

健美操

张绍程 牛乾元 温庆荣 等编著

JIAN

MEI

CAO

JIAN

MEICAO



体育学院出版社

健美操

张绍程 牛乾元 温庆荣等编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：张清垣

责任校对：长 春

责任印刷：长 立

健 美 操

张绍程 牛乾元 温庆荣等编著

北京体育学院出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

(北京西郊圆明园路 邮编：100084)

北京市昌平印刷厂印刷

开本：757×1092毫米 1/32 印张：10.375 定价：5.20元 (压膜装)

1993年4月第1版 1993年4月第1次印刷 印数：0册

ISBN 7—81003—697—3/G·522

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

为了适应我国健美操运动迅速发展的需要,我们在研究、总结健美操教学与训练经验的基础上,根据北京体育学院“健美操教学大纲”的要求,编写了这本《健美操》教材。

本教材集纳了国内外有关健美操的研究成果和教学改革经验,阐述了健美操发展概况;健美操概念、特点;健美操的锻炼价值;健身健美操与竞技健美操的音乐、动作设计,创编方法,教学方法,训练方法以及竞赛、裁判法等。

本书由北京体育学院体操教研室健美操教学研究组张绍程任主编,牛乾元、温庆荣任副主编。参加编写工作的有牛乾元副教授(第一、四、五章及第六章一、二节)、张绍程副教授(第三、九、十、十一、十三、十四章)、田赐福副教授(第七、八章)、刘高君副教授(第六章三、四、五节)、温庆荣副教授(第十二章)、陈燕讲师(第二章)、张莹讲师(第十三章)。

健美操套路由健美操教学研究组创编或改编。

本书稿曾请中国大学生体协健美操、艺术体操协会秘书长,北京大学喜勋教授和北京体育学院体操教研室主任陆保钟教授审阅。最后由北京体育学院副院长、院教材委员会主任张思温副教授和教务处李元伟处长审定为北京体育学院本科生教材。

本书亦可供体育院校和普通大、中学校体育教师参考。

由于健美操运动还是一项新兴的体育运动项目,其教学训练、科研均处在起步阶段,许多理论和技术等方面的问题尚待进一步总结和研究。且编者水平有限,本书难免存在不妥之处,敬请批评指正。对于本书中引用的主要文献资料,编者在此仅向译作者致以谢意。

编著者

1992年6月

目 录



第一章 健美操概述	(1)
第一节 健美操的概念及锻炼目的.....	(1)
第二节 健美操的分类和特点.....	(3)
第三节 健美操发展简况.....	(9)
第二章 健美操基本动作	(22)
第一节 健美操基本动作的概念和特点.....	(22)
第二节 健美操基本动作.....	(26)
第三章 健美操音乐	(35)
第一节 健美操音乐的特点及效用.....	(35)
第二节 健美操音乐的选配和运用.....	(39)
第四章 健身健美操的锻炼价值	(45)
第一节 健身健美操对肌肉、骨骼系统 的锻炼价值.....	(45)
第二节 健身健美操对内脏器官的锻炼 价值.....	(46)
第三节 健身健美操对心理的锻炼价值.....	(48)
第五章 健身健美操动作的选择与设计	(50)
第一节 徒手健身健美操动作的选择与 设计特点.....	(50)
第二节 持轻器械或专门器械的健身健 美操动作的选择与设计特点.....	(66)

第六章 成套健身健美操的创编方法	(68)
第一节 创编成套健身健美操的一般原则、 方法和步骤	(68)
第二节 不同年龄段健身健美操的创编 要点	(83)
第三节 女子健身健美操的创编要点	(88)
第四节 以影响身体某部位为特征的健身 健美操的创编要点	(89)
第五节 比赛或表演性的健身健美操的 创编要点	(91)
第七章 健身健美操的教学方法	(93)
第一节 健身健美操的教学目的和内容	(93)
第二节 健身健美操的教学方法	(96)
第三节 健美操教学能力的培养	(105)
第八章 健美操教学课	(110)
第一节 健美操课的特点与类型	(110)
第二节 健美操课的结构与组织教学	(116)
第三节 健美操课的运动负荷	(120)
第四节 上好健美操课的条件	(124)
第九章 竞技健美操的任务特点及功效性	(129)
第一节 竞技健美操的任务、项目及其 特点	(129)
第二节 竞技健美操的功效性分析	(134)
第十章 竞技健美操的生物、生理学基础	(136)
第一节 竞技健美操的生物学基础	(136)
第二节 竞技健美操的生理学基础	(142)

第十一章	竞技健美操成套动作的设计与 创编	(147)
第一节	竞技健美操成套动作设计及编排 的原则.....	(147)
第二节	动作设计方法.....	(148)
第三节	成套动作构思与编排程序.....	(153)
第十二章	健美操运动员的选材	(161)
第一节	选材的意义与依据.....	(161)
第二节	选材的内容与方法.....	(161)
第十三章	竞技健美操的训练	(167)
第一节	竞技健美操的训练内容和方法.....	(167)
第二节	竞技健美操训练的阶段划分及 各阶段的训练任务.....	(179)
第十四章	健美操竞赛的组织与裁判法	(187)
第一节	健美操比赛的意义及特点.....	(187)
第二节	健美操比赛的组织.....	(189)
第三节	健美操比赛的进行.....	(196)
第四节	健美操裁判法.....	(200)
附：健美操套路		(210)
一、徒手姿态操.....		(210)
二、青年韵律操.....		(227)
三、青年健美操.....		(254)
四、银环健力操.....		(277)
五、竞技健美操.....		(307)

第一章 健美操概述

健美操是我国体育运动的一个新兴项目。

我国的体育结构如果以体育活动的目的、任务为标准来划分,可分为竞技体育与健身体育两大类。从健美操总体任务和发展情况看,健美操也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对体育结构的划分,先后提出了娱乐体育、健美体育等新概念,试图把各种体育运动项目,从体育活动的目的与任务方面作进一步的划分。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,把健美操划归健美体育范畴,也应该是理所当然的。

第一节 健美操的概念及锻炼目的

目前社会上流行的健美操种类繁多,且存在着不同的流派。诸如女子健美操、男子健美操、中老年健美操、仪表健美操、姿态健美操、形体健美操、节奏健美操、韵律健美操、武术健美操、仿生健美操、舞蹈健美操、气功健美操,以及各种各样的轻器械和专门器械健美操等等,不下百种。因此,人们对健美操的认识和理解也便不尽相同。

著名的瑞典现代体操家Meckman被冠为韵律操的创始人。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“运动的喜悦、运动的创造性和现代音乐与身心结合”，为“保持节奏体操之新式动作型态的体操。”我们认为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：“系基于体操的根本理念，揉和音乐的节奏，且创造性特强的一种运动类型”。

日本佐藤正子是瑞典体操家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。她认为健美操定义应该是“将具有效果的爵士技巧中之独立性与多中心性，应用于身体运动上，并根据体操的原理，融汇于运动之中，而属于体操之体系化上的一环”。

美国健美操的代表人物简·方达认为，她所创编的健美操是一种“改善形体和心理感觉的体操”。

近些年来我国一些健美操学者，根据自己对健美操的理解和认识纷纷提出个人的看法。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，达到有氧训练的目的的体操”。

“健美操是操化的，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，以若干创造为手段，融体操、舞蹈、音乐为一体的一项新兴体育项目”。

北京体育学院健美操研究中心，经过多年的研究认为：

“健美操是融体操、舞蹈、音乐为一体，经过再创造，按照全面协调发展身体的要求，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锻炼手段”。

为了便于人们了解健美操，这里列出上述种种对健美操概念的内涵与外延的认识，供读者参考。关于健美操的概念将在这项运动的不断的发展中得到完善。

健美操的锻炼目的在于：

促进身体的正常发育，增强肌肉、韧带和内脏器官的功能，发展身体的柔韧等基本素质，增进健康，增强体质；

培养正确的身体姿势，矫正不良的身体姿势，形成正确的优美的体态；

协调人体各部位的肌肉群，使人体匀称和谐地发展，塑造美的形体；

培养正确的审美观念、良好的风度、乐观进取的精神，陶冶美的情操。

第二节 健美操的分类和特点

根据当今世界和我国健美操的发展趋势，健美操可分为健身健美操和竞技健美操两大类。健身健美操主要目的在于健身；竞技健美操主要是根据特定的竞技健美操规则，按照特定的项目和要求进行训练和比赛。

健身健美操从不同角度，按不同特征又可区分为六个方面。

按年龄结构区分，有老年健美操、中年健美操、青年健美操、少儿健美操等。有人称之为年龄系列健美操。它是根据人的不同年龄阶段的不同生理、心理、体态、体能等特征，

有针对性地创编的健美操。例如由陆鸿斌创编的老年健身迪斯科操，就是根据老年的生理、心理特点，吸取了祖国传统的气功、太极拳、民间舞和现代体操中的有关动作，结合模仿老年人熟悉的家务劳动、体育锻炼和日常生活中的动作而编制的。全操动作以舒展和放松全身各环节、肌肉、韧带来促进血液循环，增强呼吸系统和消化系统的功能。据创编者介绍，经过二年多的实践，老年人锻炼后，反映所患的一些慢性病及忧郁症和肥胖现象都明显好转。特别是结交了新朋友，有了共同语言，共操共乐，不再感到孤独，心理上得到了平衡。

按目的任务区分，有姿态健美操、形体健美操等等。这类健美操主要是为突出某种锻炼目的而创编的。北京体育学院健美操研究组创编的一套徒手姿态健美操，选用了34个人体基本姿态。其中直臂姿势9个（前举、上举、侧举、侧上举、侧下举、前上举、前下举、后举、前外举）；屈臂姿势4个（臂肩侧屈、臂胸前平屈、两手扶头后，两手叉腰）；头颈姿势6个（头颈前屈、后屈、左屈、右屈、左转、右转）；下肢姿势9个（腿前举、侧举、后举、半蹲、全蹲、前弓步、侧弓步、后弓步、点地立）；上体姿势6个（上体前屈、后屈、左屈、右屈、左转、右转）。很显然，创编者的目的是希望通过这套操培养人体正确的姿势。

按人体解剖结构区分，有颈部健美操、胸部健美操、腰部健美操、腿部健美操等等。这类健美操主要是根据人体的解剖部位，有针对性地为锻炼人体某个部位而创编的。例如郝选明编译的一套流行于国外的女子腰臀健美操，即是作者针对“许多青年女子都为自己过早发胖引起体型变化而发愁，尤其臀部过于肥胖，更使人苦恼，却又无良计可施”的窘状

而编选的主要针对腰臀部的，包括滚动、扭臀、抬腿、打水、跪踢、拱踢、后倾等7个强度较大的练习和一组自由舞蹈练习等均属此类。

按练习形式区分，有徒手健美操和持轻器械做的健美操。其中徒手健美操是最为常见的。持器械做的健美操有球、棍、哑铃等。例如北京体育学院健美操研究组1985年创编的响铃节奏操、银环健力操、实心球的律操。

国外有一种“健身器健美操”。健身器是由拉叠式金属架、拉力器及其他器具构成，高2.3米，可固定在墙壁上。每只拉力器装有3根弹簧，两端各有滑轮相连，可灵活地向各个方向拉动。健美操动作包括肩、臂、胸、腹和下肢的动作10个，每个动作规定重复10至15次。做每节操，要求间歇40至60秒。练习者练习时心情愉快。

按不同性别区分，有女子健美操、男子健美操。

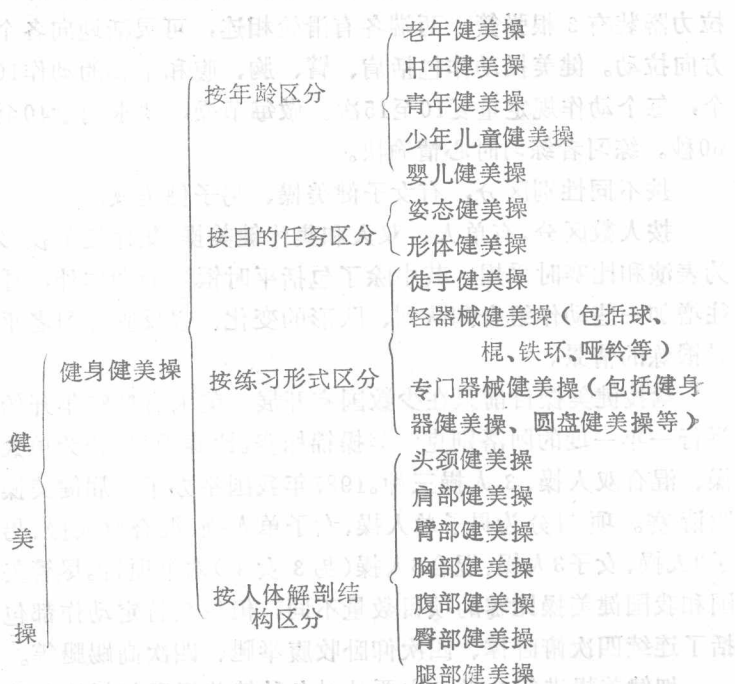
按人数区分，有单人、双人和集体健美操。集体健美操多为表演和比赛时采用，其中除了包括平时锻炼的动作外，往往增加一些动作组合和队列、队形的变化，以反映练习者平时锻炼的情景。

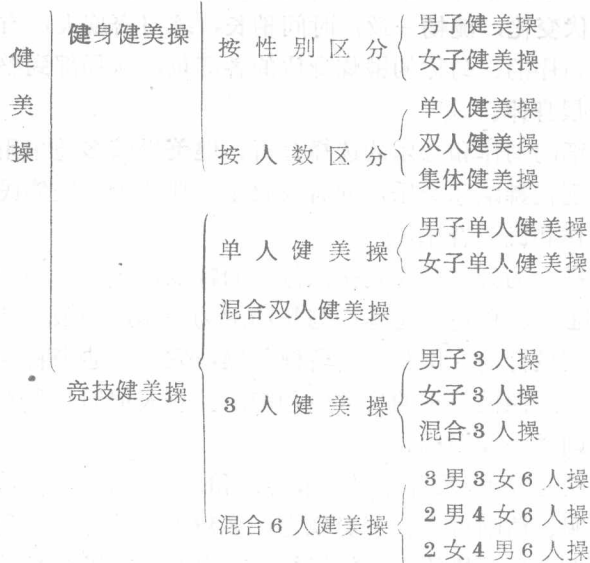
竞技健美操目前只在少数国家开展。美国自1985年开始举行一年一度的阿洛别克健美操锦标赛。比赛项目，分为单人操、混合双人操、3人操三种。1987年我国举办了首届健美操邀请赛。项目分为男子单人操、女子单人操、混合双人操、男子3人操、女子3人操、混合6人操(男3女3)六个项目。尽管美国 and 我国健美操比赛的项目数量不同，但每套特定动作都包括了连续四次俯卧撑、四次仰卧收腹举腿、四次高踢腿等。

把健美操进行分类，主要是对各种健美操所包括的各种

特征(年龄、练习形式等)聚同存异,使其各类(老年、中年、青年等)有系统的排列。分类的方法是符合分类学的分类原则的。分类是为了实践,但是,把所有的健美操进行分类也不是一件容易的事。例如:以人名命名的简·方达健美操,以舞蹈命名的迪斯科健美操,以一种运动命名的瑜伽健美操、武术健美操,以练习方法命名的慢速静态伸展健美操等等,用上述分类法尚不能完全归纳进去。但在研究这些健美操时,仍可以采用上述分类法加以归纳分类。

为了要简明表示健美操的分类,列表如下,供读者参考。





从大量的健美操内容和比赛方法分析，现代健美操的特点，可以归纳为四个方面：

从锻炼目的上分析，健美操是以健身为基础，把形体美、姿态美、动作美、精神美四点有机地结合起来，既注意形体的、姿态的、动作的、外在美的训练，又注重美的欣赏力、美的情操等内在美的培养。无论单个动作或成套的健美操，都有明确促进人体健美锻炼的目的性。

从单个动作设计和成套的编排分析，健美操是严格地按照人体的解剖部位，有目的地达到身体匀称、协调、健美地发展而进行的动作设计和成套编排。健美操的动作简单易行，活泼多变，富有弹性，造型美观，讲究力度，追求实效，

伴有舞蹈，小关节动作多，对称动作多，节数多，成套结构严谨，起伏变化，流畅一致，时间稍长，练习密度大，有针对性，有顺序的、匀称的锻炼身体的各部位，从局部到整体全面地发展身体。

从舞蹈的动作和音乐的选择分析，健美操较多地采用世界流行的现代舞蹈和音乐，同时吸收了古典芭蕾、民族民间舞基本动作和民族音乐。

健美操中的舞蹈动作是按照体操的特点，运用舞蹈的外型姿态进行再创造，把体操与舞蹈融为一体，为锻炼身体各部位而设计的。例如迪斯科健美操，它是把迪斯科的动作体操化，按照健美操的要求而创编的。有人把迪斯科舞视为健美操则是一种误解。

健美操的音乐，具有鲜明的节奏感和韵律感。这种音乐节拍层次分明、清晰可辨、节奏稳定，多数不含歌词。听到音乐便会使人产生欢快的振奋的情绪，产生对健美操练习跃跃欲试的明显效果。音乐的选择应该和动作协调一致。音乐不是健美操的陪衬，而是不可缺少的重要组成部分。健美操的音乐起到决定健美操内容和培养练习者的韵律感、节奏感、陶冶精神的重要作用。因此有人称“音乐是健美操的命脉”。

从锻炼方法上分析，健美操是以人体解剖学、生理学、人体艺术造型学、运动训练学、运动心理学、体育社会学等学科的基本理论为指导进行锻炼的。特别是健身健美操的每一套动作都有其明确的目的性、针对性和科学性。创编健身健美操时，对每套的动作结构、数量、顺序、时间，对身体各部位的作用，形体的影响，心率、氧代谢情况，心理效果都应进行科学的测定与分析。进行健身健美操的锻炼时，练

习者对脉搏、体重、握力等简单生理指标进行测定,使健美操锻炼建立在科学的基础上,能获得最佳的效果。而竞技健美操除了在负荷量、负荷强度、难度、动作节奏方面比健身健美操更为突出严谨之外,仍以健身为主要目的。而那种追求高难度,增加许多技巧性动作,如软翻、托马斯全旋之类则不符合健美操发展的要求。

第三节 健美操发展简况

国内外健美操学者对健美操的产生和发展的看法是不一致的。有人认为健美操产生在本世纪70年代;有人认为健美操早在30年代已经出现;也有人认为健美操的产生可以追溯到更早一些时候。实际上健美操的产生与发展是一个渐进的过程。健美操的发展史与人类审美观的形成,体育与舞蹈的产生,特别是与体操的发展密切相关。健美操起源于人类对于人体健与美的追求。健美操是体操、舞蹈与音乐三者结合的产物。

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。