

健美操

李遵 周学斌 唐照华 编著



电子科技大学出版社

• 大专院校艺术体育教材丛书 •

健美操

[川]新登字 016 号

健美操

李 遵 周学斌 唐照华 编著

*

电子科技大学出版社出版

(成都建设北路二段四号)邮编 610054

成都市武侯金川彩印厂印刷

四川省新华书店经销

*

开本 787×1092 1/32 印张 4.812 字数 106 千字

版次 1995 年 4 月第一版 印次 1995 年 4 月第一次印刷

印数 1-2000 册

ISBN 7-81043-881-8/G·172

定价:6.80 元

序

唐思宗

健美操是80年代初在我国兴起的一个新兴体育项目。它包括大众健美操和竞技健美操两种形式,融美感、乐感、力度感、娱乐性、健身性、竞技性于一体,是广大青少年和中老年人所喜闻乐见的体育运动项目。

为了准确地研究健美操运动的基本内容和规律,完整地反映健美操运动的基本特点与趋势,揭示健美操运动的内在体系及教学训练方法,促进健美操的教学、训练日趋科学化,使健美操运动水平不断提高,本书作者李遵等从80年代中期就开始了健美操运动的教学、训练研究,并在教学训练实践的基础上,不断总结研究健美操的理论,发表了多篇研究论文。李遵系成都体育学院体操教研室教师,多年来一直从事健美操的教学训练工作。特别是她具体指导教学并进行训练的成都体育学院健美操队,于1991年荣获了全国首届大学生健美操比赛团体一等奖;并三次蝉联了四川省健美操比赛的团体冠军。本书的另一位作者周学斌,原是成都体育学院健美操队运动员,他曾多次参加全国和四川省健美操比赛,并多次荣获全国和四川省冠军,毕业后留校任教。本书的第三位作者唐照华,是电子科技大学体育艺术系副主任,他非常热爱健美操

运动;积极开展健美操运动,并在体育教学理论与方法方面有一定造诣,取得一定成果。因此,本书既是三位作者多年理论研究的结晶,也是实践经验的深化总结。

一本由年轻人合作撰写的著作,年轻人实践经验的总结 and 理论探索的结晶,作为长辈和老师,为他(她)们的成果由衷的高兴和欣慰。同时相信这本书的出版发行必将对于健美操运动的爱好者和体育院系学生将是不可多得的好教材和参考书。当然,科学研究本身就是一种探索性很强的创造性劳动,也必然存在尚待完善之处。因此,书中存在的不足,还请读者提出宝贵意见,以便作者日后修改,使本书日臻完善。

1995年1月于成都体育学院

目 录

第一章 健美操概述.....	1
第一节 健美操发展简况.....	1
第二节 健美操的特点.....	3
一、具有复合性的特点	4
二、具有快节奏的特点	4
三、具有力度感的特点	5
四、具有大众化的特点	5
第三节 健美操的分类.....	6
一、大众健美操	6
二、竞技健美操	6
第四节 健美操的发展趋势.....	7
一、向规范化方向发展	7
二、向力、新、美方向发展	9
三、向着音乐与健美操融为一体的方向发展.....	12
四、向训练经常化、科学化方向发展	12
第二章 健美操术语	14
第一节 健美操动作基本术语	14
一、动作方向的术语.....	14
二、健美操动作术语.....	17
第二节 动作术语的运用	20
第三节 动作术语的记写方法	21
一、健美操动作记写要求.....	21
二、健美操动作记写方法.....	21

第三章 健美操基本动作	26
第一节 头颈部基本动作	26
第二节 肩胸部基本动作	27
第三节 上肢基本动作	28
第四节 髋部基本动作	31
第五节 腰部基本动作	31
第六节 下肢基本动作	32
第四章 健美操的教学	35
第一节 健美操教学原则	35
一、主导性与积极性相结合原则	35
二、直观与思维相结合原则	36
三、系统性与专题教学相结合原则	37
四、一般与个别对待相结合原则	38
五、巩固与提高相结合原则	39
第二节 健美操教学法	40
一、自我检查法	40
二、组合练习法	40
三、助力法	41
四、音乐伴奏法	42
五、念动练习法	42
第三节 健美操教学课的组织	43
一、教材内容的逻辑排列和组织	43
二、课的结构组织	43
第五章 健美操的训练	46
第一节 健美操运动员的选材	47
一、选材条件	47
二、选材的具体方法	48

第二节 健美操训练原则	49
一、目标性原则.....	49
二、连续性原则.....	50
三、实效性原则.....	51
第三节 健美操训练内容和方法	52
一、健美操基本动作训练.....	52
二、特定动作的训练.....	53
三、力度训练.....	57
四、下肢跑跳训练.....	57
第四节 健美操训练计划的制定	59
一、制定训练计划.....	59
二、训练周期和时期.....	61
第六章 健美操教学工作计划与考核	64
第一节 健美操教学工作计划	64
一、教学大纲的制订.....	64
二、教学大纲范例.....	65
三、制定大纲应注意的问题.....	70
四、进度计划的制订.....	71
五、课时计划(教案)的制订.....	74
第二节 健美操教学工作的考核	75
一、平时检查.....	75
二、定期考核.....	76
三、成绩评定.....	76
第七章 健美操的音乐	77
第一节 音乐在健美操中的作用	77
一、音乐与健美操的关系.....	77
二、音乐在健美操中的作用.....	77

第二节 大众健美操音乐的特点	78
一、大众健美操及其音乐的特点	78
二、大众健美操的音乐选配	79
第三节 竞技健美操的音乐特点	80
一、竞技健美操及其音乐的特点	80
二、竞技健美操的音乐选配	81
第八章 健美操成套动作的创编	83
第一节 编排的意义	83
第二节 成套动作的创编要求	84
一、教学类成套动作的编排要求	84
二、表演和竞技类成套动作的创编要求	86
三、大众健美操的编排要求	87
第三节 成套动作的编排方法	88
一、教学及大众类健美操成套动作的编排方法	88
二、表演及竞技类健美操成套动作的编排方法	89
第四节 成套动作的编排技巧	90
一、提高编排的技术价值	90
二、提高编排的艺术效果	91
三、扬长避短,发挥特长	91
四、音乐风格多样化	92
第五节 健美操成套动作编排范例	92
一、双人成套动作范例	92
二、三人成套动作范例	110
三、六人成套动作范例	119
第九章 健美操比赛的组织与裁判方法	131
第一节 健美操比赛的种类、项目、内容及方法	131
一、健美操比赛的意义	131

二、健美操比赛的种类、项目、内容和方法	131
第二节 健美操比赛的组织与进行	133
一、制订比赛规程	133
二、建立比赛的组织机构	134
三、编排比赛日程	135
四、裁判员、教练员赛前培训	136
五、健美操比赛的程序	136
第三节 健美操比赛的裁判法	137
一、裁判委员会	137
二、裁判方法	139

第一章 健美操概述

健美操是一种有意识、有组织的社会文化活动。是以人体自身为研究对象，以健美为目标，以身体练习为内容，以艺术创造为手段，融体育、音乐、舞蹈为一体的新兴体育项目。

健美操是现代科学技术飞速发展、人类走向高效率、快节奏信息时代的产物，它横跨体育运动、文化艺术和教育活动三大领域，具有体育、音乐、舞蹈、美学的多种社会功能，集中体现了人类为“按照美的规律去改造世界，并在这个过程中不断完善自身”的愿望，深受广大群众的喜爱和欢迎。

第一节 健美操发展简况

人类自从有了审美观念和美学思想，就开始倾慕和推崇体魄健壮的人体美，并采取多种多样的锻炼方法塑造人的健美形体。

古希腊人提出“体操锻炼身体，音乐陶冶精神”的主张。欧洲文艺复兴时期又产生了“人要有科学的大脑，健美的体魄”的思想。19世纪，德国、瑞典、丹麦盛行体操，瑞典体操的代表人物林氏（Feher. Henrik Ling 1776—1839）在《体操的一般原则》一书中提出健美操是体操的一类，认为“健美体操是以表现人的思想感情为目的的一种体操”。他强调身体各部位和身心协调发展，注意矫正姿势，养成健美姿势，促

进身体健康。在这些思想指导下，健美操首先在欧洲兴起并迅速开展起来。

1937年9月，我国健康局出版了马济幹等人著的《女子健美体操集》，书中以“貌美与体形美”、“妇女健美运动”、“中老年人的美容体操”、“增加肉体美的5分钟形体操”等为标题，论述了女性对人体美的追求，介绍了徒手健美操动作，不久又出版了《男子健美体操集》等书。

1956年英国建立了大不列颠健美操的活动。近十多年来，美国正兴起健身舞，它把柔软体操、伸展运动、慢跑融为一体，通过欢快的摇滚乐曲进行。在今天的美国，男人也开始跳以前妇女才能跳的健身舞，一则为了保持体形健美，二则可以消除疲劳，因此目前全美参加跳健身舞的人数甚多，几乎同打网球的人数不相上下。美国健美操代表人物简·方达的《简·方达健身法》1981年出版，立即引起轰动，对健美操在世界范围内的推广作出了贡献。1985年美国多次举行全国性健美操比赛，使健美操发展到竞技性阶段。据1984年12月《世界体育参考》报道，在法国健美操非常盛行，开展人数已超过了普通体操的人数。在前苏联和东欧国家健美操也越来越被广大人民所喜爱，成为最有群众性的几项体育运动之一。为了发展健美操，前苏联国家体委多次专门组织了训练班，培养教练员和指导员，把健美操列入大、中、小学的体育教学大纲，并在每周电视节目中定时播放，由专人带领大家一同练习，起到了宣传推广作用。在日本、菲律宾、新加坡、香港等亚洲国家和地区，健美操也非常流行，开展广泛，并把健美操作为女性保持身体健美苗条的一个代名词。

1979年以来，世界性健美操热传到我国。我国现代健美操不仅接受了欧美健美操的模式，而且把中国古老文化的气

功、武术、民间舞蹈等与欧美健美操融为一体，创造了具有中国特色的徒手、持轻器械的健美操，以进行身体形态、机能和素质的训练。全国各地举办了各种健美操培训班，许多报纸、杂志、电台和电视台等也争相报导健美操的价值、效益和活动信息。为了推动健美操在我国的开展，1986年北京举行了“康康杯”儿童健美操比赛，1987年举行了首届“长城杯”健美操友好邀请赛，1988年举行了全国老年人迪斯科操的电视大奖赛及现场决赛，1989年又举行了全国儿童韵律操比赛。全国各体育学院、高等学校体育系、科，把健美操列为重要内容进行教学。于1991年10月举行了首届全国大学生健美操大奖赛，北京体育学院队和成都体育学院队获得乙组团体总分一等奖，广西大学和北京大学获得甲组团体总分一等奖。随后，每年都举行一次全国性的比赛，对各高等院校及体育院系健美操的发展起到积极的推动作用。健美操之花已在我国盛开，它以强大的生命力，受到了人们热烈的欢迎，并被增设为1996年全国大学生运动比赛项目。健美操作为一个时代的产物，必将随着人们生活水平的不断提高、经济条件的不断改善、以及它自身内容形式的不断充实和发展，在世界和我国更加深入广泛地开展起来。

第二节 健美操的特点

健美操和其它项目相比，其动作内容更符合人们的生理和心理特点，它不仅可以从发展柔韧、协调、力量和耐力素质，同时在培养节奏感、优美感、以及表现力等方面具有良好的效果。健美操的特点主要表现在以下几个方面：

一、具有复合性的特点

健美操的复合性主要表现在两个方面：第一，单一动作的复合性；第二，成套动作的复合性。单一动作的复合性是指健美操的每一动作都是由两个或两个以上的部位同时参加运动。上肢动作和下肢动作的配合、头部动作和髋部动作的配合、上肢动作和髋部动作以及由头部、上肢、髋部组成的动作，由某一部位单独完成的动作很少，几乎没有。成套动作的复合性是指既有发展上肢的屈伸、振动、摆动、绕环等类型的运动，又有发展下肢的髋部动作、跳跃动作；既有发展力量、柔韧的特定动作，又有独特、新颖的自编动作；既有造型美观有力度的动作，又有欢快活泼的高于戏剧性的动作；既有对称性动作，又有不对称动作；既有巧妙的集体配合动作，又有突出个人特点的难度动作。

二、具有快节奏的特点

健美操的快节奏主要表现在音乐速度快、动作速度快以及动作节奏的变化快。规则规定竞技健美操的音乐速度必须在 26 拍/10 秒以上，否则扣 0.3 分；音乐速度太慢，不仅降低了成套动作的难度价值，还会使动作素材减少，使动作激情受到影响。据统计，第三届全国健美操“青松杯”的比赛中，有 68.2% 的队选用了 28 拍/10 秒的音乐，其中前三名的队选用的都是这个节拍的音樂，美国健美操比赛所有参赛者也是选用此节奏的音乐。

健美操动作节奏基本上采用一拍一动，而采用二拍一动的动作节奏都较少。由于健美操的动作节奏快，若选用 26 拍/10 秒的音乐节奏，那么在 10 秒内至少要完成 18~20 个动

作。由于规则明确规定了竞技健美操套路动作必须变化多、难度大，因而相同动作的重复次数必然少，这对运动员的动作速度及协调性提出了较高的要求。

三、具有力度感的特点

力度是健美操区别于其他项目的主要特征之一，是衡量健美操运动员竞技水平的重要标志。所谓力度，就是动态用力的外在表现。运动员在完成健美操动作的过程中，肌肉进行快速、多变、准确熟练的用力时，动作变化速度的准确有力和动作熟练程度的外在表现，给人一种动态美的感受。健美操要求动作刚劲有力、积极快速、力度感强，无论上肢、下肢和躯干的动作，都要有明显的“加速”和“制动”，以充分表现力度水平。

四、具有大众化的特点

健美操具有广泛的群众基础，深受人民群众的欢迎。主要表现在：

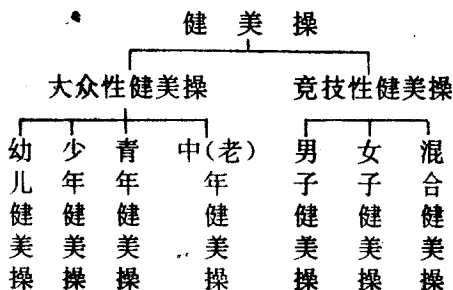
（一）我国电台、报刊、杂志、电视、录相相继介绍各种健美操的功能和作用，使不同年龄、不同性别的人投入到健美操的锻炼中。

（二）由于按年龄组的比赛日趋完善，各种年龄组别的比赛应运而生，大大推动和促进了健美操的广泛开展。

（三）由于健美操不受场地、器材等条件的限制，可以因人而异地选择练习内容、安排运动量，加之成套练习又是在节奏强而有力的音乐伴奏下进行，使人们在轻松愉快的气氛中达到健身、健美、健心之目的，因此深受广大群众的欢迎。

第三节 健美操的分类

根据健美操的目的和任务，一般分为大众性健美操和竞技性健美操两大类。



一、大众健美操

在节奏明快的音乐伴奏下，按照人体解剖部位，从头颈部、肩胸部、上肢、上体、髋部到下肢、膝、踝等部位，选择各种屈伸、绕、举、振、摆、摆动、扭动和跳跃等动作，进行身体各部位的锻炼，以增进健康、防病治病、培养正确的姿态、塑造美的形体、陶冶美的情操。

由于大众健美操不受年龄、性别、场地、气候等各种条件的限制可以因人而异、因地制宜地选择不同的练习内容，编排适合不同年龄组别的动作，加之成套练习又是在明快的音乐伴奏下进行，使人不易产生疲劳，在轻松愉快的气氛中达到强身健心的目的，深受广大群众的喜爱。

二、竞技健美操

是以提高运动技术水平、参加比赛为主要目的，并有特

定的竞赛规则和评分方法。(竞赛项目有单人、混双、三人、竞技六人以及健身六人操。规则对成套动作的时间、特定动作的数量、组织编排、队形的变化、动作技术的规格、音乐以及比赛场地、队员的服饰都有明确的规定。)

健美操比赛时，运动员的高难绝招动作或组合，独特新颖的编排，刚劲奔放的动作表现整齐化一的动作以及协调一致的音乐配合，是决定性的因素。因此，竞技健美操可以看作是以比赛和竞赛规则为依据的突出新颖性、优美性、力度感以及表现力的竞赛项目。

第四节 健美操的发展趋势

自1987年5月，我国第一次把健美操列为正式比赛项目，并参照国际健美操的部分比赛规则，制定出中国第一本健美操比赛规则〔试行〕后，又根据不同年龄组别，先后制定了《全国职工健美操竞赛规则》和《全国大学生健美操竞赛规则》，由于建立了不同年龄组别的竞赛制度，相继多次举行了不同年龄组的比赛，从众多的比赛中可以看出当前健美操具有以下发展趋势：

一、向规范化方向发展

竞赛规则是运动竞赛的杠杆，它对于竞赛的规范化和科学化以及对健美操的发展起着重要的制约作用，因此，竞赛规则的不断完善，对促进健美操的发展具有重要意义。

健美操是一项深受我国群众喜爱的新兴体育项目，在我国开展时间不长，全国性的大型比赛也是近几年的事。竞赛规则是竞赛的依据，是评定成绩、确定名次的法律文件。规