

普通高等院校体育与健康系列教材

健美操 与形体训练

主 审 王岳洲 牟少华

主 编 赵 岚 薛宇雯



Physical and
Shape Training

云南大学出版社
Yunnan University Press

普通高等院校体育与健康系列教材

健美操与形体训练

主 审：王岳洲 牟少华
主 编：赵 岚 薛宇雯
副主编：商 毅 刘 春 徐 磊
编 委：杨绍琼 袁 静 杨 琳
李雯雯

云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健美操与形体训练/赵岚, 薛宇雯主编. —昆明: 云南大学出版社, 2007

(普通高等院校体育与健康系列教材)

ISBN 978-7-81112-386-9

I. 健… II. ①赵…②薛… III. ①健美操—高等学校—教材②形态训练—高等学校—教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 112085 号

健美操与形体训练

赵 岚 薛宇雯 主编

策划编辑: 徐 曼

责任编辑: 张丽华

责任校对: 段建堂

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明理工大学印刷印务包装有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 11.625

字 数: 320 千

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81112-386-9

定 价: 20.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内
(邮编: 650091)

发行电话: 0871-5033244 5031071

总 序

高等院校进行素质教育的探索已有几年的时间，其间的经验亟待总结。而“健康体育”的观念正是素质教育的重要组成部分，它旨在培养学生终生运动的习惯，使学生掌握一到两项具体的运动技能，以便亲身实践，长期坚持。正是基于此，高校公共体育课程体系改革的目的，就是要更有效地激励学生选择自己所喜爱的运动项目，作为终生锻炼的技能加以掌握，这对教师的能力无疑也提出了更高的要求。

这几年，昆明理工大学和云南大学在公共体育教学模式的改革实践中，较好地体现了“以学生为本”的教育理念，积累了一些教学经验，形成了共同的教学特色，开展了校际间的合作。为此，两校联合编写了《普通高等院校体育与健康系列教材》，既满足了教学需求，又提升了教师的科研水平。该套教材共有9册，分别是《大学体育实用教程》、《足球》、《排球》、《篮球》、《网球》、《健美操与形体训练》、《散打》、《武术》、《健康瑜伽》，体现了近几年两校较受欢迎的体育课的教学内容。

我们希望该套教材的出版，对进一步规范教学，指导高校现有体育课程的开展起到更好的作用。同时，我们也迫切希望得到同行的反馈，以进一步修改完善，真正起到提高我们教学和科研水平的作用。

牟少华

2007年7月

前 言

健美操运动以其自身的价值和魅力风靡世界，深受广大人民群众喜爱。健美操运动不仅突出动作中“健”与“力”的特点，而且更强调“美”的表现，它将人体形体艺术和体育美学融为一体，使之成为极具观赏性的体育运动项目之一。人类社会的发展与完善，要求人本身的身心得到全面发展，而人们正是利用形体训练、艺术体操、体育舞蹈等手段来达到提高自我综合价值的目的。健康的形体美、文化修养、健康的心理、高尚的情操、高雅的气质，都是组成人的自我综合价值的重要因素。通过科学的训练，可以有效地改善自己的形体气质与个性，使女性更加健美，从而有利于提高自身的综合价值。

为配合教育部、云南省教育厅“关于积极推进面向二十一世纪教学内容和课程体系改革”计划的实施，进一步深化学校体育教学改革，结合普通高校女大学生心理、生理特点及学校实际，我们编写了《健美操与形体训练》一书。编此书旨在总结多年的教学实践，加强理论方面的研究，促进教学实践活动的进一步完善。

全书共有十七章，主要包括理论篇和实践篇两大部分内容，较系统地介绍了健美操、形体训练、艺术体操、体育舞蹈知识，图文并茂，通俗易懂。

本书在编写过程中，我们参阅了大量文献资料，并吸收了部分文献资料中的研究成果，特此说明，并表示衷心的感谢。

本书的编写分工如下：赵岚老师编写了女子形体训练理论部分、实践部分，薛宇雯老师、徐磊老师编写了健美操第二章、第

五章，商毅老师编写了健美操第三章、第五章，刘春老师编写了健美操第一章、第四章、大众艺术体操理论部分、实践部分，杨绍琼老师编写了体育舞蹈理论部分、实践部分，袁静、李雯雯老师编写了健美操第一章、体育舞蹈第十五章。本书由赵岚、刘春老师统稿，牟少华、王岳洲教授审核。由于编者水平有限，不当之处，请批评指正。

在此对各级领导给予的大力支持表示感谢。

编 者

2007 年 6 月

目 录

健美操理论部分

第一章 健美操运动的概述	(3)
第一节 健美操运动的概念与特点	(3)
第二节 健美操运动的分类与功能	(5)
第三节 健美操运动的起源与发展	(10)
第二章 基础理论在健美操练习中的应用	(16)
第一节 有氧操练习	(16)
第二节 健美操的科学锻炼	(22)
第三节 运动损伤与预防	(29)
第四节 健美操锻炼的营养与卫生	(34)
第五节 健美操与减肥	(44)
第三章 健美操的竞赛与编排	(50)
第一节 健美操竞赛的意义、种类、内容	(50)
第二节 健身健美操竞赛规则	(51)
第三节 健美操编排的因素	(67)
第四节 健美操编排的目的与原则	(71)

健美操实践部分

第四章 健美操基本动作	(81)
第一节 健美操术语	(81)
第二节 健美操基本动作	(86)
第三节 健美操基本技术	(96)
第五章 健美操套路动作	(99)
第一节 大众锻炼标准套路 (第二套)	(100)
第二节 健康活力健身操套路	(140)
思考题	(164)

女子形体训练理论部分

第六章 女子形体训练的概述	(169)
第一节 女子形体训练的概念	(169)
第二节 女子形体训练的特点	(170)
第三节 女子形体训练的意义	(172)
第七章 女子形体训练的科学基础	(175)
第一节 女子的生理形态特征	(175)
第二节 女子生长发育的基本阶段与形体训练	(176)
第三节 影响女子形体的因素	(177)
第八章 女子形体训练的原则	(180)
第一节 全面性原则	(180)
第二节 从实际出发原则	(181)

第三节	循序渐进性原则	(182)
第四节	不间断性原则	(183)

女子形体训练实践部分

第九章	女子形体训练的内容和手段	(187)
第一节	肌肉力量训练	(187)
第二节	柔韧素质的训练	(189)
第三节	协调性的训练	(191)
第四节	姿态调控能力的训练	(192)
第五节	增重和减肥练习	(194)
第六节	把杆练习	(195)
第七节	跑跳练习	(197)
第八节	地面练习	(198)
第九节	恢复整理练习	(200)
第十节	形体训练, 贵在坚持	(202)
思考题		(202)

大众艺术体操理论部分

第十章	大众艺术体操的概述	(207)
第一节	大众艺术体操的概念与特点	(207)
第二节	大众艺术体操分类与锻炼价值	(209)
第三节	大众艺术体操起源与发展	(211)
第十一章	基本理论在大众艺术体操练习中的应用	(215)
第一节	大众艺术体操身体动作的技术原理	(215)
第二节	大众艺术体操轻器械动作的技术原理	(217)

第三节 艺术体操的训练	(220)
-------------------	-------

大众艺术体操实践部分

第十二章 大众艺术体操动作的基本术语	(227)
第一节 动作方向的术语	(227)
第二节 说明动作之间相互关系的术语	(230)
第三节 大众艺术体操徒手动作的基本术语	(231)
第四节 艺术体操器械动作的基本术语	(234)
第十三章 大众艺术体操基本动作	(237)
第一节 徒手练习	(237)
第二节 轻器械练习	(276)
第三节 利用环境地物条件的练习	(281)
思考题	(297)

体育舞蹈理论部分

第十四章 体育舞蹈概述	(303)
第一节 体育舞蹈简介	(303)
第二节 体育舞蹈的特点	(306)
第三节 体育舞蹈的基本知识	(311)
第十五章 摩登舞理论知识	(318)
第一节 摩登舞的起源及特点	(318)
第二节 摩登舞五大技巧	(320)
第十六章 拉丁舞理论知识	(334)

第一节 拉丁舞的起源及特点	(334)
---------------------	-------

第二节 学习拉丁舞要注意的问题	(336)
-----------------------	-------

体育舞蹈实践部分

第十七章 2007 年体育舞蹈等级套路	(341)
---------------------------	-------

第一节 摩登舞的等级套路	(341)
--------------------	-------

第二节 拉丁舞的等级套路	(346)
--------------------	-------

思考题	(355)
-----------	-------

参考文献	(357)
------------	-------

健美操理论部分

第一章 健美操运动的概述

第一节 健美操运动的概念与特点

一、健美操运动的概念

健美操是在音乐伴奏下，以有氧运动为基础，以身体练习为基本手段，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。

健美操起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。通常采用徒手或轻器械进行练习，在氧供应充足的情况下，以人体有氧系统提供能量的一种运动形式；其运动特征是持续一定时间的中低强度的全身性运动。主要影响练习者的心肺功能，是有氧耐力素质的基础。

健美操运动虽然发展历史不长，但已深受广大民众的喜爱。其内容丰富，简单易学，变化繁多，不受年龄、性别、场地、器械的限制，可使全身各类关节都得到充分的活动，各部位的肌肉得到均衡的发展，塑造出良好的体态。健美操不仅突出动作的“健”和“力”的特点，而且更强调“美”。将人体形体艺术和体育美学融为一体，使健美操运动成为极具观赏性的运动项目。随着现代物质文明的不断提高，人们花钱买健康的观念不断加强，健美操运动已成为人们现代文明生活不可缺少的组成部分。

二、健美操运动的特点

(一) 高度的艺术性

健美操是一项融体操、舞蹈、音乐于一体的追求人体健与美的运动项目。因此健美操属于健美体育的范畴，具有高度的艺术性。

“健康、力量、美丽”是人类有史以来所追求的身体状况的最高境界，而健美操运动中，无论是健身健美操，还是竞技健美操，无不处处表现出“健、力、美”的特征，包含着高度的艺术因素，使健美操不同于其他运动项目，这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

健美操动作协调、流畅、有弹性，使练习者不仅锻炼了身体、增强了体质，而且从中得到了“美”的享受，提高了审美意识和艺术修养。而健美操运动员在比赛中所表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等，也无不给观众留下深刻的印象，充分体现出健美操运动的“健、力、美”特征和高度的艺术性。

(二) 强烈的节奏性

健美操动作具有强烈的节奏性特点，并通过音乐充分地表现出来，因此音乐是健美操运动不可缺少的组成部分。健美操音乐的特点是节奏强劲有力、旋律优美，具有烘托气氛、激发人们情绪的效应。

健美操运动之所以深受人们喜爱，除练习本身的功效性、动作的时代感外，很重要的因素之一是现代音乐给健美操带来了活力。健美操动作与音乐的强烈的节奏性使健美操练习更具有感染力，使健美操比赛和表演更具有观赏性。

(三) 广泛的适应性

健美操练习形式多样，运动量可大可小，容易控制，对场地

器材的要求也不高,因此对各个年龄层次、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都适宜,各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式,都能从健美操练习中得到乐趣。

例如中老年人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、有意进一步提高的年轻人来说,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,不仅锻炼了身体,而且可提高技术水平,满足其进取心要求。因此,健美操运动具有广泛适应性的特点。

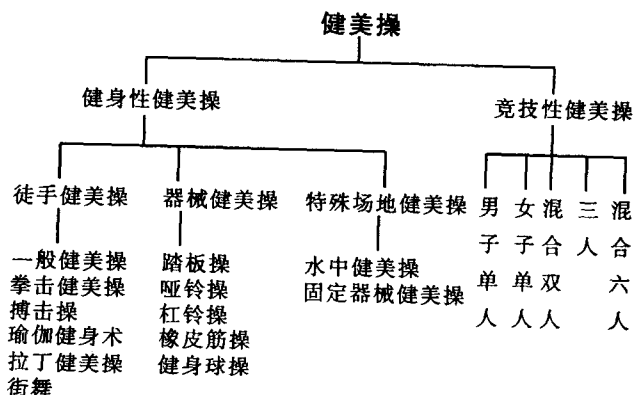
(四) 健身的安全性

健美操所设计的运动负荷、运动强度、运动量及运动节奏,都充分考虑了运动而产生一系列刺激结果的可行性,使之适合一般人的体质。甚至体质弱的人都能承受的有氧范围,人们在平坦的地面上,在欢快的音乐声中,跟随快慢有序的节奏进行运动,十分安全,而且有效。

第二节 健美操运动的分类与功能

一、健美操运动的分类

按照健美操运动的目的任务和国外的惯例,健美操运动分为健身性健美操和竞技性健美操两大类。



(一) 健身性健美操

“锻炼身体、保持健康”是健身性健美操练习的主要目的。健身性健美操的动作简单，实用性强，音乐速度也较慢，且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性，动作多有重复，并均以对称的形式出现。健身性健美操的练习时间可长可短，在练习的要求上也可以根据个体情况而变化，严格遵循“健康、安全”的原则，防止运动损伤的出现，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。

健身性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三大类。

徒手健美操是包括传统意义上的一般健美操和为满足不同人群兴趣和需求的各种不同风格的健美操。一般健美操其主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。不同风格的健美操，如正在国内外流行的拳击健美操和搏击操，其主要练习目的是增强肌肉的力量、弹性与身体的柔韧性，尤其是搏击操练习对腰腹有特殊的效果；拉丁健美操和街舞，其练习形式多以群体练