

高等学校艺术体育类专业教材

健美操 教程

主 编 赵晓玲

副主编 马煜澄 蒋嘉陵

JIANMEICAO
JIAOCHENG



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

高等学校艺术体育类专业教材

健美操 教程

—— 主 编 赵晓玲 ——

副主编 马煜澄 蒋嘉陵

JIANMEICAO
JIAOCHENG

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操教程 / 赵晓玲主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5689-0144-4

I. ①健… II. ①赵… 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(2016)第217888号

健美操教程

主 编 赵晓玲

副主编 马煜澄 蒋嘉陵

责任编辑: 李桂英 版式设计: 李桂英

责任校对: 秦巴达 责任印制: 邱 瑶

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

POD: 重庆新生代彩印技术有限公司

*

开本: 720mm × 960mm 1/16 印张: 9.75 字数: 134千

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0144-4 定价: 36.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

前 言

近年来,健美操运动在广大高校的艺术、体育等专业日益受到重视,为适应新时期教学改革与社会发展的需要,针对高等学校艺术体育专业培养目标的特点,遵循科学性、实用性、创新性的原则,我们组织编写了这本《健美操教程》。

本教材主要适用于高等学校开设的艺术类、体育类专业的教学,在编写过程中,我们收集查阅了大量的资料和文献,走访了相关专业的部分专家,广泛听取了一线资深教师的意见和建议,根据艺术体育等专业对健美操课程的需求特点进行编写。本书理论部分涵盖了健美操运动概述、健美操术语、健美操基本动作、健美操教学、健美操创编与练习和健身舞蹈竞赛与组织,同时还把有氧舞蹈、踏板操、啦啦操的运动训练方法运用到了健身舞蹈训练中,同时扩展了训练的内容和手段。

全书由赵晓玲教授担任主编,马煜澄、蒋嘉陵任副主编。具体分工为:赵晓玲拟定编写全书提纲,制订编写体例,编写了第一章、第二章、第三章、第四章,并负责全书的统稿、修改与审定;马煜澄编写第五章、第六章、第七章;蒋嘉陵编写第八章、第九章、第十章;袁帅负责全书图片、表格的设计与绘制;李杜鹃、袁贞琳、罗娜、李攀、李慧、卢思豆负责文献资料的收集汇总和编写意见的整理等工作。

本教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外许多专家学者的最新研究成果和出版文献,在出版过程中得到了四川传媒学院相关领导、重庆大学出版社相关编辑的大力支持,在此表示衷心的感谢!

由于编者水平有限,不足之处恳请广大读者批评指正。

编 者

2016年6月

目 录

第一章 健美操运动概述	(1)
第一节 健美操运动发展简况	(1)
第二节 健美操运动的分类与特点	(6)
第三节 健美操运动的价值功能	(8)
第二章 健美操术语	(10)
第一节 健美操术语的概念与作用	(10)
第二节 健美操术语的分类	(11)
第三章 健美操基本动作	(21)
第一节 健美操基本动作特点与作用	(21)
第二节 健美操基本动作分类	(22)
第四章 健美操教学	(33)
第一节 健美操教学概述	(33)
第二节 健美操教学规律与原则	(38)
第三节 健美操教学方法与手段	(44)
第四节 健美操教学能力的培养	(55)
第五节 健美操教学课	(61)
第五章 健美操的创编与训练	(75)
第一节 健美操与音乐	(75)
第二节 健美操创编	(79)
第三节 健美操训练的方法与内容	(86)
第六章 健美操竞赛的组织与意义	(90)
第一节 健美操竞赛的意义及种类	(90)
第二节 健美操竞赛的组织	(92)

第七章 健美操规定示范套路	(99)
第一节 第三套全国健美操大众锻炼标准成人四级规定动作.....	(99)
第二节 2014—2016 年竞技健美操国际年龄二组男子单人操	(109)
第三节 有氧拉丁操	(111)
第四节 有氧搏击操	(120)
第八章 健美操常用基本难度与技巧动作	(130)
第一节 健美操常用难度分类	(130)
第二节 健美操常用技巧动作	(135)
第九章 有氧项目	(136)
第一节 有氧舞蹈	(136)
第二节 有氧踏板操	(138)
第十章 啦啦操	(140)
第一节 啦啦操的定义及国内外的的发展	(140)
第二节 啦啦操项目的特征与分类	(143)
第三节 啦啦操基本手位	(145)

第一章 健美操运动概述

健美操（Aerobics）是在音乐伴奏下，以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐的一项体育运动。它体现了人身体的力量、柔韧、节奏、协调、审美以及表现力等诸多方面的综合能力。

健美操起源于有氧健身运动，是有氧运动的一种。并在音乐伴奏下集健身、娱乐于一体，同时也吸收了很多其他项目的健身特性，普及性、趣味性极强。健美操不仅突出动作的“健”和“力”的特点，而且更强调“美”，将人的肢体语言艺术与体育美学融为一体，使健美操成为一个极具观赏性的体育运动项目。

第一节 健美操运动发展简况

一、国际健美操运动的发展

（一）健美操运动的起源与发展

健美操起源于 1968 年，最早出现在美国太空总署，是 Kenneth Cooper 博士为太空人所设计的体能训练内容。后加入音乐伴奏和特殊器材等，使这种训练带有娱乐性，并对身体机能，尤其是对心血管功能有重要的影响。由于音乐伴奏与动作相配合的新颖性，引起了人们的注意。

健美操作为独立的体育运动始于 20 世纪 70 年代末，其标志就是“简·方达健美操”的出现。美国电影明星简·方达根据自己的健身体会和经验撰写并

出版了《简·方达健身术》一书,引起了世界的轰动。自1981年在美国首次出版后,一直畅销不衰,被译成20多种文字,在30多个国家出售。此后掀起了各国竞相开展健美操运动的高潮,也使得健美操运动在世界范围内迅速传播。

首届国际健美操比赛是由国际健美操联合会于1983年在日本举办的,该协会现在每年仍举办健美操世界杯赛。比较著名的比赛还有国际健美操冠军联合会每年举办一次的国际健美操冠军赛,国际体操联合会从1995年开始举办的健美操世界锦标赛。这些比赛的竞赛项目均由男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操(性别任意搭配)4个项目组成。2001年,国际体操联合会决定世界健美操锦标赛每两年举办一次,并增加六人操(性别任意搭配)的比赛项目。

(二) 健美操国际组织

1978年10月,中国体操协会加入了国际体操联合会(International Gymnastics Federation),成为其会员国。国际体操联合会(简称国际体联,FIG)是世界历史上最悠久、规模最大的国际单项体育组织之一,成立于1881年7月,总部设在瑞士,原有体操、艺术体操等项目。于1994年接受健美操为其正式的比赛项目,并首次颁布竞技健美操竞赛规则,并且每4年修改颁布一次竞赛规则。从1995年开始每年举办FIG“健美操世界锦标赛”,每届均有40多个国家、百名以上的运动员参赛。随着规则的修订,从2000年起每逢双数年举办世界锦标赛。中国健美操协会只参加国际体操联合会健美操委员会组织的国际性的健美操比赛。

二、国内健美操运动的发展

(一) 我国健身健美操运动的发展

健美操运动于20世纪80年代传入我国,当时由于我国的改革开放刚刚开始,人们的思想还不够解放,观念还比较陈旧,对于国外的一些新鲜事物的接受还比较迟缓,对健美操运动的健身、娱乐功能还没足够的认识。为此,1981年1

月4日的《中国青年报》发表了作者为陆保钟、牛乾元的特约稿《人体美的追求》。1983年人民体育出版社《健与美》杂志创刊；中央电视台播放了《减肥体操》，并在北京体育学院（现为北京体育大学）师生中传授。我国报刊、电视台对人体健与美和健美操的一系列宣传，强化了人们对健美操运动的认识，就此拉开我国健美操运动发展的序幕。1987年我国第一家健美操健身中心“利生健康城”成立。健身健美操新颖的锻炼方式，良好的健身效果很快被人们接受，吸引了大批健身爱好者。随后，在北京、广州、上海等大城市开办了许多健美操俱乐部。

1992年，经民政部注册，“中国健美操协会”正式成立，随之全国多数行业系统也先后成立了有关的组织，并举办健美操的活动。中华全国总工会也与国家体委的有关部门合作组织开展健美操的活动。随后，各个省市也相继成立了地区性的健美操组织，使我国对健美操的项目管理呈现更加规范化的趋势。1997年，健美操项目归属体操运动管理中心管理，各省市体育局明确了各个健美操项目的管理部门。1998年9月，中国健美操协会推出《健美操指导员专业技术等级制度》（试行）、《全国健美操大众锻炼标准（试行）办法》和《全国健美操大众锻炼标准（第一套）》。1999年，中国健美操协会设立了大众健身委员会，对我国健身健美操项目的管理更加具体。自2003年每年举办一次健美操指导员培训班，为地方健美操的发展培养培训人才。2000年8月，又推出了《中国健美操协会会员管理办法》。2001年8月，经劳动和社会保障部批准，颁布了《社会体育指导员国家职业标准》，使健身健美操指导真正成为一种职业。为了更好地普及和提高健身健美操，从2002年起中国健美操协会每年举办一次“全国万人健美操大众锻炼标准赛”，并陆续举办了2003年全国健美操形象大使比赛、2005年“两岸三地”健美操领操员大赛、2006年旋舞中华健美操明星大赛，等等；自2003年起，每年与中央电视台共同举办全国街舞电视大赛；2004年又推出《全国健美操大众锻炼标准（第二套）》。为了使健身健美操更好更快地发展，增进国际间的交流，中国健美操协会自2003年起每年夏季举办

一次中国国际健身大会。这些举措对我国健身健美操的普及与提高都具有重大意义。

（二）我国竞技健美操运动的发展

随着健美操运动的蓬勃发展和广泛普及，将健美操运动纳入体育竞争机制已成为健美操运动发展的客观要求。竞技健美操以其独有的动作美、难度大、节奏快、完成质量高、编排新的特点适应了新形式的要求，为现代健美操运动的发展注入了巨大的活力。

1984年4月在广州举行了“首届全国女子健美操邀请赛”，共有8个省市9支代表队参加，比赛只有单人和六人两个项目。比赛套路风格各异，百花齐放，引起了观众浓厚的兴趣。1986年12月，北京体育学院和北京康华健美康复研究所共同举办了首期“健美操教练员培训班”。来自全国20多个省市的200多名学员参加了培训，培养了一批健美操骨干力量，为竞技健美操在我国的开展打下了基础。

1987年由全国体委主办，北京体育学院、北京康华健美康复研究所、中央电视台等单位承办，于北京举行了全国首届“长城杯健美操邀请赛”，共有来自全国各地的30多支代表队、200多名运动员参赛，比赛采用的规则是由北京体育学院健美操研究组制定的竞技健美操比赛规则，进行了男子单人操、女子单人操、混合双人操、男子三人操、女子三人操和六人操（三男、三女）6个项目的比赛，其后每年举行一届全国健美操邀请赛。

三、健美操运动的发展趋势

（一）大众健美操的发展趋势

1. 市场前景更加美好

随着经济的发展，人民生活水平的提高，生活方式也在发生着巨大的变化，体力活动减少，脑力劳动增加，工作和生活的压力加大，使人们更加意识到健

康的重要性,对健身的需求日趋强烈,健身健美操以独特的魅力受到人们广泛的喜爱,市场前景更加广阔。

2. 种类和练习形式将更加多样化

为满足锻炼者的需求,目前,健身健美操的种类和练习形式呈多样化趋势,如各种器械健美操和近年来出现的水中健美操,以及一些特殊风格的健美操。这些主要是根据每个参加锻炼的人的年龄、性别、身体状况、健康水平和所要达到的目的不同应运而生。

3. 科学化程度将不断提高

是否科学、是否能真正达到锻炼身体的目的是人们选择健身项目的一个非常重要的考虑因素。另外,科学化是健身健美操练习效果的关键,只有不断提高科学性,才能保障真正达到有效地锻炼身体的目的。

4. 更加注重健身指导的服务质量

目前,随着各类健身场所的不断增多,竞争激烈,经营最终通过服务才能实现,服务质量的高低直接关系到大众健身质量和经营者的经济效益,甚至影响健身市场的兴衰。

(二) 竞技健美操的发展趋势

1. 更加注重艺术性和创新性

竞技健美操的艺术性主要体现在成套动作的多样性、连接动作的流畅性、场地空间的多变性和音乐风格的感染力、运动员的表现力以及集体项目中同伴之间的配合,等等。竞技健美操成套动作中艺术水平的高低不但是比赛中争取裁判认可、获得良好成绩的保障,也是能否得到观众喜爱的主要因素。

2. 向难、美方向发展

突出健美操的观赏性,拓宽项目的发展空间。新规则将成年组比赛场地改为 $10\text{ m} \times 10\text{ m}$,托举中尖子允许做绕轴翻转动作。除此之外,还增加了单轴翻

转的技巧动作，扩大了健美操的表演空间。表演空间的扩大使健美操动作更有立体感、动感和美感，增强了视觉冲击力，提高了健美操的观赏性。

第二节 健美操运动的分类与特点

一、健美操运动的分类

根据当今世界和我国健美操运动的发展状况和未来的发展趋势，按不同的目的和任务，健美操运动可分为健身健美操、竞技健美操和表演健美操三大类。

（一）健身健美操

健身健美操（大众健美操）练习的主要目的是“锻炼身体，保持健康”，通常用于健身房的健身课程。其动作简单，实用性强，音乐速度可控制，且多以重复、对称的形式出现，健身健美操按练习形式可分为徒手健美操、器械健美操和特殊场地健美操。

徒手健美操主要包括传统的有氧健美操、拉丁健美操、搏击健美操、健身街舞、瑜伽健身术。

器械健美操主要包括有氧踏板操、有氧哑铃操、轻型杠铃操、健身球操、橡皮筋操。

特殊场地健美操主要包括功率自行车、水中健美操、固定器械健美操。

（二）竞技健美操

竞技健美操是在音乐的伴奏下，通过难度动作的完美完成，以展示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力。其以成套形式必须展示连续的动作组合、柔韧性、力量与七种基本步法的综合使用，并结合难度完美完成。

目前国际比赛有国际体联（FIG）组织的“健美操世界锦标赛”；国际健美

操冠军联合会 (ANAC) 组织的“国际健美操冠军赛”; 国际健美操联合会 (IAF) 组织的“健美操世界杯赛”。

国内比赛有“全国健美操锦标赛”“全国健美操冠军赛”“全国大学生健美操比赛”“全国体育大会健美操比赛”以及非正式的通级赛和各省市的比赛。

比赛项目有男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操、五人操、有氧舞蹈、有氧踏板。按年龄分类分为预备组、年龄一组、年龄二组、成人组。

(三) 表演健美操

表演健美操是根据所参加的表演的目的预先设计、编创和排练的成套健美操, 人数不限, 时间不等。表演健美操注重表演的效果, 所以对音乐效果、动作设计、队形变化、表演者的动作质量及表现力等要求较高。通常表演健美操的动作较健身健美操动作难度大而比竞技健美操难度动作小, 更强调动作风格及表现与音乐风格的协调统一, 因此音乐往往重新制作或进行修改制作以达到表演的要求。为了保证一定的表演效果, 可在成套动作中加入更多的队形变化和集体配合的动作。表演者可利用轻器械, 如花环、旗子、扇子等, 还可采用一些风格化的舞蹈动作, 如爵士舞、拉丁舞等。表演健美操更强调表演者的表现力, 表现力是表演者将编者思想、刚柔相间的肢体语言、音乐的情绪和节奏, 以及同伴之间默契配合的一种综合运用能力。这种综合的表现能力可达到烘托气氛, 感染观众, 增加表演效果的目的。

二、健美操运动的特点

1. 保持有氧代谢

在有氧运动中, 呼吸系统心血管系统及神经系统都得到良好的锻炼, 对于消除体内多余脂肪, 保持健康, 增强体质, 具有良好作用。

2. 广泛的适应性

根据参加的人数多少、时间长短、运动量大小, 易于控制, 可在室内、室外、

广场、大厅、娱乐场所、健身房，甚至在家庭的居室里进行。

3. 注重个体差异

健身健美操的动作套路形式多样化，节奏有快有慢，套路有长有短，动作有难有易，运动量和运动强度大小可任意调节，在实际运用中能够根据个人特点与要求各取所需。

4. 健身的安全性

健身健美操在设计动作时，运动负荷和节奏都充分考虑了一系列刺激的可行性，使其适合于一般人的体质，甚至体质较弱的人都能承受的有氧范围。

第三节 健美操运动的价值功能

一、健美操运动的价值

健美操作为一项有氧运动，人们对其健身功效已达成共识。经常参加健美操锻炼的人，心脏总容积指数显著大于参加锻炼者，且吸氧量明显增加。有氧运动能发展人的心肺功能，增强心肌，增强肺活量，减少心肺呼吸系统疾病。健美操不仅具有有氧运动的功效，且兼有发展身体柔韧性和灵敏性的作用。健美操是一项轻松、优美的体育运动，在健身的同时也给人们带来了艺术享受，使人心情愉快，减轻压力，促进心理健康的发展，使人体达到最佳机能状态。

二、健美操运动的功能

1. 增进健康美

身体柔韧性和灵敏性的发展可增大肌肉与关节的活力能力，减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程，使身体动作机敏、充满活力、富有朝气。

2. 塑造形体功能

良好的身体姿态是形成一个人气质风度的重要因素,进行健美操练习的姿态要求与我们日常生活中良好姿态的要求基本一致,因此长期练习健美操有益于肌肉、骨骼和关节匀称地发展,有利于改善不良身体姿态,给人朝气蓬勃、健康向上的感觉。

3. 缓解精神压力,娱乐身心功能

健美操作为一项体育运动,以其动作优美、协调、全面锻炼身体,同时有旋律优美的音乐伴奏,是缓解精神压力的一剂良方。在锻炼中,练习者可转移注意力从烦恼中转移,忘掉压抑的情绪,尽情享受健美操运动所带来的欢乐,得到内心的安宁,使人具有更强的活力和最佳的心态。

4. 医疗保健功能

健美操作为一项有氧运动,其特点是强度低、密度大、运动量大小可控,因此对于健康的人具有良好的健身效果,对于病人、残疾人和老年人也是一种医疗保健的手段。

第二章 健美操术语

第一节 健美操术语的概念与作用

一、健美操术语的概念

术语是指各门学科的专门用语。健美操术语是描述健美操动作的专门用语，是用来表达健美操动作名称以及描述动作、技术过程的专门用语和专门词汇。

二、健美操术语的作用

无论是俱乐部健美操课还是学校的健美操教学课，各种术语被大量应用。术语的使用可规范教师的课堂语言，使学生准确了解教练或教师所想表达的意思。正确使用术语描述动作时可使学生大脑接受的动作信息达到尽可能精准，加深对动作的理解。教练或教师使用术语描述动作时进行教学活动可大大节省课时，因为健美操课的特点是以练习动作为主，讲解占用的时间越多，练习的时间就会减少。健身俱乐部的有氧健美操课的特点决定了课的整体过程中，教练几乎没有停下来讲解的时间。因此，教练会带领大家练习的同时加入语言讲解，所用术语必须简短而准确。

术语的另一个作用是用于记录动作，编写教案、教材及专业书籍时准确的书面用语。由于书面的文字必须精确和专业，因此术语就显得尤为重要了。

第二节 健美操术语的分类

一、健美操基本术语

(一) 基本方向术语

为了提供人体在场地上或运动时的方向参考,我们一般借鉴体操项目中基本方向术语,以人体面向场地正前方站立时为基础参考点。

- (1) 前:胸部所对的方向。向此方向发生位移为向前。
- (2) 后:背部所对的方向。向此方向发生位移为向后。
- (3) 侧:一侧肩所对的方向。向此方向发生位移为向侧,有左侧、右侧。
- (4) 上:头顶所对的方向。向此方向发生位移为向上。
- (5) 下:脚底所对的方向。向此方向发生位移为向下。
- (6) 左前:前和左侧中间的 45° 方向。反方向为右前。
- (7) 左后:后和左侧中间的 45° 方向。反方向为右后。
- (8) 顺时针:转动过程中与时针运动方向相同。
- (9) 逆时针:转动过程中与时针运动方向相反。

(二) 运动方向术语

运动方向一般是根据人体直立时基本方位来确定,指身体各部位运动的方向。以上基本方向术语中提到的9个方向都适用于身体部位运动的方向。

运动方向术语补充如下:

- (1) 中间方向和斜方向:两个基本方向之间 45° 的方向。例如,侧上、前下。
- (2) 向内:肢体由两侧向身体正中线的运动。
- (3) 向外:肢体由身体正中线向两侧的运动。
- (4) 同向:上肢和下肢向同一方向运动。
- (5) 异向:上肢和下肢向相反方向运动。