺术性因素，使健美操不同于其他运动项目，这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

健美操运动协调、流畅、有弹性，使练习者不仅锻炼了身体、增强了体质，而且从中得到了“美”的享受，提高了艺术修养。而健美操运动员在比赛中所表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等，也无不给观众留下深刻的印象，充分体现出健美操运动的“健、力、美”特点和高度的艺术性。





健美操的动作来源于体操中的徒手动作和队列队形，舞蹈中的现代舞，古典芭蕾和民族民间舞的基本动作等。但这些动作已不再是单纯的体操和舞蹈动作，而是按照健美操的特点，经过再创造所形成健美操的特有动作，使之具有讲求实效、简单易行、造型美观、活泼多变、富有弹性、小关节和对称活动多等特点。这些动作通过科学有序的排列组合和重复，成为具有特定功能的动作整体。

另外，健美操还具有强烈的节奏性特点，并且通过音乐将节奏性，充分的表现出来，因此，音乐与健美操有着十分密切的关系。健美操的音乐特点是节奏强劲有力，与动作协调一致，旋律优美又具有鲜明的节奏，能够烘托气氛激发运动者的情绪，使运动者进入境界，充分发挥自己的想象力，达到调节人们的情绪，恢复精神疲劳，陶冶情操。

健美操为什么深受大家喜爱，除练习本身的功效性、动作的时代感外，最重要的一个理由就是因为，现代音乐给健美操带来了活力。健美操运动与音乐的强烈的节奏感使健美操的运动或者说做健美操的人，具有了感染力，亲和力。另外，健美操比赛本身也非常具有可观性。

广泛的适应性健美操练习形式多种多样，运动量可大可小、容易控制，对场地器材的要求不是很高，一个垫子，一个踏板或一个哑铃均可练习。对各个年龄层次、不同性别、不同

健美操





身体素质、不同技术水平的人都适宜，各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式，从中得到锻炼。比方说中老年人可选择低强度的有氧练习，达到锻炼身体娱乐身心、保持健康的目的；而对具有较好身体素质、有意进一步提高的年轻人来说，可选择难度较高、运动量较大的竞技健美操作为练习的手段，通过竞技健美操练习，不仅锻炼了身体，而且可提高技术水平，满足其进取心要求。

因此，健美操运动具有广泛适应性的特点。

第三节 健美操的分类



健美操是体育中的一个综合性的边缘学科。随着健美操运动的不断发展，出现了种类繁多的类型。为了便于区分和运用，有必要对这些健美操进行合理的分类。目前常用的健美操分类依据主要包括目的、性别、年龄、练习方式、人体解剖结构、参加人数等。依据健美操的运动目的，将其分为三类：

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”。其中又包括以提高心肺功能，改善身体有氧代谢能力的





有氧操；练习肌肉控制，改善不良姿态，培养良好气质风度的形体操；以保持肌肉外形，防止肌肉退化为主的力量操；以及以减少关节负荷，利用水的阻力达到锻炼目的，并以中老年及康复病人为主要对象的水中操等。由于健身性健美操的惟一练习目的就是“健身”，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，常以对称的形式出现。

健身性健美操一般的练习时间为一个小时左右，在练习的要求上根据个人情况可适当的调解，严格遵循“健康、安全”的原则，防止运动者在运动过程中出现损伤的现象，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。

二、表演性健美操

表演性健美操的主要练习目的是“表演”，它是事先编排好的、专为表演而设计的成套健美操，时间一般为2~5分钟。表演性健美操的动作较健身性健美操动作复杂，音乐速度可快可慢，并且为了保证一定的表演效果，很少有重复的动作，但也不一定是对称性的。在参与的人数上可是单人，也可是多人，并可在成套中加入队形变化和集体配合的动作，表演者可以利用轻器械，如花环、旗子等，还可采用一些风格化的舞蹈动作，如爵士舞等，以达到烘托气氛，感染观众，增加表演效



健美健





果的目的。

因为表演性健美操的动作比健身性健美操的动作复杂多变，所以对参与者的身体素质要求较高，不仅要具备较好的协调性，还要有一定的表演意识和集体配合的意识。

三、竞技性健美操

竞技性健美操的主要目的是“竞赛”，其比赛项目有男单、女单、混双、三人和六人。竞技性健美操在参赛人数、比赛场地、成套动作的时间等方面都必须严格按照规则进行，规则对成套的编排、动作的完成、难度动作的数量等也都有严格的规定。由于竞赛的主要目的就是要取胜，因此在动作的设计上更加多样化，并严格避免重复动作和对称动作。

近年来，运动员为争取好成绩，均在比赛的成套动作中加入了大量的难度动作，如各种大跳成俯撑、空中转体成俯撑等，这样对运动员的体能、技术水平和表现力均提出了更高的要求。

另外，目前流行的街舞，也应该属于健美的一种。经常进行街舞运动对心理的调节和缓解作用，它表现在舞者在音乐内涵的理解过程中，由于街舞不像体操那样有规定的动作，而是让运动者尽情发挥，在创作中拓宽表演空间，充分展示自己的风格，让街舞的特点淋漓尽致地发挥。街舞的趣味性、丰富





性、随意性，在有氧运动中能提高心肺功能，使压抑的神经和身体同时放松。街舞对健身和健心的作用是其他项目不可比拟的，适度的街舞运动首先对于身体健康来说是安全的，其次去追求锻炼的效果。这个项目比较青春，比较有活力，强度相对来说比较大，所以尤其适合年轻人，它的健身效果比强度低的健身项目的效果更好一些。

大多数健身者的体会，都是健身虽好，但难以坚持。而街舞以它的丰富性和趣味性，让练习者始终带着笑容去训练。因而有经验的教练在街舞课中，通常更关注的是大家在锻炼的过程中是否高兴，动作是否自由和潇洒，是否达到了彻底的心理放松，这也是都市上班族喜欢它的一个重要原因。通过街舞的运动就是要把生活压力尽情宣泄出来。

第四节 各类健美操的简介

1. 低强度的有氧操

在地板上进行的没有跳跃的有氧健美操运动。它也包括一些哑铃练习或地面垫上运动。比较适合中老年练习者和初级健美操爱好者。

2. 高、低强度的有氧操

在地板上进行的有氧运动。低强度有氧操简单，音乐速度





较慢，在运动中始终有一个脚接触地面；高强度有氧操有难度，音乐速度快一些，可增加有腾空和跳跃的动作，高强度有氧操能量消耗更大些。

3. 综合有氧健身

综合有氧操指在一次课中通常结合两种或多种的健美操内容：高低强度健美操、踏板操、搏击有氧操，总共 60 分钟时间。根据练习者的要求综合有氧操也可以是其他健美操内容的组合。

4. 孕妇健身操

10 适应孕妇或产妇的健身操。内容主要有简单的有氧运动内容、肌力的恢复、柔韧等内容。

5. 踏板操基础课程

低强度的踏板操课程，以学习简单的踏板动作为主的有氧踏板操。

6. 踏板哑铃课程

有哑铃的有氧踏板操。在做踏板练习时，同时手持哑铃，增加手臂的运动强度和总体强度

7. 低强度踏板课程

低强度的有氧踏板操课程，内容包括：简单的踏板技术，动作组合练习、地面练习（如腹肌、腿部练习等）最后是放松运动。





8. 有氧踏板操课程

有氧踏板操在可调节的踏板上完成各种健美操动作达到锻炼的有氧运动（锻炼时间可以是30、45、75分钟）。

9. 双踏板有氧操课程

使用双踏板的踏板操课程，对练习者协调性要求较高，主要适合中级和高级健美操练习者。

10. 瑜伽健身课程

结合呼吸的瑜伽伸展课程，使人身心完全得到伸展，放松、精神得到恢复。

11. 瑜伽高级课程

高级水平的瑜伽，对柔韧要求更高，练习者需要有一定的瑜伽初级水平。

12. 伸展课程

伸展课程结合伸展、力量和平衡等内容。能使人形体更健美，伸展也能减轻人的紧张和压力。

13. 健美课程

课程主要以锻炼肌肉力量、肌肉线条的器械健美课程。

14. 活力健美课程

在鼓动性极强的教练、节奏强劲的音乐下，练习者不分水平高低、使用杠铃，进行适合自己的集体的以杠铃组合练习为主的课程。比如：卧推、屈臂举、弓步下蹲等等，快速增强肌

健美操





肉力量，增加骨质密度，增加免疫能力，消耗脂肪，健美体形。

15. 局部健美课程

局部健美课程具有针对性，比如健美手臂、腿部、腹部、燃烧脂肪的课程。这种课程一般根据大多数练习者的要求而开展。

第五节 健美操的功能

12

中
外
艺
术
精
粹



增进健康美功能：包括“健康”，即生理功能正常、无病理性改变和病态的出现。但随着经济的发展和社会的进步，人们生活水平的不断提高。现代健康已不仅仅是生理意义上的“健康”，而应具备健康的心理和行为。“健康美”是一种积极的健康观念和现代意识，“健康美”是身体最有效发挥其机能的状态。一个具有“健康美”的人除了自我感觉良好、可轻松应付日常工作与生活外，还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及休闲活动，亦能自发地处理突发的应及状态。一个具有“健康美”的人应该具备的身体素质是良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性、柔韧性和协调性。

心肺耐力的发展使心脏与血液循环系统有效工作，将机体所需的营养物质、氧气及生物活性物质运送到肌肉和各组织器



官，并把代谢产物运走，在有机体的生命活动中发挥重要作用。肌肉力量的发展不仅塑造强健的体魄，亦具备强大的活动能力，减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程，使身体动作机敏、灵活、富有朝气。

健美操作为一项有氧运动，其健身功效已具备完成上述要求的特点。而且有氧运动能发展人体的心肺功能，而健美操不仅具有有氧运动的功效，且兼备发展身体柔韧性和灵敏性的作用。可以说健美操是目前发展身体全面素质的较为理想的运动。

另外，健美操的功能还包括塑造形体美功能“形体”分为姿态和体形，姿态即从我们平时的一举一动表现出来的行为习惯，受后天因素的影响较大。而体形则是我们身体的外形，虽然体育锻炼可适当改善体形外貌，但还是遗传因素起决定性作用。良好的身体姿态是形成一个人气质风度的重要因素。健美操练习的动作要求和身体姿态要求与我们日常生活中的状态要求基本一致，因此，通过长期的健美操练习可改善不良的身体状态，形成优美的体态，从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养，给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。健美操运动还可塑造健美的体形。

通过健美操练习尤其是力量练习，可使骨骼粗壮、肌肉围度增大，从而弥补先天的体形缺陷，使人变得匀称健美。

