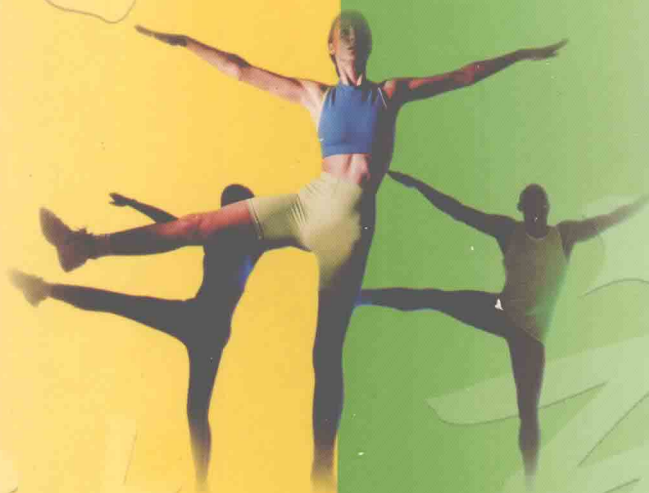


大学生体育实践课教材系列丛书

健美操

杨丽华 魏金香 主 编



东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健美操/杨丽华, 魏金香主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2004.9
(大学生体育实践课教材系列丛书)

ISBN 7-81076-645-7

I. 健… II. ①杨… ②魏… III. 健美操-高等学校-教材
IV. G 831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116962 号

责任编辑: 杨秋华

封面设计: 彭 宇



NEFUP

大学生体育实践课教材系列丛书

健 美 操

Jianmeicao

杨丽华 魏金香 主 编

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

东北林业大学印刷厂印装

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.25 字数 156 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81076-645-7/G·254

套定价: 99.00 元(12 本)

大学生体育实践课教材系列丛书

编审委员会名单

主 审 王贵成

副主审 刘 勇

主 编 孟令滨

编 委 (以姓氏笔画为序)

于占友	于言利	王苏伟	王新青
孙 嫒	孙庆军	刘 卫	刘 强
刘 镒	刘剑宇	刘勇强	李 阳
李翠霞	何 隽	陈志刚	周义义
张 力	张 强	张 瑜	张立新
张国计	张晓龙	金乃龙	房国良
范春来	杨香坤	杨丽华	郭 芳
罗永生	柳艳玲	潘跃华	詹 珊
曹立勇	曹春燕	翟 翔	魏金香
鞠复金			

前 言

早在2400年前,医学之父苏格拉底就曾说,健康是人生最可贵的。马克思认为,健康是人的第一权利。世界卫生组织曾指出,健康是基本人权,尽可能达到健康水平,是世界范围内的一项重要重要的社会性目标。可见,健康成为人类永恒的话题和共同追求的目标。随着社会的发展、科学技术的进步以及物质水平的提高,人们参加身体活动的时间却越来越少。同时,由于食物构成的改善,人们从食物中摄取的营养越来越多,从而造成营养过剩。在这种生活方式下,久而久之,身体机能便会退化。我们只有坚持身体锻炼,才能获得良好的体能,以抵抗疾病的侵袭和应对工作的压力,达到延年益寿的目的。

大学生是未来祖国现代化建设的栋梁,担负着我国在21世纪伟大复兴的历史重任。只有体魄强健,才能精力充沛地从事学习和工作,也才能为国家做出更大的贡献,因此要牢牢树立健康的意识,养成锻炼的习惯,形成良好的生活方式,这对祛病健体、增进健康和提高生活质量具有长远的重要影响。

本套教材是以东北林业大学体育部专业教师与其他高校体育专业教师为主编写而成的。参加本套教材编写的成员中,绝大多数教师都有多年实际教学的丰富经验,他们基础知识雄厚,专业能力强,具有实际教学经验。本套教材直接和间接引用了一些教材的教学方法,在此对编写这些教材的专家表示最诚挚的谢意!对所有被引用者的姓名和论著我们没有一一标明,在此表示歉意,并同样表示感谢!

本套教材的整体构思由孟令滨负责。参加编写的成员有:篮球张立新、王新青、孙庆军;排球潘跃华、刘强、张强;羽毛球孟令滨、金乃龙、张国计;健美范春来、于占友、刘剑宇;散手

曹立勇、房国良、张晓龙；武术李翠霞、刘勇强、孙嫒；太极拳张力、刘卫、周义义、王贵成；体育舞蹈曹春燕、柳艳玲、张瑜；健美操杨丽华、魏金香；形体礼仪训练郭芳、詹珊、李阳；乒乓球陈志刚、翟翔、鞠复金；游泳王苏伟、于言利、刘镛；野外生活生存何隽、罗永生、杨香坤。

由于教师的水平和能力有限，本套教材一定会存在许多不足之处，希望同行与使用者带着批判精神来阅读，多提出宝贵意见，以便我们今后对本套教材进行修订。

本套教材在编写和出版过程中，得到了东北林业大学出版社领导和编辑们的大力支持，在此我们一并表示感谢。

编 者

2004年9月

目 录

第一章 健美操概述	(1)
第一节 健美操的起源与发展	(1)
第二节 健美操的分类与特点	(8)
第三节 健美操的作用	(11)
第二章 实用健美操	(14)
第一节 健美操的基本动作	(14)
第二节 哑铃健美操	(82)
第三节 踏板健美操	(124)
第四节 形体健美操	(144)
第五节 搏击健美操	(164)
第三章 健美操与科学锻炼	(176)
第一节 健美操锻炼的生理负荷	(176)
第二节 健美操锻炼的自我监督体系	(178)
第三节 健美操的科学锻炼方法	(183)
第四章 健美操与音乐	(186)
第一节 健美操音乐的特点和作用	(186)
第二节 健美操音乐的选配	(187)
第三节 运用音乐时的注意事项	(189)

第一章 健美操概述

健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新型体育项目。它以其自身固有的价值和魅力风靡世界，深受广大青年学生及群众的喜爱。目前，健美操已列入我国学校体育教学大纲，成为学校体育教学的主要教材。本章重点阐述了健美操的起源与发展及健美操的概念、分类与特点以及健美操的锻炼价值，使大学生对健美操的概况有一个基本的了解。

第一节 健美操的起源与发展

一、国际健美操的起源与发展

健美操的起源应追溯到 2 000 多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名。他们认为，在世界万物之中，只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。古希腊人喜爱采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。他们提出了“体操锻炼身体，音乐陶冶精神”的主张。

古印度很早就流行一种瑜伽术，它把姿势、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，达到延年益寿的目的。瑜伽健身术动作包括站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势。这些姿势与当前世界流行的健美操所常用的基本姿势是一致的。古代人对健身健美的追求，以及提倡体操与音

乐相结合的主张是现代健美操形成与发展的基础。

进入欧洲文艺复兴时期,被遗忘的古希腊、罗马等古典文化重新被振兴,人体美格外受到重视。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)在1569年出版的6卷《体操艺术》等著作中,详细论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,既是现代体操的雏形,也是现代健美操的起源。

以“体操运动之父”闻名的约翰·古茨·穆尔(1759—1839),对体操的发展有着深远的影响,许多国家翻译并运用了他的体操专著。他在著作中强调指出:体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。欧洲最著名的体操倡导者维特(1763—1816)采用游戏和娱乐的形式推广体操,增加了体操的趣味性。

瑞士教育家雅克·达尔克罗兹(1865—1950)设计了一种描述肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操。他所设计的成套练习是为了通过自然的身体活动来发展学生的音乐和节奏感。欣里希·梅道(1890—)也是达尔克罗兹体系的一位学者,他创编了一套适用于少女和成年女子的体操体系,认为该体系可以促进身体健康、姿态优美和举止高雅。他还认为音乐对于提高动作的节奏性和表现力是一个极为重要的因素。因此他在训练和正式演出中都采用了音乐。在教学活动中,他强调自然的全身动作,强调领略动作中的快感和美感。

埃丽·布若尔克斯登(1870—1947)女士是赫尔辛基大学的一位体操教师,她的体操教学宗旨是:不限于提供身体练习,而应该把人的思想、躯体和精神从紧张和抑制状态中解放出来,培养和谐的个性。

从上述各种体操流派的教育思想、教学方法和动作技术上

看,都与现代健美操有着密不可分的联系,即注重人体健康和美,注重自然的全身动作,注重动作节奏流畅性。这正是现代健美操发展的初级阶段。

现代健美操实际上是从20世纪60年代初开始萌芽的,最初是美国太空总署医生库帕博士为太空人设计的体能训练阿洛别克(Aerobic)项目,1969年杰姬·索伦森综合了体操和现代舞编排了健美操,这种操带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎。20世纪70代在美国迅速兴起,并掀起热潮。

美国健美操代表人物——简·方达,为健美操在世界的推广做出了杰出的贡献。

简·方达1937年生于纽约,是20世纪70年代崛起的好莱坞电影明星,2次获得奥斯卡金像奖和金球奖,获得第30届戛纳国际电影节最佳女主角,撰写了《简·方达健身术》一书,以自己的名声和现身说法提倡健美操运动。该书自1981年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,并被译成20多种文字,在世界30多个国家发行。这位好莱坞著名影星和现代健美操专家已成为20世纪80年代健美操杰出的代表。在她的感召和影响下,健美操在世界各地迅速兴起,健身俱乐部、健美操中心如雨后春笋般蓬勃发展。

美国创办了上千个健美操俱乐部、健身房,它为人们提供了从事健美操锻炼的场所。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2亿4千万美元。

1985年,美国首次举行阿洛别克(Aerobic)健美操比赛。来自全美各地、身体优美的男女健美操运动员以极大的热情和充沛的体力,在 5 m^2 的场地上,用90 s到2 min的时间表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的男女单人、混合双人、女子3人的成套健美操,受到参观者的热烈欢迎。比赛内容每套操

包括俯卧撑 4 次、仰卧起坐 4 次、高踢腿 4 次、5 s 连续原地跳 4 类规定动作,另外还有大量的徒手操动作、现代舞和民间舞蹈动作以及简单的技巧性动作,如前滚翻、前软翻、劈叉等。动作设计绝大多数是对称性的,这些动作设计巧妙,造型美观,运动员在每 10 s 144 ~ 156 拍的快节奏音乐伴奏下边舞边操,令人兴奋,充分显示了青春活力。正是通过这次比赛,健美操得到了迅速推广和发展,现已成为全球性的运动。

近十几年来,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,为世界的健美操发展做出了很大的贡献。

欧洲健美操的开展也很普及,法国做健美操的人已达 400 万人,仅巴黎就有 1 000 个健美操中心,每星期日上午 10 点有 500 万法国人,随着电视中领操员的口令做 1 h 健美操。

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。

前苏联把健美操列入大、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前苏联相似。

亚洲健美操的发展也是风起云涌。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、韩国和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。

1994 年 5 月 9 ~ 13 日,在瑞士的日内瓦举行了国际体联第 69 届代表大会,将关于健美操进入国际体联的问题列入国际体联活动,指定 FIG (Federation Internationale De Gymnastique) 国际体联联合会健美操委员会负责其工作,决定于 1995 年举办世界健美

操锦标赛。

1994年11月21~22日在德国的多特蒙德召开了FIG执委会。会议决定第一届世界健美操锦标赛将由法国体操协会承办,地点定为巴黎,时间在1995年11月或12月初,并颁布了本届竞赛规则:竞技健美操评分细则(Gode of Points Sports Aerobics, 1994~1996年)。

1995年12月,在体联总部法国巴黎举行了首届世界健美操锦标赛(Lers Championnats Du Mode D' Aerobic Sportive),分设了4个项目进行比赛:男子单人、女子单人、混合双人以及3人。共有34个国家参加本次比赛,中国代表队首次走出国门,由中国健美操协会主席殷子烈带队一行7人,参加了男子单人、女子单人与3人项目的比赛。

1998年3月1~3日在意大利水城威尼斯召开的国际体联技术委员会上,由健美操委员会主席约翰宣布了即将出台的竞技健美操评分细则,并且增设6人竞赛项目、新的团体赛事、竞技健美操14~17岁少年组比赛以及增加G组动作等。在会上还举行了1998年5月将在意大利的卡塔尼亚举办第四届世界健美操锦标赛的预赛出场顺序的抽签。中国队第二次派队参赛。

目前,FIG以它的资格、组织机构、赛事的规模水平等优势条件,准备将竞技健美操推向奥运会。目前,健美操项目在即将列入奥运会比赛的众多体育项目中排第八位。

二、我国健美操的兴起与发展

早在2000多年前,中国古代导引图上,就彩绘着44个不同性别、不同年龄、栩栩如生、做着各种不同姿势的人物,有站、立、蹲、坐等基本姿势,臂屈伸、方步、转体、跳跃等各种动作,几乎和当今的健美操动作相仿。三国时期魏国大诗人曹植在《洛神赋》中描写了洛神的形体美时说的“秣纤得衷,修短合

适，肩若削成，腰如束素”，就是说不胖不瘦，不高不矮，肩膀鲜明而圆滑，腰肢纤细而柔软。

1840年鸦片战争之后，欧美各国体操相继传入中国。1905年徐锡麟、陶成章在大通师范学堂开设了“体操专修科”。1908年在上海创办了我国最有影响的第一所体操学校，教学的主要内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐体操和舞蹈等。1937年由我国康健书局出版发行了马济翰先生写的《女子健美体操集》和《男子健美体操集》，这说明我国早在20世纪30年代就已介绍和开展了欧美各国的健美操。

自1949年新中国成立后，我国首次推广的第一套广播体操和至今的第八套韵律体操，都是把肢体活动与音乐节奏融为一体的健身体操。

现代健美操在我国的兴起应该是20世纪70年代末80年代初。1981年1月4日在《中国青年报》（星期日）上发表了作者陆保钟、牛乾元的特约稿“人体美的追求”。1982年2月中国青年出版社出版了印数近29万册的《美·怎样才算美》一书，选登了陈德星编制的“女青年健美操”和牛乾元编制的“男青年哑铃操”。从此“健美操”一词迅速被广大体育工作者采用。1982年底上海电视台录制了娄琢玉的形体健美操、持环健美操等专题节目，1983年人民体育出版社出版了《健与美》杂志。从1984年起，中央电视台相继播放了孙玉昆创编的“女子健美操”、马华“健美5分钟”、“美国健身术”、“动感组合”等节目，为健美操在我国的宣传与普及起到了积极的引导作用。

1984年原北京体育学院成立了健美操教研室，接着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（现国家教育部）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在课外活动中

一项深受师生欢迎的教学内容和锻炼方法。

在我国健身健美操蓬勃发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操也在迅速发展。1986年4月6日在广州举办了首届“全国女子健美操邀请赛”。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5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。这次比赛吸收了美国阿洛别克健美操的比赛项目,结合了我国健美操比赛特点,进行了男女单人、混双、男女3人、混合6人5个项目的比赛。每套操和美国的健美操比赛一样,有特定动作的要求和时间的要求。这次比赛共有全国30多个代表队、200多名运动员参加,盛况空前。1989年1月在贵州举行了第三届全国健美操邀请赛,正式使用了国家体委(现国家体育总局)审定的具有中国特色的健美操竞赛规则。详见表1-1。

表 1-1 历次全国健美操比赛

次	时间	地点	比赛名称
1	1987	北京	全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛
2	1988	北京	全国“长城杯”健美操国际邀请赛
3	1989	贵州	全国健美操邀请赛
4	1990	昆明	全国健美操邀请赛
5	1991	北京	全国健美操锦标赛
6	1992	北京	全国健美操冠军赛
7	1993	南京	全国大学生健美操锦标赛
8	1994	南昌	全国健美操锦标赛
9	1995	厦门	全国健美(操)锦标赛

续表 1-1

次	时间	地点	比赛名称
10	1996	沈阳	全国健美操锦标赛
11	1996	西安	全国大学生健美操锦标赛
12	1997	扬州	首届“春子杯”健美操运动会
13	1998	成都	第二届健美操运动会暨健美操锦标赛
14	1999	萧山	全国健美操锦标赛
15	2000	南京	全国健美操锦标赛
16	2001	南京	全国健美操锦标赛
17	2002	苏州	全国健美操锦标赛
18	2003	昆明	全国健美操冠军赛
19	2003	济南	全国健美操锦标赛

1989年5月,国家体委批准中国健美操协会在北京成立,这标志着我国此项运动进入了一个有序发展、科学指导的新阶段。

第二节 健美操的分类与特点

一、健美操的分类

目前,世界健美操和我国健美操种类繁多,分类方法也各不相同,如果根据健美操活动的目的和所要解决的主要任务为标准来划分,归纳起来可分为健身性健美操、表演性健美操、竞技性健美操三大类(图1-1)。

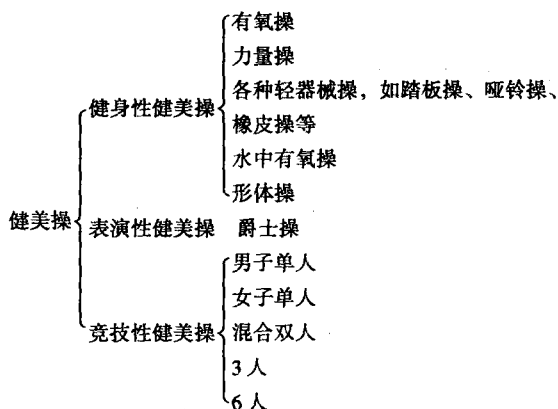


图 1-1 健美操的分类

（一）健身性健美操

健身性健美操也称大众健美操。是集健身、娱乐、防病为一体的群众性、普及性健身运动。健身性健美操练习的目的是“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，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的目的，并以中老年及康复病人为主要对象的水中操等。

（二）表演性健美操

表演性健美操的主要练习目的是“表演”，在表演中展示自己的价值和魅力，在观赏中陶冶情操、净化心灵，促进健美操活动的广泛开展，满足人们展示和表现自我的需要。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 min。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，并为了保证一定的表演效果，动作较少重复，也不一定是对称性的。在参与的人数上可以是单人，也可以是多人，并可在成

套动作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、增加表演效果的目的。

(三) 竞技性健美操

竞技性健美操是根据竞赛规则与规程的要求组编的一套具有较高艺术性、以比赛取得优异成绩为主要目的的竞技健美操。其比赛项目有男单、女单、混双、3人和6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,规则对成套动作的编排、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,运动员为争取好的成绩,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。

二、健美操的特点

(一) 高度的艺术性

健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体的追求人体健与美的运动项目,因此,健美操属于健美体育的范畴,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”是人类有史以来所追求的身体状况的最高境地,而在健美操运动中,无论是健身健美操,还是竞技健美操,无不处处表现出“健、力、美”的特征,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。

(二) 强烈的节奏性

健美操动作具有强烈的节奏性特点,并通过音乐充分地表现出来,因此音乐是健美操运动不可缺少的组成部分。健美操音乐

的特点是节奏强劲有力、旋律优美,具有烘托气氛、激发人们情绪的效应。健美操运动之所以深受人们喜爱,除练习本身的功效性、动作的时代感外,很重要的因素之一是现代音乐给健美操带来的活力。

(三) 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,对场地器材的要求也不高,因此,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,从中得到乐趣。

近年来,大众健美操已不再是女性的“专利”了,不同年龄层次的男性也开始参与这项运动。它不受场地、条件、时间的限制,在课外、业余,甚至在日常生活中的点滴时间就可以见缝插针练习几个动作。时下,在广场、草地、舞台上表演各式健美操已成为共舞共乐、交流友谊的常青节目而深受人们欢迎。所以,推广普及健美操势在必行。

第三节 健美操的作用

健美操是时代的产物,是基本体操艺术化、动力化、健身化趋势的反映,也是一项具有实用锻炼价值的运动项目。长期进行健美操锻炼,能够增进健康、增强体质、改善体形体态、矫正畸形、调节心理活动、陶冶情操、提高神经系统机能、培养意志坚强的品质。

一、增强体质,增进健康

经常从事健美操锻炼,对身体许多器官、系统会产生良好的影响。长期参加健美操锻炼可以使心肌增厚,心腔容量增大,血管弹性增强,进而提高心脏的功能,使心搏有力,心输出量增