

当代运动与艺术潮流

JIANMEICAO (SHEBIN) YU TABANCAO YISHU

# 健美操(舍宾)与 踏板操艺术

冯会廷 吕 烁/编著



下

健美操的起源应追溯到两千多年前  
古希腊人崇尚人体美  
他们认为在世界万物之中  
只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

JIANMEICAO (SHEBIN) YU TABANCAO YISHU

# 健美操(舍宾)与 踏板操艺术

冯会廷 吕 烁/编著



下

健美操的起源应追溯到两千多年前  
古希腊人崇尚人体美  
他们认为在世界万物之中  
只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

健美操(舍宾)与踏板操艺术 / 冯会廷, 吕烁编著

— 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12

(当代运动与艺术潮流)

ISBN 978-7-5534-6780-1

I. ①健… II. ①冯… ②吕… III. ①健美操 IV.

①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 011430 号

## 健美操(舍宾)与踏板操艺术

---

著 者 / 冯会廷 吕 烁

责任编辑 / 孟迎红

责任校对 / 张西琳

文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 160 mm × 230 mm 1/16

字 数 / 220 千字

印 张 / 28

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2015 年 01 月第 1 版

印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

---

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012905

印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

---

ISBN 978-7-5534-6780-1

定价 / 56.00 元(全二册)

## 前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人价值观念，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编者

2015年7月



# 目 录

## 健美操运动

健美操运动 .....	1
第一章 健美操概述 .....	3
第一节 追溯健美操运动的起源和发展 .....	7
一、古希腊人与古印度人对形体美的追求 .....	7
二、健美操运动在世界上的发展 .....	9
三、健美操运动在我国的发展 .....	9
第二节 健美操运动的特点 .....	12
第三节 健美操运动的意义及功能 .....	15
一、健美操运动的意义 .....	15
二、健美操运动的功能 .....	17
第二章 健美操的分类 .....	21
第一节 健身健美操的特点及其分类 .....	25



## 健美操(舍宾)与踏板操艺术(下)

一、徒手健美操 .....	25
二、器械健美操 .....	27
三、特殊场地健美操 .....	27
<b>第二节 竞技健美操详解 .....</b>	<b>28</b>
一、竞技健美操的基本要求 .....	29
二、竞技健美操动作的特殊要求 .....	30
三、竞技健美操的动作、编排及音乐特点 .....	32
<b>第三节 创编健美操的基本原则 .....</b>	<b>35</b>
一、明确的目的性 .....	35
二、鲜明的针对性 .....	36
三、全面性 .....	37
四、动作设计要有科学性与合理性 .....	38
五、动作与音乐的统一性 .....	40
<b>第三章 健美操基本知识 .....</b>	<b>41</b>
<b>第一节 健美操基本步伐 .....</b>	<b>43</b>
一、踏步类 .....	43
二、并步类常见的步法有: .....	45
三、半蹲类 .....	46
四、吸腿类 .....	46
五、弹踢类 .....	47



48	六、踢腿类 .....	48
48	第二节 健美操运动的基本动作 .....	50
58	一、健美操的下肢动作 .....	50
19	二、健美操的上肢动作 .....	53
29	三、健美操躯干动作 .....	55
29	第三节 健美操的基本手型 .....	56
40	第四节 健美运动相关术语 .....	58
42	第五节 健美操运动的基本技术 .....	60
50	第六节 注意事项 .....	62
001	一、合理安排练习时间与次数 .....	62
101	二、注意运动卫生 .....	63
201	三、及时补充水分 .....	63
201	四、选择合适的服装 .....	64
50	第四章 健美操的科学训练方法 .....	65
801	一、概述 .....	67
901	二、发展柔韧性练习应注意的事项 .....	69
111	三、身体各部位柔韧性的练习方法 .....	71
111	四、健美操的运动损伤及预防 .....	75
61	第五章 健美操的编排 .....	81
111	第一节 创编要素 .....	83





## 健美操(舍宾)与踏板操艺术(下)

84	一、运用人体结构设计动作	84
84	二、运用身体动态设计动作	84
89	第二节 健美操音乐	89
91	第六章 大众健美操	91
93	第一节 全国健美操大众锻炼标准	93
93	一、制定《全国健美操大众锻炼标准》的依据	93
94	二、制定《锻炼标准》的目的	94
94	三、《锻炼标准》的创编原则	94
97	第二节 大众健美操的审美价值	97
100	第三节 大众健美操的社会文化价值	100
101	第七章 水中健美操	101
103	第一节 水中健身操的锻炼方法	103
105	第二节 水中健身操的益处	105
107	第三节 水中健身操需要注意的事项	107
108	第四节 水中健身操的推广意义	108
109	第八章 健美操的其他类型	109
111	第一节 瑜伽健身操	111
114	第二节 卡兰体型操	114
116	第三节 舍宾健美操	116
117	第四节 欧式健美操	117



第九章 健美操比赛规则与编排 .....	119
第一节 竞技健美操规则总则 .....	121
一、总则 .....	121
二、健美操世界锦标赛 .....	130
三、成套创编 .....	133
四、裁判员 .....	135
五、评分 .....	137
第二节 健美操比赛的编排 .....	149
一、竞赛项目 .....	149
二、运动员年龄限制 .....	149
三、运动员服装要求 .....	150
四、竞赛时间和内容 .....	150
五、竞赛程序和计分方法 .....	151
六、场地要求 .....	151
七、裁判法 .....	152
八、协调运动 .....	182
第三节 腰、腹、臀塑形训练 .....	183
一、胸部塑形 .....	183
二、腹部塑形 .....	184
三、臀部塑形 .....	184



## 舍宾运动

舍宾运动 .....	153
第一章 认识舍宾 .....	155
第一节 舍宾的起源与发展 .....	157
第二节 舍宾运动的特点 .....	159
第三节 舍宾运动的功效 .....	162
一、使美丽更为精确 .....	162
二、优雅与美丽并存 .....	163
三、使美丽得到巩固 .....	164
第二章 练习舍宾的注意事项 .....	165
第一节 舍宾的服装 .....	167
一、舍宾形体服 .....	167
二、舍宾鞋 .....	168
三、舍宾腰带 .....	168
四、舍宾塑腿袜 .....	169
五、舍宾袜套 .....	169



281	六、高跟鞋	170
181	第二节 舍宾的营养规则	171
181	一、舍宾训练前后 3 小时饮食规则	171
881	二、进食原则	173
98	第三章 舍宾的运动方法	175
091	第一节 十个基础动作训练	177
091	一、准备运动	177
191	二、侧身运动	178
291	三、俯身运动	178
391	四、伸腿运动	179
491	五、展臂运动	179
591	六、弓腿运动	180
691	七、踢腿运动	180
	八、平衡运动	181
	九、举臂运动	181
	十、协调运动	182
	第二节 腿、腹、臀塑形训练	183
	一、腿部塑形	183
	二、腹部塑形	184
	三、臀部塑形	184



## 健美操(舍宾)与踏板操艺术(下)

070	第四章 舍宾的系统 .....	185
171	第一节 系统的构成 .....	187
171	一、信息处理系统 .....	187
173	二、形体训练系统 .....	188
175	三、营养咨询系统 .....	189
177	四、美容护理系统 .....	190
177	五、形象设计系统 .....	190
178	六、妇科保健系统 .....	191
178	七、教育咨询系统 .....	192
179	八、辅助系统 .....	192
071	第二节 训练周期与训练印象 .....	193
180	一、舍宾的训练周期 .....	193
180	二、训练印象 .....	194
181	第一节 舍宾的服装 .....	167
181	一、舍宾形体服 .....	167
183	二、舍宾鞋 .....	168
183	三、舍宾袜 .....	168
183	四、舍宾手套 .....	168
184	五、舍宾发饰 .....	168
184	六、舍宾配饰 .....	168



## 踏板操运动

# 健美操运动

踏板操运动 .....	195
第一章 认识踏板操 .....	197
第一节 踏板操的起源 .....	199
第二节 踏板操的特点和分类 .....	201
一、踏板操的特点 .....	201
二、踏板操的分类 .....	202
第三节 踏板操的功能 .....	203
一、消耗能量、增强心肺功能 .....	203
二、培养方位感 .....	204
三、腿和臀部的塑形 .....	204
第二章 踏板操的准备工作 .....	205
第一节 踏板与音乐的选择 .....	207
一、踏板的选择 .....	207
二、音乐的选择 .....	207
第二节 踏板操的运动准备 .....	208

# 健美操运动

JIAN MEI CAO YUN DONG



# 健美健身

健美健身入门知识





现代人健身更加青睐于有氧运动,通过有氧运动,可以消耗体内的脂肪,使机体的氧气供应是相对充分的,在运动中,人的心肺功能可以得到保持并处于平衡的状态,这是一种最有助于人体健康的运动。人们所熟知的游泳、慢跑和自行车运动都属于典型的有氧运动,本书将向大家介绍的是传统健美操以及其他类型的健美操运动。

健美操运动的特点是运动量和强度适中,运动时间在15分钟以上,运动强度中等,健美操为典型的有氧运动便具备以上几种特点。

健美操是一种全身性的运动,在运动过程中,人体的全身都能够得到锻炼。健美操的动作与舞蹈很相似,它吸收了舞蹈与体操的动作,使健美操成为一种独特的健身活动。

虽然健美操吸收了舞蹈和体操的一些特点,但却没有它们的强度高,一些类似舞蹈的动作和类似体操的动作都不难。健美操的动作整体上都比较简单,节奏适宜,跳起来很轻松,选择的背景音乐也很让人喜欢。

健美操没有场地限制,无论是室内还是室外都可以跳。室内,不仅可以到健身中心跳,还可以在家里跳;户外,不仅可以在广场跳,还可以到公园跳。健美操没有年龄限制,大人小孩都可以跳,而且老年人更可以借此进行日常的健身运动。健美操不需要任何器械,对气候也没有要求,因此,一年四季的任何时间都可以跳。综上所述,健美操运动不受场地、年龄、气候



# 第一章

## 健美操概述