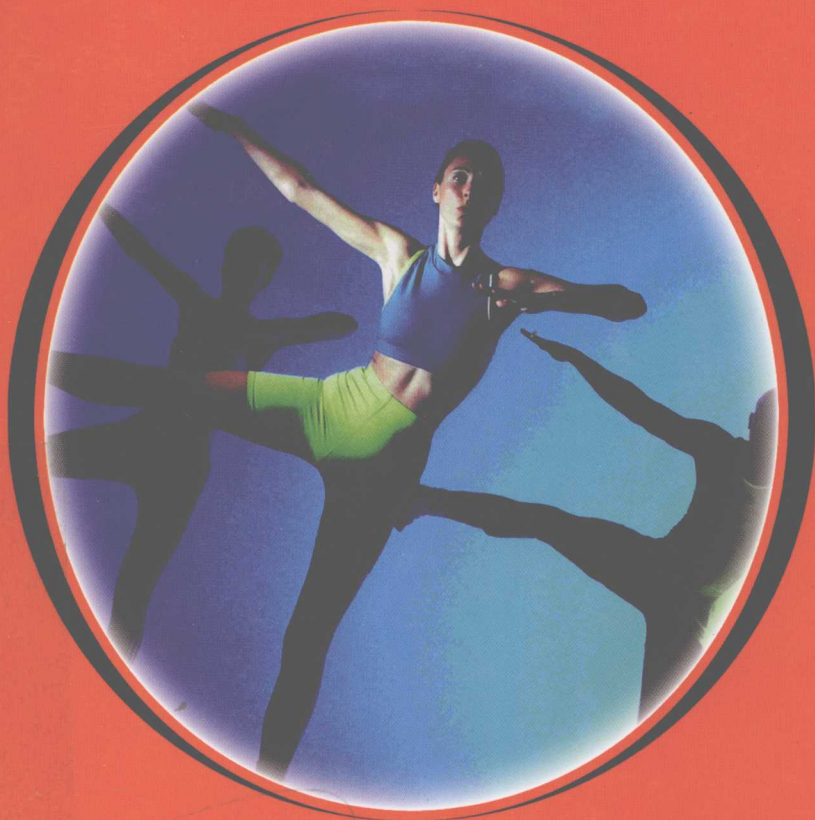


高等学校体育俱乐部丛书

主审 张外安 孙洪涛 王晓成 张子沙 武孝贤

健美操

主编 曾小玲 彭朝晖



湖南大学出版社

高等学校体育俱乐部丛书

G831.3/18

2004

健美操

主 编 曾小玲 彭朝晖
副主编 刘 静 赵新秋 周春柳

参加编写人员 (按姓氏笔画为序)

王继承	刘 静	肖 波
张 恒	周松贤	周春柳
赵新秋	崔 林	黄 敏
曾小玲	鲁美英	彭朝晖
潘 洁		

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操/曾小玲,彭朝晖主编. —长沙:湖南大学

出版社,2004. 11

(高等学校体育俱乐部丛书)

ISBN 7-81053-875-6

I. 健... II. ①曾... ②彭... III. 健美操—

高等学校—教学参考资料 IV. G831. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 113658 号

健美操

Jianmeicao

主 编:曾小玲 彭朝晖

责任编辑:王桂贞

特约编辑:周小喜

封面设计:张 毅

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-8821691(发行部),8821594(编辑室),8821006(出版部)

传 真:0731-8649312(发行部),8822264(总编室)

电子邮箱:press@hnu.net.cn

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

印 装:湖南大学印刷厂

总 经 销:湖南省新华书店

开本:880×1230 32 开 印张:8.125

字数:204 千

版次:2004 年 12 月第 1 版 印次:2004 年 12 月第 1 次印刷 印数:1~4 000 册

书号:ISBN 7-81053-875-6/G·234

定价:15.00 元

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

高等学校体育俱乐部丛书编委会名单

主	编：	文世平	
主	审：	张外安	孙洪涛
		王晓成	张子沙
		武孝贤	
编委会主任：		谷贻林	刘 佳
编	委：	(按姓氏笔画为序)	
		文世平	毛秋明
		刘少英	刘 佳
		李明权	谷贻林
		陈 磊	欧阳秀雄
		曾晓玲	

总 序

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向 21 世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教改的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了这套丛书。

该丛书共包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。

● 体育文化板块。包括项目的起源与发展：项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。

● 体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

● 体育规则板块。包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。该板块主要是让学生了解项目的

技战术的合理性,懂得如何观赏比赛、如何组织比赛,真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

● 体育欣赏板块。包括项目欣赏原理与方法,国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。该板块主要是提高学生的体育欣赏水平,调动学生参与体育运动的积极性,促进人际之间的交流,丰富业余文化生活等。

这四个板块有机地融合在一起,既符合高等教育的要求,又有别于体育教育专业用书,强调的是课内课外学习与辅导相结合,突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。

该丛书经过充分研讨和论证,聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写工作,力图使竞技项目教材化、专业教学普及化,以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书的需要。

本套丛书由株洲工学院、湖南师范大学、中南林学院、湖南大学、吉首大学、湖南第一师范学校、长沙通信职业技术学院、湖南财经高等专科学校、湖南文理学院、湖南民政职业技术学院等高校合作编写。本丛书的出版得到了省内知名专家、学者的精心指导,得到了湖南大学出版社的鼎力支持,在此表示衷心感谢!

文世平

2004年8月

目 次

第一章 健美操概述

第一节 健美操的概念及锻炼价值/1

第二节 健美操的分类和特点/8

第二章 健美操竞赛的组织与裁判方法

第一节 健美操比赛的意义及特点/13

第二节 健美操比赛的组织/15

第三节 健美操比赛的裁判方法/21

第三章 健身健美操

第一节 健身健美操基本动作的概念和特点/26

第二节 健身健美操基本动作及组合/29

第三节 健身健美操成套动作/106

第四章 健身健美操的创编

第一节 健身健美操创编的原则/170

第二节 健身健美操的选择与设计/178

第三节 成套健身健美操的创编方法/182

第四节 健身健美操音乐的选配/184

第五节 健身健美操的基本队形素材/186

第五章 健美操的课余训练

第一节 健美操课余训练的组织/190

第二节 健美操课余训练的内容与方法/192

第三节 健美操课余训练的计划/196

第六章 竞技健美操

第一节 竞技健美操的创编/199

第二节 竞技健美操的训练/208

第三节 竞技健美操的成套动作/224

参考文献/251



第一章 健美操概述

第一章

健美操概述

随着社会的进步,经济和科学技术的飞速发展,生活水平的提高和健美操运动的普遍开展,人们的审美观也不断发生变化,对形体美的追求越来越强烈。马克思说过:“社会的进步,是人类对美的追求的结晶。”爱美之心,人皆有之。爱美是人类的天性,谁都想有一个健康的身体,优美的体形。运动使人体各个部位得到协调发展,从而使人的形体匀称,肌肉结实,关节灵活,皮肤光洁,使人充满朝气。生命在于运动,运动健美人体。车尔尼雪夫斯基曾经说过:“生命是美丽的,对人而言,美丽不可能与人体的健康分开。”健与美是相辅相成的,健是美的基础,美是健的客观反映。

第一节 健美操的概念及锻炼价值

一、健美操的概念及简况

健美操是融体操、舞蹈、音乐为一体,经过创造,按照全面协调发展身体的要求,组编成操,在音乐伴奏下,达到增进健康,培养正确体态,塑造美的形体,陶冶美的情操的一种锻炼手



健美操

段。健美操是一种有意识、有组织的社会文化活动。它既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式，又是竞技运动的一个项目。

健美操运动的理论建立在运动解剖学、生理学、心理学、教育学、体育教学、美学、训练理论等基础上，其动作和成套编排原理、教学训练的原则和方法等，与体操有许多相同之处，但其在动作的表现形式、音乐的节奏变化、对身体机能和肌肉的训练等方面，则与传统的徒手体操和持轻器械体操有较大区别。健美操中的舞蹈动作是按照体操特点进行的再创造，目的在于借助舞蹈动作锻炼身体的各部位。它所采用的音乐具有鲜明的节奏感和韵律感，能启迪和帮助做操者有效地进行锻炼。

健美操不仅有强身健体的功效，更能使人心旷神怡、乐在其中。练习者在节奏明快、旋律优美的音乐伴奏中做健美操可以平衡心理、消除疲劳、增强体质、提高学习和工作效率。

健美操源远流长。健美操的发展史与人类审美观的形成，体育与舞蹈的产生，特别是与体操的发展密切相关。它起源于生活及人们对人体健美的追求，是体操、舞蹈、音乐逐步发展和结合的产物，同时又与历史上所形成的中外各流派的健身运动有着一定的渊源关系。

早在原始社会人类对自身“美”就有着执著的追求，自从断发文身、筑巢掘洞、敬神祭祖起，就有了审美观和美学思想。为了向自然界索取生存的条件，人们必须有强健的身体，因此，体魄强健被视为智慧和力量的象征。长沙马王堆出土了一张西汉时代的帛画——导引图，上面画着 40 个栩栩如生的人物，有站、跪、坐的基本姿势，也有屈伸、转体、弓步、跨跳等基本动作，还有持球和棍做的动作。这些动作和当今的徒手健美操、持轻器械健美操中的一些动作十分相似。著名医学家华佗编的“五禽戏”不仅姿势优美、生动有趣，而且能使人体各部位的组织得到充分发展，促进人体健美。由此可知，在古代人们就很重视人体



第一章 健美操概述

的健美锻炼了。

古希腊人崇尚人体健美在古代各国中是罕见的。当时，人们从唯物主义的观点出发，把身体的健美同力量和生命力联系起来，认为在世界的万事万物中，只有健美的人体才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。他们把人体的美看做美的最高标准，认为人体的健美是最理想的美。爱神维纳斯则是当时希腊人最理想的女子健美楷模。古希腊人采用跑跳、投掷、柔软体操、健身舞等体育手段塑造人体美。

19 世纪末 20 世纪初，在欧洲的德国、瑞典、丹麦、捷克先后出现了许多体操学派，它们的理论和实践对健美操的发展有一定的影响。德国人斯皮斯 (Adolph Spies) 有音乐天才，他把体操引入学校，并为体操动作配曲。他设计的体操动作是在音乐伴奏下进行的。瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林 (Per Henrik Ling) 研究解剖学、生理学，并把知识运用于体操，他认为体操以表现人的思想感情为目的，强调人体各部位及身心的协调发展，能养成健美的体态，促进人类身体健康。欣里希·梅道 (Hinrich Medau) 是达尔克罗兹体系的一位学者。他创编了一套适合于少女和成年女子的体操，认为该套体操姿势优美、动作高雅，可以促进身体健康。他还认为音乐对于提高动作的节奏性和表现力是极为重要的。他强调练习中自然的全身动作，强调领略动作中的快感和美感。埃莉·布吉尔克斯登 (Elli Björkstén) 女士是赫尔辛基大学的一位体操教师，她的体操学宗旨是：体操不仅限于提供身体练习，而且主张把人的躯体和从紧张和抑制状态中解放出来，培养和谐的个性。科学的瑞典体操曾引起当时许多国家的重视，并传入英、法、美、丹麦等国。此外，印度的“瑜伽功”则是东方健身、健美的一种体操形式。

1840 年鸦片战争之后，欧美各国的体操相继传入我国。马济翰先生写了《女子健美体操集》。该书由康健书局出版，从



健美操

“貌美与体美”、“妇女健康的运动”、“中年妇女的美容操”、“增进肉体美的五分钟美容操”、“女子的健康柔软操”五个方面阐述了人体美的价值、练习方法和要求等。书中介绍说：“本书所选欧美各国最新发明的体操数种，有适于年轻妇女者，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，但能恒心练习，立可获得美满之奇效。”与该书相继出版的还有《男子健美操》等。

近代健美操的兴起引申于美国黑人的爵士舞和土风舞。它节奏欢快，运动部位全面，对人体有着较好的锻炼效果。近几十年来，世界各地都在用徒手操与现代舞结合的方式进行锻炼，其主要目的是健身美体和娱乐。在 20 世纪 60 年代的美国，人们把这种做操的形式称之为健力舞。80 年代，以治疗老年人关节炎的“老人体操舞蹈班”也在华盛顿和其他一些城市受到普遍欢迎。1985 年开始，美国还多次举行了全美健美操比赛。在法国，近几年也形成了一股健美操热，电视台的健美操节目是最受欢迎的节目，仅巴黎就有健美操中心 1000 多个，每条街有 1~2 个健身院。英国在 1956 年就成立了大不列颠健美操协会。在苏联，健美操早已列入大、中、小学的体育教学大纲，苏联电台通过卫星向全世界转播他们的健美操。在加拿大，大多数人参加健美操是以治疗“文明病”——肥胖为目的的。在日本、菲律宾、新加坡、香港等亚洲地区，爵士舞、迪斯科等形式的健美操、健身操也十分流行。

近 10 年来，世界范围内还兴起了一种称作阿洛别克操的热潮。阿洛别克操（Aerobic exercises）是一种有氧代谢的健美操，它要求锻炼者在一定的时间内完成一定的活动内容，使心率达到一定的次数，但不得超出最大心率的 80%。

随着风靡世界的全球性健美操热，我国的健美操活动也迅速开展起来，在中学，4 套广播韵律操已代替了原来的广播体操。



第一章 健美操概述

各省、市、自治区、各行业系统也组织了形式多样的健美操活动和比赛。老年人和幼儿也不例外，早晨的公园里随处都可以看到很多人在做健美操。1987年5月的首届长城杯全国健美操比赛在北京举行，从此揭开了我国健美操比赛新的一页。1988年6月，在北京举行了第二届长城杯健美操国际邀请赛。1989年1月，在贵阳举行了“青松杯”第三届全国健美操邀请赛，1990年5月在昆明举行了第四届，1991年6月，在北京举行了第五届，1992年6月在佛山举行了第六届，1992年10月在北京举行了第七届，1994年5月在南昌举行第八届等等。

1992年6月，国务院颁布了《全民健身计划实施纲要》，明确提出了“一二一”工程，有目的、有组织、有计划地全面开展群众性的健身活动。各省市都积极行动起来，健美操成为全民健身活动中的一个重要内容。中央电视台和地方电视台每天都有几次以健美操为主要内容的全民健身锻炼时间，健美操已成为广大群众自愿参加的体育项目，今后，它还将吸引更多的人加入到这个行列中来，为大众的健身美体和娱乐发挥更大的作用。

学校健美操也不示弱。1991年10月在北京举行了全国大学生健美操、艺术体操比赛。1993年2月、1993年8月、1994年8月和1995年8月分别在北京、南京、上海、广州举行了第二至第五届全国大学生健美操、艺术体操锦标赛。1996年5月在西安举行的全国第五届大学生运动会上，健美操首次被列为大学生运动会项目。全国首届中师健美操赛也于1994年7月在北京举行。所有这些比赛均采用由中国大学生健美操、艺术体操协会编制，经国家教委审批的1993年版《大学生健美操竞赛规则》。中国大学生健美操、艺术体操协会于1992年2月在北京成立。同年9月中国健美操协会在北京成立。这些都标志着我国的健美操运动已进入到一个新的发展阶段。



健美操

二、健美操的锻炼价值

健美操是一项具有锻炼实效，深受群众欢迎的运动项目。它的锻炼价值可归纳如下。

1. 增进健康、增强体质

(1) 增强运动系统的功能。经常进行健美操锻炼可以提高关节的灵活性，使肌肉的力量增强、体积增大、弹性提高，使韧带、肌腱等结缔组织富有弹性。对青少年来说，由于做健美操对肌肉、骨骼、关节、韧带均有良好的刺激，持之以恒可促进骨骼的生长，有助于青少年身体增高，使其骨质更为致密、结实。

(2) 促进心血管系统机能的提高。长期参加健美操锻炼，可以使心肌纤维增粗、心肌收缩力增强，心血输出量增加，提高供血能力。有助于向脑细胞供氧、供能，提高供血能力。提高大脑的思维能力。同时，通过循环系统向全身细胞提供更多的氧和养料，可改善新陈代谢，减少脂肪沉积，延缓血管硬化，有益于健康。

(3) 提高呼吸系统机能水平。人体在健美操运动时，肺通气量成倍增长，肺泡的张开率提高，从而增大了肺部的容积和吸氧量。经常参加健美操锻炼会使呼吸肌变得有力，安静时呼吸加深、次数减少，运动时吸氧量大，从而使机体具有较强的有氧代谢能力。

(4) 改善消化系统的机能能力。由于健美操的髋部活动较多，不但腰腹肌和骨盆肌得到了锻炼，而且加强了肠胃蠕动，增强了消化机能，有助于营养的吸收和利用。

2. 发展身体素质，提高艺术素养

健美操是一项要求力度和幅度的身体练习。经常参加该项运动可使肌肉的力量得到增强，肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高，从而发展了人体的力量和柔韧素质。健身健美操持续时间较



第一章 健美操概述

长（特别是有氧系列健身操长达 1h），竞技健美操强度较大，因此要求练习者具有克服疲劳的意志力和较好的耐力素质。而健美操练习是在强劲的音乐伴奏下进行的，往往令人忘却疲劳，在不知不觉中提高了身体的耐力水平。与此同时，健美操是由类型、方向、路线、幅度、力度、速度不同的多种动作组成，学习健美操可以提高人的动作记忆和再现能力，提高神经系统的灵活性、均衡性，从而发展了人的协调能力。

健美操是具有艺术性的项目，长期从事该项运动可以增强韵律感、节奏感，提高音乐素养，从而提高认识美、鉴赏美、表现美直至创造美的能力。

3. 全塑造健美形体，培养端庄体态

健美操是动态的健美锻炼，动作频率较快。跳跃动作较多，讲究力度，运动负荷较大，因而消耗身体能量较大，利于消除体内多余的脂肪，在减少多余脂肪的同时发展某些部位的肌肉，使人的形体按健美的标准得以塑造。此外，通过经常性正确的形体动作训练，能矫正不正确的身体姿势，培养正确端庄的体态，使锻炼者的形体和举止风度都会发生良好的变化。

4. 焕发精神面貌，陶冶高雅情操

健美操是在音乐伴奏下进行的身体练习，音乐给健美操带来了生机，健美的动作充满青春活力。人们在欢乐的气氛中进行锻炼，心情愉快，不易疲劳，还可排除精神紧张。在这种使人的心灵和情操得到陶冶和净化、身心得到全面协调的发展的健康的娱乐消遣活动中，人的精神面貌和气质修养都会有所改善和提高。特别是集体配合练习还有助于增进友谊，增强群体意识。

健美操能丰富生活，调剂情绪，焕发精神，交流情感，陶冶情操，融洽人际关系，增强群体意识。健美操是颇受人们喜爱的体育项目之一。同时，健美操具有提高审美能力、进行审美教育等多种功能，它对实现我国的体育目的任务，提高我国的人口素



健美操

质，塑造我国的人体美形象，改善中华民族的精神面貌，有着积极的作用和深远的意义。

第二节 健美操的分类和特点

一、健美操的分类

健美操的内容丰富，形式多样。近十几年来，健美操已在国内外普遍开展，无论男女老少都可以根据自己的身体情况和意愿选择适合自己锻炼的健美操。

根据所要研究的目的和所要完成的任务，健美操可划分成健身健美操和竞技健美操两大类。

1. 健身健美操

健身健美操是以健身为目的的一种大众健身活动。全面活动身体，提高有氧代谢水平，增强体质，陶冶情操，促进人体美的形成是健身健美操的主要任务。根据不同的健身需要，还可以从不同的角度再进行分类和命名。按人体解剖结构特点可分为头颈健美操、手臂健美操、胸部健美操、腰腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操。这类操的特点是：可以有针对性地对人体某部位进行锻炼，改善身体某部位的形态。按目的任务可分为姿态形体健美操、医疗保健（康复）健美操。这类操的特点是：有利于形成人体的正确姿态和体态，对完善自我、增强社会竞争能力均有良好作用。按练习方式可分为徒手健美操、持轻器械健美操、利用专门器械健美操。例如，实心球、体操棍、哑铃、铁环、沙锤、皮筋、拉带等均属于轻器械类；踏板、圆盘、体操垫、健身器等属于专门器械。这类操的特点是：可以增大运动负荷，提高练习情趣。按不同年龄层次可分为老年、中年、青年、少儿、幼儿、婴儿健美操。这类操的特点是：其运动量和动作风格以及难



第一章 健美操概述

易程度都因做操人的年龄特点而有所区别，不易产生由于运动幅度过大、运动强度过激而出现的不良症状。按性别可分为男子健美操和女子健美操。按动作特色和人名还可分为武术健美操、舞蹈健美操、迪斯科健美操、瑜伽健美操和简·方达健美操等。

2. 竞技健美操

竞技健美操以竞技为目的，有特定的比赛规则和评分方法，需完成一些特定动作和特定要求，对人的身体素质，技术技能和艺术表现能力有较高要求。竞技健美操是以竞技为目的的一种运动方式，对健美操运动员身体素质、技术技巧和艺术表现能力有较高的要求。

竞技健美操可分为：男子单人、女子单人、混合双人、三人、混合六人等。详细分类见图 1-2-1 所示。

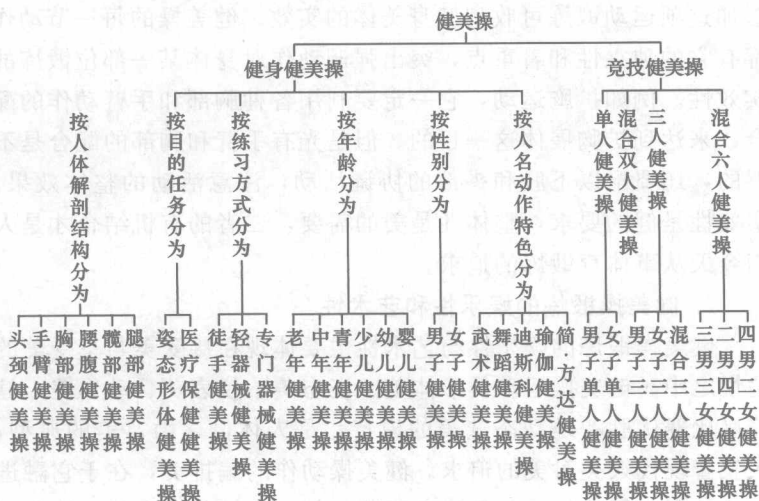


图 1-2-1 健美操分类图