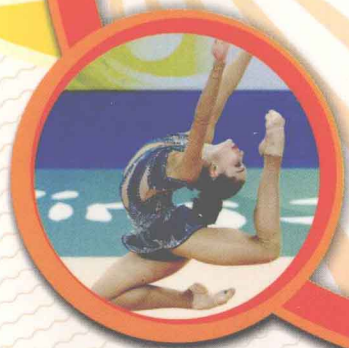




青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



健与美:健美操

JIAN YU MEI: JIAN MEI CAO

主 编: 张五平 执行主编: 孙亮亮 张五平 本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU

健与美：健美操

JIAN YU MEI: JIAN MEI CAO

本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

健与美：健美操 / 《健与美：健美操》编写组编
—广州：广东世界图书出版公司，2010.4
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1993 - 7

I. ①健… II. ①健… III. ①健美操 - 青少年读物
IV. ①G831.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050035 号

健与美：健美操

责任编辑：马立华

责任技编：刘上锦 余坤泽

出版发行：广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编：510300)

电 话：(020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编：102200)

版 次：2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：11.75

书 号：ISBN 978 - 7 - 5100 - 1993 - 7/G · 0629

定 价：23.00 元

若因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系退换。

编委会成员

顾问

朱 玲(四川体育局局长、四川体育总会主席)

刘 青(成都体育学院副院长、教授、博士)

荣誉主编

陈 伟(成都体育学院院长、教授、博士生导师)

主 编

张五平

编 委(按姓氏笔画排列)

马 犇	王世伟	史明娜	孙亮亮	刘 晟	刘志敏
乔建国	李祥慧	李琳琳	张 帆	杜 佳	张 婕
杨世勇	杨成波	严晓芹	尚 菲	郑喜磊	祝世友
赵志进	唐小林	顾旭东	徐伦占	徐姜娟	黄 毅
龚 军	梁永杰	董 立	彭 崴	蒋徐万	蓝 怡

本书编写人员

执行主编

孙亮亮 张五平

执行副主编

赵志进(四川大学体育学院)

史明娜(四川省体育科研所)

汪 静(西华大学体育学院)

执行主编简介

孙亮亮(1982.9~) 男,山东昌邑人,成都体育学院硕士研究生,现为四川文理学院体育系教师。曾从事中小学武术、健美操及排球等教学与训练工作。先后在国家级核心期刊、省级期刊公开发表论文十余篇,并参与了多项省级、院级课题的研究。

张五平(1957.5~) 男,山东临清人,成都体育学院体育系副教授,硕士生导师。主要教授课程有:排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文二十余篇,曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖一项、三等奖两项、成都体育学院教学成果一等奖,并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI-CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练,率队参加第十二届亚洲锦标赛,并在第五届海湾杯国际排球锦标赛(西亚地区顶级赛事)中取得了冠军。

前 言

当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”、“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”、“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动,锻炼身体,强健体魄的同时,内心充满活力,充满阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们未来拥有健康的体魄、

坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献! 适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文,图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地了解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,一一表示深深的感谢!

编 者

本书编写说明

健美操运动是我国学校体育教学中的重要内容,以其健身、娱乐、观赏、教育等众多功能价值得到青少年学生的青睐。近几年来,随着中小学新课程标准的实施及阳光快乐体育工程的开展,健美操运动在中小学体育中得到了较快的发展。在这种大好的形势下,如何使该运动的功能价值在阳光快乐体育运动中得到进一步的体现,让中小学生在健美操运动中,感受到运动的乐趣和得到身心的锻炼,让我们的健美操项目得到继承与发扬,成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。

本书介绍了健美操运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成等内容。全书内容体现如下特色:

1. 图文并茂。能让儿童和青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作,变抽象的文字解释为形象的图片展示,有助于提高学生的学习兴趣。

2. 加强了快乐速成练习。本书对技术学习采用了快乐入门的方法,以青春健美操练习和韵律健美操练习为例,图文并茂,讲述了简单、易行、有趣的速成途径。

3. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对健美操运动过程中可能出现的运动损伤,介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法,这对学生安全、可持续参与该运动健身,以及技能的掌握提高,都具有重要意义。

4. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习健美操动作的同时,能

够知道该动作的英文名称,丰富了学生的专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望,也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大儿童和青少年,衷心的希望这本书能够提高他们参与健美操运动的兴趣,体验健美操运动的快乐,为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分七章,由孙亮亮、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。第一、二、三章由孙亮亮、张五平、赵志进(四川大学体育学院)编写;第四、五、六章由史明娜(四川省体育科研所)、张五平、孙亮亮编写;第七章由张五平、汪静(西华大学体育学院)、孙亮亮编写。

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,一一表示深深的感谢!

由于编写水平与经验有限,本书难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者批评和指正。

编 者

目 录

第一章 健美操运动概述	(1)
第一节 健美操的起源与发展	(1)
第二节 健美操运动的特点	(9)
第三节 健美操运动的发展态势	(13)
第二章 健美操基本动作练习与技术	(17)
第一节 健美操基本动作的概念与作用	(17)
第二节 健美操基本动作简介	(18)
第三节 健美操的基本步伐	(33)
第四节 健美操的基本技术	(43)
第三章 时尚健美操运动形式简介	(47)
第一节 踏板操	(47)
第二节 健身球操	(51)
第三节 有氧搏击操	(54)
第四节 健身街舞	(58)
第五节 水中健美操	(61)
第六节 健身瑜伽	(65)

第四章 健美操运动综合知识	(71)
第一节 健美操运动的价值	(71)
第二节 健美操的创编	(74)
第三节 健美操的欣赏	(77)
第四节 健美操重大赛事	(81)
第五章 健美操轻松入门练习	(87)
第一节 韵律健美操	(87)
第二节 青春健美操	(124)
第六章 健美操运动损伤与预防	(151)
第一节 健美操锻炼与运动损伤	(151)
第二节 健美操运动损伤的治疗	(154)
第三节 健美操运动损伤的预防与不安全动作	(155)
第四节 健美操常见运动损伤症状与急救措施	(157)
第七章 健美操竞赛组织、规则及裁判法	(162)
第一节 健美操竞赛的组织	(162)
第二节 健美操竞赛规则简介	(166)
第三节 健美操裁判方法简介	(169)
附录	(176)
专业词语中英文对照表	(176)
参考文献	(178)

第一章

健美操运动概述

健美操以其动感的音乐、强烈的感染力、变化的多样性及其大众化特点等,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内容。本章重点阐述了健美操的起源、发展以及健美操分类与特点以及其锻炼价值,使学生对健美操的概况有基本的了解,为以后几章节奠定理论基础。

第一节 健美操的起源与发展

一、健美体操的起源

健美体操是以人自身为对象、以健身健美和身体锻炼为目标、以艺术创造为手段的一项体育项目,国际上称之为“阿洛别克”。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,具有横跨体育、教育和艺术三大领域的综合特点。它既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式,又是竞技运动的一个项目。健美操运动集中体现了人类为“按照美的规律去改造世界,并在这个改造过程中不断完善自身”的愿望。

健美操运动源远流长,它起源于生活以及人们对人体健美的追求(图 1-1)。早在 2000 多年前,中国古代引导图上,就绘着 40 多个做着各种不同姿势的人物,这几乎和当今健美操动作十分相似。古代《洛神赋》中描写了洛神的形体美时说:“襃纤得衷,修短合度。肩若削成,腰如束素”,就是说“不胖不瘦、不高不矮、肩膀鲜明圆润、腰纤细柔软”这充分体现了人体的健美。古代“孝忠舞”,所谓“舞”就是身体的操练。汉代医学家华佗所编的《五禽戏》中(图 1-2),模仿虎的勇猛扑动、鹿的伸展头颈、熊的沉稳定爬、狼的机敏纵跳、飞鸟的展翅翱翔等动作,不仅姿势优美、生动有趣,而且能使人体各部位的组织得到充分发展,促进人体健美。可以说是一种具有民族特点的健美体操。



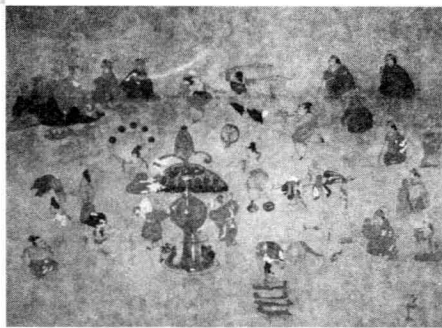


图 1-1



图 1-2

古希腊对人体健美的崇尚是举世闻名的,认为世界万物中,只有健美的人体才是最匀称、最和谐、最庄重、最完美的。2400 年前古希腊米隆雕塑的《掷铁饼者》(图 1-3)和爱之美之神《维纳斯》(图 1-4),都是按照当时最理想的健美人体做模特塑造的。古希腊人喜爱采用跑跳、投掷、体操、健身舞等各种体育项目进行人体的训练,提出“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”,这种把体操与音乐结合在一起的形式,奠定了现代健美体操的雏形。



图 1-3



图 1-4

在古印度,很早就流行一种瑜伽术,它把姿势、呼吸和意志结合起来,通过调身、调息、调心,运用意识对肌体进行自我调节,达到健身健心、延年益寿的目的。瑜伽术的一些基本姿势与当前世界流行的健美操所常用的基本姿势相一致。古代人对健美的追求及提倡体操与音乐的有机结合,成为现代健美操形成与发展的基础。当今瑜伽健身风靡全球,更好的诠释了健身健美的发展含义(图 1-5;图 1-



6)。

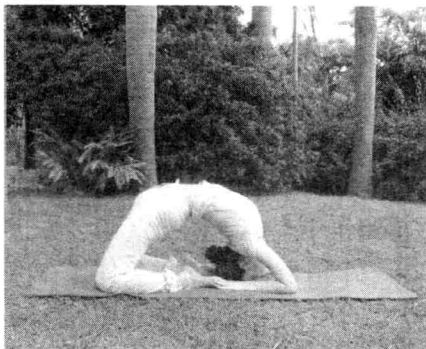


图 1-5

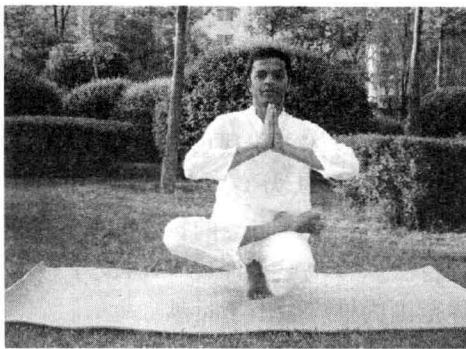


图 1-6

二、健美操的发展

文艺复兴时期,人体美更是格外受到重视,许多教育家为健美操的发展著述颇多,指出“体操应能使人愉快,体操练习应能使人得到全面发展”。尤其是欧洲最著名的体操倡导者维特,采用游戏和娱乐的形式,增加了体操的趣味性。健美的人体又突出地表现在造型艺术作品中。

19 世纪末,在德国、捷克、瑞典、丹麦先后出现了许多体操学派,他们的理论和实践对人体的健美锻炼发展有一定的影响。德国人斯皮斯有音乐天才,他为体操动作配曲,使体操在音乐伴奏下进行;瑞典体操家林氏研究解剖学、生理学,首先提出健美体操是体操的一类,认为健美体操是以表现人的思想感情为目的的体操。林氏体操,强调身体各部位及身心协调发展,引起当时许多国家的重视,并传入英、法、美、丹麦等国。梅道所创编的适合女子健身的体操很好结合了音乐节奏,体现出身体美、动作美。

1900 年欧洲各种体操从美国传入日本,同时相继传入中国(图 1-7)。1937 年,我国康健书局曾出版了马济翰等人著的《女子健身体操集》。该书以“貌美与体美”、“女子健美的运动”、“中年妇女的美容体操”等章节,阐述了人体美的价值、练习方法和要求等。此后又出版了《男子健身体操



图 1-7



集》，增加了哑铃等许多轻器械，许多动作与现代健美操十分相近。这两本书说明我国早在 20 世纪 30 年代已介绍和开展了健美操运动。

美国健美体操的代表人物是影星简·方达(图 1-8、图 1-9)。简·方达为了追求健美的形体,曾用过“节食减肥法”、“饥饿减肥法”、“呕吐减肥法”、“减肥药减肥法”,把身体弄得很虚弱。70 年代后期,她进行了健美锻炼,坚持锻炼收到了理想的效果,她认为美是来自健康和强壮,来自蕴藏着充沛的精力、焕发着勃勃生机的身体。她根据自己的特点和研究心得,总结并出版了一套健美体操:《简·方达健身法》,该书已翻译成 19 种文字版本发行,在 20 多个国家出售,对健美体操在世界范围内推广做出了贡献。



图 1-8



图 1-9

近些年来,法国的健美体操非常盛行(图 1-10、图 1-11)。据报道,“有四百万法国人,每天约花三百三十五美元参加健美操活动。健美操运动中心数量,仅巴黎现在就有一千余个”。法国第二电视台的健美操节目也成了最受欢迎的节目。



图 1-10



图 1-11



健美体操在俄罗斯已成为最有群众基础的几项体育运动之一(图1-12;图1-13)。为了发展健美操,国家体委专门组织了多次训练班,培养教练和指导员,并将健美体操列入大、中、小学的体育教学大纲。冬奥会冰上舞蹈冠军娜塔利姬·利尼丘克改行担任健美操指导,定期在电视台向广大爱好者传授健美操,颇受欢迎。健美体操在东欧国家也很盛行,如在波兰,人们对跑步运动持怀疑态度,而对健身舞、健美体操很感兴趣。



图 1-12

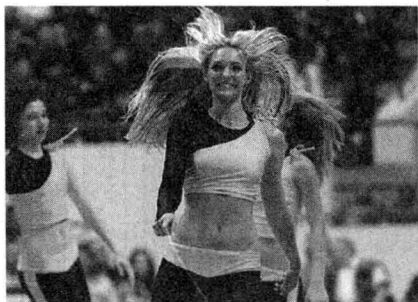


图 1-13

亚洲地区,健美体操也很流行。日本关岛一家健身院开展健美操的种类有徒手操、器械健美操、艺术杂耍等,采用踢、跑、滚、扭等动作做操。菲律宾妇女参加爵士健身班、迪斯科等形式的健美操来减轻超常的体重。韵律体操奇迹般地风靡新加坡,对于赶时髦爱美貌的妇女来说,这种体操几乎是她们保持身体苗条的一个代名词。

1979年加拿大多伦多访华代表团、日本东京访华代表团来华访问演出,精彩的爵士舞、迪斯科及多种现代舞,给封闭多年的中华大地带来春的信息,播下了现代健美体操的种子。首都北京、上海、广州等地相继举办了多种形式的健美体操学习班,全国健美体操师资、教练、裁判员培训班,一些大、中、小学以至幼儿园,都开展了健美体操的教学内容(图1-14;图1-15)。健美体操之花正在中华大地盛开,健美体操正在为装点人生,健美人类做出贡献。



图 1-14

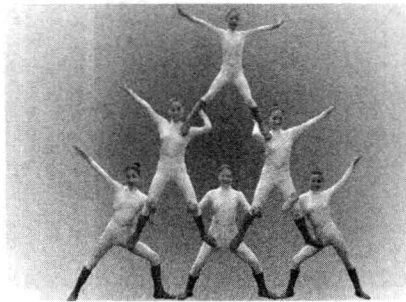


图 1-15



三、健美操的分类

目前,健美操种类繁多,分类方法也各不相同,本书根据健美操活动的目的和任务,结合国内的实际情况划分,归纳起来可分为健身健美操、竞技健美操两大类(图1-16)。

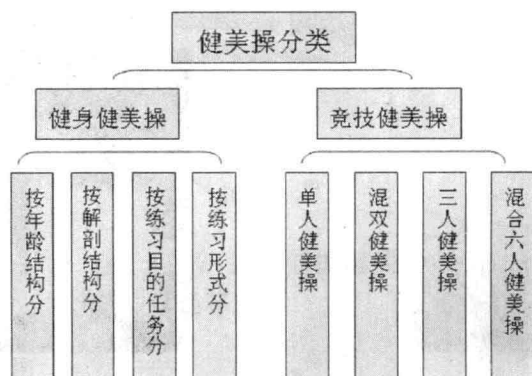


图 1-16

(一) 健身健美操

健身健美操也称大众健美操。是集健身、娱乐、祛病为一体的群众性健身运动。不同的年龄结构都可以参加学习和锻炼。健身健美操的主要目的在于健身,通过锻炼身体,可增强体质,促进身体全面发展,提高工作能力。健身健美操可进行以下分类:

1. 按年龄结构分为:幼儿健美操、儿童健美操、青少年健美操、中年健美操、老年健美操等。它是根据不同年龄阶段人的不同生理、心理、体态、体能等特征,有针对性地编排的健美操。

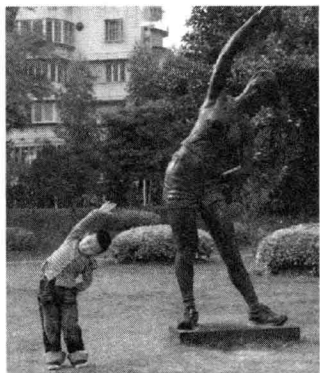


图 1-17

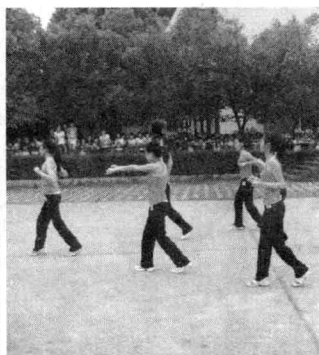


图 1-18



图 1-19