



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过  
普通高等学校公共体育课程系列教材

# 健美操 健美运动

主编

黄宽柔 梁柱平 周龙惠

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社



JIANMEICAO  
JIANMEI YUNDONG

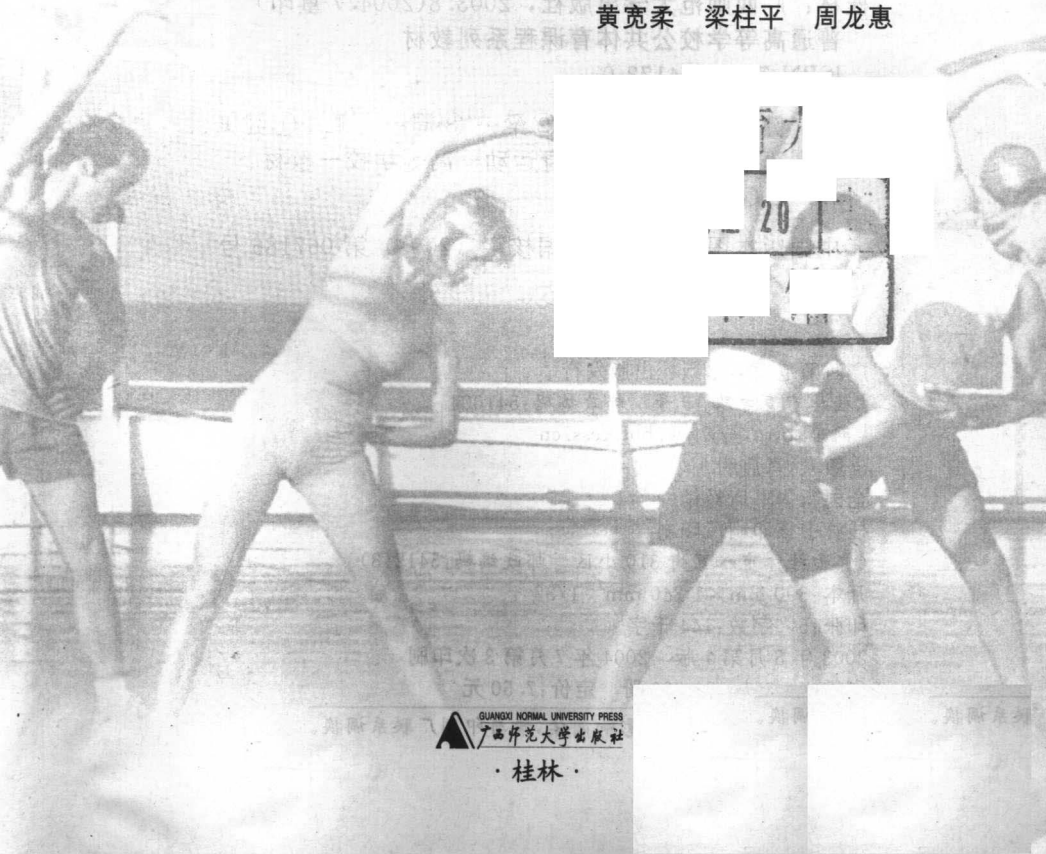
GF 831.5  
75

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过  
普通高等学校公共体育课程系列教材



# 健美操 健美运动

主编  
黄宽柔 梁柱平 周龙惠



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社

·桂林·

## 图书在版编目(CIP)数据

健美操 健美运动 / 黄宽柔, 梁柱平, 周龙惠主编.  
桂林: 广西师范大学出版社, 2003. 8(2004. 7 重印)  
普通高等学校公共体育课程系列教材  
ISBN 7-5633-4173-0

I. 健… II. ①黄… ②梁… ③周… III. ①健美  
操—高等学校—教材②健身运动—高等学校—教材  
IV. ①G831. 3②G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067186 号

广西师范大学出版社出版发行

( 桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004 )  
网址: <http://www.bbtpress.cn>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

桂林中核印刷厂印刷

( 广西桂林市八里街 310 小区 邮政编码:541213 )

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5 字数: 144 千字

2003 年 8 月第 1 版 2004 年 7 月第 3 次印刷

印数: 16 001 ~ 24 000 册 定价: 7.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 内容提要

本教材以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)的主要内容、基本要求为依据编写,教材体系符合大学生的认知规律,教材内容围绕《纲要》制定的培养目标设置。

全书由健美操与健美运动两门课程的教材组成,分上下两篇,共8章。主要内容包括健美操和健美运动的概述与欣赏、自我锻炼的设计与评定、不同类型的健美操和健美锻炼套路的学习与创编等。

本教材为普通高等学校公共体育课程系列教材,也可作为高职、高专的体育课程教材。

JIANMEICAO  
JIANMEI YUNDONG

# 普通高等学校公共体育课程系列教材 编写委员会

## 主任委员

季克异: 国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长, 研究员, 全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员

邓树勋: 华南师范大学体育科学学院教授, 全国高等学校体育教学指导委员会顾问

黄汉升: 福建师范大学副校长, 博士, 教授, 全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长

孙麒麟: 上海交通大学体育系主任, 教授, 全国高等学校体育教学指导委员会公共体育组组长

## 常务副主任委员

汤志林: 广西师范大学出版社副总编辑

## 副主任委员

王家宏: 苏州大学体育学院院长, 教授, 全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

王崇喜: 河南大学体育学院院长, 教授, 全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

黄小鹏: 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

于可红: 浙江大学教育学院体育系副主任, 教授, 全国高等学校体育教学指导委员会委员

梁柱平: 广西师范大学体育学院院长, 教授, 全国高等学校体育教学指导委员会委员

陈仲芳: 广西师范大学出版社体育编辑室主任, 编审

姚辉洲: 广西体育高等专科学校校长, 博士, 教授

## 秘书长

李英贤: 广西师范大学体育学院教授

## 委员(按姓氏笔画排序)

于可红	上官义勤	王倩	王蒲	王家林	王家宏	王卓华	王崇喜
邓树勋	韦军湘	刘靖南	孙麒麟	汤志林	宋璐毅	张宏成	李一玉
李金龙	李英贤	李艳翎	李善华	陈仲芳	周兵	周龙惠	周璋斌
季克异	欧阳林	姚鸿恩	姚辉洲	姜桂萍	胡红	郝文亭	夏思永
徐玉良	袁镇澜	崔雷海	常智	曹莽	梁柱平	黄小鹏	黄汉升
黄宽柔	谢翔	蔡仲林					



## 编写说明

随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性和趣味性强、实效性和科学性好的,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教育界中对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立“普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公共体育课程系列教材”。

这套教材共12种,涵盖了20多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏击》、《民族体育 传统保健》、《体育舞蹈 艺术体操》、《健美操 健美运动》、《乒乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10种,为技术项目类教材;《体育文化》和《健康教育》2种,为提高学生的体育人文素质和增进健康知识的教材。这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

这套教材的组织和编写,我们是严格按照国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求进行的。在教材结构设计上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育、体育文化有机地结合起来,力求构建新的公体教材体系。在内容的选择上,兼顾学生不同层次的需求与兴趣,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,分项目介绍科学的锻炼方法与必需的健康知识,使学生在提高健康水平和运动能力的同时,提高社会适应能力;介绍练习与健身效果的自我评价方法,提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力;突出教材的文化品位,注意把体育科研的最新成果、各运动项目的技战术与裁判规则等新动态介绍给学生,帮助他们提高体育运动鉴赏水平。在编写组织中,我们严格执行编审分离的原则,坚

持“高起点”、“高要求”、“高质量”的“三高”编写原则,努力提高教材质量。

在编写队伍组建中,我们以东部地区高校的专家为骨干,吸纳西部院校中体育教学、科研经验较丰富的教师参与,组成了来自全国各省区65所高校一百余位作者参与的、广泛的、有代表性的编写队伍。以东部为主、东西部联手的作者队伍为我们奠定了编写多项目、高质量教材的基础,也保证了促进高校体育教学与民族地区体育运动共同发展的编写目标的实现,有利于促进高校因地制宜地开展体育活动和弘扬中华民族优秀的传统体育文化。

《健美操与健美运动》教材是本套教材中的技术项目品种。黄宽柔、梁柱平、周龙惠三教授任主编,编写分工如下(以章节为序):黄宽柔(华南师范大学)负责全书的统稿、串编和修改,并编写了上篇第一章第一节、第二节,第二章第一节、第二节,第三章、第四章的部分内容,下篇第一、二、三章的部分内容;梁柱平(广西师范大学)负责下篇的编写组织、汇集、审修,并编写了第一章第一节;周龙惠(云南师范大学)负责编写上篇第二章第一节、第二节,第三章第一节、第二节部分内容;赵金荣(首都师范大学)负责编写上篇第一章第二节,第二章第一节,第四章部分内容;王安翔(广西大学)负责编写下篇第二章第一节;黄敬华(中南大学)负责编下篇第一章第二节,第三章第一节;蒋国强(黄山学院)负责编写下篇第二章第一节、第二节和第四章;杨强(四川师范学院)负责编写上篇第二章第二节,第三章第一节和第二节;王辉(河南平顶山工学院)负责编写上篇第二章第一节、第二节;周汉毅(广西师范大学)负责编写下篇第三章第二节。特请雷咏时副教授(成都体育学院)绘制本教材上篇的人物动作图,请马文利绘制本教材下篇的人物动作图。此外,华南师范大学体育教育训练学硕士研究生张虹、刘冬笑、朱性民、肖红、张玲等参与了本教材的图片整理及部分操的再创作工作。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心和支持本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。本套教材的编写与出版,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2003年8月



# 目 录

## 上 篇 健美操

### 第一章 健美操的简介与欣赏

第一节 健美操简介 .....	3
一、健美操的兴起与分类 .....	3
二、健美操的特点与锻炼意义 .....	5
第二节 健美操的欣赏 .....	8
一、健身健美操的观赏指导 .....	8
二、竞技健美操的观赏指导 .....	10

### 第二章 健美操的学习与实践

第一节 健美操基本动作与组合 .....	13
一、健美操基本动作 .....	13
二、健美操基本动作组合与创编指导 .....	24
第二节 健美操套路介绍 .....	41
一、徒手健身操 .....	41
二、单人竞技操 .....	49
三、垫上健身操 .....	57





### 第三章 健美操锻炼的设计与评定

第一节 健美操锻炼的自我设计 .....	67
一、健美操锻炼设计的原则 .....	67
二、健美操锻炼设计的内容 .....	68
第二节 健美操锻炼效果的评定 .....	71
一、健美操锻炼的自我监督 .....	71
二、健美操锻炼水平的评定 .....	74

### 第四章 健美操常用英文词汇

一、健美操常用上肢动作词汇 .....	82
二、健美操常用下肢动作词汇 .....	83
三、健美操课堂常用词汇 .....	84
四、健美操竞赛常用词汇 .....	85

## 下 篇 健美运动

### 第一章 健美运动的简介与欣赏

第一节 健美运动简介 .....	89
一、健美运动的概念与内容 .....	89
二、健美运动的特点与锻炼意义 .....	90
第二节 健美比赛的欣赏 .....	93
一、健美比赛的项目 .....	93
二、健美比赛的程序 .....	94
三、健美比赛的动作 .....	96
四、健美比赛的评分依据 .....	98

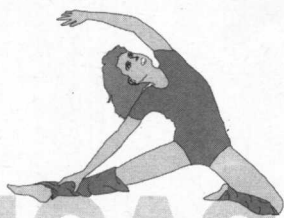
### 第二章 健美锻炼的内容与常识

第一节 健美锻炼的内容 .....	100
一、健美锻炼的动作 .....	100
二、健美锻炼处方 .....	123
第二节 健美锻炼常识 .....	125



一、科学安排运动负荷 .....	125
二、充分运用恢复手段 .....	126
三、合理摄取和补充营养 .....	127
<b>第三章 健美锻炼的设计与评定 .....</b>	<b>129</b>
第一节 健美锻炼的自我设计 .....	129
一、健美训练计划设计的原则 .....	129
二、健美训练计划设计的内容 .....	130
第二节 健美锻炼效果的评定 .....	135
一、人体健美的标准 .....	135
二、健美锻炼效果的测定方法 .....	135
<b>第四章 健美运动常用英文词汇 .....</b>	<b>142</b>
一、基本术语 .....	142
二、身体部位名称 .....	145
三、肌肉名称与有关词汇 .....	146
四、动作技术词汇 .....	147
五、基本健身器械 .....	148
<b>主要参考书目 .....</b>	<b>149</b>

上 篇



JIANMEICAO

# 健美操

- 主 编 黄宽柔 (华南师范大学)  
周龙惠 (云南师范大学)  
编 者 黄宽柔 (华南师范大学)  
周龙惠 (云南师范大学)  
赵金荣 (首都师范大学)  
杨 强 (四川师范大学)  
王 辉 (河南平顶山工学院)

## 本篇导言

本篇简要阐述了健美操的兴起、特点与锻炼的意义,介绍了如何欣赏各种类型的健美操,从理论与实践两方面指导同学们如何创造性地学习健美操,如何进行健美操锻炼的自我设计与效果的评定。目的是使同学们对健美操有一个初步的了解,并通过学习热爱这项运动,在积极投身这项运动锻炼当中健美身心,提高感受美、创造美的能力。愿健美操运动能够使同学们的生活永远充满青春的活力。





## 第一章

# 健美操的简介与欣赏

## 第一节 健美操简介

### 一、健美操的兴起与分类

#### (一) 健美操的兴起

健美操是以有氧运动为基础,以健、力、美为特征,融音乐、体操、舞蹈为一体的体育运动。它既是一种增进健康、塑造形体、娱乐身心的大众健身方式,又是竞技运动的一个项目。

健美操的诞生源于人们对健身美体的追求,是体操、舞蹈、音乐逐步结合与发展的产物。作为一项独立的体育运动,它兴起于20世纪70年代末,最早是由美国太空总署医学博士库伯尔(Coper)将其为太空人所设计的体能训练动作配上音乐,形成了具有独特体系的有氧运动,当时风靡世界,并涌现出一批健美操代表人物,其中最杰出的是现代健美操运动的发起人之一——美国电影明星简·方达。她从“节食”、“药物”等减肥的失败中吸取了教训,走上了用健美操锻炼来保持身体健康健美的道路。1981年她根据自己健身的体会和经验编写出版了《简·方达健身术》,她的健美理论和具有显著锻炼成效的现身说法,引起了世界的轰动,她的健美操专著和录像带在世界30多个国家出售,对健美操运动在世界的推广



和发展起到了积极的促进作用。

20世纪80年代后,健美操运动不仅在欧美等发达国家,而且在一些发展中国家日益蓬勃开展起来。目前许多国家已把健美操列为学校体育课及课外体育活动内容之一;各种健美操中心、俱乐部、培训班如雨后春笋般涌现出来;无论男女老少,越来越多的人把健美操作为自己经常的健身方式。与此同时,随着健美操运动的发展提高,健美操的种类日益丰富,竞赛活动逐步开展起来。1983年由国际健美操联合会(LAF)举办了第一届健美操世界杯赛,健美操正式成为一种竞技运动项目。21世纪有关部门正在为使健美操成为奥运会项目而努力。

## (二) 健美操的分类

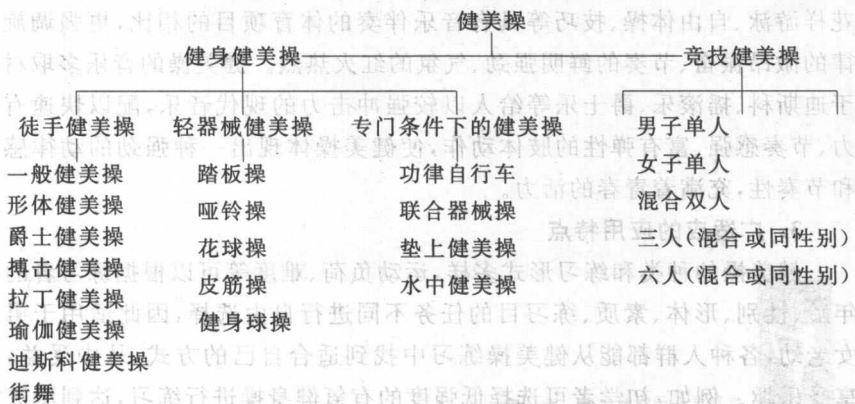
健美操在发展的过程中不断丰富着自己的内容、形式,形成了繁多的种类。到目前为止,依据不同类型的操所要达到的目的任务以及国际上较为共同的想法,健美操主要分为两大类,即健身健美操和竞技健美操。

健身健美操是一种有氧运动,也称有氧健身操。它以健身为目的,旨在通过全面活动提高身体有氧代谢能力,增进健康,健美形体,焕发精神,娱乐身心……健身健美操面对大众,强度和难度相对较低,可为社会不同年龄、性别、职业、基础的人所选用。健身健美操还可根据练习的条件、操的风格特点等继续归类命名(见表1-1-1)。

竞技健美操以竞技为目的,有特定的竞赛规则和评分办法,需完成一定难度的、连续复杂的、高强度的动作,因而对人的身体素质、技术能力和艺术表现力有较高的要求,是展示人体健、力、美和全面素质的竞赛项目(见表1-1-1)。



表 1-1-1 健美操分类表



## 二、健美操的特点与锻炼意义

### (一) 健美操的特点

#### 1. 健、力、美的外观特征

健美操是适应人类对健身美体的追求而产生发展的,它的动作风格是舒展大方、刚劲有力、富有弹性、协调性高,且连接流畅、造型健美,充分展示健康的体魄、健美的外形和焕发的精神风貌。因此说健美操属于健美体育的范畴,是具有艺术性的运动项目。然而,与同样具有艺术性的体育项目相比,健美操比起健美运动更具动感和弹性(非静止造型),比艺术体操更强调健美和力度(非柔美和连绵不断),比基本体操更讲究多变与活力(非完全对称和“横平竖直”)。因此可以说健、力、美是健美操最直接、最显著的外观特征。练习者在学会正确规范的动作姿态及提高柔韧素质的同时,必须注意加强力量素质和弹跳力的训练,这样才能使练习者的形体向健美方向发展(非纤细),使健美操动作体现出力量与弹性。

#### 2. 动感强的音乐特色

健美操是融音乐、体操、舞蹈为一体的身体练习,其中音乐是健美操的“灵魂”,它决定健美操的风格和结构,控制健美操的速度和力度,调节健美操的节奏和气氛。由于健美操的动作具有很强的节奏性特点,并需



要通过音乐充分地表现出来,因此健美操的音乐与艺术体操、花样滑冰、花样游泳、自由体操、技巧等具有音乐伴奏的体育项目的相比,更强调旋律的激昂振奋、节奏的鲜明强劲、气氛的红火热烈。健美操的音乐多取材于迪斯科、摇滚乐、爵士乐等给人以较强冲击力的现代音乐,配以快速有力、节奏感强、富有弹性的肢体动作,使健美操体现出一种强劲的动律感和节奏性,充满着青春的活力。

### 3. 广适应的应用特点

健美操的种类和练习形式多样,运动负荷、难度等可以根据练习者的年龄、性别、形体、素质、练习目的任务不同进行自由选择,因此适用于男女老幼,各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式,从中受益,享受乐趣。例如:初学者可选择低强度的有氧健身操进行练习,达到增进健康、娱乐身心的目的;具有较好身体素质、有意进一步提高的人们,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,以期实现提高多方面素质、能力和技术水平的愿望。此外,健美操锻炼对场地、器材的要求不高,练习起来简便安全,适合不同地区、不同条件的单位和部门开展。

## (二) 健美操锻炼的意义

健美操锻炼对人的身心健康、形体健美、素质提高等具有良好的促进作用。

### 1. 增强体质

健美操锻炼最首要的作用是能够增强体质。经常从事健美操锻炼可以使肌肉力量增强,使韧带、肌腱等结缔组织富有弹性,并提高关节的灵活性;可以使呼吸肌变得有力,使机体具有较强的氧化代谢能力;可以使心收缩力增强,提高供血能力,从而促进人体的新陈代谢,减少脂肪沉积,延缓血管硬化;可以提高神经的灵活性、均衡性,提高人的动作记忆与再现能力。

### 2. 健美形体

现在,人们(尤其是青年)都在追求身材的健美,而健美操恰是以塑造健美体型为主要目的,在生理学、解剖学、人体造型学、体育美学等多学科理论指导下编排的操。其动作姿态健美,讲究力度、幅度,走跑跳跃动作





贯穿始终。有氧健身操可持续几十分钟甚至 1 h, 竞技健美操虽然时间仅 1 min 45 s 左右, 但强度较大。可见, 通过参加健美操锻炼可以获得较大的运动量, 有利于消除身体多余的脂肪, 又可以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, 通过经常进行健美的形体训练, 还可以矫正不正确的身体姿态, 培养大方端庄的体态, 使练习者不仅在体型方面而且在举止方面都产生良好的变化。

### 3. 提高素质

健美操强调动作的力度和幅度, 长期参加健美操锻炼有益于提高人的力量和柔韧素质。同时, 健美操中有许多不对称的动作和较复杂的上下肢配合动作, 经常从事健美操练习, 对提高人的协调、灵敏素质有特别明显的促进作用。此外, 健身健美操往往持续时间较长, 竞技健美操强度和难度较大, 对培养人的耐力素质和克服疲劳的意志力有较大的帮助。健美操是讲究艺术性的运动项目, 从事健美操练习还可以增强韵律感、节奏感, 提高音乐素养, 同时培养认识美、鉴赏美、表现美甚至创造美的能力。总而言之, 健美操练习带给人们的是身体素质和文化艺术素养的全面提高。

### 4. 娱乐身心

健美操的音乐强劲、欢快, 动作奔放、充满活力, 从事这样的练习, 令人心情愉快, 不仅可以排除紧张、郁闷的情绪, 还可以使人的心灵和性情得到陶冶和改善, 使人的身心得到全面、协调、健康的发展, 并从中获得美的享受。同时, 大家在一起锻炼, 还有助于增进友谊, 增强群体意识, 融洽人际关系, 使我们的生活气氛更加愉悦。此外, 健美操是一种可观性很强的体育艺术性项目, 可作为校园文体表演活动中的一项内容, 它一定会给青年学生们带来青春的喜悦和激情, 鼓舞和激励他们更加热爱生活, 努力学习, 朝气蓬勃地不断进取。