

JIANMEICAO
YU TIYU WUDAO

高等学校体育选项课系列教材

浙江省高校体育教材编委会 编

健美操 与体育舞蹈

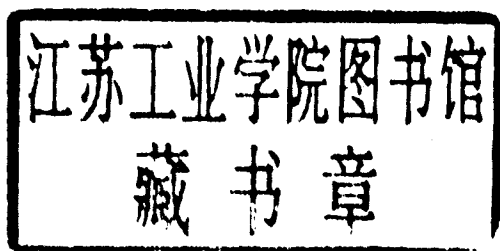


浙江大學出版社

高等学校体育选项课系列教材

健美操与体育舞蹈

浙江省高校体育教材编委会 编



浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健美操与体育舞蹈/浙江省高校体育教材编委会编.
杭州: 浙江大学出版社, 2001.10
高等学校体育选项课系列教材
ISBN 7-308-02503-9

I. 健... II. 浙... III. 健身运动 - 高等学校 - 教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 073591 号

出版发行: 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

责任编辑: 陈晓嘉 钟天明

排 版: 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷: 杭州浙大同济教育彩印有限公司

开 本: 730mm×980mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 233 千

版 印 次: 2003 年 8 月第 2 版 2006 年 12 月第 5 次印刷

印 数: 20401-21400

书 号: ISBN 7-308-02503-9/G·420

定 价: 15.00 元

丛书编委会

主 任：郭申初

成 员：(按姓氏笔画为序)

于可红	朱希伟	李建设
杨新海	金祖云	金福春
姜建华	赵浅华	徐宏伟
徐金尧	徐剑津	诸葛伟民
章 莺	潘慧炬	

本书编写人员

主 编：冯 萍	张 杰	
副 主 编：卢 芬	钱宏颖	邱亚君
李 娜	魏纯镭	刘庆青
编写人员：毛一平	朱晓龙	汪素霞
汪静华	沈国琴	寿文华
李剑如	夏晓陵	施亚菊
姚丽琴	高红艳	谢丽娜
滕 青		
审 稿：金祖云	李宝玉	

亲爱的同学：

祝贺你经过十余年的拼搏终于迈进了大学。为了今天，你曾失去很多，此刻突然发现最需要补课的竟是自己的身体。由于缺乏运动，本该强壮的躯体变得柔弱而不堪风雨；由于缺乏运动，你时常会感到力不从心，在运动场上只能当观众……

这套教材，就是想让强壮重回你的身体，使你在运动中学到锻炼的快乐、竞争的刺激、合作的愉悦，使你体验到挫折与勇气、失败与成功、拼搏与胜利！

来吧！参加到运动中来吧！只要你参与，就会发现：健康在你的身边，快乐在你的周围，自信在你的心里！

为了祖国的明天，为了拥有健康的身体，积极地投身到体育运动中来吧！

浙江省高校体育教材编委会

2002年10月

目 录

第一章 健美操入门	(1)
第一节 健美操概述.....	(2)
第二节 健美操与当代大学生的价值取向.....	(6)
第二章 健美操基础知识及其应用	(9)
第一节 健美操的构成元素——基本步伐.....	(10)
第二节 健美操的术语和图解.....	(14)
第三节 健美操的创编.....	(18)
第四节 健美操与美感训练.....	(20)
第三章 健美操与音乐	(25)
第一节 走进音乐.....	(26)
第二节 音乐与健美操的关系.....	(28)
第三节 健美操音乐的选择与应用.....	(30)
第四章 健美操与自我保健	(35)
第一节 健美操运动的生命基础.....	(36)
第二节 健美操与形体评价.....	(39)
第五章 健美操实例	(43)
第一节 形体舞蹈组合.....	(44)
第二节 把杆练习.....	(46)
第三节 形体健美操.....	(54)
第四节 拉丁健美操.....	(61)
第五节 搏击健美操.....	(67)
第六节 初级健美操.....	(73)
第七节 中级健美操.....	(88)

目

录





健美操与体育舞蹈

JIANMEICAOYUTIYUWUDAO

第八节 高级健美操·····	(104)
第六章 体育舞蹈——现代人的新兴课程·····	(121)
第一节 世界通用的“情感语言”·····	(122)
第二节 体育舞蹈的兴起与发展·····	(122)
第三节 体育舞蹈的内容、分类及其特点·····	(124)
第四节 体育舞蹈的运动价值·····	(125)
第七章 体育舞蹈的基本知识与技巧·····	(127)
第一节 有关图表、术语介绍·····	(128)
第二节 体育舞蹈舞姿的基本要求·····	(130)
第三节 体育舞蹈的技巧·····	(133)
第四节 体育舞蹈与音乐·····	(135)
第八章 大众体育舞蹈舞种介绍·····	(137)
第一节 华尔兹(Waltz)·····	(138)
第二节 维也纳华尔兹(Viennese Waltz)·····	(146)
第三节 探戈(Tango)·····	(148)
第四节 布鲁斯(Blues)·····	(156)
第五节 福克斯(Foxtrot)·····	(163)
第六节 伦巴(Rumba)·····	(165)
第七节 恰恰恰(Cha-Cha-Cha)·····	(172)
附 录 大众健美操竞赛规则	
全国健美操锦标赛健身健美操竞赛规则·····	(179)
参考文献·····	(187)



第一章

健美操入门



第一节 健美操概述

一、健美操的定义

什么是健美操？健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。

健美操与体操密不可分，是因为它与体操动作有许多共同之处，但在表现形式、节奏变化、组合序列、肌体锻炼上与体操又有较大的区别。

健美操与舞蹈有相同之处，但绝不同于舞蹈。因为舞蹈是以人体动作为主要表现手段，而健美操是通过身体练习追求自我的完美，最终实现健身、健美的目的。

健美操离不开音乐，是因为在音乐伴奏下做操能启迪和帮助练习者有效地练习，有助于人体各系统机能的锻炼和消除疲劳、开发智力。尤其是健美操的音乐十分讲究，应选择与做操者的年龄和健康状况相宜的速度和节奏，以及与动作风格统一的旋律。

二、健美操的形成与发展

现代健美操运动起源于20世纪80年代初，其英文原名“Aerobic”，意为有氧运动。但它的历史可以追溯到两千多年以前。古希腊人崇尚健美的人体，早在2400年前，古希腊雕刻家米隆即塑造了一个显示男子健与美的雕像——“掷铁饼者”。

80年代初，美国健美操的创始人——好莱坞著名影视女星简·方达根据自己的健身经验和体会，编写出版了《简·方达健美术》一书，引起了世界的轰动。该书很快被译为20多种文字，在世界30多个国家发行。她在书中写到：“健美操可以改变你的形体，燃烧身体多余脂肪，并且在你从未想到的部位增加肌肉张力，它使你在身体上和心理上感觉更加良好。”多年来，她为追求体态的健美曾采用过多种减肥方法，但结果造成身体虚弱，最后还是以健美操锻炼来保持身体健康和体态苗条。她的这一成功经验和现身说法，对健美操运动在全世界的开展起到了积极的推动作用，从而在全球范围内兴起了健美操锻炼的高潮。

健美操运动于 80 年代初传入我国。为了推动健美操在我国的开展,北京体育大学率先成立了健美操研究组,在全国范围内培养了大批的健美操骨干。1988 年在北京成立了我国健美操协会筹委会,以促进国际健美操的交流与发展。1992 年我国正式使用原国家体委审定的我国第一部健美操比赛规则。1994 年开始进行一年一度的“全国健美操锦标赛”。随后中国健美操协会正式成立,它使我国健美操运动进入了一个有组织、有领导的发展阶段。

1998 年初中国健美操协会由社会体育中心并入国家体育总局体操运动管理中心,管理中心下设技术委员会、大众委员会、科研委员会,并先后制定了《全国健美操指导员专业等级实施办法》(试行)、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》和《健美操等级运动员规定动作》。这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义,推动了我国健美操运动的快速发展。

表 1-1-1 我国历年来举行的健美操比赛

序号	时间	地点	比赛名称
1	1987.5	北京	全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛
2	1988.6	北京	全国首届“长城杯”健美操国际邀请赛
3	1989.1	贵州	全国第三届健美操邀请赛
4	1990.5	昆明	全国第四届健美操邀请赛
5	1991.6	北京	全国第五届健美操锦标赛
6	1992.6	佛山	全国第六届健美操锦标赛
7	1992.10	北京	全国健美操冠军赛
8	1993.8	南京	全国大学生健美操锦标赛
9	1994.5	南昌	全国健美操锦标赛
10	1995.5	厦门	全国健美(操)锦标赛
11	1995.8	广州	全国大学生健美操比赛
12	1996.5	沈阳	全国健美操锦标赛
13	1996.6	西安	第五届全国大学生运动会(健美操)比赛
14	1997.5	扬州	首届“春子杯”健美操锦标赛
15	1998.10	成都	第二届健美操运动会暨健美操锦标赛
16	1999.6	萧山	全国健美操锦标赛
17	2000.5	南京	全国健美操锦标赛
18	2000.6	宁波	全国体育大会健美操比赛
19	2000.9	成都	第六届全国大学生运动会(健美操)比赛
20	2001.8	南京	全国健美操锦标赛
21	2002.4	苏州	全国健美操锦标赛
22	2002.6	绵阳	全国体育大会健美操比赛
23	2002.12	深圳	全国青少年健美操锦标赛
24	2003.1	杭州	全国青少年健美操锦标赛





三、健美操的分类与特征

(一) 健美操的分类

根据当今世界和我国健美操运动的特点、现状和未来的发展趋势,按照人们学习健美操的不同目的和需求,健美操运动可分为健身性健美操和竞技健美操两大类(见图 1-1-1)。

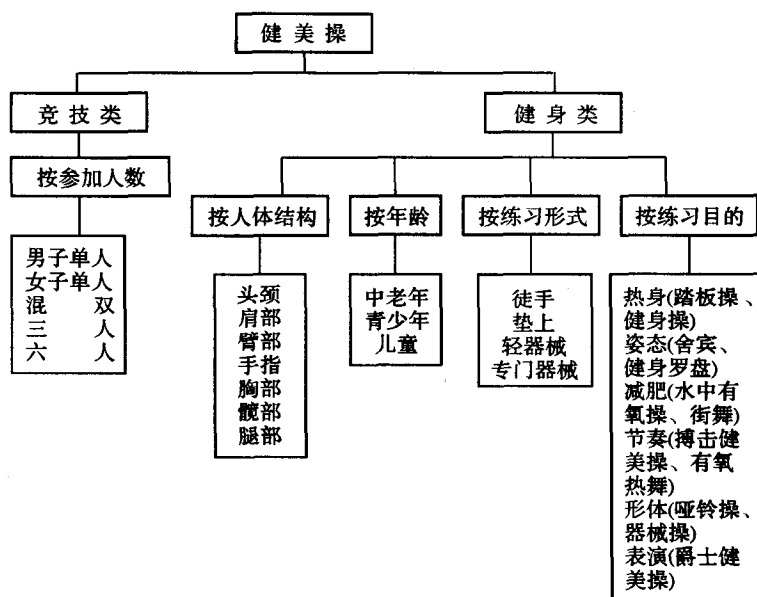


图 1-1-1 健美操的分类

竞技健美操是在健身健美操的基础上发展起来的,但与健身健美操有着本质的不同。健身健美操是以锻炼身体、增进健康为主要目的;而竞技健美操主要目的是“竞赛”,它在参赛人数、比赛场地、成套动作时间、难度动作数量、成套动作的编排、动作的完成等方面都有严格的规定。比赛必须严格按照规则进行。竞技健美操观赏性好,它对健美操运动的发展有很大的推动作用(见表 1-1-2)。

表 1-1-2 竞技健美操与健身健美操区别

	竞技健美操	健身健美操
比赛时间	1 分 45 秒 $\pm$ 5 秒	2 分 30 秒 - 3 分
音乐	国内外比赛基本上都是制作专门的音乐,有动效音、故事情节或反映主题等的特殊效果	一般无要求,多在完整的音乐作品中剪辑
强度	26~30 拍/10 秒	22~26 拍/10 秒
运动状态	有氧、无氧状态下交替进行(大部分时间是处于无氧状态)	有氧状态下进行
难度	严格按国际体联规定的难度编排,一套动作中最多包括 12 个 0.3 分(国际比赛)以上的难度(四个难度组别)动作	无难度要求
人数	按国际规定动作分为:单人(男单、女单)、混双、三人、六人	无限制

(二)健美操的特征

1. “一体性”特征

健美操由准备动作、头肩胸腰动作、跳跃动作和放松动作四大部分组成,包括发展肌肉力量、速度和弹性,发展关节柔韧性,发展心血管系统的机能。健美操动作造型优美、朝气蓬勃,完成动作有力度和幅度上的要求,因此可有效地锻炼身体的各个部位,有利于培养学生健美的体态

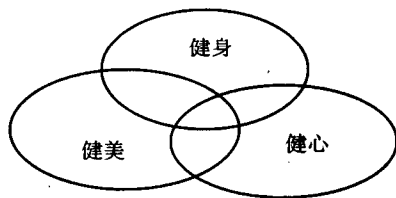


图 1-1-2

和风度,塑造健美的体型。健美操运动是在音乐的伴奏下进行的,大学生在愉悦的环境中进行练习,可在自娱中陶冶美的情操,培养正确的审美观及良好的性格和品德。因此高校健美操是以健身为基础,融健美、健心为一体的具有整体效应特征的体育手段。它既注重外在美的塑造,又强调内在美的培养,较为明显地反映了健身、健美和健心的一体性特征(见图 1-1-2)。

2. “主体性”特征

健美操作为大学生身体锻炼的体育项目之一,其界定范围比较广阔,它不同于田径项目以人类生存和生活的技能走、跑、跳为主体进行活动,也不同于球类项目有鲜明的游戏对抗性,更不像有些运动项目需要在水上、冰上、空中等特定的环境下进行活动。健美操运动具有“主体性”特点。为了达到增强体质目的,可以科学地通过改变身体姿势,调节动作方向、动作路线、动作频率、动作速度和动作节奏,以创编适宜于不同人群或个体需要的练习。例如体质较弱的大





健美操与体育舞蹈

JIANMEICAOTIYUWUDAO

学生可选择低强度的有氧练习,达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的目的;而对具有较好身体素质、有意进一步提高的大学生来说,可选择难度较高、运动量较大的竞技健美操作为练习的手段,通过竞技健美操练习,不仅可锻炼身体,而且可提高技术水平,满足其进取心要求。

3.“群体性”特征

从健美操运动的环境条件看,健美操运动可以在室外、室内、广场、大厅、娱乐场所、健身房,甚至在公寓楼或寝室进行。练习的人数可多可少,时间可长可短,运动量可大可小、容易控制,对场地器材的要求也不高。因此,对不同年级、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的学生都适宜,学生都能从健美操练习中找到适合自己的方式,从中得到乐趣。这种广泛的群体性与其他运动项目难以相比的。

第二节 健美操与当代大学生的价值取向

随着现代社会的迅速发展、我国改革开放步伐的加快和对外交流的增加,纷繁复杂的社会环境给当代大学生在思想观念方面带来很大的影响,尤其体现在大学生价值取向的多元化:既有积极的,又有消极的;既有传统的,又有现代的;既有东方的,又有西化的。为适应现代大学的学习生活节奏,许多学生参加了健美操锻炼,这正是一种理性的选择。健美操是一项积极、向上、热情、追求高尚、获得健康的运动,当大学生在积极参与、充分享受其乐趣的同时,也受到全方位的锻炼,因而健美操对当代大学生的价值取向和行为方式具有一定的引导和教育作用。具体体现在以下几个方面。

一、认识自我,塑造自我

社会的不正之风滋长了年轻人的不良习气,但飞速发展的社会同时又冲击了大学生的惰性,促使他们全方位地塑造自己,努力适应社会。

通过参加健美操锻炼,大学生可以全面地认识自己,从气质到形体,从协调性到意志力,从审美到能力;可以正视自己,重新审核自己,找到不足,发现优点,制定自我改造计划。通过有针对性的健美操练习,可使身体更健康、精神更饱满、气质更优雅、思维更敏捷、更具青春活力和自信。同时把这种自信又带到学习、生活和工作之中,增加自己的专业学识,不断地提高自己的适应能力和人格

修养,不断完善自己,更快、更好地适应千变万化的社会。在竞争激烈的社会中最大限度地体现自身价值,在适应社会的过程中找到无穷的乐趣,并最大可能地去创造和享受丰富多彩的人生。

二、意志力培养

当代大学生在追求自我实现的同时,往往缺乏坚忍不拔、百折不挠的意志,他们中的一部分人在渴望事业成功、人生辉煌的同时,又不愿做平凡小事,不愿刻苦努力,体现出意志力的薄弱。

练习健美操需从基本功开始,由易到难,由简到繁,运动量由小到大,每次练习都有一定的运动负荷,其塑造形体美的功效在短期内并不明显,需要长期坚持。年轻人往往容易一时兴起进行练习,但又无法忍受大运动量而难以长期坚持,因此,这项运动对于培养人的忍耐性和意志力有很好的作用。它可以使大学生在积极向上、健康活泼的氛围中意志得到磨练,个性得到陶冶。

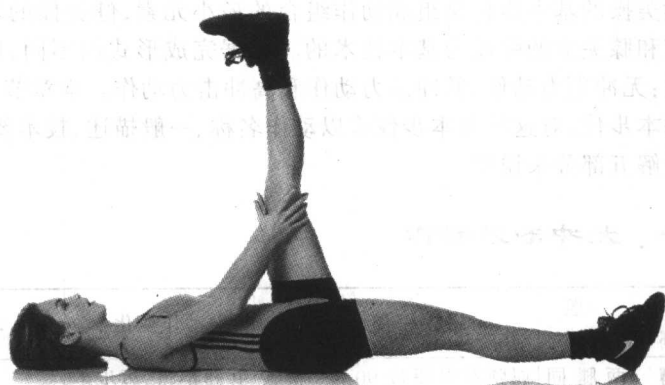
当代大学生要更好地适应社会、融入社会,就必须要有坚强的意志力、较强的竞争意识、活跃的思想、开拓的眼界、快捷的反应、较好的适应能力,这样才能在竞争中立于不败之地。

三、创造性和个性化培养

健美操可使人们在运动的过程陶冶情操,净化心灵,提高精神生活质量和品位。在练习中,每个人对音乐、动作的理解与审美情趣不同,而练习者也往往根据自己的兴趣、爱好与个性特点选择不同的练习内容、练习环境与练习方式,体现出丰富的创造性。

健美操在塑造人的外在美的同时也潜移默化地影响人的内心,体现出不同的个性化倾向。健美操可以使肢体协调、思维敏捷、反应迅速,在感悟美的同时也创造出更多的美,因而,它可以使大学生的生活空间立体化而多层面,丰富而感性,同时也可加深大学生对道德审美认识的升华。





第二章

健美操基础知识 及其应用



第一节 健美操的构成元素——基本步伐

健美操的基本步伐是组成动作组合的最小元素,健美操的基本步伐都是以踝关节和膝关节的弹动为基本技术的。根据完成形式的不同,所有的步伐可分为三类:无冲击力动作、低冲击力动作和高冲击力动作。本章节只介绍目前最常用的基本步伐,对这些基本步伐将以动作名称、一般描述、技术要点、动作变化及动作图解五部分来说明。

一、无冲击力动作

动作名称	一般描述	技术要点	动作变化	动作图解
半蹲 Squat	两腿同时屈膝和伸直。	屈膝不得超过90度,屈膝时,脚尖方向同膝关节方向一致,膝关节不应超过脚尖。	并腿半蹲、迈步半蹲、迈步转体半蹲。	
弓步 Lunge	一腿屈膝,另一腿伸直。	身体重心在两腿之间。两脚在一条线上。前腿膝关节弯曲不能超过90度,其位置也不能超过脚尖。	前后、左右的弓步、移动的弓步、跳的弓步。	

二、低冲击力动作

(一)踏步类

动作名称	一般描述	技术要点	动作变化	动作图解
踏步 March	两腿依次抬起,依次落地。	在下落时,膝、踝关节有弹性地缓冲。	踏步转体、踏步分腿与并腿。	