

健美操（含宾）与踏板操艺术

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU
SUZHIJIAOYU
CONGSHU

[主 编：倪春玲]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

健美操（舍宾）与踏板操艺术

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU
SUZHIJIAOYU
CONGSHU

[主 编：倪春玲]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

目 录

上篇 健美操运动

第一章 健美操概述	2
第一节 健美操运动的起源与发展	2
第二节 健美操和健美操课的特点	7
第三节 健美操的分类	12
第四节 健美操的功能	16
第五节 健美操运动的意义	17
第二章 健美操的动作及练习方法	23
第一节 健美操的肢体动作	23
第二节 健美操基本动作的意义	28
第三节 健美操基本动作的主要内容及动作设计的要求	29
第四节 身体各部位肌肉的练习方法	37
第三章 健美操运动的比赛规则与裁判法	47
第一节 健美操运动的比赛规则	47
第二节 裁判法	48
第四章 运动伤害、健身营养及健美操对 青少年身体的影响	54
第一节 健美操的运动伤害	54

第二节 健美操的健身营养	60
第三节 健美操对青少年身体的影响	66
第五章 健美操运动员对身体素质的要求	72
第一节 柔韧性的概念及意义	72
第二节 发展柔韧性的注意事项	74
第三节 柔韧性练习的方法	76
第四节 影响柔韧性的因素分析	82

中篇 踏板运动

第一章 踏板操运动的起源和发展	88
第二章 踏板操的功能和特点	91
第一节 踏板操的功能	91
第二节 踏板操健身运动的特点	92
第三章 有氧踏板操的分类	95
第一节 有氧踏板操	95
第二节 塑身踏板操	96
第三节 与举重捆绑起来的踏板操	102
第四节 情侣双人踏板(DoubleHappiness)	105
第四章 踏板操训练和安全	107
第一节 踏板操训练的准备和一般技巧	107
第二节 踏板操基本步法	109
第三节 实用踏板操练习	111
第四节 踏板操训练应注意的安全事项	112

下篇 舍宾运动概述

第一章 舍宾运动概述	116
第一节 舍宾运动的起源和发展	116
第二节 舍宾运动装备	118
第三节 舍宾与健美操	119
第二章 舍宾运动的特点和要素	121
第三章 舍宾的训练事宜	123
第一节 舍宾专利、形体测评及制定个人形象计划	123
第二节 舍宾系统的处方	125
第三节 舍宾追求的人体美	126
第四章 简易舍宾训练	128
第五章 舍宾运动与塑身减肥	132
第一节 舍宾与减肥	132
第二节 舍宾欧式足疗	134
第六章 国际舍宾协会和专家	136

上 篇 健美操运动



第一章 健美操概述

第一节 健美操运动的起源与发展

一、健美操运动的起源

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。顾名思义，健美操是一项健康与美丽相结合的运动，是一项深受广大群众喜闻乐见的运动。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，无论健美操起源于哪个时期，这项运动的历史都不可以用源远流长来形容。而且，健美操这项运动是到了日新月异的20世纪90年代，才刚刚在世界范围内推广和壮大。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。由于这两次大赛的成功举办，健美操运动从1984年起在世界各地全面兴起。

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加快、生活水平的不断提高才逐步发展起来的。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到这项运动中来，并形成了一定规模的消费群体。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，其收视率远远超过其他节目，并成为生活质量提高的一个标志。

二、健美操运动的发展

健美操运动从无到有，从小到大，同样也经历了一个曲折的过程，曾几何时由于发展历史与健身观念的不同，人们对健美操也有过一些错误的认识。也有人认为健美操运动有伤风化，而且原来认为健美操是以关节运动为主的练习，也是不正确的，并且认为健美操只是长时间跳跃运动，也是不全面的。其实上面提到的认识，只是局限于健美操健康与美丽的外在表现，而没有看见健美操运动内在的实质和精髓。

目前，从健美操的发展来看，关节运动只是健美操运动前的一个热身，而长时间的跳跃运动确实会对人们的膝关节损伤较大，应该加以注意，我们的锻炼应该通过大量的走动（包括慢跑），而且大量的走动加上适当的低强度跳跃，再加上上身动作而得到的。有氧练习部分是健美操影响人们的最主要部分。

（一）健美操运动具有较大的发展空间

体育产业化，体育运动逐渐走向市场，对经营者来说要考虑顾客的需求，有市场才有产业的生路。消费者则要考虑物有所值，体育消费更要有增进健康、愉悦身心的效益。各种体育运动项目要谋求发展就要适应时代的需求，不断改革与创新以占有市场。

健美操作为锻炼身体的体育项目之一，其运动范围比较广泛，它不同于田径项目以人类生存和生活的技能走、跑、跳为主体进行运动，也不同于球类项目有鲜明的游戏对抗性，更不像有些运动项目需要在水上、冰上、空中等特定的环境下进行活动。健美操运动具有随意性的特点，它的运动形式是人们根据需要而人为地创造动作去进行练习。

此外，在运动的环境条件上，健美操可以在室外、室内、广场、大厅、娱乐场所、健身房，甚至在家庭的居室

中进行。练习的人数可多可少,时间可长可短,这种广泛的适应性是一般运动项目难以比拟的。

(二) 经济发展带动了健美操的发展

随着我国经济的发展,人民生活水平的不断提高,健康已成为人们追求高质量生活的不可缺少的一部分,尤其是在我国全民健身计划实施以来,越来越多的人参与到了体育锻炼中来,健身变成了人们生活中不可缺少的组成部分。健美操作为一项运动,在我国全民健身活动中占有一定的地位,是近年来非常流行的一项体育运动。

20世纪80年代,随着人们健康观念的更新,健康成为许多人共同追求的目标,参与体育锻炼的人越来越多,喜爱健美操的人也越来越多,健美操成为体育产业的一个重要组成部分。而且我国的大部分城市都引进了一些健美操练习形式,如踏板操、搏击健美操等,内容的选择和练习方法也逐渐向国际标准靠拢。

人们参与健美操锻炼的目的就是健身与娱乐。我们对健美操的健身功能是了解的,但对娱乐有不同的理解。所以健美操锻炼要注重练习者的心理感受和情感体验,既练习者表现出来的热情与活力、自信与成就感。由于每个人身体状况和运动水平都有不同程度的差异,健美操的随意性为它的发展创造了一定的想象空间,使之更上一层楼。

(三) 国际化交流促进了健美操的发展

1994年5月在瑞士的日内瓦举行了国际体操联合会第69届代表大会,通过接受健美操进入国际体联,建立了FIG健美操委员会,从此世界健美操运动及各种健美操组织形成一体化的领导模式。1995年国际体联在巴黎举办的第1届世界健美操锦标赛上,参加国达到34个,充分显现了它的号召力。国际体操联合会是世界最早的体育单项联合会,是国际奥委会所属的体育组织。国际体联下属的男、女竞技体操、艺术体操早已被列入奥运会项目。以国际体

联的资历、严密的组织机构和举办国际赛事的水平，将极有条件把健美操推向奥运会，从而促进竞技健美操在国际上的普及与发展。

1998年3月国际体操联合会在意大利的威尼斯成功召开体操发展方向研讨会，进一步明确了体操的发展必须适合市场的需求，受到宣传媒体的欢迎。相信在国际体联的统一领导的小环境，加上世界信息科技迅猛发展的大气候，给健美操运动的普及与交流提供了极其良好的条件，世界各国的健美操运动将沿着正确的方向蓬勃发展。

（四）竞技健美操的产生促进了健美操的发展

由于健美操运动的蓬勃发展，竞技健美操也就应运而生。竞技健美操作为一项体育运动，只有比赛才能使人们在这个过程中发现自己的不足和缺点，才更有利于健美操运动的发展和提高。竞技健美操的比赛，有利于丰富群众的业余文化生活，人们经常通过在业余时间参与健美操运动来达到健身的目的，随着健美操运动在我国的快速普及与发展，竞技健美操的比赛也早已正规化了，目前不仅有国际比赛还有正式的全国锦标赛、省市比赛，甚至单位、学校内部的比赛。

近年来，健美操还经常作为表演项目出现在各种场合，对宣传健美操运动起了重要作用。为准备比赛或表演，表演者付出了一定的时间和精力，但同时也是健身和娱乐的过程，而表演本身又满足了表演者自我表现的欲望，达到了娱乐身心的目的。对观众来说，观看比赛和表演本身就是一种娱乐行为，在表演过程中，运动员精湛的技艺、强健的体魄，给予观众“美”的享受，起到了振奋精神的作用，丰富了群众业余文化生活。

从竞技健美操的产生发展至今，各种国际比赛的因素不同且不断变化，技术水平也不断提高。由于所使用的竞赛规则不同，因此各个比赛的场地与时间也不同，但比赛

项目则较统一，均为男单、女单、混双和三人。而 FIG 比赛在 2001 年还增加混合六人项目。此外，随着比赛激烈程度的增加、技术水平的提高，今后竞技健美操的技术发展趋势将是突出成套动作编排的艺术性和动作的创新。

(五) 健美操运动的发展趋势

由于时代的进步和科技的发展，人们的工作时间和体力消耗减少，主要依靠充分发挥人的聪明和智慧不断地将智力资源转化为生产力。这种劳动生产方式的改变首先导致人的各种器官系统的退化。此外，紧张的脑力劳动、生活节奏加快又促使各种心理疾患的发生，例如焦虑、抑郁、狂躁、孤独和自卑等心理失调的状况不断增加。由此而引发各种高血压、冠心病、糖尿病、脊柱病、神经官能症和肥胖症等，使“文明病”、“都市病”不断流行与蔓延。21 世纪的时代特点，使人们对体育运动的需求日趋强烈，体育成为满足人们肢体运动、心理调节和情感依赖的主要手段。

可以预料，我国在全民健身计划纲要所提出的到 2040 年“经过努力，基本建成具有中国特色的全民健身体系，使体育成为人们生活中不可缺少的组成部分，经常参加体育活动的人数、国民体质与健康水平等主要指标接近中等发达国家水平”，这一目标一定会实现。

社会体育的科学化是提高体育健身活动质量的关键。要在科学技术的指导下，建立起适合我国国情的不同年龄段人群体质的测定标准，提供科学有效的运动处方。还要对各种健身娱乐的方法和手段进行挖掘、整理和推荐，形成具有中国特色的、丰富多彩的、文明健康的健身体系。只有提高体育活动的科学性，才能使参加体育运动的群众有效地锻炼身体，促进体质的增强。

(六) 健美操运动在我国的发展

上世纪 80 年代，健美操运动传到我国。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系列介绍健美操和探讨美育教育的文章。随着我国教育制度的优化改革，“美育”教育逐渐在学校教育中占有很重要的地位，健美操也适逢其会，为我国美育教育提供了一个重要手段。

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，它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。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伍参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。

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，健美操的发展前景生机无限。它简便、优美、愉悦，给练习者带来了健康和快乐，为人们美好的生活和充沛的精力提供源源不断的动力。

第二节 健美操和健美操课的特点

一、健美操的特点

(一) 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,并把音乐、舞蹈、体操、武术和追求人体健康与美丽统一起来的一种运动项目。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”的特征上。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。健美操运动员在比赛中所表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的动作和充沛的体力等,也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。

(二) 健美操的动作来源于体操中的徒手动作、队列队形、舞蹈中的现代舞、古典芭蕾和各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,经过再创造形成的专属于健美操的特有动作,更具有讲求实效、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。

(三) 健美操还具有强烈的节奏性,并且通过音乐将节奏性充分的表现出来。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,能够烘托气氛、激发运动者的情感,使运动者进入境界,充分发挥自己的想像力,达到调节人们的情绪、消除精神疲劳、陶冶情操的作用。

健美操除练习本身的功效性、动作的时代感外,深受大家喜爱的最重要的理由是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。

(四) 健美操具有广泛的适应性。健美操练习形式多样, 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。比如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。所以说, 健美操运动具有广泛适应性的特点。

另外, 健美操比赛本身也非常具有可观性。

二、健美操课的特点

(一) 健美操课的结构

1. 课的结构

是指构成教学活动的相对稳定而又有区别的基本组成部分及各部分的活动顺序与时间分配。简单地说就是一节健美操课由哪几部分构成, 以及各部分的内容安排顺序、组织教法以及时间分配等。健美操课的结构一般是以三部分的课为主体, 也有多段教学结构的课。目前, 全国没有统一的结构模式, 较公认的健美操课的结构分为准备部分、基本部分和结束部分三个组成部分, 这对于健美操课的设计和实施具有普遍指导意义。健身俱乐部的一堂健美操课为 60~90 分钟。

2. 健美操课的三部分

(1) 准备部分

它是一堂健美操课所不可缺少的部分, 这一部分要求以较短的时间 (5~10 分钟) 组织学员集中注意力, 明确本次课的任务和具体要求, 调动学员学习的积极性, 使学

员精神振奋、情绪饱满、生气勃勃地开始一堂课的学习与锻炼，为基本部分的练习做好充分的准备。以较短的时间（5~10分钟）组织学员集中注意力，明确本次课的任务和具体要求，调动学员学习的积极性，使学员精神振奋、情绪饱满、生气勃勃地开始一堂课的学习与锻炼，为基本部分的练习做好充分的准备。准备活动的内容可安排先从远离心脏的部位开始，如踏步或进行脊柱的伸展以加深呼吸的一般性准备练习，和把基本部分的练习内容经简化后安排在准备活动中进行的专门性练习，目的是使体温升高，内脏器官逐渐适应运动的需要。

（2）基本部分

它是一堂健美操课的中心部分，这一部分应占总时间的三分之二左右，主要练习内容都安排在这一部分，可做徒手健美操、器械健美操（哑铃、皮筋、踏板等）和在垫上安排的局部力量练习等。目的是使学员掌握健美操的基本知识和练习的动作，发展身体素质，增进健康，增强体质。

（3）结束部分

它是指有计划地结束上课，结束部分一般为5~10分钟，内容可安排几节整理运动的放松操，动作幅度不宜过大，速度要缓慢，目的是要使学员的身体和脉搏逐渐恢复到相对安静状态。在简要地进行小结之后，宣布下课。然而，在健美操课的结构的问题上，不能简单地理解为三个部分，将它作为固定不变的模式加以运用。一堂健美操课总有开始、结束和中间过程，总有准备活动和整理活动，所以称这三部分为基本结构。在实践中课的结构形式多样，无论采用三个部分结构，还是多段结构，都必须符合人体生理功能变化规律，各部分或阶段之间要紧密衔接，有机联系。而且必须根据课的任务、练习的内容和学员的特点灵活应用，不能千篇一律，更不能认为健美操课无结构，

无合理顺序而言，因而随心所欲。而应从实际出发，讲究实效，采用适当的课的结构。课的结构是设计健美操课的初步计划，可帮助指导员合理地安排练习内容和确定课的负荷量，切不可忽视。

（二）健美操课的多样性

健美操教学训练是以课的形式出现，根据健美操的特征、作用及练习目的和内容，健美操课具有以下特点：

1. 健美操课是在音乐伴奏下，以跟我作为主要的运动形式

健美操是以其特有的、喜闻乐见的跟我做的运动形式进入健身俱乐部课堂的。由于健美操课是在节奏明快，强劲有力的音乐伴奏感召下，指导员领操的鼓舞下，使学员在一种集体的、欢乐的、振奋情绪的环境中进行自我娱乐，同时达到健身、健美和健心的整体效益。因此对培养学员良好的个人行为和社会行为有积极作用。

2. 以有氧运动为主强调动作连续性

健美操课通常是在课的准备部分练习一开始，就严格按照动作的顺序连续不间断地进行练习，使机体进入有氧代谢状态，并符合人体运动合理的生理曲线要求，运动密度大，强度适中，因此对发展练习者有氧耐力和减脂具有较好效果。

3. 健美操课教学内容丰富，教学手段多样

由于健美操是一种非周期性的运动项目，而且内容广，动作繁多，所以课的容量大，新内容多，容易提高学员学习的兴趣。可做徒手、轻器械和专门器械健美操，其动作简单，容易学会，适用于不同年龄、性别和职业的群体，既有趣味性，又有实效性。在健美操教学训练中，为了使学员达到健美体型的目的，还要有计划地安排局部肌肉的力量训练等内容，使身体得到全面发展的同时，真正达到健康、美丽。

4. 健美操课能使练习者的体力活动和智力活动紧密结合

由于健美操具有多变性和节奏性等特征,所以健美操课的教学不但能改善和提高练习者的机体活动能力,而且课上能使练习者及时理解和记忆动作的要求,还能改善大脑的血液和营养供应,有助于智力开发,最终实现教学、锻炼和教育的整体效果。

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和壮大,出现了种类繁多的类别。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重要包括目的、性别、年龄、练习方式、人体解剖结构、参加人数等。

一、依据健美操的运动目的分类

(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;以练习肌肉控制,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,