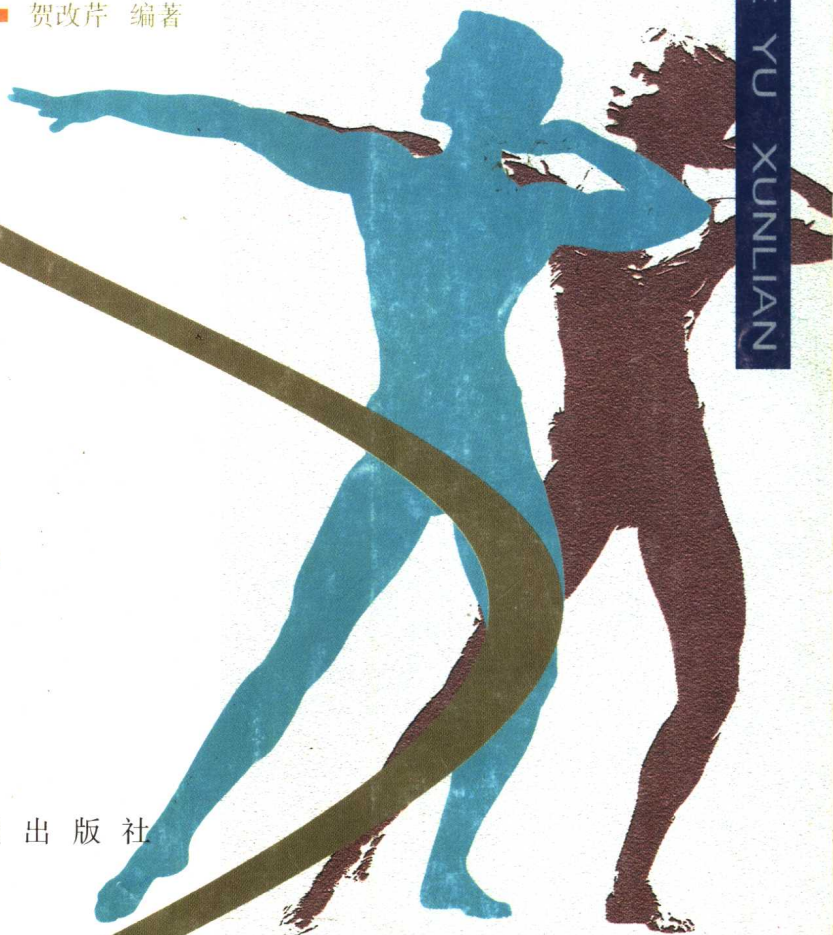


JIANMEICAO JIAOXUE YU XUNLIAN

健美操

教学与训练

■ 贺改芹 编著



甘肃人民出版社

G831.5

89

健美操教学与训练

贺改芹 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

甘肃人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健美操教学与训练 / 贺改芹著. — 兰州: 甘肃人民出版社, 2003

ISBN 7-226-02802-6

I. 健… II. 贺… III. 健美操—基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 004610 号

责任编辑: 赵宝红

封面设计: 陈珂

健美操教学与训练

贺改芹 编著

甘肃人民出版社出版发行

(730000 兰州市滨河东路 296 号)

天水新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8.5 字数 209 千

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—2,000

ISBN 7-226-02802-6/G·356 定价: 18.00 元

前 言

风行世界、席卷全国的健美操，已成为我国许多青少年和中老年人生活的需要，并已成为我国高等学校体育教学和课余训练的重要内容之一。它不仅具有强身健体的功效，更能使人心旷神怡。在节奏明快、旋律优美的音乐伴奏下做健美操，能使练习者心理得以平衡，疲劳得以消除，体质得以增强，学习和工作效率得以提高。

随着知识经济的到来和生活水平的提高，现代人们的生产和生活方式发生了巨大变化，其特点是体力活动减少、脑力劳动增加，工作和生活的压力增大。这种情况引发了各种“文明病”、“都市病”的流行与蔓延，使人们意识到健康的重要性，对健身的需求日趋强烈，从而加快了社会体育的发展，健美操这个项目就成为满足人们肢体运动、心理调节和情感依赖的主要手段。

为了更好地贯彻和全面推进中共中央、国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》和《全民健身计划纲要》的全面实施，进一步重视终身体育思想的教育和健身娱乐手段的传授，就成为当今推动社会进步和高校体育改革的着眼点。

《健美操教学与训练》一书是根据当代大学生生理、心理特点和社会各阶层人士的实际需要，以及师范类学生的培养目标和国内外健美操发展趋势编写而成的。本书共九章，分别从健美操概述，健美操术语、基本动作和基本技术，健美操音乐和编排，健美操教与学，健美操比赛的组织与裁判，基础理论在健美操练习中的应用，其他课种（街舞、拉丁、瑜伽……）介绍，健美操

竞赛规则，《全国健美操大众锻炼标准》测验动作图解等章节，把健美操从理论和实践两大方面进行了详写。

编著者

2002. 10

目 录

第一章 健美操运动的概述	(1)
第一节 健美操运动的概念与分类	(1)
第二节 健美操运动的特点与功能	(5)
第三节 健美操运动的起源与发展趋势	(8)
第二章 健美操术语、基本动作与基本技术	(12)
第一节 健美操术语	(12)
第二节 健美操基本动作	(17)
第三节 健美操基本技术	(28)
第三章 健美操音乐与编排	(31)
第一节 健美操音乐	(31)
第二节 健美操的音乐种类及选择与剪接	(33)
第三节 健美操编排	(35)
第四章 健美操动作的教与学	(38)
第一节 健美操动作的教学方法	(38)
第二节 健美操教学技能与课堂教法实例	(41)
第三节 健美操课的设计与实施	(49)
第五章 健美操比赛的组织与裁判	(56)
第一节 健美操比赛的种类、特点、形式与内容	(56)
第二节 健美操比赛的组织	(58)
第三节 健美操比赛的裁判	(61)
第六章 基础理论在健美操练习中的应用	(64)
第一节 有氧操练习	(64)

第二节	肌肉调理	(71)
第三节	伸拉练习	(79)
第四节	热身与整理	(82)
第五节	运动损伤与预防	(90)
第七章	其他课种介绍	(95)
第一节	有氧搏击操	(95)
第二节	瑜伽健身术	(99)
第三节	街舞	(104)
第四节	形体训练	(111)
第五节	踏板操	(115)
第六节	轻器械操	(120)
第七节	水中健美操	(127)
第八节	功率自行车	(132)
第八章	健美操竞赛规则	(140)
第一节	总则	(140)
第二节	世界健美操锦标赛	(147)
第三节	成套编排	(151)
第四节	裁判	(153)
第五节	评分	(165)
第六节	违例动作与纪律处罚	(168)
第七节	特殊情况	(169)
第九章	《全国健美操大众锻炼标准》测试动作图解	(170)
第一节	健美操大众锻炼标准测试动作	(170)
第二节	健美操大众锻炼标准评分办法	(203)
第三节	健美操等级运动员二级、三级规定动作图解	(204)
附录		(260)

第一章 健美操运动的概述

【内容提要】本章介绍了健美操的概念、分类、特点与功能以及健美操运动的起源与发展趋势。

第一节 健美操运动的概念与分类

一、健美操运动的概念

健美操是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和以娱乐为目的的一项体育运动。

健美操起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。通常采用徒手或持轻器械进行练习，在氧供应充足的情况下，以有氧系统提供能量的一种运动形式，其运动特征是持续一定时间的中低强度的全身性运动，主要影响练习者的心肺功能，是有氧耐力素质的基础。

健美操运动从影响人体健康的角度来说，具有良好的作用，尤其是对控制体重，减肥和改善体形体态，提高协调性和韵律感具有良好的效果。

健美操运动虽然发展历史不长，但已深受广大民众的喜爱。健美操不仅突出动作的“健”和“力”的特点，而且更强调“美”，将人体语言艺术和体育美学融为一体，使健美操运动成为极具观赏性的运动项目。

二、健美操运动的分类

根据健美操的目的任务，可以将其分为健身健美操和竞技健美操两大类。（见下表）

健美操运动的分类

健身健美操			竞技健美操
徒手健美操	器械健美操	特殊场地健美操	男子单人
一般健美操	踏板操	水中健美操	女子单人
拳击健美操	哑铃操	固定器械健美操	混合双人
搏击操	杠铃操		三人
瑜伽健身术	橡皮操		混合六人
拉丁	健身球操		
街舞			

（一）健身健美操

健身健美操练习的主要目的是“锻炼身体、增进健康”。健身健美操的运动简单、实用性强，音乐速度也较慢，且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性，动作多有重复，并均以对称的形式出现。健身健美操的练习时间可长可短，在练习的要求上也可根据个体情况而变化，严格遵循“健美、安全”的原则，防止运动损伤的出现，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。

健身健美操按练习形式可分为徒手健美操、器械健美操和特殊场地健美操三大类。

徒手健美操包括传统意义上的一般健美操和为了满足不同人群的兴趣和需求的各种不同风格的健美操。其主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。但随着社会的发展和生活水平的提高，人们健身的需求越来越多样化，因此近年来出现了多

种新的徒手健美操形式，如正在国内外流行的拳击健美操和搏击操，其主要练习目的是增强肌肉的力量，弹性与身体的柔韧性，尤其是搏击操练习对腰腹有特殊的效果。拉丁健美操和街舞，其练习形式多以群众练习为主，动作变化丰富，规律性不强，不仅能提高练习者的协调能力，而且能调节学生的心理，因此深受年轻人的喜爱。瑜伽术有着独特的塑身理论，讲究自然、平衡与协调，是一种注意身体健康和力量，通过集中意会，调整呼吸并做出各种身体姿势来改善人们的各个部位，其主要练习目的是调节身体的平衡和控制能力，达到“联合整体”的目的，是一种最安全、有效的塑身练习。

器械健美操是利用轻器械，以力量练习为主的一种健美操。器械健美操利用各种可移动的轻器械进行练习，增强了健身的效果，同时也使健美操的练习形式更加多样化。其练习的主要目的是使练习者保持肌肉外形、增强肌肉力量和防止肌肉退化，从而延缓衰老，使人更强健，弥补了徒手健美操的不足。

特殊场地健美操以其特殊的功效目前在国外发展很快，但在国内还开展较少。水中健美操是目前国外非常流行的一种，它可以减轻运动中地面对膝、踝关节的冲击力，有效减少关节的负荷，并利用水的阻力提高练习效果，以及水传导热能快的原理，达到锻炼身体和减肥的目的。

（二）竞技健美操

竞技健美操是在健身健美操的基础上发展而产生的。竞技健美操是在音乐伴奏下，完成连续复杂的和高强度动作的能力。竞技健美操以成套动作为形式，在成套动作中必须展示连续的动作组合，柔韧性、力量与七种基本步伐的综合使用并结合难度动作的完美完成。竞技健美操的主要目的是“竞赛”，其比赛项目有男单、女单、三人混合六人。参与人数、比赛场地和成套动作等都有严格规定。

由于竞赛的主要目的就是要取胜，因此在动作的设计上更加多样化，并严格避免重复动作和对称性动作。近年来，运动员为争取好成绩，均在比赛的成套中加入了大量的难度动作，如：各种大跳成俯撑，空中转体成俯撑等，这样对运动员的体能、技术水平和表现力等提出了更高的要求。

除了健身性健美操和竞技性健美操外，在我国还有一种表演性健美操。表演性健美操的主要练习目的是“表演”，它是事先编排好的，专为表演而设计的成套健美操，时间一般为2~5分钟。表演性健美操的动作较健身性健美操动作复杂，音乐速度可快可慢，并为了保证一定的表演与效果，动作重复较少，也不一定是对称性的。在参与的人数上可是单人，也可是多人，并可在成套中加入队列变化和集体配合的动作。表演者可以利用轻器械，如花环、旗子等，还可采用一些风格化的舞蹈动作，如爵士舞等，以达到烘托气氛，感染观众，增加表演效果的目的。

健美操能够在世界范围内兴起并得到广泛的开展，其原因是多方面的。

首先，和人们为追求健康所掀起的健身热潮有关。随着社会的发展、科学的进步，尤其是20世纪六七十年代以来，信息产业，电子技术得到快速发展，人们体力活动减少，脑力工作增加，工作环境更加舒适，生活水平明显提高，但同时也带来了一系列的健康危机，如肥胖、心血管疾病，以及由于各种压力的增加而引起的心理问题等，从而使人们逐渐认识到“健康”的重要性，尤其是在一些发达国家，为了抵御这种健康危机，人们发明了多种多样的健身方法，越来越多的人加入到健身的行列中来，各种健身活动均得到了广泛的开展，如跑步、打球、骑自行车等，健美操正是在这种大环境中产生并发展的。

其次，健美操本身的项目特点也促进了健美操运动的发展。健美操动作丰富，变化多，其动作表现具有“健、力、美”的特

征，包含着较高的艺术因素，因此，不仅健身的效果好，而且能够满足人们“爱美”的心理。同时健美操练习还有音乐伴奏，其强烈的音乐节奏令人兴奋，使人们在轻松、欢快的气氛中达到锻炼身体目的。另外，健美操锻炼所需的场地器材简单，练习形式多样，适合各年龄层次人群的特点也是健美操能够发展的原因之一。

第二节 健美操运动的特点与功能

一、健美操运动的特点

（一）高度的艺术性

健美操是一项追求人体健与美的运动项目，因此健美操属健美体育的范畴，具有高度的艺术性。

健美操的艺术性主要表现在其“健、力、美”的项目特征上。健康、力量、美丽是人类有史以来追求身体状况的最高境地，而健美操运动中，无论是健身健美操，还是竞技健美操，无不处处表现出“健、力、美”的特征，包含着高度的艺术性因素，使健美操不同于其他运动项目，这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

健美操动作协调、流畅，有弹性，使练习者不仅锻炼了身体，增强了体质，而且从中得到了“美”的享受，提高了审美意识和艺术修养。而健美操运动员在比赛中所表现出的健美体魄，高超的技术，流畅的编排和充沛的体力等，也无不给观众留下深刻的印象，充分体现出健美操运动的“健、力、美”的特征和高度的艺术性。

（二）强烈的节奏性

健美操动作具有强烈的节奏性特点，并通过音乐充分地表现出来，因此音乐是健美操运动不可缺少的组成部分。健美操音乐

的特点是节奏强劲有力，旋律优美，具有烘托气氛，激发人们情绪的效应。

健美操运动之所以深受人们喜爱，除练习本身的功效性、动作的时代感外，很重要的因素是现代音乐给健美操带来的活力。健美操动作与音乐强烈的节奏性使健美操练习更具有感染力，使健美操比赛和表演更具有观赏性。

（三）广泛的适应性

健美操练习形式多样，运动量可大可小，并且容易控制，对场地器械的要求也不高，因此对各个年龄层次，不同性别，不同身体素质，不同技术水平的人都适宜，各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式，都能从健美操练习中得到乐趣。

如中老年人可选择低强度的有氧练习，达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的目的。而对具有较好身体素质，有意进一步提高的年轻人来说，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，通过竞技健美操练习，不仅锻炼了身体，而且可提高技术水平和意志品质，满足其进取心要求。因此，健美操运动具有广泛适应性特点。

（四）健身的安全性

健美操所设计的运动负荷、运动强度、运动量及运动节奏，都充分考虑了因运动而产生的一系列刺激结果。它适合一般人的体质，甚至体质较差的人都能承受，人们在平坦的地面上，在欢快的音乐声中，跟随快慢有序的节奏进行运动，十分安全，而且有效。

二、健美操运动的功能

（一）增进健康美功能

“健康”即生理功能正常，无病理性改变和病态出现。但随着经济的发展和社会的进步，现代健康已不仅仅是生理意义上的“健康”，而兼备健康的心理和行为。

“健康美”是一种积极的健康观念和现代意识，已有研究表明，“健康美”是机体最有效发挥其机能的状态。一个具有“健康美”的人除了自我感觉良好，可轻松应付日常工作与生活外，还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及闲暇活动。

一个具有“健康美”的人应该具备的身体素质是良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性和柔韧性。心肺耐力的发展使心脏与循环系统有效运作，将机体所需的营养物质、氧气、生物活性物质运送到肌肉和各组织器官，并把代谢产物运走，在有机体的生命活动中发挥重要作用。身体柔韧性和灵活性的发展可增大肌肉与关节的活动能力，减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程，使身体动作机敏、灵活，富有朝气。

健美操作为一项有氧运动，人们对其健身功效已基本达成共识。有研究认为，有氧运动最能发展人体的心肺功能，而健美操不仅具有有氧运动的功效，且兼备发展身体柔韧性和灵敏性的作用。因此，健美操具有增进“健康美”的功能。

（二）塑造形体美的功能

“形体”分为姿态和体形。姿态既从我们平时的一举一动表现出来的行为习惯，受后天因素的影响较大，而体型则是我们身体的外形，虽然体育锻炼可适当改善体型外貌，但相对来说遗传因素起着决定性的作用。

健美操运动还可塑造健美的体型。通过健美操练习，尤其是力量练习，可使骨骼粗壮、肌肉围度增大，从而弥补先天的体型缺陷，使人变得匀称健美。其次，健美操练习还可消除体内多余的脂肪，维护人体吸收与消耗的平衡，降低体重，保持健美的体型。

（三）缓解精神压力，娱乐身心功能

随着时代的发展和社会的进步，人们在享受科学技术所带来的舒适生活和各种便利的同时，受到了来自各方面的精神压力。

研究表明，长期的精神压力不仅会引起各种心理疾患，而且许多躯体疾病也与精神压力有关，如高血压，心脏病，癌症等。体育运动可缓解精神压力、预防各种疾病的产生已为科学研究所证实。而健美操作为一项体育运动，以其动作优美、协调、全面锻炼身体，同时有节奏强烈的音乐伴奏而著称，是缓解精神压力的一剂良方。在轻松优美的健美操锻炼中，练习者的注意力从烦恼的事情上转移开，忘掉失意与压抑，尽情享受健美操运动所带来的欢乐，得到内心的安宁，从而缓解精神压力，使人具有更强的活力和最佳的心态。

（四）医疗保健功能

健美操作为一项有氧运动，其特点是强度低，密度大，运动量可大可小，容易控制，因此除对健康的人具有良好的健身效果外，对一些病人，残疾人和老年人也是一种医疗保健的理想手段。如对下肢瘫痪的病人来说，可做地上健美操和水中健美操，以保持上体的功能，促进下肢功能的恢复。只要控制好运动范围和运动量，健美操练习就能在预防损伤的基础上，达到医疗保健的目的。

第三节 健美操运动的起源与发展趋势

一、健美操运动的起源和发展

健美操运动源远流长，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。

健美操是一项新兴的体育运动项目，最早是在美国太空总署为太空人所设计的体能训练内容。由医学博士库伯尔（Coper）设计了一些动作并逐渐加上音乐伴奏和服装，形成了具有独特体系的运动。

20世纪80年代以来，健美操以其强大的生命力风靡世界。

美国对健美操运动的发展具有较大的影响，其代表人是电影明星简·方达。健美操不仅在美、英、法等国家迅速发展，在前苏联和其他东欧国家也相当普及。前苏联早已把健美操列入大、中、小学的体育教学大纲。在亚洲地区也建有许多健身中心和俱乐部。

20世纪70年代末，健美操热传到了我国，当时北京、上海、广州等地纷纷举办了各种健美操训练班，培养出了一批骨干，接着各种新闻媒介介绍了国外各种类型的健美操，逐步地推动了健美操运动在我国的广泛开展。

二、健美操运动的发展趋势

（一）健身性健美操的发展趋势

1. 人们健康意识的增强使健身健美操的市场前景更加美好。随着知识经济时代的到来和生活水平的提高，现代人们的生产和生活方式发生了巨大的变化，其特点是体力活动减少、脑力劳动增加、工作和生活的压力加大，这种情况引发了各种“文明病”、“都市病”的流行与蔓延，使人们意识到健康的重要性，对健身的需求日趋强烈，从而加快了社会体育的发展，体育成为满足人们肢体运动、心理调节和情感依赖的主要手段。

2. 健身健美操的种类和形式将更加多样化。目前，健身健美操的种类和练习形式呈多样化的趋势，如各种“器械健美操”和近年来出现的“水中健美操”，以及一些正在流行的特殊风格的健美操，如“拳击健美操”、“瑜伽健美操”、“街舞”等。这些新兴练习形式的出现主要是因为每个参加锻炼的人的年龄、性别、身体状况、健康水平和所要达到目的是不同的，因此人们的需求是多样化的，如年轻人喜欢“街舞”、“拳击健美操”，老年人喜欢“水中健美操”，而女子很可能喜爱“瑜伽健美操”。健美操要寻求自身的发展，最大限度地占领市场，就必须不断地满足人们的不同需求。

3. 健身健美操练习的科学化程度将不断提高。首先,科学化是保证健身健美操练习效果的关键。如对不同人群体质的测定和不同年龄段人群锻炼的最佳心率范围的研究可提供科学有效的运动处方。不科学的练习方法不仅导致锻炼没有效果,而且还可能引起运动损伤。因此,只有不断提高科学性,才能使参加健美操练习的人真正达到有效地锻炼身体的目的。其次,科学化也是健美操运动自身发展的需要。随着科学素质的不断提高,人们不再满足于只是活动一下,出一身汗的锻炼形式,而是寻求更加科学化的健身方式,是否科学、是否能真正达到锻炼身体的目的是人们选择健身项目的一个非常重要的考虑因素,只有科学化的锻炼才能得到人们的认可。因此,只有不断提高科学化程度,健美操项目才有发展,才能有市场。目前一些健美操从业人士已经认识到了这一点,正在不断的探索健美操科学化的方法和途径,相信在今后的发展中健美操的科学化水平将不断提高。最后,知识经济的到来和信息技术的发展,如国际互联网的运用使我们可以非常容易的获得各种信息,这将对我国健美操运动科学化起到极大的促进作用,从而能够与国际发展保持同步。

4. 激烈的市场竞争将更加注意健身指导的服务质量。“现代健身场所”可以说是现代人类文明高度发展的产物,也是人们“花钱买健康”的理想方式。各类健身场所的不断增多,极大刺激了健身市场的竞争性,现代健身场所的经营最终要通过服务才能实现,服务质量的高低,直接关系到大众健身的质量和经营者的经济效益。同时,也必将导致健身市场的兴衰。所以,为健身消费者提供及时、优质、高效的服务,从而使客人达到预期的健身目的,提高健身指导的服务质量,包括服务礼貌、服务标准和服务程序,已成为推动健身健美操发展的至关重要的因素。

(二) 竞技健美操的技术发展趋势

1. 更加注意艺术性创新。竞技健美操是一项艺术性极高并