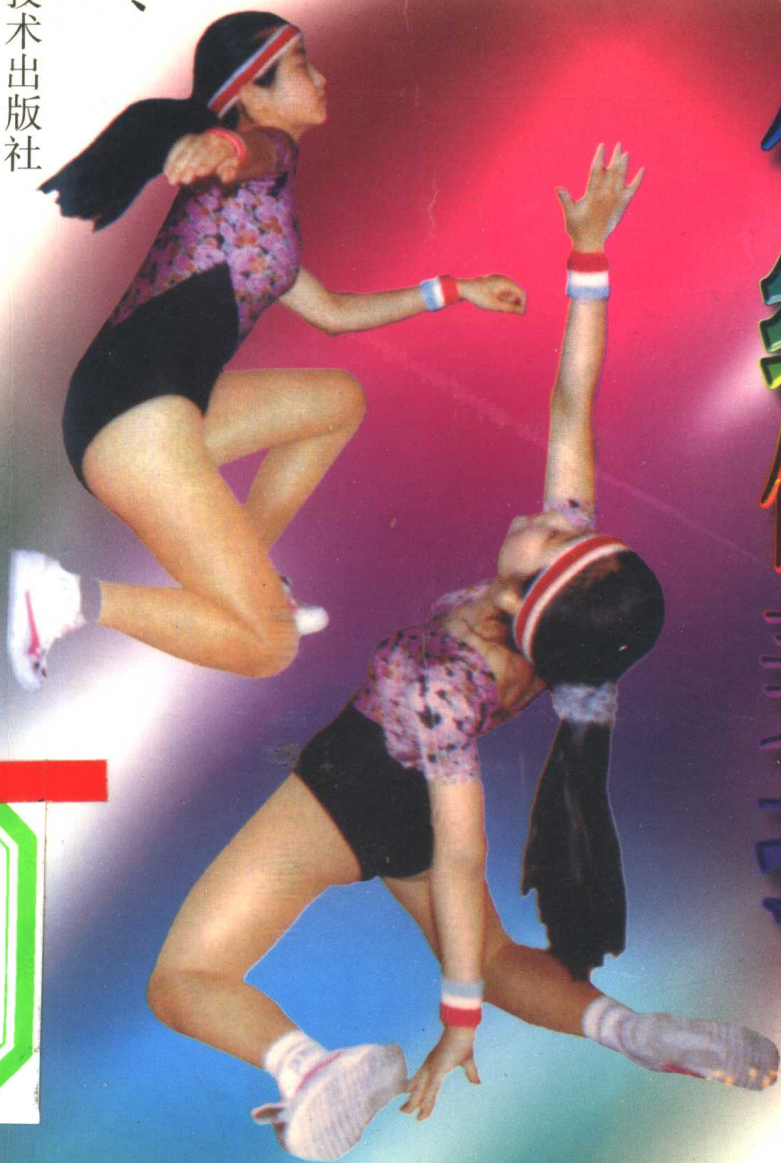


科学健身丛书

教

你练健美操

江苏科学技术出版社



科学健身丛书

教你练健美操

邵纪森 张 晓 编著
傅雪云 王佳莉



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你练健美操/邵纪森等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 1999. 3

(科学健身丛书/孔庆鹏主编)

ISBN 7-5345-2772-4

I. 教… II. 邵… III. 健美操 — 基本知识

IV. G831. 3

科学健身丛书

教你练健美操

编 著	邵纪森 张 晓 傅雪云 王佳莉
绘 图	徐新伟
责任编辑	金宝佳
版面设计	龚 彬

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销	江苏省新华书店
照 排	南京展望照排印刷有限公司
印 刷	扬中市印刷厂

开 本	787mm × 1092mm	1/32
印 张	6	
字 数	127 000	
版 次	1999 年 3 月第 1 版	
印 次	1999 年 3 月第 1 次印刷	
印 数	1—8 000 册	

标准书号	ISBN 7—5345—2772—4/G · 501
定 价	8.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

科学健身丛书编委会

主 任	孔庆鹏		
副主任	胡明琇	徐荣生	孙晋芳
	李宗汉	黄元森	
委 员	宋述初	丁明娟	汤介欣
	王明暄	杨国庆	孙连民

生命在于运动
运动要讲科学

田汉祖
一九九九年

前言



1995年6月20日,一项提高中国人民身体素质的伟大工程——《全民健身计划纲要》经国务院批准在全国正式颁布实施。这个计划是一个由国家领导、社会支持、全民参与,有目标、有任务、有措施的体育健身计划,是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。

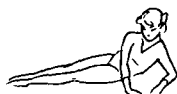
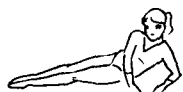
几年来,围绕着全民健身计划的实施,人民群众的体育意识进一步增强,全国各地以全民健身为宗旨的各项活动开展得轰轰烈烈。据统计,1998年全国仅参加全民健身宣传周活动的人数已超过3亿人次,一个全社会崇尚健身、参与健身的社会风气正在形成。流水不腐,户枢不蠹,生命在于运动。放眼生物界,天高任鸟飞,水深凭鱼跃,各种生命形式无一不在活活泼泼地运动着。健身贵在坚持,贵在参与,健身同



时也是文明的标志。当广大人民群众都能自觉自愿地投身于火热的全民健身运动之中时,一个更文明、更健康、更富裕的社会就会到来。健身还贵在科学,只有用科学的方法和正确的训练指导运动,才能达到健身强体的目的。

江泽民主席曾在多次重要讲话中提到科学普及的重要性,加强对不同人群健身运动的科学指导,以满足广大人民群众强烈的健身需求,是体育界和出版界义不容辞的责任。为此,我们组织了部分体育专家和著名教练员共同编写了这套科学健身系列丛书。这套丛书从各运动项目的基本知识入手,系统介绍了各运动项目健身的科学方法、伤害预防和竞赛办法,是一套融科学性、知识性、娱乐性和趣味性于一体的健身指导丛书,适合于各种人群科学健身的需求。

目 录



1	健美操入门谈
1	一、健美操基本知识
1	(一) 健美操的由来
3	(二) 健美操的特点
5	二、健美操的场地、设备和服装
5	(一) 比赛场地、设备
7	(二) 比赛着装
7	(三) 健身练习场地和服装
9	健美操的基本动作和套路编排
9	一、基本动作
9	(一) 健美操常用的几种手型
10	(二) 头颈动作
12	(三) 肩部动作
14	(四) 上肢动作
21	(五) 躯干动作
25	(六) 健美操7个基本步伐和组合练习
33	二、适合各年龄段的健美操



33

38

70

83

101



101

108



113

123

135



135

143

160



160

161



164

164



164

164

165



169

169

(一) 儿童健美操

(二) 青少年健美操

(三) 青年健美操

(四) 中老年健美操

三、具有针对性锻炼效果的健美操

(一) 锻炼腿部力量的健美操

(二) 锻炼心肺功能的跑跳步健美操

(三) 培养优美体态的形体健美操

(四) 腰背、腹、臀部减肥健美操

四、其他类型健美操

(一) 别有情趣的持棍健美操

(二) 小型集体健美操

健美操的健身效果和注意事项

一、健美操的健身效果

二、参加健美操练习的注意事项

规则、赛事、明星

一、健美操比赛的内容和组织方法

(一) 比赛的种类和内容

(二) 比赛的办法和计分

(三) 比赛的组织工作

二、大众健美操比赛规则与裁判方法

(一) 裁判组成和座位



169

(二) 裁判方法

172

三、国际、国内健美操赛事

173

(一) 国际赛事

174

(二) 国内赛事

176

四、健美操明星

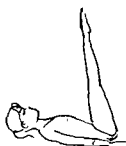


178

五、如何欣赏健美操

179

六、结束语



健美操入门谈

健美操是在人类社会发展的进程中，随着现代科技的飞速发达，人们生活节奏日益加快，生活水平不断提高，追求健美体魄而逐步发展起来的，并成为提高生活质量的一个标志。近几年来，特别是我国“全民健身计划”的全面实施，城乡各地的男女老少都积极地投身到各式各样的体育健身活动中来，健美操尤其生机无限。它简便、优美、愉悦而有效，给练习者带来健康和快乐，为人们美好的生活和充沛的精力提供源源不断的动力。

为适应全民健身活动的开展，指导和介绍大众型实用健美操的知识和实践，本书从一般性常识开始，由浅入深地指导各种类型健美操的练习，以及介绍编创新动作、新成套及组织竞赛等方面的内容。通过学习、对照和实践，本书一定能成为人们在健美操活动中的知心朋友。

一、健美操基本知识

(一) 健美操的由来

健美操运动产生至今，只不过一个多世纪的时间，但已风靡全球。它是在基本体操、徒手体操、实用性体操和轻器械体操的基础上演变发展而来的。

在古希腊时,为追求良好的身体形态和动作的优美,将音乐和体操结合起来,采用跑跳、柔软体操、健身舞蹈等内容进行穿插性的练习,取得了良好的效果,这就是现代健美操的雏形。19世纪,在欧洲一些国家开始出现了以身体活动和音乐伴奏相结合的韵律体操,并开办培养音乐体操教师的学校,将音乐体操作为体育教育的手段逐步广为传播。现在,我国的一些小学在音乐课中,已有“律动”(随音乐的节奏、旋律有规律地做各种模仿动作的一种练习)的教学内容。

经济的发展、科学技术的发达,人们的生活节奏日趋紧张,寻求一种简便、有效、优美、愉悦的健身锻炼形式已成趋势。20世纪80年代初,美、英、法及欧洲一些国家的健美操得到很快的推广,电视节目健美操形成“热点”,学校的体育教学大纲也将此列入其中。现代健美操在我国发展的历史并不长,但发展速度却非常快。1989年5月,国家体委(现国家体育总局)批准中国健美操协会在北京成立,这标志着我国此项运动进入了一个有序发展,科学指导的新阶段。随后,健美操运动在全国风风火火地开展起来。先是在北京、上海、广州等地举办训练班,一些体育院系也将此项列入体操教学大纲的内容,为其推广普及培养了大批骨干。此后,广州、天津、北京、南京等大城市相继举行全国性的健美操比赛。项目由少到多,内容不断充实,形式逐步完善,参与者的层次自然地进行分流,向国际接轨,逐步形成了竞技型和大众型两大类型的运动架构。竞技型健美操水平提高很快,新人辈出,为我国的健美操运动的发展打下了坚实的基础。

(二) 健美操的特点

马克思说:“社会的进步,就是人类对美的追求的结晶。”爱美之心人皆有之,通过体育锻炼,获得充沛精力,投身于社会主义现代化建设事业,已成为当今人们(特别是女性)对自身生活、生存和美好未来的向往。

健美操是在音乐伴奏下,以操化动作的方式,融入体操、舞蹈、武术等内容,组成单个动作、成套动作,通过参与者的身体练习,达到健身效果,追求完美体型的一项新颖运动项目。其特点大致可归纳为以下几个方面:

1. 塑造健美体型

健美操的魅力在于对人体健美体型的塑造。我们常说的“健美”,应该包含两层意思。所谓“健”是指身体各器官、系统发育(成长)良好,功能正常,体质健壮,精力充沛和健康的心态。对于“美”,则范围较广,这里较偏重于体态的优美——“形体美”。通过有选择和设计的各种操化动作和舞蹈动作的健美操练习,协调并有所侧重地发展肌肉群的机能素质,使之成为有力、粗壮而富有弹性并且具有光泽的理想线条,同时在练习中矫正不良的习惯姿势,培养出匀称、灵活、健康、优美的体型。

2. 增进身心健康

实践证明,健美操运动是增强体质,增进健康的一种十分有效的健身手段。它根据练习者自身的特点,按照身体各部位全面锻炼的要求,组合编排成操,活动骨骼、关节,提高各肌肉群的力量、柔软、协调性、耐力和反应能力,同时,内脏器官也得到相应的锻炼,增强呼吸系统和循环系统的功能,使人体各部位都得到全面而匀称地发

展,从而提高生活的质量和劳动效率。

健美操除了具有“健美”、“健身”功能外,还具有“健心”的特点,在紧张繁忙的学习、工作和家务劳动之余,以轻松自如的心情,在音乐的伴随下,优美的旋律,跳跃的节奏,使你全身心地得到舒展;那富有激情、感染力的各式动作,使练习者在运动中犹如进入无比美好的情境之中,一切烦恼或疲劳都抛之九霄。从中陶冶美的情操,提高美的鉴赏力,把形体美、姿态美、精神美完美地结合在一起,可使人容光焕发,青春常驻,身心得到健康而和谐的发展。

3. 健美操的分类和推广

直至今日,国内外对健美操的分类依据不一,有待研讨和规范。一般按完成的目的任务,可分为竞技健美操和大众健美操两大类。前者要求有较高的水平,动作难、速度快、强度大,艺术表现力要求较高,并按规则实施竞赛。它包括男、女单人;混合双人;男、女3人和混合6人(男3女3)等6个项目的比赛。而大众健美操是以增进健康、增强体质、健美体型、振奋精神为目的,可组织表演、竞赛(自定规则)的多种类别的健美操。大致可分为下列6种:

(1) 按年龄结构分为中老年、青年、少年、儿童及幼儿健美操。

(2) 按性别分为男子、女子、男女混合型健美操。

(3) 按练习形式可分徒手、持轻器械和专门器械的健美操。

(4) 按练习者专门追求某锻炼效果的形体、减肥、姿态、休闲、矫正身体缺陷的健美操。

(5) 按人体结构来分的颈部、胸部、腹部、腰部、臀部等部位的健美操。

(6) 按人数可分为单人、双人、三人及集体表演型健美操。

因大众健美操不受年龄、性别、体型、时间的限制,动作自如,可难可易,可根据自身条件选择不同动作类型,练习、表演场地要求不高,所以能够吸引众多的参与者,具有广泛的群众性。再则,无论是个人练习或集体表演,是单个动作或成套练习,在音乐伴奏下自练自娱,自我表现,给自身和观众都是一种美的享受。

近年来,大众健美操已不再是女性的“专利”了,不同年龄层次的男性也开始参与这项运动。它不受场地、条件、时间的限制,在课外、业余,甚至在日常生活中的点滴时间就可以见缝插针练习几个动作。时下,在广场、草地、舞台上表演各式健美操已成为节目表演、共舞共乐、交流友谊的常青节目而深受欢迎。所以,推广普及健美操势在必行。让我们保持良好的心态,乐观、开朗而富有自信心地伸开双臂,健步汇入全民健身活动的行列中去,让这项简单易行、优美动人、效果明显的体育项目更加深入人心。

二、健美操的场地、设备和服装

(一) 比赛场地、设备

健美操在国际、国内正式比赛中,对场地是有一定要求的。必须设有训练场地、等候场地、比赛场地。

训练场地:在开赛的前一天,运动员可使用训练馆,

馆中将设有相应的音响设备及比赛标准场地,根据组委会制定并经健美操委员会认可的轮换表使用训练场地。

等候场地:比赛开始时,和赛台相连的一块特定区域为等候场地,等候场地只允许将出场的2名运动员及其教练员使用,其他人员不得入内。

比赛场地:在赛场内要搭高100~150厘米的赛台,后面有背景遮挡,赛台不得小于9米×9米面积,并清楚地标出7米×7米面积的比赛场地,如有6人项目比赛,场地为12米×12米面积。标记带为5厘米宽的红色带,标记带包括在7米宽和12米宽的场地内,也就是说,标记带是场地的一部分。场地是软硬适中的木质地板。在群众性的健美操比赛中,可以在有舞台的场地或室内的地板或地毯上进行比赛。

音响设备应达到专业水准,包括常规设备和特殊装置:运动员专用音箱,常规放音设备以及带音调控制的数码放音设备。在一般性比赛中,要配有音响、放音设备和话筒常规设备即可。

(1) 单人、混合双人、三人比赛场地:

(2) 混合六人比赛场地:

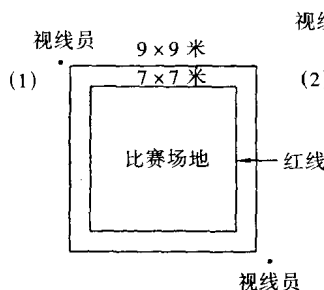


图 1

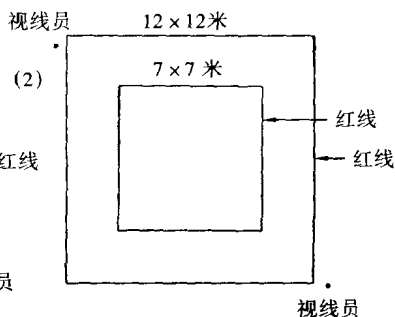


图 2

(二) 比赛着装

健美操的比赛服装根据规则的要求,女运动员着一件套紧身衣和肉色连裤袜,紧身衣可前或后开口,但上下必须在同一处合拢(上部与躯干处不得用绳子或带子连接),不得露肚脐,紧身衣在大腿根部的开口不得超过腰部以上,外面的接缝处必须盖过髌骨脊,禁用带子。

男运动员必须着一件套连衣裤或背心、短裤及合体的内衣,背心的前后不得开口,任何时候都必须穿着保护下体的短裤。必须穿整洁的健美操鞋。

群众性健美操比赛,运动员可穿健美服,或适合于身体运动的服装和运动鞋。不得穿生活装、武术服装。中老年人可穿运动服装或适合运动的休闲服装。可化淡妆。从外表上看,应当整洁大方,头发必须梳系于后,鞋带必须系好,不允许使用悬垂物,例如皮带、飘带和花边,也不许使用道具(拐杖、皮筋、重物等)。不得带任何首饰及手表,可以使用疏散的小亮片。

(三) 健身练习场地和服装

在进行群众性的健身练习时,场地要求整洁、平整,环境要明亮,器材布置合理有序。地面是地板或地毯,地板不宜太滑。场地正前方设有镜子和稍高的平台,便于领操员领操。要配备音响和放音设备或一台大功率的收音机。练习者可根据季节不同穿着便于运动的,能体现健美操特点的服装。如泳装、体操服、健美操服(有连体或上下分体式),弹力短、中裤,踩脚裤,背带式减肥裤等。鞋子要选择底厚有弹性,鞋面薄而轻的运动式旅游