

蔡秋月

主编

健

jianmeicao

美

操

辽宁师范大学出版社



健美操

jian mei cao

主 编 蔡秋月

副主编 李翠珍 金晓阳

洪 涛 刘丽萍

辽宁师范大学出版社

健美操

jian mei cao

主 编 蔡秋月

副主编 李翠珍 金晓阳

洪 涛 刘丽萍

*

辽宁师范大学出版社出版发行

新华书店经销

辽宁金城印刷厂印刷

*

责任编辑 郭长征

责任校对 樊 和

*

开本:787×1092 1/32

印张:8.75 字数:160千

1997年4月第1版 1997年4月第1次印刷

印数:00001—10000

ISBN 7-81042-197-2

G·101 定价:9.50元

如发现印装质量问题,请与印刷厂调换

《健美操》编委会

主 编:蔡秋月

副主编:(以姓氏笔画为序)

李翠珍 金晓阳

洪 涛 剑丽萍

编 委:(以姓氏笔画为序)

于 慧 石正伟 李 彤

李凤梅 李 莉 李桂萍

孙奎焕 张晓萍 岳广凤

剑丽洁 高 岚 潘晓兰

前 言

健美操是一项比较年轻的运动项目,近几年该项运动在我国日趋普及和发展,社会上各种健身俱乐部如雨后春笋蓬勃发展。健美操作为健身手段,深受人们青睐,特别受到青少年的喜爱。国家教委也十分重视该项运动在学校的开展。曲宗湖同志对大学生开展健美操活动说:“我认为这是件很有意义的事。特别在当前按终身体育的方向改革学校体育,广泛开展健美操是提高学生生活质量的较好措施,也是提高健美操技术水平的有效步骤”。目前我国体育院校及不少大中专学校,已将健美操内容纳入学校体育教学计划中。通过健美操锻炼,促进学生身体全面发展,增强体质,培养学生健美姿态及塑造完美形体,提高对美的鉴赏能力。

该书可供大中专学校和中学体育教师作为教学参考,亦可向健美操爱好者提供自学指导。内容包括基础理论和基础练习两部分。并精选对锻炼有实际应用价值的练习内容和方法,是一部比较系统的理论与实践相结合的实用教材。

本书在编写过程中,既总结了编写者各自的教学实践经验,又借鉴了北京体育学院编导的健美操教材及有关同志的资料,在此谨表谢意。为了要广泛地开展健美操运动,我们将

国家体委制定的规则亦纳入本书,供读者研究和参考。

由于我们对健美操的学习和研究甚浅,难免有缺点和不足,诚恳希望读者批评指正。

编 者

1996.11.20

目 录

第一部分 基础理论

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 健美操的分类与内容	17
第三节 怎样学习健美操	23
第二章 一般性健美操成套动作的创编	25
第一节 一般性健美操的创编原则	25
第二节 一般性健美操的创编方法	32
第三节 一般性健美操创编的注意事项	34
第三章 健美操的教学	39
第一节 健美操的教学目的任务	39
第二节 健美操的教学原则	40
第三节 健美操课的教学	44
第四节 健美操的教学方法	49
第四章 竞技性健美操成套动作的创编	56
第一节 竞技性健美操的创编原则	56
第二节 竞技性健美操的创编方法	59
第五章 竞技性健美操运动员的选材	66
第一节 选材的意义与依据	66
第二节 选材的内容与方法	66
第六章 竞技性健美操的训练	71
第一节 竞技性健美操的训练原则	71

第二节	竞技性健美操的训练内容与方法	75
第三节	竞技性健美操训练阶段的划分及各阶段的 训练任务	86
第七章	健美操教练员能力的培养	92
第一节	健美操教练员应具备的能力	92
第二节	怎样提高健美操教练员的能力	94
第八章	健美操与音乐	96
第一节	音乐在健美操中的作用	96
第二节	健美操音乐的选配	97
第三节	音乐的剪接及注意事项	100
第四节	健美操音乐的教学	102
第九章	健美操的组织与裁判法	104
第一节	健美操比赛的意义与种类	104
第二节	健美操比赛的组织	106
第三节	健美操竞赛裁判法	110
第四节	健美操运动竞赛的观赏	129
第十章	健美操的一般常识	132

第二部分 基础练习

第十一章	身体局部形态的练习	163
第一节	站立的身体局部练习	163
第二节	地上的身体局部练习	194
第十二章	专门性有氧训练	198
第十三章	综合性身体训练	235
第十四章	竞技性健美操的成套练习	256

第一部分 基础理论

第一章 健美操概述

健美操是我国新兴的体育运动项目之一,从其目的和任务上划分可分为竞技健美操和健身健美操两大类。近年来,我国一些体育工作者又先后提出了娱乐体育、健美体育的新概念,试图对各种体育运动项目,从体育活动的目的与任务方面做进一步地划分。由于健美操是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健与美的运动项目,因此把健美操划归为健美体育似乎是理所当然的了。

第一节 健美操的起源与发展

一、健美操的概念

目前社会上流行的健美操种类繁多,但存在着不同的流派。诸如女子健美操、男子健美操、中老年健美操、韵律健美操,以及踏板操、哑铃操等各种各样的轻器械和专门器械健美操等等。由于人们对健美操的认识和理解各不相同,因而关于

健美操的概念也是众说纷纭。

瑞典著名现代体操家 Meckman 被称之为韵律操的创始人。她强烈主张韵律操动作的创造,应“根据人体的法则,融贯成运动方法”。韵律操应体现“运动员的喜悦,运动的创造性和现代音乐与身心的结合。”韵律操“可当做节奏体操的新式动作形态的体操。”笔者认为 Meckman 的韵律操与我们称为的健美操相近。她为韵律操下的定义为:韵律操“系基于体操的根本理论,柔合音乐的节奏,且创造性特强的一种运动类型”。

日本佐滕正子是瑞典体操家 Meckman 的推崇者。她所创编的健美操,大部分采用“爵士技巧”,动作流畅,自然,别具风格。1989 年台湾综合出版社出版了她的《自学韵律操》专著。她认为健美操的定义应是:“将具有效果的爵士技巧中之独立性和多中心性,应用于身体运动上,并根据体操的原理,融洽于运动之中,而属于体操之体系化上的一环。”

美国健美操代表人物简·方达认为,她新创编的健美操是一种“改变形体和心理感觉的体操。”

原苏联学者认为:“力量耐力,柔软加上美就是健美操的公式。”

我国一些健美操专家,近些年来对健美操的定义也提出了各种各样的看法。例如:“健美操主要是以舞蹈和体操相结合,配以流行的节奏音乐,达到有氧训练目的的体操。”

“健美操是操化了的,为了人体健康而进行的动态选美比赛。”

“健美操是以人体自身为对象,以健美为目标,以身体练习为内容,以艺术创造为手段,融体操、舞蹈、音乐于一体的一项新兴体育项目。”

“健美操是根据人体的生理特点,为了追求人体美,在音乐伴奏下所进行的体操与舞蹈动作结合的边沿性综合运动项目。”

北京体育大学健美操研究中心的同行们,经过多年的研究认为:“健美操是把体操和舞蹈中的简单而具有特色的动作,根据练习者特点,严格按照全面协调发展身体的要求,经过再创造组编成操,在音乐伴奏下,达到增进健康,培养正确体态,塑造美的形体,陶冶美的情操的一种追求人体健与美的锻炼手段。”

为了便于人们认识健美操,我们列出上述各种健美操定义,供广大读者参考。我们希望健美操的定义在不断的研究中得到完善。

二、健美操的起源与发展

国内外健美操学者对健美操的产生与发展看法是不一致的。有人认为健美操产生于70年代。有人认为健美操早在30年代已经出现。也有人认为健美操源远流长,健美操是体操、舞蹈与音乐三者结合的产物,它起源于生活。

(一)健美操源远流长

人类的童年——原始社会,人们为了交流情感,在语言、音乐、诗歌产生之前,首先产生了动作。为了表达思想,人类开始把简单的动作组编在一起,按照一定的节奏,一套较固定的程序,边操边舞,这应理解为体育、舞蹈或者说是健美操的雏形吧。

1. 古代中国、希腊、印度的体操

早在两千多年前,中国古代导引图上,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图，有站立、蹲、坐等基本姿势，做着臂屈伸、弓步、转体、跳跃等各种动作，几乎和当今的健美操动作相仿。该图是我国 1979 年湖南长沙马王堆三号墓出土的一张西汉时代的帛画，是我国体操发展最早的历史珍贵资料。三国时（公元 220～280 年）的名医华佗，曾把各个导引动作，改编为虎、鹿、熊、猿、鸟五组动作，称为“五禽戏”。“五禽戏”模仿虎的勇猛扑击，鹿的伸展奔腾，熊的沉稳进退，猿的机敏纵跳，鸟的展翅飞翔。动作造型美观，生动有趣，使人的肌体各部分得到充分锻炼。因此，有人认为“五禽戏”是我国早期具有民族特色的体操的套路。中国古代的导引、气功、武术，对我国体操的发展有着重要的意义。古希腊人对人体健美的崇尚，在世界上是罕见的。古希腊人为了经商和应付战争，需要人们具备并造就强健的身体，强悍的性格。当时男女喜欢赤身裸体，浑身涂上橄榄油，在烈日下锻炼和炫耀自己健美的身体。古希腊人认为，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、柔软体操和健身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。古希腊人，对人体健美的崇尚与追求，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。

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，延年益寿。瑜伽健身，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姿势基本是

一致的。一些人把瑜伽的精华巧妙地配上现代音乐,创编出瑜伽健美操,为健美操的发展,提供了可贵的经验。

现代健美操与古代健美操的导引,古希腊的柔软体操,古印度的瑜伽结合起来,必然会使现代健美操的发展,具有新的活力,受到人们的广泛欢迎。

2. 欧洲各国体操学派

欧洲文艺复兴时期的文化特点是复兴被遗忘的希腊、罗马的古典文化。这一时期人体美受到了格外的重视。许多教育家认为,古希腊体操是健美人体最理想的体育体系,提出“人要有科学的头脑,健美的体魄”。17世纪意大利医生默库里奥利斯(Hieronymas Mercurialis 公元1530~1606年)在1569年出版的六卷《体操艺术》专著中,详细论述了各种各样的体操动作。18世纪欧洲最著名的体操倡导者唯特(公元1763~1896年)熟悉古希腊体操,他采用游戏和娱乐的形式推广体操,增加了体操的趣味性。19世纪的欧洲,先后在法国、瑞典、丹麦、捷克等地出现了各种体操学派。德国人斯皮斯(Adpl hnspiess 公元1760~1858年)富有音乐天才,他把体操从社会引入学校,他为体操动作配曲,他的体操是在音乐伴奏下进行的。瑞典体操家林氏(Pehg Hemrik ling 公元1776~1839年)研究解剖学、生理学,并把其知识运用到体操中,使体操建立在生物科学基础上。丹麦体操家布克(Niels Bukn)创造了“基本体操”。他把体操动作分为若干类,包括发展身体各部位的动作,并编成不同性别、不同年龄的各种体操。德国、瑞典、丹麦体操体系的形成和发展为现代健美操在理论和实践两方面奠定了坚实的基础。有的人提出,健美操是在“基本体操”基础上发展起来的,健美操是体操的一个分支不是没有

道理的。

3. 我国 30 年代的健美操专著

早在 1937 年以前,我国康建书局曾出版了马济翰等人著的《女子健美体操集》。该书以“貌美与体美”,“女子健美运动”,“中年妇女美容体操”等五章,阐述了人体美的价值、重要性,介绍了采用站立、坐卧姿势做的各种健美操,并附有 30 多幅照片,其动作与现代女子健美操有许多相似之处。该书在摘要中介绍说“本书所选欧美各国最新发明的体操数种,有适于少年妇女者,有适于中年妇女者,皆为驻颜之秘诀,增美之奇方,至于身体健康,自不待言,能恒心练习,立可获得美满之奇效。”后又相继出版了《男子健美体操集》,以“体操之实益”,“奇效,职务繁忙者之健身操”,“适用于医学的体操”等专题,阐述了健美操对增进人体美的价值、方法、要求。男子健美操增加了许多哑铃等轻器械,许多动作与现代健美操十分相近。这两本书说明我国早在 30 年代已介绍和开展了欧美各国的健美操。

总之,从古代到近代,从外国到中国,健美操的产生与发展起源于生活,来自于人们对人体美的追求,历史源远流长。

(二)健美操风靡世界

近 30 年来,随着遍及全球的健身热和娱乐体育的发展,健美操风靡世界。特别是 80 年代以来,健美操以它强大的生命力、不可抑制之势,正在世界范围迅猛开展起来。

1. 英、法、美等西方国家的健美操

据 1984 年我国体育报报道,英国早在 1956 年就建立了大不列颠健美协会,“协会的根本任务在于为众多的体育小组培养新的教师”,“他们需要学习解剖学、人体造型艺术、教学

法、急救法，还要掌握大量各种体操的动作技术”。现在英国大约有 270 万人每天清晨都要打开电视机，跟着电视里做示范动作的女教练做健美操。

1984 年我国《世界体育参考》报道，在法国“现在已有四百万人，每人约花 335 元报名参加健美中心的活动。健美操中心仅巴黎现在就有一千多个。这两年来，做健美操的人已超过了法国体操联合会会员的人数。”“法国第二电视台的健美操节目也成了最受欢迎的节目。每星期日上午 10 点，五百万法国人都要挪动家具，卷起地毯，随着电视台女领操员的口令，做一小时的健美操。”三年前把健身舞从美国传授到法国的巴黎健身俱乐部老板埃里克·西来安说：“从前，体育锻炼是一种枯燥乏味的活动，今天的健身舞其乐无穷，它使苦药为甜药，十分诱人，令人向往。跳健身舞像参加一种社交聚会，五光十色，乐声悠扬，人们欢快的脸上沁出亮晶晶的汗珠。”德国人认为：“健美操把柔软体操、伸展运动和慢跑融为一体，使体育锻炼得到了彻底的改革。健美操通过伴随着音乐的摇滚乐的跳动，它不仅是一种对心脏和肺有益的良好锻炼手段，而且还变成了一种社交活动。”

美国是现代健美操十分盛行的国家，而且对世界健美操的发展有着重要的影响。1984 年 9 月美国《新闻周刊》在题为“遍及全球的健身热”一文中报道：“美国人开始热衷于跑步和到蒸汽健身房去锻炼身体，而且还说：那种会使人满身大汗的激烈运动很有趣，然而今天健身舞备受人们欢迎。健身舞又称健力舞，是美国人杰姬·索伦森(Jeuki sorensen)综合了体操和现代舞创编的，带有娱乐性，且简单易学。估计美国跳健身舞的人已达 1870 万，几乎与打网球的人数不相上下，而且“男

人也开始跳以前是妇女才跳的健身舞，他们一则为了保持体型健美，二则是可以消除疲劳。”1986年我国《参考消息》引用美联社的报道，美国甚至出现使用机器人教健美操。印第安纳州伊万斯维尔的一个机器人“萨利”发号施令道：“直立、坐下、双腿放在地板上，摇头”，直至健美操完成叫停。报道指出：“场面真是妙极了！”据统计，美国人每年要花二亿四千万美元做体操、舞蹈和健美操。美国健美操的代表人物是好莱坞著名影星简·方达。她主演过数十部电影，曾于1971年1978年两次获得奥斯卡最佳女演员奖。她根据自己的体会和实践撰写的《简·方达健身术》一书，自1981年首次在美国出版以来，一直畅销不衰，并被翻译成20多种文字，在世界许多国家出版。著名的影星和健美操专家这两个因素使她成为80年代风靡世界的人物。她从社会学、生态学、生物学、人体美学和营养学的角度，对“健”与“美”提出了一些比较新颖，有一定说服力的观点。她在书中写道“健美操可以改变你的形体，烧掉身体各处积存的多余脂肪，并且在你从未想到的部位增加肌肉的张力，它将使你在身体上和心理上感觉更加良好。”“健美操的基本锻炼原则是在身体重量的抗力下的重复，以牵涉某一肌肉群的动作，使肌肉运动至极限，然后再通过拉伸运动来增加柔韧性，并使肌肉拉长。”她主张“进行健美操锻炼要配上音乐，其中可用流行音乐、乡村音乐、西部音乐、摇滚音乐等等。”她认为“美来自健康和强壮，来自蕴藏着的充沛精力，焕发勃勃生机的身体。眼贴假睫毛，嘴涂红唇膏，胸带橡皮乳房，完全是虚假，造作，病态的美。”她用自己为了追求人体美，多年采用“节食减肥法”，“饥饿减肥法”、“自导呕吐法”、“药物减肥法”，致使身体虚弱，得了慢性闭尿病的失败教训，和以体育锻炼，

特别是用健美操来保持身体健康和体态苗条的成功经验,现身说法,提倡健身操。简·方达的健美操分为初级和高级两部分。每个部分都包括热身练习、手臂练习、腰肢练习、腹部练习、大腿和髋部练习、放松练习等,共有 66 个练习,需时间 40 分钟。每个练习都简单易学,效果明显,目的、做法、要求十分明确。简·方达的健美操已成为世界健美操的一种模式,各国相继模仿、采用,对我国健美操的创编和开展也有着重要的影响。但是由于东西方在社会文化、伦理道德、生活水平、锻炼条件乃至饮食习惯上都存在着较大的差别,简·方达健美操的一些观点及做法,不尽适用我国的具体情况。例如大量的卧式练习,连续长时间的跑跳练习等,在我国广泛运用,显然存在一定的困难。从整体构思和实践看,简·方达健美操是值得我国借鉴和学习的。

1985 年开始,美国正式举办一年一度的阿洛别克(Aerobic)健美操锦标赛,使健美操发展成为竞技性运动。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精力,在五平方米的场地上,用一分半钟到两分钟,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、女子三人的成套动作,受到参观者的热烈欢迎。我们从 1985 年至 1987 年美国健美操锦标赛的录像资料中分析:每套动作包括俯卧撑四次,仰卧起坐四次,高踢腿四次,五秒钟连续原地跳等四类规定动作,另外还有大量的徒手操动作,现代舞和民间舞动作,以及简单的技巧性动作,如前滚翻、鱼跃前翻、后软翻等。还有一些有利于提高身体素质的动作,如俯撑,推跳,单臂俯卧撑,劈叉等动作。动作的设计,绝大多数是对称性的,有前就有后,有左就有右,设计巧妙,造型美观。运