

全民健身项目指导用书

健美操

左宁宁 主编 吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活、
享受快乐人生

JIANMEICAO





全民健身项目指导用书

健美操

JIANMEICAO

主编 左宁宁



吉林出版集团有限责任公司

健美操 / 左宁宁主编. — 2 版. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2399-2

I. ①健… II. ①左… III. ①健美操—基本知识

IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028392 号

策 划 刘 野 曹 恒

责任编辑 曹 恒 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 李兴华

王 鹏

管 酌

全民健身项目指导用书

健美操

Jianmeicao

主编 左宁宁

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京华戈印务有限公司

版次 2010 年 2 月第 2 版 2011 年 4 月第 3 次印刷

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2399-2

定价 22.00 元



目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第三章 基本技术

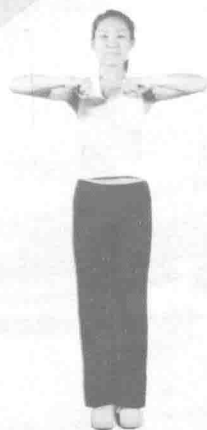
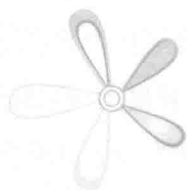
第一节 基本术语/030

第二节 基本动作/032

第四章 健美操成套动作

第一节 单一组合动作/084

第二节 成套综合动作/095



第一章 概述

健美操是一项深受大众喜爱的、普及性较强的,集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。它把基本体操、现代舞蹈和节奏音乐巧妙地融为一体,具有鲜明的特色和强烈的时代感。

第一节

起源与发展

健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新型体育运动项目。它以其自身固有的价值和魅力风靡世界,深受大众的喜爱。



起源

健美操的起源可追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名,他们喜欢采用跑跳、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。古代人对健身、健美的追求是现代健美操形成与发展的基础。

现代健美操运动以 19 世纪欧洲各国体操运动的发展为基础,起源于 20 世纪 70 年代的美国。

健美操英文原名“Aerobics”,意为“有氧运动”或“健身健美操”,起源于美国太空总署医生肯尼思·库珀博士 1968 年专门为太空宇航员设计的有氧体能训练。

1969 年,杰姬·索伦森在有氧运动的基础上,综合体操和现代舞创编了健身舞,这种舞具有很强的娱乐性,简单易学,因此深受人们的欢迎。20 世纪 70 年代,健身舞在美国迅速兴起,掀起了热潮。



发展

随着全球健身热和娱乐体育的发展,健美操以其强大的生命力风靡世界,并成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

19 世纪末 20 世纪初,欧洲出现了许多体操流派,他们在理论和实践上的创新对健美操的发展起到了推波助澜的作用。

20 世纪 80 年代初,美国影视明星简·方达根据自己的健身体会和

经验,撰写了《简·方达健美术》一书。该书自1981年出版后,轰动世界,促进了健美操在世界范围内的推广。世界各国的健美俱乐部、健美操中心便是在这种背景下应运而生的。

1980年,世界健美操冠军联合会(ANAC)成立,总部设在美国,并于1983年在美国举办了首次健美操比赛,确定了竞赛项目和规则,使健美操发展成为竞技性运动项目。

1983年,国际健美操联合会(IAF)在日本成立,于1985年举办了第1届国际健美操比赛,健美操运动在世界各地全面兴起。

1994年,国际体操联合会接受健美操为其所属委员会,成立了竞技健美操分会(FIG),并于1995年举办了首届世界健美操锦标赛。



机构与赛事



机构

国际健美操联合会(IAF)于1983年成立,总部设在日本。

中国健美操协会于1992年9月成立。



赛事

- (1)世界健美操锦标赛,每2年1届;
- (2)健美操世界杯赛,每年1届;
- (3)健美操世界冠军赛,每年1届。



发展趋势



国内趋势

健美操运动于20世纪80年代传入我国,当时北京、上海、广州等地相继举办了各种健美操培训班。很多新闻媒体都对健美操运动进行了广泛的介绍,健美操运动随之在全国各地迅速开展起来。

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步

形成。全民健身运动的开展,有利于提高人们的生活质量,丰富业余文化生活,促进社会进步,有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

健美操运动不受时间、地点、场地、天气的影响,也不受性别、年龄、体质状况和健康水平的限制。其练习形式纷繁多样,运动量可大可小,动作有难有易,时间亦长亦短。不同的锻炼人群均可以找到适合自己的锻炼方式。目前,健美操运动已成为全民健身计划的重要组成部分。



国外趋势

目前,健美操不仅在美、英、法等国家迅速发展,而且在一些发展中国家和地区也得到了不同程度的开展。波兰、保加利亚等国早已把健美操列入大、中、小学校的体育教学大纲。在亚洲地区,日本、菲律宾、新加坡等国也建有许多健美操活动中心及健身俱乐部,人们都开始将健美操作为自己的主要健身方式,由此形成了世界范围内的“健美操热”。健美操运动的种类和练习形式也开始呈现出多样化的发展趋势。

第二节

场地和装备

健美操运动对场地和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动开展的前提,而良好的装备则是练习者较高技术水平发挥的必要保证。



场地

一般情况下,健美操可以在普通场地上进行,但是高水平的训练则应该在体操房的正规场地上进行,以保证运动的舒畅,避免运动损伤的发生。



规格

(1) 正规比赛场地呈正方形, 单人操、双人操、混合双人操场地边长 7 米;

(2) 3 人操、6 人操场地边长 10 米;

(3) 场地四周用宽 5 厘米的白色标志带圈定, 带宽包括在场地面积之内。



设施

比赛场地可视情况采用地板或地毯。



要求

(1) 比赛场馆高度至少 8 米, 场地周围至少有 2 米宽的缓冲区;

(2) 裁判员坐席靠近赛区一边, 排成一排, 裁判员之间距离 1 米宽;

(3) 场地要有足够的灯光照明(至少 750 勒克斯)。



装备

练习健美操时最好穿专业的健美操服和健美操鞋, 这样既有利于增强动作的表现力与美感, 又可避免不必要的运动损伤。



服装



款式 见图 1-2-1

服装应随季节的变化而调整。夏天炎热, 宜穿两节式健美服或体操服; 冬天寒冷, 要注意服装的保暖性, 最好在练习的前半段穿较厚的运动外套, 等身体发热后再换穿健美服或体操服。

要求

- (1) 由于健美操练习的运动量较大,练习者的体温升高较快,排汗量较多,因此应选择吸汗效果好的训练服;
- (2) 健美操的动作幅度较大,应选择弹性好的紧身运动衣裤;
- (3) 如参加正规比赛,服装应统一,自然大方;
- (4) 不允许使用悬垂饰物,如皮带、飘带和花边等;
- (5) 正规比赛中,头发必须固定在头上,如果是个人训练,发型可随意,但最好将头发盘起。



图 1-2-1



鞋

见图 1-2-2

最好选用标准的健美操鞋,如果没有,也可以用底部较软的运动鞋代替。禁止使用芭蕾舞鞋、摔跤鞋、爵士舞鞋及外表有饰物的鞋。

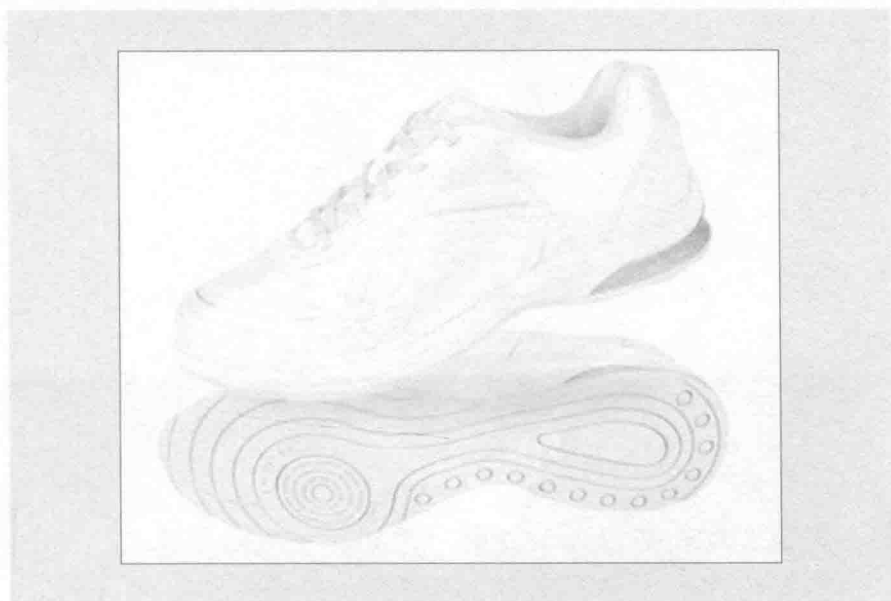
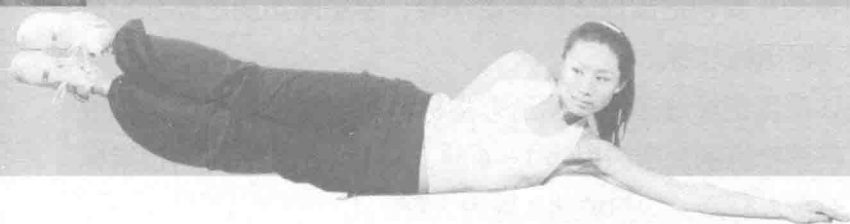


图 1-2-2



第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。



简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定锻炼者有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一、避免意外事故发生的目的。目前通行的方式为3分钟踏台阶测试。

目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

步骤

见表 2-1-1

(1) 节拍器设定为每分钟 96 次，锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上台阶应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 锻炼者完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量其脉搏，时间为 1 分钟，记录其心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度允许的范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。



图 2-1-1

表 2-1-1 3 分钟踏台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
男 士	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
	26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<88
	36~45	>119	112~118	103~111	95~102	<94
	46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<96
	56~65	>119	112~118	102~111	98~101	<97
	65+	>120	114~119	103~113	96~102	<95
女 士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100





注意事项

如锻炼者经过努力仍无法达标,或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状,应立即终止测试。运动中应特别考虑运动强度,以防止出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据锻炼者不同的身体状况来确定,可分为近期目标和远期目标。此外,确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望、兴趣,以及本人的健康状况、疾病程度等因素来进行。



近期目标

近期目标是指近锻炼者期应达到的目标。在进行运动之前,应首先明确锻炼目标,即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素,作为未来两个月内努力完成的目标,而且应从成功概率较高的构成要素开始,并将预期两个月后要达到的目标做上记号,如提高某个或某些关节的活动幅度,增强某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指锻炼者最终要达到的目标。实践证明,经过科学合理的锻炼后,锻炼者是可以达到一般的远期目标的,如提高心肺功能,使其达到优秀的等级,或达到降血脂,防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量。怎样控制运动量,合适的运动时间是多少等,一直是一个争论不休的问题,但有一点是可以肯定的,那就是任何有关进行身体活动的意见和建议,都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标,并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。



运动强度

在运动过程中，运动强度过小，则无法达到锻炼的效果；运动强度过大，不仅达不到最佳的锻炼效果，还可能产生一些副作用，甚至出现意外事故。确定运动强度有两种方法，即心率简易推测法和主观感觉疲劳分级表推测法。



心率简易推测法

(1)年龄在 20 岁左右的年轻人，身体健康，能坚持体育锻炼，欲进一步提高身体机能，可取最大心率值(最大心率值 = $220 - \text{年龄}$) 的 65%~85%。

(2)年龄在 45 岁以下，身体基本健康，有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 65%~80%；没有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 60%~75%。

(3)年龄在 45 岁以上，身体基本健康，有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 60%~75%；没有运动习惯者，建议根据自身情况咨询专业人员来指导和确定运动强度。



主观感觉疲劳分级表推测法

见表 2-1-2

运动的疲劳程度大致分为 10 级，具体为：0~1 级，没感觉；2~3 级，尚轻松；4~5 级，稍累；6~7 级，累；8~9 级，很累；10 级，精疲力竭。因此，健身锻炼的运动强度应控制在主观感觉疲劳程度的 4~7 级之间。

表 2-1-2 主观感觉疲劳分级表

0		2		4		6		8		10
没感觉		尚轻松		稍累		累		很累		精疲力竭