



国家级特色专业体育教育专业系列教材

# 健美操修炼

●主编 周建设 李先雄

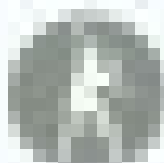
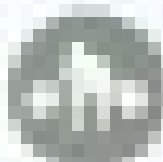
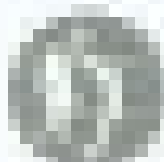
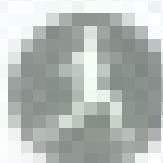
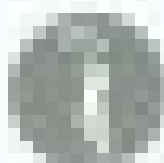
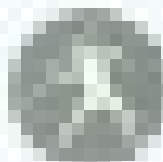
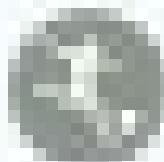


湖南师范大学出版社



## 建築師事務所

建築師事務所



国家级特色专业体育教育专业系列教材

# 健美操修炼

主 编：周建社 李先雄

副主编：黄 鑫 李 萍

周强猛 匡梨飞

编 委：（以姓氏笔画为序）

万 红 朱亚瑞

刘丽丽 刘沙鑫

李 妍 何伟兴

陈 超 张建化

沈桃淑 易文婷

周丽华 赵 媚

郝仕芳 高铭鸿

陶成武

湖南师范大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健美操修炼 / 周建设, 李先雄主编. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5648 - 0848 - 8

I. ①健… II. ①周… ②李… III. ①健美操—高等学校—教材

IV. ①G831. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 163944 号

## 健美操修炼

◇主 编: 周建设 李先雄

◇副 主 编: 黄 鑫 李 萍 周强猛 匡梨飞

◇组稿编辑: 宋 瑛

◇责任编辑: 宋 瑛

◇责任校对: 黄 莉

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 88853867 88872751 传真/0731. 88872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 长沙市华中印刷厂

◇开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

◇印张: 10

◇字数: 207 千字

◇版次: 2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 0848 - 8

◇定价: 30.00 元

## 丛书编委会

主任

金育强

副主任

李艳翎 汤长发

委员

(以姓氏笔画为序)

马卫平	史绍蓉	许之屏
汤长发	李艳翎	张继生
陈嘉勤	易小坚	周建社
金育强	郑 澜	荆光辉
贺 洪	贺昭泽	郭建平
龚正伟	雷艳云	谭成清

## 作者简介



### 周建社

女，1954年生，湖南师范大学教授、博士生导师，健美操国际级裁判员、健美操国家级指导员，中国大学生健美操艺术体操协会健美操专项委员会副主任、科研委员会副主任，湖南省健美操协会副主席。多次带队参加全国、全省健美操、体操和啦啦操比赛荣获金牌。多年来承担省部级以上课题10余项，主编相关著作与教材10部，发表科研论文50余篇。曾获湖南师范大学首届教学名师奖、十佳师德标兵奖、湖南省芙蓉百岗明星奖等。2012年获“湖南省优秀教师”称号并荣记二等功一次。



### 李先雄

男，1975年生，湖南湘潭人，中共党员，在读博士研究生，湖南师范大学体育学院体操教研室主任，硕士生导师，健美操国家级裁判，任全国体育院校艺术类专业建设协作会理事、中国大学生“两操”协会健美操委员会秘书，湖南省健身协会委员。长期从事健美操、体操、团体操教学与训练，主持各级课题5项，参与各级课题10多项，获得各级奖励20余项，参与多本《健美操》教材的编写。在核心期刊上发表论文4篇，在其他各级期刊上发表论文20余篇。2010年度被评为“湖南省优秀社会体育指导员”。

# 总序

专业是高等院校的基本构成单元，本科院校的特色来源于专业的特色，专业群的特色构成院系的特色，进而形成高等院校的办学特色。专业建设是高等学校人才培养的前提、基础和保障条件，也是反映高等学校综合水平和竞争力的一项主要指标，而特色专业建设不但有利于促进学校的教学基础建设，进一步改善办学条件，培育办学特色，同时有利于提高办学质量，适应社会经济发展的需要。

为全面贯彻和落实科学发展观，切实把高等教育重点放在提高其质量上，2007年1月22日教育部和财政部颁布了《关于实施高等学校本科教学质量与教学改革工程的意见》。特色专业建设是质量工程六大内容中“专业结构调整与专业认证”的重要组成部分，文件指出要按照优势突出、特色鲜明、新兴交叉、社会急需的原则，择优选择和重点建设3000个左右特色专业点，引导各级各类高等学校发挥自身优势，努力办出特色。

湖南师范大学体育教育专业有幸在2007年被遴选上“第二类特色专业建设点”，经过近5年的建设，该专业在人才培养质量上有了显著提高。

体育教育专业是师范专业，是我国高等院校体育专业办学历史最长的本科专业，为我国体育事业培养了成千上万的体育工作者。该专业长期以来以培养学校体育教师为基本目标。随着社会的进步、经济的发展，以及社会对体育人才需求的变化，体育教

育专业的人才培养目标从单一目标向多元目标发展，即从单一的学校体育教师培养向技能型、应用型、职业型的“多能一专”、“一专多能”和“复合型”体育教育人才培养发展。

5年来，湖南师范大学体育教育专业在人才培养上突出强调了学生专业素质和综合素质的培养，围绕技能型、应用型和职业型的“一专多能”的人才培养目标、课程设置和社会对体育教育专业人才的实际需求，提出了“五重型”（即重“实”、“教”、“健”、“能”、“异”）体育教育师范专业人才培养体系，组织了数十位思维活跃、视野开阔的专家学者，在东西方文化的对比中，在历史与现实社会文化的对接中，在理论与实践的结合中浏览、思考、创造，编写了10本系列教材。这10本教材分别是《体育教育专业综合素质论》、《体育教育实习指导》、《体育教学新论》、《体育学创新性实验与研究》、《体育场地设计》、《体育竞赛的组织与管理》、《健康管理概论》、《体能训练》、《空手道教学与训练》、《健美操修炼》。本系列教材的编撰亦力求契合重“特色”、重示范性与推广价值及重人才培养与教学改革的目标与原则，重视教材的科学性、系统性、理论性和应用价值。

江河绵延，万古长流，在于不断融汇百川的新流；文化传承，昌盛不衰，在于不断承旧开新的勇者。唯愿更多的学者不懈坚持“独立之精神，自由之思想”，为体育教育的发展再添亮色！

金育强

2012年8月



## 编写说明

随着健美操运动在我国的广泛开展，健美操已经成为人们健康生活方式的一部分。在学校，健美操是学生非常喜爱的课程之一，亦是课余体育活动的重要组成部分；在社会体育活动中，有着广泛群众基础的健美操运动已经演绎成一种广场体育活动现象；在体育行业社会体育指导员的职业技能鉴定中，健美操和游泳等4个项目是第一批获得国家劳动部审批的职业工种项目。这些都说明健美操运动在我国有着良好的发展前景。本书的编写突破了一般教材知识性与系统性的规律，重在学生的实践能力与创新能力培养，是学生带在身边一看就明白，一翻就能用的健美操专项实践指导用书。

全书分为三个部分，上篇是为满足学生发展专项运动技术技能需要而设置的，重点突出基础性与实效性；中篇是为满足学生发展相关职业技术技能需要而设置的，重点突出实用性与经典性；下篇是为满足学生个性发展与启发创新思维的需要而设置的，重点突出时效性与创新性。全书集知识性与趣味性于一体，以满足学生课余文化的需求和丰富课余活动的需要；在深化与开发新的健美操教学训练手段与方法的同时，拓宽学生视野，满足基层健美操教学训练与健身指导的需要，为其在社会实践中提供经典的健美操素材和必要的技术指导。

本教材由湖南师范大学体育学院博士生导师、健美操国际级裁判周建社教授和湖南师范大学体育学院体操教研室主任、健美

## 2 | 健美操修炼

操国家级裁判李先雄博士担任主编，湖南大学副教授黄鑫博士、湖南大众传媒学院副教授李萍、长沙师范学校讲师周强猛以及湖南师范大学体育学院匡梨飞担任副主编。参加编写和拍摄的还有湖南师范大学在读的健美操专项的研究生万红、李妍、何伟兴、陶成武、沈桃淑、赵媚、周丽华、刘丽丽、刘沙鑫、郝仕芳、张建化、易文婷、高铭鸿、陈超、朱亚瑞等。湖南师范大学体育学院博士生导师、蹦床项目国际级裁判员李艳翎教授任主审。

本书适用于体育专业的本科生、研究生，健美操社会体育指导员以及广大健美操爱好者。希望本书能为健美操运动的推广尽一份力，成为广大健美操爱好者的良师益友。

编 者

2012年8月

# 目 录

## 上篇 健美操技术技能修炼

第一章 健美操姿态训练 .....	(1)
第一节 健美操姿态训练概述 .....	(1)
第二节 健美操姿态训练的科学基础 .....	(3)
第三节 健美操姿态训练的内容与方法 .....	(5)
第二章 健美操把杆形体训练 .....	(11)
第一节 健美操把杆形体训练概述 .....	(11)
第二节 健美操把杆形体训练内容与方法 .....	(14)
第三章 健美操专项素质训练 .....	(26)
第一节 健美操专项力量训练 .....	(26)
第二节 健美操专项柔韧训练 .....	(35)

## 中篇 健美操职业技能修炼

第四章 学校健美操课组织教学 .....	(41)
第一节 健美操课组织教学技巧 .....	(41)
第二节 健美操动作教学技巧 .....	(53)
第五章 健美操指导员职业修炼 .....	(69)
第一节 大众健美操领带技巧 .....	(69)
第二节 大众健美操编排技巧 .....	(77)
第三节 健美操指导员职业素养 .....	(82)
第六章 健美操竞赛组织与裁判 .....	(86)
第一节 健美操竞赛组织 .....	(86)
第二节 健美操竞赛流程 .....	(101)
第三节 健美操裁判方法与记写方式 .....	(103)

## 下篇 健美操修炼拓展

第七章 健美操造型修炼 .....	(110)
第一节 健美操造型创编原则 .....	(110)
第二节 健美操造型创编范例 .....	(112)

第八章 健美操托举与配合修炼 .....	(116)
第一节 托举与配合动作概述 .....	(116)
第二节 托举与配合动作分类 .....	(118)
第三节 托举与配合动作图例 .....	(120)
第九章 轻器械健美操修炼 .....	(122)
第一节 常规轻器械健美操 .....	(122)
第二节 创新性轻器械健美操 .....	(138)
参考文献 .....	(147)

## 上篇 健美操技术技能修炼

# 第一章 健美操姿态训练

**本章导读** 健美操姿态训练是指有目的、有意识地采用健美操特有的训练手段与方法,并按照健美操项目的要求与标准来塑造与改善身体姿态的过程。本章对健美操姿态训练的概念、意义与原则进行了一般概述,重点从理论上阐述了健美操姿态训练的科学基础,从实践上归纳整理了健美操姿态训练的主要内容与方法,希望能帮助您有针对性、科学地进行健美操形体姿态训练。

## 第一节 健美操姿态训练概述

### 一、健美操姿态训练的概念

姿态是指人体结构的一种外在表现,是在先天遗传和后天获得的基础上所表现出来的身体姿势和形态上相对稳定的特征。姿态训练是以人体科学理论为基础,通过运用专门的动作方式和方法,以塑造形体为目的的训练。健美操姿态训练是指有目的、有意识地采用健美操特有的训练手段与方法,并按照健美操项目的要求与标准来塑造与改善身体姿态的过程。姿态美涵盖了形体美与动作美,是由身体各个部位的配合而呈现出来的外部形态美与动作过程美。其美是由健康的体魄、健美的体型、良好的姿态、高雅的气质和风度等多方面因素构成的一种整体美,是自然美与社会美的综合表现。

### 二、健美操姿态训练的意义

#### (一) 有利于改善体型、体态,矫正姿态

体型是对人体形状的总体描述和评定,通过身体不同部位尺寸构成的指数或比例关系反映出的身体形状。体态是指整个身体及各个部位的姿势和形态。我国自古以来就很重视姿态美,强调人要行得正,坐得直,站有站相,坐有坐相。进行科学、系统、有针对性的健美操姿态训练,可以使关节周围的肌肉更加强健,也可以使关节囊、韧带和关节周围的肌肉群的伸展性得到增强,提高关节、肌肉的灵活性,从

而有效改善人的体型、体态，矫正姿态。

### （二）有利于培养高雅的气质与风度

气质是人表现在活动中的强度、速度和灵活性方面的典型的稳定的心理特征，简而言之它是一个人心理活动的动力性特征。风度是指人的言谈、举止、态度的良好表现。科学、系统、有针对性的健美操姿态训练不仅可以塑造人的形体，同时还有利于塑造美的心灵。只要具备高尚的情操，时刻注意自身的修养，就会逐渐地形成一种高雅的气质和潇洒的风度。

### （三）有利于提高审美能力

按照形体评价的客观标准，通过科学、系统、针对性的健美操姿态训练，在练习的过程中不断塑造形体，提高审美能力。刚开始进行健美操姿态训练的时候，可能许多人是盲目的，甚至对健美操姿态训练带有片面的认识。通过科学和持之以恒的训练，可以逐渐地发现自己的形体和姿态在不断地改善，对良好的形体与美的姿态就会有更进一步的渴求，从而在训练中提高自己的审美能力。

## 三、健美操姿态训练的原则

### （一）全面性原则

全面性原则是指在健美操姿态训练中要采用各种手段和方法，使身体各个部分的机能得到全面协调的发展。人是一个有机的整体，各个器官系统的机能是有机联系的，各器官系统机能的发展与提高有赖于其他相关器官系统机能的提高。只有把它们有机地结合起来，才能更好地发挥其作用。影响姿态的因素很多，决定了健美操姿态训练的全面性，因此，必须综合考虑各个影响因素来进行全面的健美操姿态训练。

### （二）系统性原则

系统性原则是指在健美操姿态训练中，对目标的制定、内容和手段的选择、方法的应用、负荷大小的安排等都要由易到难，由简到繁，由浅入深，由小到大，逐步提高。姿态变化的规律性和知识技能的系统性，决定了健美操姿态训练的循序渐进性。人们对客观事物是逐渐认识的，对健美操姿态训练也必须遵循这一规律来进行。人体机能能力的适应性规律和有机体发生变化的过程，是适应能力不断提高的过程，从而使机体能力在系统性训练中产生变化。

### （三）针对性原则

针对性原则，是指根据练习者不同年龄、不同性别、不同身体基础、不同训练水平等因素，有针对性地制定相应的训练方案，选择相应的训练内容，使其在参与训练的过程中，既能对身体各个部位产生有效的刺激，又不至于产生畏惧情绪或过度疲劳。健美操姿态训练是内外结合的全身运动，运动量可大可小，动作可难可易，体力上也可以自由调节。同时，健美操姿态训练也可以针对身体的某一个部位、某一块肌肉进行，对姿态的某一局部进行纠正，以达到美化姿态的效果。

### （四）持续性原则

持续性原则是指要坚持多年系统的、连续不断的科学性训练，才能使良好的姿态得以保持。如果中断训练，已经获得的姿态会逐渐消退。只有经过长时间的训练，

才能保持已经提高的机能状态和良好的姿态。进行健美操姿态训练,必须持之以恒,使姿态训练中各种有效的方法对人体各个部位产生持久的影响,并逐渐形成一种“习惯”,使举手投足之间都体现出一种“动态美”。

## 第二节 健美操姿态训练的科学基础

### 一、身体形态的特点

#### (一) 体型特点

一般来说,女生的骨架结构是骨盆较宽,皮下脂肪较厚,躯干相对较长,下肢相对较短,臀部较大。青春期后,骨盆底明显增大,下肢围度增长迅速,大腿和腰也明显增粗,形成了女生上身偏长、下肢偏短、肩部较窄、重心偏低这样一种体型。而男生的骨架结构一般比女生要大些,肩部较宽,胸部呈前后扁平,肌肉强健有力。

#### (二) 骨骼特点

一般女生的骨骼重量约占体重的15%,男生约占25%。女生的骨骼由于骨密质较薄,坚固性差,比男生的重量要轻,抗弯和抗压能力比男生差。而女生脊柱的椎间软骨较厚,韧性和弹性优于男生。因此,女生柔韧性优于男生,有利于发展柔韧性的练习。

#### (三) 肌肉特点

一般女生肌肉的重量占体重的21%~35%,而男生约占40%~50%;女生体脂占体重28%~30%,而男生约占18%~19%;女生肌肉中的水分约占74.7%,而男生约占59.5%。女生肌肉重量比男生轻,脂肪含量比男生多,肌肉中水的含量比男生多,糖元的含量比男生少。所以,女生肌力要比男生弱,仅为男生肌力的50%~80%。

### 二、生长发育的特点

#### (一) 生长发育是由量变到质变的过程

人体的生长发育过程是从婴儿、幼儿、少年、青年、壮年直到老年。儿童的身材比成年人小,但绝不是成年人的缩影,因为在机能方面比成人简单,具有质的差别。生长发育是从微小的量变到根本的质变的复杂的过程,是在体积增大的过程中,完成结构和机能的分化和成熟。

#### (二) 生长发育具有连续性和阶段性特点

生长发育的过程是连续的,而不是跳跃的。不过,这个过程又不是直线变化、不分层次的。虽然在生长发育过程中,我们看不出朝夕的变化,但却自然地表现出阶段性的特点,并有一定的变化程序。每个生长发育阶段的速度是不一样的,是有时快、有时慢的波浪式发展。

#### (三) 生长发育具有各系统发育不平衡规律

人体各个部位和各个器官、各个系统的发育的时间和速度都不同。早在1930年

斯卡姆曼(Scamman)就分析了身体四种不同器官和系统的发育趋势。身高、体重及内脏器官的发育属于总的体格发育,内脏器官的发育与身高、体重一样呈波浪式。在各个系统的发育过程中,神经系统的发育是最早的,而生殖系统的发育是最晚的。

### 三、影响身体形态的因素

#### (一) 遗传因素

遗传是子代从亲代那里继承下来的形态和机能上相对稳定的特征。子女的身体形态通常与父母相似。子女从父母那里得到的遗传素质各有不同,在生长发育上也有很大的可塑性。因此,遗传因素为后天的发展创造了基础条件。

#### (二) 环境因素

环境是指环绕人们周围的各种自然因素的总和,是人类赖以生存、生产和生活的外界条件。一般分为自然环境和社会环境。自然环境亦称地理环境,是指环绕于人类周围的自然界,是人类赖以生存的物质基础。人们所处自然环境的不同可能导致人们形体的差异,如北方人较高大,而南方人则较小巧。社会环境是指人类在自然环境的基础上,为不断提高物质和精神生活水平,通过长期有计划、有目的的发展,逐步创造和建立起来的人工环境。与人们有紧密联系的社会环境有社区环境、学校环境和家庭环境等。社会环境对人类的发展有巨大影响,其中既有积极的因素,也有消极的因素。要使个体沿着符合自身要求和社会要求的方向发展,就需要人们对环境影响加以控制,选择有利于自身发展的环境。

#### (三) 心理因素

心理因素对身体形态也有很大的影响。人的精神状态、气质类型,决定了人的性格,而性格在心理因素中占有重要的地位。健康的心理因素,可以给人增强自信心,给人的形体增光添彩;反之,不健康的心理因素,仅有外在形体美,也显不出高雅的气质与风度。如女生处于青春发育期,是身心发展的关键时期,开始出现第二性征的变化,女生对突然出现的生理特征的变化会有羞涩的心理,容易养成含胸低头的习惯,久而久之就会导致不良的身体姿态。因此,在塑造完美形体的同时,还要注意对健康心理因素的培养。

#### (四) 科学的形体训练

科学的形体训练,就是根据一定的科学原理,有目的、有针对性地选择适合于自己的内容、手段和方法,并按照一定的要求与标准来塑造与改善身体形态的过程。有目的、有意识地进行科学的形体训练,不仅有利于塑造学生的形体美和仪表美,而且能够培养学生高雅的气质与风度,还能够全面地促进各项身体机能,改善骨骼和肌肉形态机能,促进心血管系统机能,提高呼吸系统和改善消化系统机能。科学的形体训练对培养良好的身体形态起着至关重要的作用。



### 第三节 健美操姿态训练的内容与方法

健美操姿态训练是健美操训练的重要内容之一。本节将为大家展示一系列经典的健美操姿态训练组合。

#### 一、上肢姿态训练组合

##### (一) 组合一 (4×8)

