

大学体育课程系列教材



全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定

大学体育课程系列教材

主编 薛雨平 平杰 王建民

# 健与美教程

健美操 体育舞蹈 形体运动 健美运动

主编 李育林

南京大学出版社

G831.3

华北水利水电学院图书馆



209613293

G831.3

L320

大学体育课程系列教材



L320

国高校体育教学指导委员会(公体组)审定  
学体育课程系列教材  
编薛雨平 平杰 王建民

# 健与美教程

健美操 体育舞蹈 形体运动 健美运动

主 编 李育林

副主编 唐苏莉



南京大学出版社

961329-33

## 图书在版编目(CIP)数据

健与美教程:健美操、体育舞蹈、形体运动、健美运动 / 李育林主编. —南京:南京大学出版社, 2002. 8  
大学体育课程系列教材  
ISBN 7-305-03959-4

I. 健... II. 李... III. 健身运动 - 高等学校 - 教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060832 号

丛 书 名 大学体育课程系列教材  
书 名 健与美教程(健美操 体育舞蹈 形体运动 健美运动)  
主 编 李育林  
出版发行 南京大学出版社  
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093  
电 话 025-3596923 025-3592317 传真 025-3303347  
网 址 <http://press.nju.edu.cn>  
电子邮件 [nupress1@public1.ptt.js.cn](mailto:nupress1@public1.ptt.js.cn)  
经 销 全国各地新华书店  
印 刷 常熟华通印刷有限公司  
开 本 880×1230 1/32 印张 5 字数 143 千  
版 次 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷  
印 数 1-5000 册  
ISBN 7-305-03959-4 / G·628  
定 价 8.00 元

\* 版权所有,侵权必究

\* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购图书销售部门联系调换

大学体育课程系列教材



## 《大学体育课程系列教材》编委会

主 审	林志超	王志苏	李重生
审 委	庄惠华	任景岩	
	钱威利	平 杰	王建民
主 编	薛雨平	平 杰	王建民
编 委	(以姓氏笔画为序)		
	从 群	王 伟	王伟忠
	王建民	平 杰	左 健
	平 越	任天石	刘安兵
	许 健	吴 明	张 杰
	李育林	杨 乐	陈锡林
	金晓阳	柏慧敏	郭 平
	高风华	顾 红	唐苏莉
	徐国樑	钱家华	殷晓霞
	谢 坚	虞荣娟	臧育扬
	薛雨平		

大学体育课程系列教材



健与美教程

大学体育课程系列教材

## 《健与美教程》编委会

主 编 李育林

副主编 唐苏莉

编 委(以姓氏笔画为序)

王 莹 朱唯唯 李育林

沈如玲 唐苏莉 潘 苑



## 前 言

近 20 多年来,普通高校体育课程发生了巨大的变革,符合现代教育发展要求的体育教育新思想、新观念逐步形成与发展,“终身体育”“快乐体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到了体现。“学校教育要树立健康第一的指导思想”,“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提”,指明了体育教育在素质教育中的重要地位,揭示了体育学科与其他学科的辩证关系。在全面推进素质教育的背景下,普通高校体育教育工作面临着新的改革与发展,应努力提高体育教学质量,尽快适应高教改革的新要求。教学质量的提高必须有一本好的教科书,因此,大学体育教材建设是提高高校体育教育质量的重要环节。

我们在总结以往编写体育教材经验的基础上,组织编写了这套《大学体育课程系列教材》。以往的体育教材,一方面在一本





三四十万字的教材中包含了十几个运动项目介绍以及体育基础理论、知识,这样不仅对某一项目的介绍不深不透,而且无法满足学生的兴趣爱好;另一方面,现在的大学体育课多数采用的是专项课教学形式,学生一般选学一到两个运动项目,原有教材对很多学生来说真正需要的只是其中的一小部分,也产生了一定的浪费。本系列教材克服了上述不足并具有如下特点:

一、力求体现新观念、新知识。在体育理论、知识部分教材中,我们着重介绍了增进健康的理论知识和实践方法。特别是对行为与健康、身体锻炼与大学生心理健康等问题的论述体现了“健康第一”的指导思想。我们还介绍了体育锻炼与环境意识的培养、竞技体育与运动观赏等新知识。在实践部分教材中也体现了新观念、新知识和新方法。

二、突出教材的实用性。《大学体育课程系列教材》的理论、知识部分是以课时为单元进行编写的,每一部分独立形成专题,各专题联系起来又构成了大学体育理论、知识教学较为完整的内容。我们并不一味追求学科体系的完整性,而是着重对学生科学锻炼、健身的方法进行指导。实践部分教材不仅对运动技能要点作了叙述,而且突出介绍了运动项目的练习方法和手段,使这些练习方法和手段更便于学生在自我锻炼时运用。



三、采用系列教材的编写形式。我们根据专项课教学的特点将相近的项目作了归类,共编写了六个分册:《体育理论知识教程》《球类教程》(篮球、排球、足球、手球)、《网式球类教程》(乒乓球、羽毛球、网球)、《民族传统体育教程》(长拳、剑、太极拳、散手、防身术)、《健与美教程》(健美操、体育舞蹈、形体运动、健美运动)和《保健体育教程》。采用系列教材的编写形式,增加了教材的容量,以往一本教材包罗万象,受篇幅所限,对某一项目的介绍无法深入;采用系列教材的编写形式使教材总容量大为提高,在不增加学生负担的情况下,更有利于学生使用。

《大学体育课程系列教材》是根据新的教学指导纲要精神,由南京大学、上海大学、河海大学、上海工程大学、南通工学院、南京工程学院等多所高校联合发起、组织编写的。参与编写的人员都是具有一定教学经验和教材编写水平的教师,编写中参考了大量有关文献资料。对各有关方面的大力支持在此一并表示感谢!

本系列教材难免错误与疏漏,希予指正。

《大学体育课程系  
列教材》编委会  
2002年7月





# 目 录

## 第一章 健美操概述

- 第一节 健美操的功能与作用 / 1
- 第二节 健美操的科学锻炼 / 3
- 第三节 健美操起源及发展史 / 17
- 第四节 健美操的分类 / 22

## 第二章 健美操基本技能

- 动作组合 25

## 第三章 健美操创编办法及示范套路

- 第一节 健美操的创编办法 / 35
- 第二节 套路示范 / 41

## 第四章 健美操比赛规则与竞赛的组织

---

第一节 健美操竞赛规则 / 53

第二节 健美操竞赛的组织 / 74

## 第五章 体育舞蹈

---

第一节 概述 / 79

第二节 体育舞蹈的基本知识 / 84

第三节 基本舞步组合 / 86

## 第六章 形体运动

---

第一节 形体健美的概念与标准 / 96

第二节 徒手基本技术 / 100

第三节 轻器械形体操 / 119

## 第七章 健美运动

---

第一节 健美运动的基本知识 / 130

第二节 健美运动的基础理论 / 131

第三节 发展身体各部位的方法 / 134

## 参考文献

---



## 第一章

# 健美操概述

## 第一节 健美操的功能与作用

健美操是时代的产物,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的人,能够增强体质,改善体形体态,矫正畸形,调节心理压力,陶冶美好情操,提高神经系统机能,培养顽强的意志品质。

### 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,心搏有力,心腔容量增大,心输出量增加,血管弹性增强,从而提高心脏的功能,提高全身供氧能力。

健美操锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响。它能提高呼吸深度,增加每次呼吸时的气体交换量,这既有利于呼吸肌的休



息,又可提高呼吸系统的功能储备,从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要。

健美操锻炼还能提高消化系统的机能。因为肌肉活动可消耗大量能量,加之健美操的腰部及髋部全方位活动较多,刺激了肠胃蠕动,可增强消化机能,有助于营养物质的吸收和利用,从而提高对疾病的抵抗能力。

经常进行健美操锻炼,还可以提高关节灵活性,增强肌肉和结缔组织的弹性。

## 二、改善形体,培养端庄体态

形体主要是指全身各部位的比例是否匀称和谐,体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端庄优美。俗话说“站如松,坐如钟”,如果长时间不注意体态端正,就可能影响某些骨骼的正常生长发育,如脊柱弯曲、含胸驼背。

健美操的独到之处是它可以对身体比例的均衡产生积极的影响,特别是能增加胸背肌肉的体积,消除腰腹部沉积的多余脂肪,使体态丰满、线条优美、秀丽动人。此外,经常进行正确的健美动作训练,能矫正不正确的身体姿态,培养正确端庄的体态,使锻炼者的形体和举止都会发生良好的变化。

## 三、放松精神,陶冶美的情操

健美操除了具有“健美”、“健身”功能外,还具有“健心”的特点。在紧张繁忙的学习、工作和家务劳动之余,以轻松自如的心情,在音乐的伴随下,优美的旋律、跳跃的节奏,令练习者全身得到放松;那富有激情、感染力的各式动作,让练习者进入无限美好的情境之中,抛掉一切烦恼或疲劳。

通过健美操的锻炼可以陶冶美的情操,提高美的鉴赏力,把形体美、姿态美、精神美完美地结合在一起,使人容光焕发,青春常驻,身心得到健康而和谐的发展。



## 第二节 健美操的科学锻炼

科学实践证明,体育锻炼是促进人体发展的积极手段和重要方法。“生命在于运动”这句名言,深刻地说明了身体锻炼的作用和意义。如何进行科学的健美操锻炼,达到增强体质、防病治病、延年益寿的目的,是每一位健美操锻炼者首先要明确的。要想达到良好的锻炼效果,必须依据人体生理变化规律,掌握身体锻炼的基本原则和方法,同时加强自我医务监督。违反健美操锻炼规律的冒险蛮干,只能是适得其反,甚至还会引起伤亡病故。

### 一、健美操锻炼的生理负荷

健美操锻炼的最终目的是为了取得最佳的锻炼效果,这种效果的取得是有科学依据的。从生理学角度看,只有适宜的负荷刺激才能达到增强体质的目的。负荷过大,刺激量超过了身体所承受的范围,不但不能强身健体,反而对身体有害;负荷过小,不能引起身体的适应性变化,就起不到强身健体的作用。因此,科学地确定适合于自己身体情况的锻炼负荷,是获得健美操锻炼效果的前提。

确定健身者的锻炼负荷主要考虑锻炼时的心率确定运动负荷

#### 1. 对没有训练基础的人

$220 \text{ 次/分} - \text{年龄} = \text{最高极限心率}$   
这个公式是由美国太空总署医生库博提出来的,他将运动强度量化了,这是他的最大贡献。

例如:20岁的人其最高极限心率为:

$220 \text{ 次/分} - 20 = 200 \text{ 次/分}$   
即20岁的人最高极限心率为200次/分。

#### 2. 有训练基础的人

$205 \text{ 次/分} - \text{年龄的一半} = \text{最高极限心率}$ 。这是计算运动强度的极限指标,那么健身的心率范围多大为适宜呢?美国健身研



究协会推荐的健身指标区是：

最大心率  $\times 65\% \sim 80\%$ ；

美国心脏学学会推荐的健身指标区是：

最大心率  $\times 60\% \sim 75\%$ ；

美国运动医学院推荐的健身指标区：

最大心率  $\times 65\% \sim 90\%$ 。

心率在上述指标范围内是属于有氧运动，故称健身指标区。而百分比的指数越高，对身体的影响就越大，锻炼的效果就越明显，如果百分比指数超过上述范围则是无氧训练，对一般健身无益。百分比的指数过低对身体又不起作用，只能是一般的活动而已。因此，只有确定适合于自己的负荷，才能收到最佳的锻炼效果。

根据我国国民生活现状，建议高校学生的健身指标心率为：

最大心率  $\times 65\% \sim 75\%$  即 130 ~ 150 次/分

## 二、健美操锻炼的自我监督体系

健美操的自我监督是在健美操锻炼时对自己身体健康状况和功能状况经常进行自我观察的一种方法。它不但能科学地保证锻炼者的健康和健美，而且也是自我评价运动负荷大小的一种方法。自我监督的内容包括自我感觉和自我监测两个方面。

### (一) 自我感觉

#### 1. 良好的自我感觉

参加健美操锻炼后，感觉身体轻松，心情愉快，性格开朗，食欲好，睡眠沉且无梦，精力充沛，记忆力提高，身体充满活力，皮肤光泽有弹性。锻炼后身体有轻微的疼痛，清晨起床后症状消失，并有强烈的活动欲望。这些都是良好的锻炼后反应。

#### 2. 不良的自我感觉

在健美操锻炼过程中，若出现下列现象，应引起重视，及时调整。

(1) 锻炼过程中出现头痛、恶心、头晕、气喘、胸痛、心悸或其他部位的疼痛时，可能是没有做热身运动，突然活动，身体没有及时地适应或运动量过大所造成的，应逐渐减少运动量或用放松走





动等形式给以调整、缓冲。若症状持续时间较长,应停止运动或请教医生。

(2) 锻炼后若出现精神萎靡不振、四肢软弱无力、倦怠、容易激动,则可能是疲劳的迹象,应停止锻炼,休息 1~3 天,或调整锻炼负荷,缩短锻炼时间,当症状全部消失后再循序渐进地开始锻炼。

(3) 健美操锻炼后,若出现失眠、屡醒、多梦、嗜睡、清晨起床后头晕、头昏、精神不好、食欲减退等症状,则说明:① 初学者还没有适应这种运动;② 运动量过大,应做适当的调整,但不宜停止锻炼。

(4) 若在近期锻炼中,有突然大量排汗的现象,除运动量过大外,则是身体状况不良、健康状况下降的反应,应及时调整运动强度和ación,注意观察,必要时应到医院进行检查。

## (二) 自我检测

在健美操锻炼中,脉搏和体重是监测人体机能状况的客观而简捷的两项指标。

### 1. 脉搏

脉搏与参加锻炼者的训练水平有关。经常参加健美操锻炼的人,安静时的脉搏较慢,间断地或很少参加健美操锻炼的人心率较快。当训练水平提高或下降时,脉搏也将发生相应的变化。

在自我医务监督中,常用清晨卧位脉搏频率来评定训练水平和身体功能状况。据调查,清晨卧位脉搏频率下降或不变,即说明身体功能反应良好,有潜力;若每分钟增加 12 次以上,说明机体反应不良,可能与身体不适或患病等因素有关,必须分析原因及时处理。在排除其他原因后,清晨卧位脉搏率仍保持较快的水平,则可能与过度训练有关。此外,晨脉率与自我感觉之间有一定关系。据调查。当晨脉率每 10 秒增加 1 次时,有 20% 的人自我感觉不良;若每 10 秒增加 2 次时,有 40% 的人自我感觉不良;若每 10 秒增加 3 次时,有 100% 的人感觉不良,若发现脉搏节律不齐或停跳现象时,必须做进一步检查。

在测定清晨卧位脉搏频率时,一般记录 10 秒内的脉搏次数,但需以其稳定值为标准,即连续测量两次的数值是一样的,否则重



测,也可以测量 30 秒钟内的脉搏次数,然后再计算每分钟的心率数。

在自我监督中,检查心率变化的规律时,还必须注意年龄、性别差异和体温状况。中国学生体质健康调查组提供:我国 18~20 岁的城市青年学生的心率,男生平均为 75.2 次/分,女生平均为 77.5 次/分。心率与体温的关系也非常密切,体温每升高 1℃,心率约增加 8~12 次/分。

## 2. 体重

系统地参加健美操锻炼后,体重的变化可分为三个阶段。

第一阶段:体重有逐渐下降的趋势,这是肌体失去多余水分和脂肪的原故。这个阶段保持 3~4 周或更长的时间。对于胖型或较少锻炼者体重下降幅度要更大一些。

第二阶段:体重稳定阶段,运动后减轻的体重完全恢复,这个阶段能保持 5~6 周以上。

第三阶段:即由于肌肉等组织逐渐发达,体重有所增加并保持在一定的水平上。进行自我检测时,每周可测量体重 1~2 次,应在同一时间内进行(最好在早晨)。此外还可测定运动前后的差数,以观察运动对肌体的影响。如果出现体重“进行性下降”,身体有其他异常征兆时,可能是过度训练或患有慢性消耗性疾病,应查明原因。

## 3. 疲劳程度

疲劳程度可分为轻度、中度和非常疲劳 3 种(见表)。一般情况下,通过健身者的自我感觉(如疲乏、头痛、心悸、恶心等)和某些外部表现(如面色、排汗量、呼吸、动作、注意力等)来判断疲劳的程度。有时也可以测定某些生理指标以做判断疲劳程度的依据。

应根据疲劳程度的标志安排训练。如果是轻度疲劳可以继续练习;如果是中度疲劳,要适当减少运动量;如果是非常疲劳,则要完全停止一段时间的练习,必要时还需要医生的治疗。



### 疲劳程度的标志

程度 内容	轻度疲劳	中度疲劳	非常疲劳
自我感觉	无任何不适	疲乏、腿痛、心悸	疲乏、腿痛、心悸,同时伴有头痛、胸痛、恶心甚至呕吐等现象,这些征象保持相当久
面色	稍红	相当红	十分红或苍白,有时成紫蓝色
排汗量	不多	甚多,特别是肩带部分	非常多,尤其是躯干部分,在颈部及汗衫和运动衫上可出现白盐渍
呼吸	中度加快	显著加快	显著加快,并且变浅(其中有少数深呼吸出现),有时呼吸节奏紊乱
动作	步伐轻稳	步伐摇摆不稳定	摇摆现象显著,在行进时掉队,出现不协调动作
注意力	比较好,能正确执行指示	执行口令不准确,改变方向时发生错误	执行口令缓慢,只有大声口令才能接受

### 三、健美操的科学锻炼方法

#### (一) 循序渐进 持之以恒

众所周知,健美操锻炼可以强身健体,健美减肥。这个质的变化不是一朝一夕可以达到的,需要一个由量变到质变的过程。人体结构的改变,运动能力的提高,内脏循环功能的改善,都是由于神经系统通过对运动系统及其他内脏、循环系统反复多次调节而形成的适应性反应。这种适应性不是靠几次锻炼可以实现的,要经过一个相当复杂的协调过程。只有长期积累坚持,才能收到良好的效果。因此参加健美操,首先应该坚定信念,有持之以恒的精神,尤其是对初学者和减肥者,切记心急,应遵守科学的锻炼方法及循序渐进的原则,避免造成半途而废及不良的身体反应。