



工业和信息化普通高等教育“十三五”规划教材立项项目  
高等院校通识教育“十三五”规划教材

Sports

# 大学体育

(下册)

刘焱 李曦 ■ 主 编

张晨 王佳君 华娇 张强 王轶群 ■ 副主编



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



工业和信息化普通高等教育“十三五”规划教材立项项目  
高等院校通识教育“十三五”规划教材

# 大学体育 (下册)

## Sports

刘焱 李曦 ■ 主 编

张晨 王佳君 华娇 张强 王轶群 ■ 副主编



|            |               |                 |                 |                 |
|------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 第一章 绪论     | 第一节 体育的概念     | 第二节 体育的功能       | 第三节 体育的分类       | 第四节 体育的发展       |
| 第二章 田径运动   | 第一节 田径运动的概述   | 第二节 田径运动的竞赛规则   | 第三节 田径运动的训练方法   | 第四节 田径运动的比赛方法   |
| 第三章 球类运动   | 第一节 篮球运动的概述   | 第二节 篮球运动的竞赛规则   | 第三节 篮球运动的训练方法   | 第四节 篮球运动的比赛方法   |
| 第四章 足球运动   | 第一节 足球运动的概述   | 第二节 足球运动的竞赛规则   | 第三节 足球运动的训练方法   | 第四节 足球运动的比赛方法   |
| 第五章 排球运动   | 第一节 排球运动的概述   | 第二节 排球运动的竞赛规则   | 第三节 排球运动的训练方法   | 第四节 排球运动的比赛方法   |
| 第六章 羽毛球运动  | 第一节 羽毛球运动的概述  | 第二节 羽毛球运动的竞赛规则  | 第三节 羽毛球运动的训练方法  | 第四节 羽毛球运动的比赛方法  |
| 第七章 乒乓球运动  | 第一节 乒乓球运动的概述  | 第二节 乒乓球运动的竞赛规则  | 第三节 乒乓球运动的训练方法  | 第四节 乒乓球运动的比赛方法  |
| 第八章 网球运动   | 第一节 网球运动的概述   | 第二节 网球运动的竞赛规则   | 第三节 网球运动的训练方法   | 第四节 网球运动的比赛方法   |
| 第九章 高尔夫球运动 | 第一节 高尔夫球运动的概述 | 第二节 高尔夫球运动的竞赛规则 | 第三节 高尔夫球运动的训练方法 | 第四节 高尔夫球运动的比赛方法 |
| 第十章 水上运动   | 第一节 游泳运动的概述   | 第二节 游泳运动的竞赛规则   | 第三节 游泳运动的训练方法   | 第四节 游泳运动的比赛方法   |
| 第十一章 冰雪运动  | 第一节 冰雪运动的概述   | 第二节 冰雪运动的竞赛规则   | 第三节 冰雪运动的训练方法   | 第四节 冰雪运动的比赛方法   |
| 第十二章 新兴运动  | 第一节 新兴运动的概述   | 第二节 新兴运动的竞赛规则   | 第三节 新兴运动的训练方法   | 第四节 新兴运动的比赛方法   |

人民邮电出版社

北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育. 下册 / 刘垚, 李曦主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 8 (2018. 8重印)  
高等院校通识教育“十三五”规划教材  
ISBN 978-7-115-46116-2

I. ①大… II. ①刘… ②李… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第141210号

## 内 容 提 要

本书是编者依据科学发展的要求,紧密结合当前高校体育教学的需要和大学体育改革的现状,以学生为本,从实际需要出发来编写的。本套书主要介绍大学生体育课基本的教学内容。

全套书分上、下册,本书为下册,主要内容包括健美操与健美运动、体育舞蹈、武术、瑜伽、游泳、拓展训练、户外运动等。

本书可作为高等院校“公共体育”课程教材,也可以供体育爱好者学习参考。

---

主 编 刘 垚 李 曦

副 主 编 张 晨 王佳君 华 娇 张 强 王轶群

责任编辑 王亚娜

责任印制 沈 蓉 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市艺辉印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 12.5

2017 年 8 月第 1 版

字数: 293 千字

2018 年 8 月北京第 2 次印刷

---

定价: 33.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

# 本书编委会

学校体育工作的重点是增进学生身心健康,提高学生体育素质,促进学生全面发展。大学体育的目标是使学生拥有“学校教育要树立健康第一”的指导思想,使学生掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能,切实把体育理论和体育实践结合起来,把学生培养成21世纪富有竞争力的合格人才。

本书依据科学发展的要求,紧密结合当前高等院校体育教学的需要和大学体育改革的现状,以学生为本,从实际出发,确立以身体教育理念和技能为内容,以学生身心健康为目标的编写原则,力求做到理论联系实际,把体育理论、体育实践、体育竞赛、体育保健、体育管理等融为一体,力求做到知识、技能、素质、能力、情感、态度、价值观的有机统一。

主 编: 刘 垚 李 曦

副主编: 张 晨 王佳君 华 娇 张 强 王轶群

编 委: 贾 灿 刘大为 于 鹏 刘 爽 张山坡 余石磊

本书力求做到知识、技能、素质、能力、情感、态度、价值观的有机统一,力求做到知识、技能、素质、能力、情感、态度、价值观的有机统一,力求做到知识、技能、素质、能力、情感、态度、价值观的有机统一。

(1) 强调趣味性。全书配有丰富的插图和图表,内容图文并茂,所涉及的知识点广泛,可以更好地激发学生的学习兴趣。

(2) 突出实用性。本书一方面从学生身心特点出发,在内容选择上具有针对性,深入浅出地阐述了大学生体育工作的内容;另一方面,对运动项目的介绍充分、清晰、易懂,易于操作,既可作为大学体育课程的教学用书,又可作为大学生自我锻炼的参考用书,将理论知识与学生发展需求结合起来。

(3) 追求创新性。针对理论知识枯燥性和教材内容单调性的问题,在简要叙述基本知识的基础上,增加了新的内容(如第二章为趣味体育),力求立足体育的前沿,指引大学体育教学。

本书内容详实、图文并茂、通俗易懂,可操作性强,有助于学生终身体育思想的建立与巩固,可作为大学生自我学习和锻炼、自我评价的指南书。本书由刘垚和李曦担任主编,张晨、王佳君、华娇、张强、王轶群和任副主编,具体分工如下:第1章由刘垚编写;第2章由李曦编写;第3章由张晨编写;第4章由王佳君编写;第5章由华娇编写;第6章由张强编写;第7章由王轶群编写。参与本书编写的还有贾灿、刘大为、于鹏、刘爽、张山坡和余石磊。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请广大读者不吝指教。

# 前言

学校体育工作的重点是增进学生身心健康,提高学生综合素质,促进学生全面发展。大学体育的目标是贯彻执行“学校教育要树立健康第一”的指导思想,让学生掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能,切实把体育理论和体育实践结合起来,把学生培养成21世纪富有竞争力的合格人才。

本书依据科学发展的要求,紧密结合当前高等院校体育教学的需要和大学体育改革的现状,以学生为本,从实际出发,确立以终身体育理念和技能为内容、以学生身心健康为目标的新型体育教学体系,改变单一课堂的狭隘教学模式,拓展课外、社会和自然体育资源,引进大量学生喜爱的新颖项目。

本书针对大学生的特点,在知识点选择和内容编排方面力求内容丰富、生动易懂。与目前市场上其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 注重基础性。大学体育是高等院校一门重要的公共课程,因此,本书注重基本概念的介绍和基本技能的训练,为指导大学生体育活动和运动健身提供了理论知识与实践手段,力求让学生养成终身体育意识。

(2) 强调趣味性。全书配有丰富的插图和阅读文献,内容更加生动形象,所覆盖的知识面也更为广泛,可以更好地激发学生的学习兴趣。

(3) 突出实用性。本书一方面从学生身心特点出发,在内容选择上具有针对性,深入浅出地阐述了大学生较为关注的问题;另一方面,对运动项目的介绍充分、清晰,易教、易学、易操作,既可作为大学公共体育课的教学用书,又可作为大学生自我锻炼的参考用书,将课程建设与学生发展紧密结合起来。

(4) 讲求创新性。针对学科知识的无限性和教材内容有限性的问题,在简要概述基本知识的基础上,增添了新的内容(如以二维码为载体的微课),力求立足体育的前沿,指引大学体育教学。

本书内容详实,图文并茂,通俗易懂,可操作性强,有助于学生终身体育思想的建立与巩固,可作为大学生自我学习和锻炼、自我评价的指导书。本书由刘垚和李曦担任主编,张晨、王佳君、华娇、张强、王轶群担任副主编。具体分工如下:第1章由刘垚编写;第2章由李曦编写;第3章由张晨编写;第4章由王佳君编写;第5章由华娇编写;第6章由张强编写;第7章由王轶群编写。参与本书编写的还有贾灿、刘大为、于鹏、刘爽、张山坡和余石磊。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请广大读者不吝赐教。

编者

2017年3月

# 目录

## 第1章 健美操与健美运动 1

### 1.1 健美操运动概述 1

#### 1.1.1 健美操运动的渊源 1

#### 1.1.2 健美操运动的分类 1

### 1.2 健美操运动的基本动作 2

#### 1.2.1 下肢动作 2

#### 1.2.2 上肢动作 6

### 1.3 健美操竞赛的规则要点 7

#### 1.3.1 总则 7

#### 1.3.2 成套动作评分 8

#### 1.3.3 不安全动作 9

#### 1.3.4 纪律与处罚 10

#### 1.3.5 特殊情况处理 10

### 1.4 健美运动 10

#### 1.4.1 肌肉健美的练习动作 10

#### 1.4.2 健美训练的原则 16

### 思考与练习 17

### 活动与探索 17

## 第2章 体育舞蹈 18

### 2.1 体育舞蹈概述 18

### 2.2 体育舞蹈的基本技术 18

#### 2.2.1 体育舞蹈的基本知识 18

#### 2.2.2 体育舞蹈的基本技术 21

### 2.3 体育舞蹈竞赛规则要点 22

### 2.4 摩登舞 22

#### 2.4.1 华尔兹 23

#### 2.4.2 探戈 32

#### 2.4.3 狐步舞 37

#### 2.4.4 快步舞 37

#### 2.4.5 维也纳华尔兹 37

### 2.5 拉丁舞 38

#### 2.5.1 伦巴 38

#### 2.5.2 桑巴 44

#### 2.5.3 恰恰恰 51

#### 2.5.4 斗牛舞 57

#### 2.5.5 牛仔舞 57

### 思考与练习 58

### 活动与探索 58

## 第3章 武术 59

### 3.1 武术简介 59

#### 3.1.1 武术的渊源 59

#### 3.1.2 武术的分类 60

### 3.2 武术基础 61

#### 3.2.1 武术的基本功 61

#### 3.2.2 武术的基本动作 66

### 3.3 太极拳 73

#### 3.3.1 太极拳概述 73

#### 3.3.2 二十四式太极拳 74

### 3.4 五步拳 92

### 3.5 少年拳(第二套) 94

### 3.6 女子防身术 100

#### 3.6.1 实战原则 100

#### 3.6.2 基本技术 100

### 3.7 散手 102

#### 3.7.1 散手的基本动作和练习 102

#### 3.7.2 散手的基本摔法和练习 108

#### 3.7.3 散手的防守技术和练习 111

#### 3.7.4 散手的进攻技术和练习 115

#### 3.7.5 散手的基本战术 119

### 3.8 跆拳道 121

#### 3.8.1 跆拳道运动简介 121

#### 3.8.2 跆拳道基本技术 122

#### 3.8.3 跆拳道竞赛规则要点 125

#### 3.8.4 跆拳道的品势 126

### 思考与练习 128

### 活动与探索 128

**第4章 瑜伽**.....129**4.1 瑜伽运动的基本知识**.....129

## 4.1.1 瑜伽运动的含义和意义 .....129

## 4.1.2 瑜伽运动的起源与发展 .....131

**4.2 瑜伽运动的基本技能与****训练方法** .....131

## 4.2.1 瑜伽呼吸术 .....132

## 4.2.2 瑜伽体位法 .....132

## 4.2.3 瑜伽体位法的命名 .....134

## 4.2.4 瑜伽常用体位 .....134

## 4.2.5 瑜伽常见错误姿势

## 与辅助 .....138

## 4.2.6 练习瑜伽的基本常识 .....140

## 4.2.7 练习瑜伽常见的误区 .....141

**4.3 瑜伽大赛评分标准及****评分细则** .....142**思考与练习** .....144**活动与探索** .....144**第5章 游泳**.....145**5.1 游泳常识**.....145

## 5.1.1 游泳概述 .....145

## 5.1.2 游泳卫生 .....146

## 5.1.3 熟悉水性 .....147

## 5.1.4 水上救护 .....149

**5.2 蛙泳**.....152

## 5.2.1 动作要领 .....152

## 5.2.2 练习方法 .....154

**5.3 爬泳**.....156

## 5.3.1 动作要领 .....156

## 5.3.2 练习方法 .....158

**5.4 仰泳**.....159

## 5.4.1 动作要领 .....159

## 5.4.2 练习方法 .....161

**5.5 蝶泳**.....162

## 5.5.1 动作要领 .....162

## 5.5.2 练习方法 .....163

**5.6 游泳规则**.....165**思考与练习**.....166**活动与探索**.....166**第6章 拓展训练**.....167**6.1 拓展训练概述**.....167

## 6.1.1 拓展训练的渊源 .....167

## 6.1.2 拓展训练的特点 .....168

## 6.1.3 拓展训练的流程 .....169

**6.2 拓展训练项目**.....169

## 6.2.1 协作能力拓展训练 .....169

## 6.2.2 沟通能力拓展训练 .....172

## 6.2.3 创新能力拓展训练 .....172

## 6.2.4 夏季拓展训练注意事项 .....174

**思考与练习**.....175**活动与探索**.....175**第7章 户外运动**.....176**7.1 自行车运动**.....176

## 7.1.1 自行车运动概述 .....176

## 7.1.2 自行车运动的竞赛项目 .....177

## 7.1.3 自行车运动的基本技术 .....177

## 7.1.4 自行车运动竞赛规则 .....181

**7.2 定向越野**.....183

## 7.2.1 定向越野简介 .....183

## 7.2.2 定向越野的发展 .....183

## 7.2.3 定向越野的分类 .....184

## 7.2.4 定向越野的基本技术 .....185

## 7.2.5 定向运动竞赛规则 .....186

**思考与练习**.....188**活动与探索**.....188**附录 国家学生体质健康标准  
(2014年修订)**.....189

# 第1章

## 健美操与健美运动

本章概述健美操运动的起源与发展,详细讲解其基本动作、技巧等;简介健美运动的基本练习动作与训练原则。

### 1.1 健美操运动概述

#### 1.1.1 健美操运动的渊源

健美操(Aerobics)是一项以有氧练习为基础,融体操、舞蹈、音乐为一体的体育运动。其寓健身于娱乐之中,能有效地增进心肺功能,塑造优美的形体,陶冶艺术的情操。

自古以来,人类对自身的“美”,就有着执着的追求。孔子主张“尽善尽美”,讲究身体姿态端正。古希腊人采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。而古印度的瑜伽术中,许多姿势与现代健美操的动作相一致。

1980年,世界健美操冠军联合会(ANAC)成立。1983年,国际健美操联会(IAF)成立。20世纪80年代起,健美操运动在世界各地蓬勃发展。美国健身、影视明星简·方达编写了《简·方达健美术》,对健美操运动在世界范围的推广起到了积极作用。在法国,仅巴黎就有一千多个健美操中心。在苏联、波兰、保加利亚等国,健美操已列入大、中、小学的体育教学大纲。在日本,不仅有青年喜爱的健美操,还创编了孕妇健美操、婴儿健美操等。健美操以其鲜明的韵律感、全面的协调性、广泛的适用性、显著的实效性风靡全球。

#### 1.1.2 健美操运动的分类

健美操的分类方法众多,根据练习的主要目的和任务,可分为竞技健美操和健身健美操;根据练习形式,可分为徒手健美操、轻器械健美操和特殊场地健美操;根据性别特征,可分为女子健美操和男子健美操;根据年龄特征,可分为幼儿健美操、儿童健美操、少年健美操、青年健美操、中年健美操和老年健美操;根据锻炼部位,可分为颈部健美操、肩部健美操、臂部健美操、胸部健美操、腹部健美操、腰部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。

扫一扫



健美操的起源与  
发展

## 1.2 健美操运动的基本动作

### 1.2.1 下肢动作

健美操的基本步伐有五类:交替类、迈步类、点地类、抬腿类和双腿类。

#### 1. 交替类

运动强度较低,两脚始终依次交替落地。

##### (1) 踏步

如图 1-1 所示,两腿原地依次抬起,依次落地,两臂自然前后摆动。落地时,由脚尖过渡到脚跟,踝、膝、髋关节依次有弹性地缓冲。

##### (2) 走步

如图 1-2 所示,迈步向前走时,脚跟先落地,过渡到全脚掌;向后走时则相反。其技术要点基本与踏步相同。

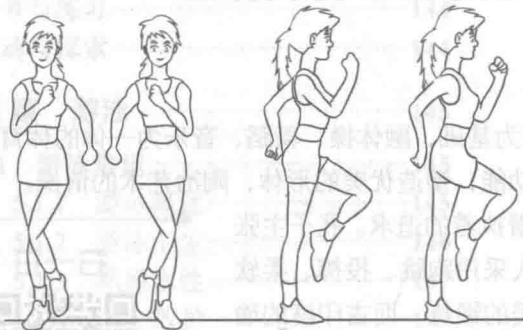


图 1-1 踏步



图 1-2 走步

##### (3) 一字步

如图 1-3 所示,一只脚向前一步,另一只脚并于前脚,然后依次还原。前后均要有并脚过程;每一拍动作膝关节始终有弹性地缓冲。

##### (4) “V”字步

如图 1-4 所示,一只脚向前侧方迈一步,另一只脚随之向另一侧方迈一步,呈两脚开立,屈膝,然后依次退回原位。两脚间距离略比肩宽,重心落于两腿之间。

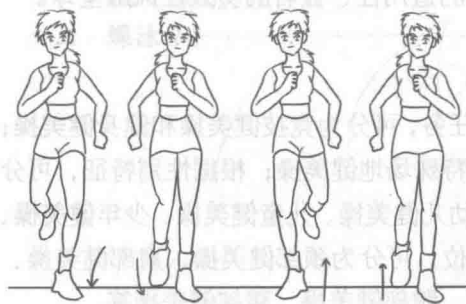


图 1-3 一字步

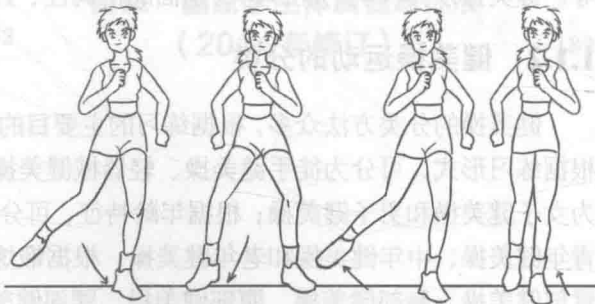


图 1-4 “V”字步

### (5) 漫步

如图 1-5 所示, 一只脚向前迈出, 屈膝, 重心随之前移, 另一只脚稍抬起, 然后原地落下; 或向后撤一步, 重心后移, 另一只脚稍抬起, 然后原地落下。动作富有弹性, 身体重心随之前后移动。

### (6) 跑步

如图 1-6 所示, 两腿依次腾空后再屈膝落地缓冲, 脚跟要着地, 两臂屈肘摆臂。

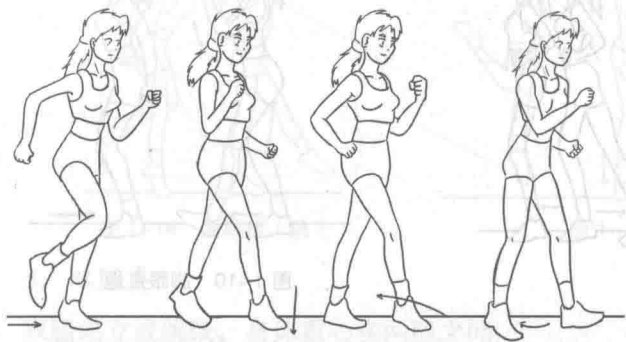


图 1-5 漫步



图 1-6 跑步

## 2. 迈步类

一条腿先迈出一大步, 重心移至该腿, 另一条腿用脚跟、脚尖点地或吸腿、屈腿、踢腿后向另一个方向迈步。

### (1) 并步

如图 1-7 所示, 一只脚迈出, 另一只脚随之并拢屈膝点地; 再向反方向迈步。两膝保持弹动, 重心随之移动, 动作幅度和力度可随风格而定。

### (2) 侧交叉步

如图 1-8 所示, 一只脚向侧迈一步, 另一只脚在其后与之交叉, 随后再向侧迈一步, 另一只脚并拢, 屈膝点地。第一步脚跟先落地, 屈膝缓冲, 身体重心随脚步快速移动。

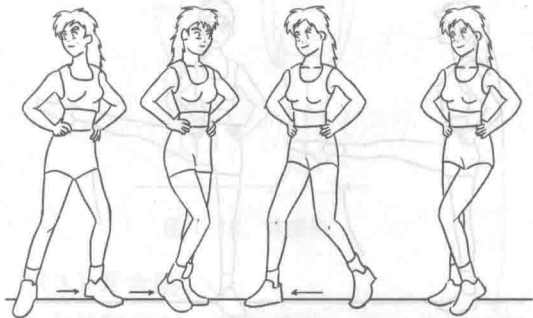


图 1-7 并步

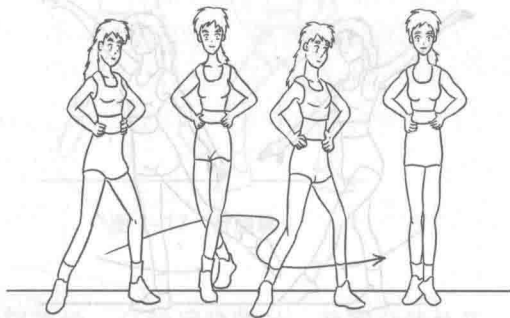


图 1-8 侧交叉步

## 3. 点地类

一条腿屈膝站立, 另一条腿伸出, 用脚尖或脚跟点地后还原到并腿位置。

### (1) 脚尖点地

如图 1-9 所示, 一条腿稍屈膝站立, 另一条腿伸出 (向前、向后、向一侧), 脚尖点地,

然后还原到并腿姿势。支撑腿始终保持屈膝站立,并随动作有弹性地屈伸。

(2) 脚跟点地

如图 1-10 所示,一条腿稍屈膝站立,另一条腿伸出,脚跟点地,然后还原到并腿姿势。只可做向前和向侧的脚跟点地。

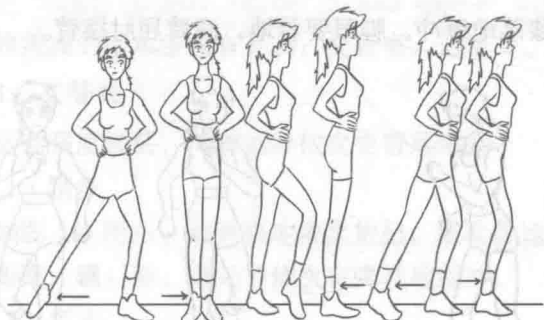


图 1-9 脚尖点地

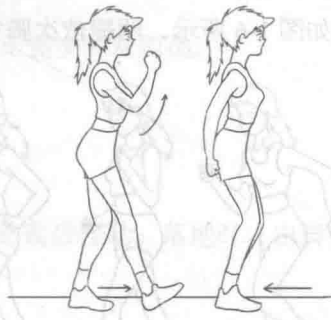


图 1-10 脚跟点地

#### 4. 抬腿类

一条腿站立,另一条腿抬起。

##### (1) 吸腿

如图 1-11 所示,一条腿屈膝抬起,然后落地还原。上体保持正直,大腿用力上提超过水平位置,小腿自然下垂。

##### (2) 摆腿

如图 1-12 所示,一条腿稍屈膝站立,另一条腿做摆动。摆腿时,上体顺势前倾、后倾或侧倾。

##### (3) 踢腿

如图 1-13 所示,一条腿稍屈膝站立,另一条腿抬起,然后还原。踢腿时,加速用力且有控制,上体保持正直。



图 1-11 吸腿

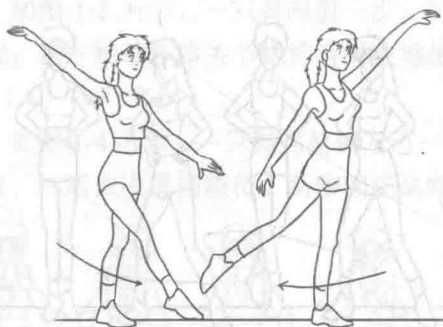


图 1-12 摆腿

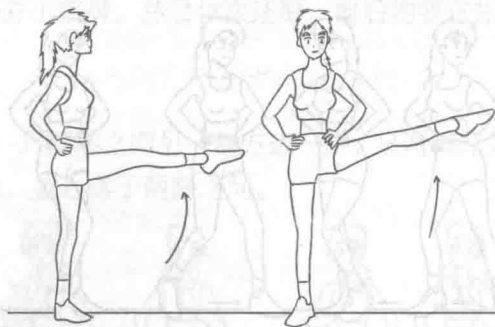


图 1-13 踢腿

##### (4) 弹踢腿(跳)

如图 1-14 所示,一条腿站立(蹬跳),另一条腿先向后屈,再向前下方弹踢,还原。腿弹出时要有控制,无需太高,上体保持正直。

### (5) 后屈腿(跳)

如图 1-15 所示,一条腿站立(蹬跳),另一条腿向后屈膝折叠,放下腿还原。后屈腿脚跟靠近臀部,支撑腿有弹性地缓冲落地,两膝并拢。

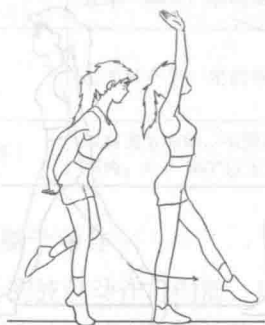


图 1-14 弹踢腿(跳)

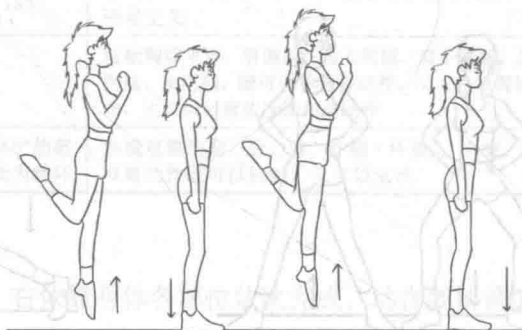


图 1-15 后屈腿(跳)

## 5. 双腿类

双腿站立或跳跃,身体重心在两腿之间。

### (1) 并腿跳

如图 1-16 所示,两腿并拢跳起。落地缓冲且有控制。

### (2) 分腿跳

如图 1-17 所示,分腿分立,屈膝半蹲(每一条腿的大、小腿夹角不小于  $90^\circ$ ),向上跳起,分腿落地,屈膝缓冲。

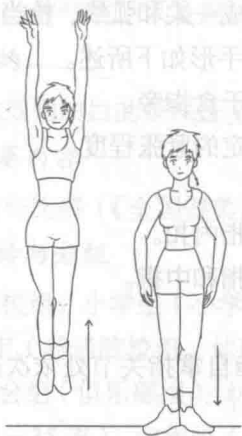


图 1-16 并腿跳



图 1-17 分腿跳

### (3) 开合跳

由并腿跳起,分腿落地,再由分腿跳起,并腿落地。分腿屈膝蹲时,两脚自然外开,膝关节沿脚尖方向弯屈。落地时,屈膝缓冲,脚跟着地。

### (4) 半蹲

分为并腿半蹲和分腿半蹲,两腿有控制地同时屈和伸。如图 1-18 所示,分腿半蹲时,两腿左右分开稍大于肩,脚尖稍外展,膝关节弯屈角度不小于  $90^\circ$ ,且弯屈方向与脚尖方向一致,上体保持直立。

## (5) 弓步

两脚前后分开, 平行站立, 一条腿屈膝, 脚尖与膝垂直, 另一条腿伸直, 重心落于两脚之间。也可两膝皆屈, 后腿的大腿垂直于地面(图 1-19)。

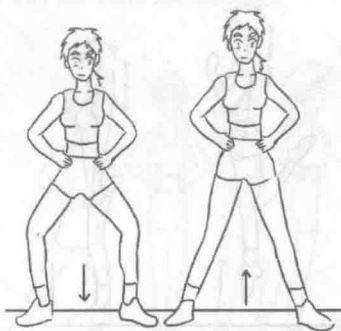


图 1-18 半蹲

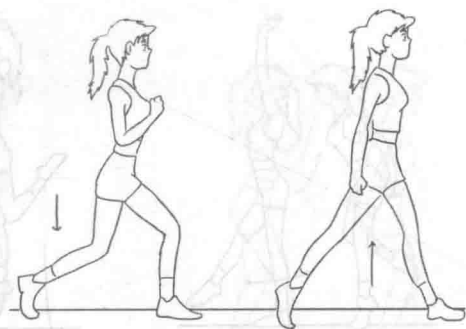


图 1-19 弓步



## 温馨提示

音乐和动作的配合, 对健美操的艺术效果起着关键性的作用。

## 1.2.2 上肢动作

## 1. 手形

健美操中, 手掌随臂的姿态而灵活变化, 一般而言, 手臂伸展时, 手指和手腕随之伸展, 手背呈反弓形; 手臂弯曲时, 手指、手腕放松, 从肩至手指成一柔和弧线。恰当地运用各种手形, 能使手臂动作更加丰富多彩、生动活泼。健美操常见手形如下所述。

(1) 并拢式——五指伸直并拢, 大拇指微屈, 指关节贴于食指旁。

(2) 分开式——五指用力伸直, 充分张开, 手腕保持一定的紧张程度。

(3) 一指式——握拳, 食指或拇指伸直。

(4) 芭蕾手式——五指微屈, 后三指并拢、稍内收, 拇指内扣。

(5) 拳式——握拳, 拇指在外, 指关节弯曲, 紧贴于食指和中指。

(6) 立掌式——五指伸直, 手掌用力上翘。

(7) 西班牙舞手式——五指用力, 小指、无名指、中指自掌指关节处依次微屈, 拇指稍内扣。

(8) 花式——在分开式的基础上小指伸直向掌心回弯到最大限度, 无名指会随小指回弯。

(9) 剑指——拇指与无名指、小指相叠, 中指、食指并拢伸直。

## 2. 臂部动作

健美操的手臂动作包括举、屈、伸、摆、绕、绕环等(表 1-1)。

## 3. 肩部动作

单肩或双肩提肩、沉肩、收肩、展肩、绕肩、振肩等。

表 1-1 健美操手臂基本动作

| 动作分类     | 动作界定                                                                      | 动作变化                                                                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 举(摆/提/拉) | 以肩为轴,臂伸直向某方向抬起并停止在某一部位,活动范围不超过 $180^{\circ}$                              | 单或双臂的前、后、侧举。其中双臂既可以做相同的动作,也可以做不同的动作;双臂的动作既可同时,又可依次,还可交叉              |
| 屈        | 肘关节产生一定的弯曲角度                                                              | 包括胸前平屈、肩侧屈、肩上侧屈、肩下侧屈、肩上前屈、腰间屈、头后屈。既可以单臂做动作,又可以双臂同时做相同动作,也可以双臂依次做相同动作 |
| 绕(绕环)    | 以肩关节为轴,手臂在 $180^{\circ}\sim 360^{\circ}$ 的范围内;大于 $360^{\circ}$ 以上的圆周运动为绕环 | 单或双臂的前、后、内、外绕(环绕),小绕、中绕、大绕;双臂动作既可以同时,又可以依次                           |

#### 4. 躯干动作

躯干的波浪动作可向前、后、左、右依靠身体各部位依次完成,动作要协调、连贯。例如,前波浪从下而上,后波浪从上而下等。

## 1.3 健美操竞赛的规则要点

### 1.3.1 总则

#### 1. 定义

健美操:在音乐的伴奏下,以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体、改善气质,以及娱乐休闲目的的一项运动。

#### 2. 目的

制定本规则的目的是保证全国大众健美操比赛评分的客观性、规范性和公正性。

#### 3. 比赛内容

规定动作比赛(《全国健美操大众锻炼标准》)、自选动作比赛。

#### 4. 年龄与分组

(1) 学校组:小学组(小学甲组 $7\sim 9$ 岁,小学乙组 $10\sim 12$ 岁)、中学组(初中组、高中组)、大学组(普通院校组、体育院校组)、精英组(高校高水平运动队及运动训练专业队)。

(2) 社会组(俱乐部组):幼儿组(6岁以下)、儿童组( $7\sim 12$ 岁)、少年组( $13\sim 17$ 岁)、青年组( $18\sim 35$ 岁)、中年组( $36\sim 55$ 岁)、老年组( $56\sim 70$ 岁)。

(3) 其他组:部队、行业体协、地级市。

#### 5. 参赛人数

参赛队员性别不限,参赛人数分为: $6\sim 24$ 人。

#### 6. 出场顺序

比赛的出场顺序在赛前由组委会竞赛部指定中间人抽签确定。

#### 7. 比赛场地与设备

(1) 赛台高 $80\sim 100$ 厘米,比赛场地为 $12\text{米}\times 12\text{米}$ 的地板或地毯,有背景挡。

(2) 有专业的放音设备和舞台灯光。

(3) 裁判席设在比赛场地的正前方。

#### 8. 成套动作时间

(1) 规定动作: 成套动作时间按《全国健美操大众锻炼标准》规定的时间来执行。

(2) 自选动作: 成套动作时间为  $2\text{分} \pm 10\text{秒}$ , 计时从动作开始到动作结束。

#### 9. 音乐伴奏

(1) 规定动作音乐是由主办单位提供的《全国健美操大众锻炼标准》规定的动作音乐, 并统一播放。

(2) 自选动作音乐由参赛队自备, 音乐必须录在磁带 A 面或光盘的开头, 需备 2 份, 其中 1 份报到后交大会放音组。

(3) 自选动作音乐允许有  $2 \times 8$  拍的前奏, 音乐速度不限, 比赛音乐必须是高质量的。

#### 10. 比赛服装

(1) 男、女运动员着装款式不限, 以适合运动为宜, 服装上可有亮片等装饰物, 头发不许遮脸, 允许化淡妆; 不得佩戴首饰和手表。

(2) 必须着合适的内衣, 不得过于暴露, 不得显露文身, 不得造型奇怪; 应穿着有一定厚度的运动鞋, 以减缓由于跳动对下肢各关节、软组织的冲击力(宜穿旅游鞋款式, 不可穿球鞋、体操鞋等)。

#### 11. 裁判组组成

官方赛事设高级裁判组 3 人, 艺术裁判 4 人, 完成裁判 4 人, 难度裁判 2 人, 裁判长 1 人, 视线裁判 2 人, 计时裁判 1 人; 基层比赛可以酌情予以增减。

#### 12. 评分方法

(1) 采取公开示分的方法, 成套动作满分为 10 分制, 裁判员的评分精确到 0.1 分。

(2) 裁判员的评分去掉 1~2 个最高分和最低分, 中间 3 个分数的平均分即为得分, 再减去裁判长减分即为最后得分。

(3) 对比赛成绩和结果不接受申诉。

#### 13. 比赛成绩与奖励

(1) 比赛成绩按比赛规程执行。

(2) 奖项设置与奖励办法按比赛规程执行。

### 1.3.2 成套动作评分

#### 1. 规定动作评分(10分制)

评分因素与分值: 表演和团队精神 4 分, 动作完成 6 分, 如表 1-2 所示。

表 1-2 规定动作扣分表

| 评分因素        | 内 容     | 一 般     | 较 差     | 不可接受    |
|-------------|---------|---------|---------|---------|
| 表演和团队精神 4 分 | 表现力与热情  | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|             | 队形      | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|             | 一致性(每次) | 0.1     | 0.2     | 0.3     |

续表

| 评分因素     | 内 容         | 一 般     | 较 差     | 不 可 接 受 |
|----------|-------------|---------|---------|---------|
| 动作完成 6 分 | 动作的正确性      | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|          | 动作不熟练、漏做动作  | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|          | 身体的协调性      | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|          | 动作连接        | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|          | 改变动作或附加动作   | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|          | 动作充分表现音乐的情绪 | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|          | 动作和音乐节奏配合准确 | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |

## 2. 自选动作评分（10 分制）

评分因素与分值：集体/个人动作设计 3 分/4 分，动作完成 4 分/4 分，表演和团队精神 3 分/2 分，如表 1-3 所示。

表 1-3 自选动作扣分表

| 评分因素                 | 内 容                         | 一 般     | 较 差     | 不 可 接 受 |
|----------------------|-----------------------------|---------|---------|---------|
| 动作设计集体<br>3 分/个人 4 分 | 主题健康、充满活力                   | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 风格突出、富有创意                   | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 动作类型丰富，动作的转换自然流畅            | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 服饰选择美观协调                    | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 音乐的选择与动作风格相一致并配合协调，录音质量高、清晰 | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 充分利用场地和空间                   | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 安全性                         | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 每出现一个不安全动作                  | 0.2     |         |         |
| 动作完成集体<br>4 分/个人 4 分 | 动作完成轻松、准确、流畅                | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 动作完成能体现所选择主题的风格和特点          | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 动作与音乐协调一致                   | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 基本姿态和技术正确，动作优美              | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
| 集体                   | 表演力与热情                      | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 队形                          | 0.1~0.2 | 0.3~0.4 | 0.5 或更多 |
|                      | 一致性（每次）                     | 0.1     | 0.2     | 0.3     |
|                      | 表现力与热情                      | 扣至 0.3  | 0.4~0.5 | 0.6 或更多 |
| 个人/表演 2 分            |                             | 扣至 0.3  | 0.4~0.5 | 0.6 或更多 |

## 3. 裁判长减分

裁判长对比赛的过程进行组织和监控，并对下列情况进行减分，每项均减 0.2 分：被叫到后 20 秒内未出场；参赛人数不符合规定；成套时间不足或超过；着装不符合规定；比赛时掉物或装束散落。

### 1.3.3 不安全动作

#### 1. 不安全动作

包括各种竞技体操和技巧运动的翻转和抛接动作；过度背弓；无支撑体前屈；仰卧翻臀；

头绕环和过度头后仰;膝转;足尖起;仰卧直腿起坐、仰卧直腿举腿、仰卧两头起;臀部低于膝关节的深蹲;高难度的托举动作。

## 2. 关于难度动作

在成套动作中不鼓励出现竞技健美操中的难度动作,如出现类似的动作,将不予加分,并对出现的错误动作进行减分。

### 1.3.4 纪律与处罚

#### 1. 裁判员纪律与处罚

严格按照国家体育总局关于全国体育竞赛裁判纪律的有关规定执行。

#### 2. 赛者纪律与处罚

(1) 裁判示意后1分钟未出场者,取消比赛资格。

(2) 拒绝领奖者取消所有成绩与名次。

(3) 检录三次未到者取消该项比赛资格。

(4) 对不遵守大会其他纪律、不尊重裁判员和大会工作人员、有意干扰比赛者将视情况给予以下处罚:警告;取消比赛资格;取消健美操等级指导员资格;终身取消比赛资格。

### 1.3.5 特殊情况处理

运动员在遇到以下特殊情况时,应立即停止做动作并向裁判长反映,在问题解决后重做,在成套动作结束后提出的要求将不被接受:播放错音乐;由于音响设备而出现的音乐问题;由于设备问题而出现的干扰——灯光、舞台、会场等。

## 1.4 健美运动

### 1.4.1 肌肉健美的练习动作

#### 1. 颈部肌肉练习动作

(1) 前后颈屈伸。两手交叉放脑后,头稍后仰,两手用力将头向前压,同时,头部紧张对抗,至下颌贴近胸前为止。稍停,头向上抬起,两手施以适当的反抗力,至头稍后仰为止。

(2) 侧向颈屈伸。用右手紧靠头部右侧,用力将头部推向左侧肩方向,同时头部对左手施以一定的反抗力。稍停后,头部向中间还原,同时,右手对头部施以一定的反抗力。头部向右侧屈伸,动作与此相同,方向相反。

(3) 颈绕环。两脚自然分开站立,上体保持挺胸、收腹的姿势,两臂自然下垂。头部缓慢、用力、均匀、充分地向四周转动。每绕环一周后再向反方向绕环。

#### 2. 胸部肌肉练习动作

(1) 卧推。卧推因体姿不同,分为平卧推、上斜卧推和下斜卧推。

平卧推如图1-20所示,练习者仰卧在长凳上,两手持杠铃,将横杠放在胸部乳头以上(女子触胸即可)。两手握杠,初练习时可采用中握距,以后逐渐加宽至宽握距。如使用较重的