

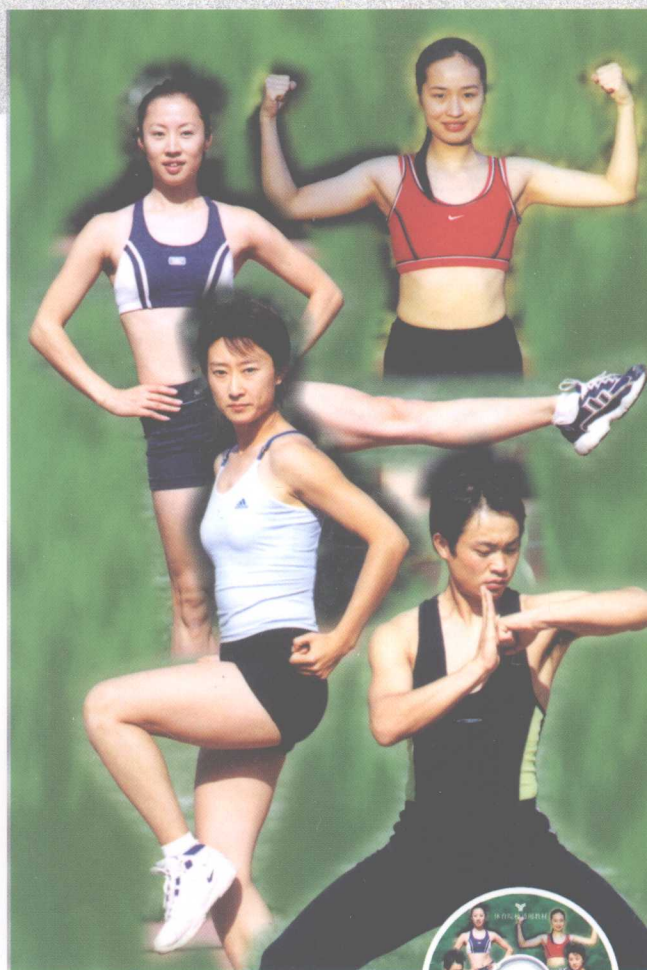
 体育院校通用教材

健美操

肖光来 主编
马鸿韬 张平 副主编

**JIANMEI
CAO**

人民体育出版社



附DVD

体育院校通用教材

健美操

主 编 肖光来

副主编 马鸿韬 张 平

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操/肖光来主编. -2 版. -北京: 人民体育出版社, 2008

体育院校通用教材

ISBN 978-7-5009-3393-9

I. 健… II. 肖… III. 健美操-高等学校-教材

IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031637 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 20 印张 301 千字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3393-9

定价: 40.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版说明

20 世纪 80 年代初,世界性的健美操热传到我国。随着我国教育制度改革的不
断深入,“美育”教育在学校教育中逐渐占有一席之地,因此,健美操的引进
与兴起为美育教育提供了一个重要手段。1984 年,北京体育学院成立了健美操
研究中心,由其编排并推出的“青年韵律操”迅速传遍全国各大大专院校,无数青
年学生投入了学习“青年韵律操”的热潮,使健美操在我国迅速得到普及,让许
多人第一次认识了健美操。此后不久,许多高校将健美操列入教学大纲,为健美
操的普及打下了良好的基础。从那时起,每年都有不少高校组队参加各种形式
的全国健美操比赛,使高校成为推动我国竞技健美操发展的基地,同时高校的健
美操运动也成为我国健美操界重要的组成部分。十多年来,健美操在体育院校
的教学经历了选修、必修、专修训练等阶段的发展过程,社会上广大群众参加健
美操锻炼也日益普及和风靡,然而相应的教材却难觅一二。特别是健美操运动渐
显出偏重实践而理论相对滞后的倾向,引起了健美操界的关注。正值此时,以
北京体育大学体操教研室健美操组的专家们为主,组织编写了这本教材。编写
中,他们注重健美操的科学理论研究,吸取国内外最新科研成果,并融入了丰富
的健美操教学与训练的成功经验,力求使这本教材内容全面、系统、实用,符
合体育院校健美操教学与训练的需要。

在这本教材中,术语、基本动作等章节介绍了健美操的专业基础知识;健美
操科学理论基础等章节涉及到健美操运动相关学科领域,加强了健美操的科学
性;健美操教学法注重了对学生技能的培养,便于讲授,不但针对体育院校健美
操的专修学习,也适用于健美操指导员等社会人士需求;训练法、创编、音乐等
章节针对性强,是作者多年实践经验的提炼;还有些章节较新颖,介绍了目前国
内外比较流行的各类健身健美操内容,如有氧踏板操、有氧搏击操、水中健身
操、健身街舞等。

对于本书中出现的诸多基本动作和动作组合范例,不但采用了连续动作照片
和文字说明来讲解,而且配合拍摄了动作演示光盘,直观地表现了基本动作和成
套动作的节奏、音乐等,使书和光盘的内容相辅相成,有机地组合在一起,方便

了读者学习和对教材内容的理解。

本教材于 2003 年出版发行至今已有 4 年，在使用过程中得到了广大师生及读者的肯定，同时也对本书内容提出了一些很好的建议。为此，作者对个别文字作了相应的调整，并更换了开本，使之更利于教学及阅读。

本教材从 2 版 10 次开始正式作为全国体育院校通用教材使用。

目 录

第一章 健美操概述	(1)
第一节 健美操发展简况	(1)
一、我国健美操运动发展简况	(1)
(一) 我国健身性健美操运动的产生与发展	(1)
(二) 我国竞技性健美操运动的产生与发展	(4)
(三) 我国健美操管理体系的建立	(6)
二、国际健美操运动发展简况	(6)
(一) 健身性健美操运动的产生与发展	(7)
(二) 竞技性健美操运动的产生与发展	(8)
(三) 国际健身协会和竞技性健美操组织介绍	(9)
第二节 健美操运动基础知识	(11)
一、健美操运动的概念	(11)
二、健美操运动的特点	(12)
三、健美操运动的分类	(14)
四、健美操运动的功能	(16)
第三节 健美操运动的发展趋势	(18)
一、健身性健美操的发展趋势	(18)
二、竞技性健美操的发展趋势	(20)
第二章 健美操术语	(22)
第一节 健美操术语的种类	(22)
一、场地的基本方位术语	(22)
二、运动方向术语	(23)
三、动作之间相互关系术语	(23)
四、运动形式术语	(24)

五、动作中连接过程术语	(25)
六、健美操基本步法名称术语	(25)
七、难度动作术语	(26)
八、动作强度术语	(27)
九、动作表现形式术语	(27)
第二节 健美操术语的运用	(28)
一、动作的记写方法及要求	(28)
二、健美操成套(组)动作记写形式	(28)
第三节 健美操动作单线条简图法	(29)
一、人体运动的轴和面	(30)
二、单线条人体图的解剖结构	(31)
三、单线条简图的人体比例及各部位的画法	(32)
四、辅助线条和符号	(34)
五、绘制单线条简图的基本步骤	(34)
六、绘制单线条简图的注意事项	(35)
第三章 健美操基本动作	(37)
第一节 健美操基本动作概念及作用	(37)
一、健美操基本动作概念	(37)
二、健美操基本动作作用	(37)
第二节 健美操基本动作的主要内容	(38)
一、健美操下肢动作	(38)
二、健美操上肢动作	(54)
三、健美操躯干动作	(56)
第三节 基本动作练习时应注意的问题	(61)
一、动作的规范性	(61)
二、动作的弹性	(61)
三、动作的节奏感	(61)
第四节 在教学过程中应注意的方面	(61)
一、科学合理	(61)
二、全面系统	(62)
三、趣味多样	(62)

第四章 健美操教学	(63)
第一节 健美操教学概述	(63)
一、健美操教学任务	(63)
二、健美操教学特点	(65)
第二节 健美操教学方法和手段	(66)
一、健美操教学方法	(66)
二、健美操教学手段	(74)
第三节 健美操教学内容	(76)
一、健美操教学大纲	(76)
二、健美操教材	(84)
第四节 健美操教学能力的培养	(85)
一、能力的概念和构成	(86)
二、能力的培养途径与方法	(86)
第五章 健美操教学课	(90)
第一节 健美操课的类型	(90)
一、学校健美操课	(90)
二、健身房健美操课	(93)
第二节 健美操课的结构	(95)
一、学校健美操课的结构	(95)
二、健身房健美操课的结构	(97)
第三节 健美操课的组织	(97)
一、健美操课堂常规	(97)
二、组织练习队形	(98)
三、场地器材的布置	(98)
四、练习的组织形式	(99)
五、队伍的调动	(99)
第四节 健美操课的准备	(99)
一、课前准备的意义和形式	(99)
二、课前准备的内容与要求	(100)
第五节 健美操课中应注意的问题	(104)
一、课前准备与课堂教学的一致性和灵活性	(104)

二、要善于寓教于乐	(104)
三、音乐的选择与运用	(104)
四、合理安排课的运动负荷	(105)
五、预防与纠正错误动作	(106)
第六节 上好健美操课的条件	(106)
一、教师应具备的条件	(107)
二、对学生的基本要求	(108)
三、场地、装备是上好健美操课的保证	(108)
第六章 健美操运动的科学理论基础	(110)
第一节 健美操运动的生理学基础	(110)
一、健美操运动的物质代谢	(110)
二、健美操的能量代谢	(114)
第二节 健美操运动的心理学基础	(120)
一、健美操运动的心理学特点	(120)
二、健美操运动对人的美感的影响	(128)
三、健美操运动对人际交往的影响	(128)
第三节 健美操运动的损伤与预防	(129)
一、健美操运动的损伤	(129)
二、健美操运动损伤的分类	(129)
三、健美操运动损伤的原因	(129)
四、导致健美操运动损伤的常见因素	(130)
五、常见的不适宜动作	(130)
六、预防健美操运动损伤的方法	(131)
第七章 健美操创编	(135)
第一节 健美操创编中的重要因素	(135)
一、主体与客体（创编者与教学对象）	(135)
二、动作与音乐	(137)
第二节 健美操创编的目的	(138)
一、提高并改善人体在生理上的健康水平	(139)
二、改善人体精神状态	(140)
三、娱乐与表演	(140)

四、竞赛	(140)
第三节 健美操创编的指导思想与原则	(141)
一、健身性健美操创编的指导思想与技术性原则	(141)
二、竞技性健美操创编的指导思想及技术性原则	(146)
三、表演性健美操的创编	(152)
第四节 创编方法	(154)
一、加减法	(154)
二、变化法	(155)
三、重新排序	(156)
四、启发法	(156)
第五节 健美操的创编过程	(158)
一、制定目标与整体构思	(159)
二、音乐选择与剪接	(159)
三、动作素材的选择与确定	(160)
四、建立基本结构	(161)
五、按创编原则组合动作	(161)
六、按成套顺序完成成套动作的组织	(161)
七、评价与修改	(161)
第八章 竞技性健美操训练法	(163)
第一节 竞技性健美操训练的目的与任务	(163)
一、发展专项身体素质	(163)
二、提高专项技术水平	(163)
三、培养和提高运动员的心理与智力水平	(164)
四、发展、推动健美操事业	(165)
五、在竞技性健美操赛事中取得优异成绩	(165)
第二节 影响竞技性健美操训练的因素	(165)
一、运动员因素	(165)
二、教练员因素	(166)
三、训练的内容与方法	(166)
四、训练的客观条件	(166)
第三节 竞技性健美操训练的特点	(166)
一、训练内容专门性与多样性的对立统一	(166)

二、体能与技术环节的紧密结合	(168)
三、体能与智能的紧密结合	(168)
四、训练系统性与临时性的对立统一	(169)
五、普遍性与针对性的对立统一	(169)
第四节 竞技性健美操训练原则	(170)
一、训练原则的前提条件	(170)
二、一般训练与专项训练相结合原则	(170)
三、竞技需要原则	(171)
四、合理安排运动负荷原则	(171)
五、全面发展与针对性训练对立统一原则	(172)
六、系统性原则	(172)
七、小周期原则	(174)
第五节 竞技性健美操的训练内容与方法	(176)
一、一般身体素质训练与专项身体素质训练	(176)
二、专项基本技术训练	(180)
三、难度动作训练	(185)
四、过渡与连接动作的训练	(186)
五、集体项目的一致性训练	(187)
六、性格、心理、表现力的培养与训练	(189)
七、成套动作训练方法	(190)
第九章 健美操的音乐	(194)
第一节 健美操音乐	(194)
一、热爱音乐	(195)
二、健美操教练员的音乐修养	(196)
第二节 健美操教练员应具备的音乐常识	(196)
一、音乐的基本表现手段	(196)
二、健美操中涉及音乐领域的其他知识	(199)
第三节 健美操从业人员的音乐技能	(200)
一、合拍能力	(200)
二、和乐段的能力	(201)
三、音乐的表现能力	(201)

第四节 健美操常见的音乐种类	(201)
一、爵士乐	(201)
二、迪斯科	(202)
三、摇滚乐	(202)
四、轻音乐	(202)
第五节 音乐选择与剪接	(203)
第十章 健美操组合范例	(204)
一、低冲击力组合 (一)	(204)
二、低冲击力组合 (二)	(208)
三、低冲击力组合 (三)	(216)
四、高低冲击力组合 (一)	(224)
五、高低冲击力组合 (二)	(229)
六、高低冲击力组合 (三)	(237)
七、高冲击力组合	(246)
八、踏板操组合 (一)	(250)
九、踏板操组合 (二)	(254)
十、踏板操组合 (三)	(258)
十一、搏击健美操组合	(263)
第十一章 健美操特殊课种介绍	(268)
第一节 有氧踏板操	(268)
一、起源和发展	(268)
二、作用和基本动作	(268)
三、基本要求	(278)
第二节 有氧搏击操	(279)
一、特点	(279)
二、功效	(280)
三、基本动作	(281)
四、有氧搏击操教学的注意事项	(283)
第三节 健身街舞	(284)
一、特点	(285)
二、功能	(285)

三、主要内容	(286)
第四节 水中健身操	(286)
一、起源和发展	(286)
二、特点与功能	(287)
三、主要内容	(288)
四、教学工作基本环节	(289)
五、水中有氧健身操教学注意事项	(290)
第五节 瑜伽健身	(291)
一、起源	(291)
二、呼吸法	(291)
三、横膈膜呼吸练习方法	(292)
四、姿势练习	(293)
五、练习注意事项	(294)
第十二章 健美操竞赛的组织与裁判法	(296)
第一节 健美操竞赛的意义、种类及内容	(296)
一、健美操竞赛的意义	(296)
二、健美操竞赛的种类	(296)
三、健美操竞赛的内容	(297)
第二节 健美操竞赛的组织	(297)
一、召开主办单位筹备联席会议	(297)
二、制订竞赛规程	(297)
三、建立竞赛组织机构	(299)
四、领队和教练员会议	(300)
五、比赛的进行	(300)
第三节 健美操竞赛的裁判方法	(301)
一、对裁判员的基本要求	(302)
二、裁判组的组成	(302)
三、评分方法	(303)
四、评分要点	(303)
五、裁判技巧	(304)

第一章 健美操概述

健美操是我国体育运动的一个新兴项目。它起源于生活，起源于人类对于人体健与美的追求，它是体操、舞蹈、音乐三者有机结合的产物。

第一节 健美操发展简况

健美操运动与其他众多体育运动项目一样，由大众健身、娱乐开始兴起，逐步引入表演、竞技。健美操体现了人体在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。从健美操运动总体任务和发展情况看，健美操运动可分为健身性健美操和竞技性健美操两大类。健身性健美操所具有的普及性，为竞技性健美操的产生和发展奠定了坚实的群众基础；而竞技性健美操技术动作的不断创新、观赏性的不断增强，又极大地促进了大众健美操的发展。

一、我国健美操运动发展简况

如果追溯健美操运动在我国发展的历史，可以说，早在 20 世纪 30 年代，我国就已经出现了追求人体健与美运动的健美操雏形。现代健美操运动在 20 世纪 80 年代以后传入我国，并奠定了广泛的群众基础。根据健美操运动的不同特性，按动作的难易、运动强度的高低以及不同层次的需要，我国制定了《健美操等级运动员规定动作》和《健美操大众锻炼标准》，为我国健美操运动的普及和发展创造了条件。

（一）我国健身性健美操运动的产生与发展

我国健身性健美操运动的发展，可以分为三个时期或称之为三个阶段。即：产生期——认识阶段；探索期——研究阶段；发展期——普及阶段。

1. 产生期——认识阶段

我们可以把这一时期划分为近代健美操、现代健美操两个时期来认识。

(1) 我国近代健美操运动的产生

早在 20 世纪 30 年代,我国康健书局曾出版了署名为马济翰等人著的《女子健身体操集》。该书以“貌美与体美”“女子健美的运动”“中年妇女美容体操”等五章,阐述了人体美的价值,介绍了采用站立、坐卧姿势做的各种健美体操,并附有 30 多幅照片,其动作与现代女子健美操有许多相似之处。该书在摘要中介绍说:“本书所选欧美各国最新发明的体操数种,有适于少年女性者,有适于中年妇女者,皆为驻颜之秘诀,增美之奇方。至于身体健康,自不待言,能恒心练习,立可获得美满之奇效。”此后又出版了《男子健美操集》,以“体操之实益”“职务繁忙者之健身操”“适用于医学的体操”等专题,阐述健美操对增进人体美的价值、方法、要求。男子健美操增加了许多哑铃等轻器械,许多动作与现代健美操十分相近。这两本书说明我国早在 20 世纪 30 年代已介绍和开展了健美操运动。

(2) 我国现代健美操运动的产生

我国传统的大众健身方式多以“静”为主,而以“动”的形式健身的传统秧歌,参加者以中老年人居多。世界性的现代健美热潮传入我国,引起健美操爱好者的极大兴趣。在 20 世纪 80 年代初期,我国的改革开放刚刚开始,人们的思想还不够解放,观念还比较陈旧,对于国外的一些新鲜事物的接受比较迟缓,对健美操运动的健身、娱乐功能没有足够的认识。为此,1981 年 1 月 4 日的《中国青年报》发表了作者为陆保钟、牛乾元的特约稿《人体美的追求》。1982 年 2 月中国青年出版社出版的《美,怎样才算美》一书,刊登了陈德星编制的《女青年健美操》和牛乾元编制的《男青年哑铃健美操》。追求人体健与美的“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。1984 年《健与美》杂志创刊;中央电视台播放了《减肥体操》,并在北京体育大学(原北京体育学院)师生中传授。我国报刊、电视台对人体健与美和健美操的一系列宣传,使世界性的现代健美操热潮传入了中国,强化了人们对健美操运动的认识,就此拉开了我国健美操运动发展的序幕。

2. 探索期——研究阶段

这一时期,我国体育工作者在推广健美操运动技术的同时,对健美操运动科学性的研究也在广泛地开展,并初步形成了一套适合我国国情的健美操运动理论。

1984年,北京体育学院成立了健美操研究组。1985年,由北京体育学院创编并推广的“青年韵律操”等六套健美操,受到全国各大专院校广大青年学生的喜爱。1986年,北京体育学院编写的我国第一部《健美操试用教材》出版,并正式在北京体育学院本科学生中开设了健美操选修课。此后,全国许多高等学校将健美操内容列入教学大纲,使健美操成为一项重要的体育教学内容。

健美操运动科学理论的形成,进一步促进了健美操运动在我国的发展与普及。健美操项目被列入一些高校的教学大纲,使健美操运动在青年人汇集的高校得到了广泛的推广,扩大了健美操运动的社会影响,并将这一新兴运动项目的开展向社会延伸。

3. 发展期——普及阶段

1987年我国第一家健美操健身中心——利生健康城成立,把健美操运动向广大人民群众推广。健美操新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们所接受,吸引了大批的健身爱好者。随后,在北京、广州、上海等大城市开办了许多健身俱乐部。

以健身为主要目的的健身性健美操比赛活动的开展,对大众健美操的普及起到了积极的推动作用。1986年7月北京康华健美康复研究所主办了全国首届“康康杯”儿童健美操友好邀请赛。1987年1月由北京体育学院和共青团北京市委联合举办了“北京市首届青年韵律操比赛”;同年5月,上海市举办了“达尔美杯”群众自编健美操电视比赛。1988年10月,国家体委群体司和国家教委体卫司联合委托中国儿童少年活动中心举办了有22个省、市参加的“少年儿童韵律体操邀请赛”。1987、1988年,我国中老年健美操继少年儿童和青年健美操之后,也在迅速发展。1988年10月,由中华全国体育总会群体部、中国老年人体育协会、中国体育报社等单位联合举办的“全国中老年迪斯科健身操(舞)电视大奖赛”,把我国中老年健美操运动的发展推向新的高峰。

进入20世纪90年代,随着我国改革开放的不断深入和社会主义市场经济体制的建立,我国的社会、经济、文化得到了飞速的发展,人民的物质生活水平得到了空前的提高。人们的思想观念发生了巨大的变化,更加注重自己的身心健康和生活的质量。健美操运动顺应了人们倡导健康、文明生活方式的潮流,风靡全社会。塑造美的形体、陶冶美的情操、锻炼强健的体魄,成为一种社会时尚。

（二）我国竞技性健美操运动的产生与发展

健身性健美操运动的蓬勃开展和广泛普及，将健美操运动纳入体育竞争机制。促进人的身体发育和身体素质增长、提高身体训练水平、培养良好的心理素质已成为健美操运动发展的客观要求。竞技健美操以它所具有的动作美、难度大、节奏快、质量高、编排新的特点，适应了新形势的要求，为现代健美操运动的发展注入了强大的活力。

如果把我国竞技性健美操运动按阶段划分，大致可分为探索期、规范期、与国际接轨期、全面提高期。

1. 探索期

在我国大众健美操运动发展的同时，以竞技为主要目的的竞技健美操运动也在发展之中。1986年4月在广州举行的第一次全国性比赛“全国女子健美操表演赛”，有8个省、市的9支代表队参加。各队表演的自编6人健美操，风格各异，百花齐放，引起了观众浓厚的兴趣。这次全国女子健美操表演赛，开创了我国健美操比赛的新路，探索了我国健美操的比赛方法。1986年12月，为了准备首届正式的全国健美操比赛，由北京体育学院和康华健美研究所共同举办了全国健美操教练员培训班。来自全国20多个省、市的200多名学员参加了培训，培养了一批健美操骨干力量。1987年5月，由康华健美研究所、北京体育学院和中央电视台等单位联合举办了全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛。这次比赛的项目借鉴了美国阿洛别克（Aerobic）健美操的比赛项目，结合我国健美操发展的实际，进行了男女单人操、混合双人操、男女3人操和混合6人操（男3女3）等6个项目的比赛。这是我国举办的首次全国性竞技健美操比赛。这次比赛有来自全国各省、市30多个代表队的200多名运动员参加，比赛采用的规则是由北京体育学院健美操研究组制定的竞技健美操比赛规则。此后，儿童、少年、青年、中老年健美操比赛陆续在全国各地开展起来。当时的比赛主要以大众健美操动作为主，使用的规则也各不相同。1991年10月，在北京举办了全国首次大学生健美操、艺术体操大奖赛，来自12个省、市、自治区34个高校的190多名运动员参加了比赛，首次使用了新的适合我国大学生健美操运动开展的大学生健美操竞赛规则。

这一阶段，从比赛名称的繁多到比赛服装的不一致，从竞赛规则的不稳定性到参赛运动员的业余性，均显示了我国竞技健美操运动处在探索阶段的特征。