

JIANMEICAO

JIAOCHENG

健美操教程

王洪
编著



育出版社

健美操教程

王 洪 编著



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

健美操教程/王洪编著. - 北京:人民体育出版社,
2000

ISBN 7-5009-2013-X

I. 健… II. 王… III. 健美操-教材
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43131 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 16.75 印张 280 千字
2001 年 1 月第 1 版 2001 年 5 月第 2 次印刷
印数:3,151-6,200 册

*

ISBN 7-5009-2013-X/G·1912
定价:26.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

内容提要

本书系统介绍了有关健美操的知识及学校健美操、竞技健美操、大众健美操、形体健美操、健美操与科学锻炼、健美操与音乐等方方面面的内容,并附大量图解。全书内容丰富全面,是健美操爱好者的必备读物。

说 明

根据国家体育总局的通知,从 2001 年 1 月开始在全国健美操竞赛活动中执行国际体联 2001 ~ 2004 年健美操评分规则。对本书中涉及到有关规则的内容,应以国家体育总局体操运动管理中心颁布的最新规则版本为准,特此说明。

2000 年 12 月



目

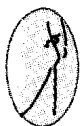
录

第一章 健美操概述

第一节 健美操的起源、发展与概念	(1)
一、健美操的起源与发展	(1)
二、健美操的概念	(10)
第二节 健美操的分类与特点	(12)
一、健美操的分类	(12)
二、健美操的特点	(15)
第三节 健美操的作用	(18)
一、增强体质,增进健康	(18)
二、改善体形,培养端庄体态	(19)
三、调节心理活动,陶冶美好情操	(20)
四、提高神经系统机能,发展身体素质	(20)

第二章 学校健美操

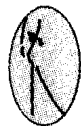
第一节 学校健美操的教学内容及目标	(23)
一、学校健美操的教学内容	(23)
二、学校健美操的教学目标	(25)
第二节 学校健美操的功能、特点及要求	(26)
一、学校健美操的功能	(26)
二、学校健美操的特点	(26)



三、学校健美操的要求·····	(27)
第三节 健美操的创编原则与步骤·····	(28)
一、健美操的创编原则·····	(28)
二、健美操的创编步骤·····	(32)
第四节 健美操的教学方法·····	(33)
一、记忆法·····	(34)
二、手势提示法·····	(35)
三、示范讲解法·····	(35)
四、激情法·····	(37)
五、口令提示法·····	(38)
六、串连教学法·····	(38)
七、协调教学法·····	(39)
第五节 健美操的教学要求·····	(40)
第六节 学校健美操范例·····	(43)
一、短套路健美操·····	(43)
二、长套路健美操·····	(95)

第三章 竞技健美操

第一节 竞技健美操的发展趋势·····	(151)
一、竞技健美操技术的发展趋势·····	(151)
二、竞技健美操对运动员能力的要求·····	(152)
三、竞技健美操对教练员的要求·····	(155)
第二节 竞技健美操的特定动作及特殊要求·····	(156)
一、静力性力量·····	(156)
二、动力性力量·····	(157)
三、跳跃·····	(160)
四、踢腿·····	(161)



五、平衡	(162)
六、柔韧	(163)
七、基本步伐	(164)
第三节 竞技健美操竞赛规则简介	(165)
一、总则	(165)
二、特殊要求	(169)
三、裁判	(171)
四、评分	(184)
五、违例动作与纪律处罚	(187)
六、特殊情况	(188)
七、健美操比赛常用速记符号	(189)
第四节 等级健美操动作及评分	(191)
一、三级健美操规定动作	(191)
二、规定动作分值分配	(221)
三、评分细则	(223)
四、判断未完成动作的标准	(225)
五、三级运动员身体素质测定标准	(226)

第四章 健美操与科学锻炼

第一节 健美操锻炼的生理负荷	(227)
第二节 健美操锻炼的自我监督体系	(229)
一、自我监督	(230)
二、自我监测	(231)
三、疲劳的判断	(234)
第三节 健美操的科学锻炼方法	(235)
一、循序渐进 持之以恒	(235)
二、灵活掌握 及时调整	(235)



三、热身运动	(236)
四、放松运动	(237)
第四节 健美操锻炼的营养与卫生	(237)
一、健美操锻炼与营养	(237)
二、健美操锻炼与卫生	(245)

第五章 大众健美操

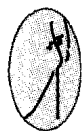
第一节 大众健美操在我国的发展	(250)
一、适合我国文化现状	(250)
二、适合我国体育投资少的现状	(251)
三、适合我国体育设施现状	(251)
四、适合我国人口特征现状	(251)
五、适合我国国民能量摄入现状	(252)
第二节 大众健美操的时代特点及自身价值	(252)
一、大众健美操的时代特点	(252)
二、大众健美操的自身价值	(253)
第三节 大众健美操的锻炼形式	(255)
一、个人锻炼	(255)
二、集体锻炼	(256)
三、健美操健身中心和健美操俱乐部	(256)
第四节 大众健美操常用的基本动作与组合	(256)
一、头颈动作练习	(257)
二、上肢动作练习	(262)
三、下肢动作练习	(303)
四、躯干动作练习	(379)
第五节 哑铃健美操	(405)
一、定位哑铃操	(406)



二、跑跳哑铃操	(422)
第六节 踏板健美操	(438)
一、基本动作	(438)
二、踏板健美操	(444)

第六章 形体健美操

第一节 形体健美的概念与标准	(459)
一、形体健美的概念	(459)
二、形体健美的标准	(461)
三、女性形体健美的标准	(462)
四、体形肥胖的判定	(463)
第二节 形体健美操的作用	(465)
第三节 形体健美操	(466)
第四节 局部健美操	(492)
一、臂部健美操	(492)
二、腰部健美操	(496)
三、腹部健美操	(500)
四、腿、髋部健美操	(503)
五、臀部健美操	(507)
六、胸背部健美操	(508)
七、小腿、踝部健美操	(510)
八、颈部健美操	(511)
第五节 形体矫正操	(512)
一、驼背矫正操	(512)
二、脊柱侧弯矫正操	(512)
三、溜肩矫正操	(513)
四、一肩高一肩低矫正操	(514)



五、“O”形腿矫正操	(515)
六、“X”形腿矫正操	(515)
七、“八”字脚矫正操	(516)

第七章 健美操与音乐

第一节 健美操音乐的特点和作用	(518)
一、健美操音乐的特点	(518)
二、音乐在健美操中的作用	(519)
第二节 健美操音乐的选配	(520)
一、根据音乐选择动作	(520)
二、根据动作制作音乐	(520)
第三节 运用音乐时的注意事项	(522)
 主要参考书目	 (524)



第一章

健美操概述

健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新型体育项目。它以其自身固有的价值和魅力,风靡世界,深受广大青年学生及群众的喜爱。目前,健美操已列入我国学校体育教学大纲,成为学校体育教学的主要教材。本章重点阐述了健美操的起源与发展及健美操的概念、分类与特点以及健美操的锻炼价值,使学生对健美操的概况有一个基本的了解。

第一节 健美操的起源、发展与概念

一、健美操的起源与发展

(一)国际健美操的起源与发展

健美操的起源应追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的



崇尚举世闻名。他们认为,在世界万物之中,只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。古希腊人喜爱采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。他们提出了“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张。

古印度很早就流行一种瑜伽术,它把姿势、呼吸和意念紧密结合起来,通过调身(摆正姿势)、调息(调整呼吸)、调心(意守丹田入静),运用意识对肌体进行自我调节,健美身心,达到延年益寿。瑜伽健身术动作包括站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势。这些姿势与当前世界流行的健美操所常用的基本姿势是一致的。古代人对健身健美的追求,以及提倡体操与音乐相结合的主张是现代健美操形成与发展的基础。

进入欧洲文艺复兴时期,被遗忘的古希腊罗马等古典文化重新被振兴,人体美格外受到重视。许多教育家认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统,提倡开展体操运动。17世纪意大利医生墨库里奥斯(1530~1606)在1569年出版的六卷《体操艺术》等著作中,详细论述了各种形式的体操动作。18世纪德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程,创造了哑铃、吊环等运动。这些形式的锻炼,既是现代体操的雏形,也是现代健美操的起源。

以“体操运动之父”闻名的约翰·古茨·穆尔(1759~1839),对体操的发展有着深远的影响,许多国家翻译并运用了他的体操专著。他在著作中强调指出:体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。欧洲最著名的体操倡导者维特(1763~1816)采用游戏和娱乐的形式推广体操,增加了体操的趣味性。

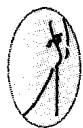


19 世纪的欧洲,先后在法国、德国、瑞典、丹麦、捷克等地出现了各种体操学派。德国人斯皮斯(1760~1858)富有音乐天才,他把体操从社会引到学校,为体操动作配曲。他的体操是在音乐伴奏下进行的。丹麦体操家布克创造了“基本体操”,他把体操动作分成若干类,并编成适合不同性别、不同年龄的各种体操。在健美操研究中,有人提出:健美操是在“基本体操”的基础上发展起来的,确实有一定的道理。

瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林(1776~1836)他把解剖学、生理学的知识用于体操,强调身体各部位及身心应协调发展,培养健美体态。根据体操练习的功能将其分为教育、军事、医疗和美学四大类,他的理论为现代健美操的理论和实践奠定了坚实的理论基础。

弗朗索瓦·特尔沙特(1811~1871)为了帮助演员在表演中姿态自然,举止仪表富有表现力,在法国建立了德尔沙特体系。他赋予体操动作两个新的特征:美感和富于表情。由于他的体系重视优美和均衡,对发展健美形体作用较大,所以在 19 世纪末,他的体系在女子体操中非常流行。美国的热纳维芙·斯特宾斯女士,综合了德尔沙特体系和瑞典学派亨里克·林的体系,创造了自己的一套体操体系,目的是使身体训练成为一种可以表达优美艺术的有效工具。她的观点和方法,对发展欧洲现代健美操产生了强烈的影响。

瑞士教育家雅克·克尔克罗兹(1865~1950)设计了一种描述肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操。他所设计的成套练习是为了通过自然的身体活动来发展学生的音乐和节奏感。欣里希·梅道(1890~)也是达克尔罗兹体系的一位学者,他创编



了一套适用于少女和成年女子的体操体系，认为该体系可以促进身体健康、姿态优美和举止高雅。他还认为音乐对于提高动作的节奏性和表现力是一个极为重要的因素。因此他在训练和正式演出中都采用了音乐。在教学活动中，他强调自然的全身动作，强调领略动作中的快感和美感。

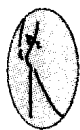
埃丽·布若尔克斯登(1870~1947)女士是赫尔辛基大学的一位体操教师，她的体操宗旨是：不限于提供身体练习，而应该把人的思想、躯体和精神从紧张和抑制状态中解放出来，培养和谐的个性。

从上述各种体操流派的教育思想、教学方法和动作技术上看，都与现代健美操有着密不可分的联系，即注重人体健康和优美，注重自然的全身动作，注重动作节奏流畅性。这正是现代健美操发展的初级阶段。

现代健美操实际上是从 60 年代初开始萌芽的，最初是美国太空总署医生库帕博士为太空人设计的体能训练阿洛别克(Aerobic)项目，1969 年杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操，这种操带有娱乐性，简单易学，深受人们的欢迎。70 年代在美国迅速兴起，掀起热潮。

美国健美操代表人物——简·方达，为健美操在世界的推广作出了杰出的贡献。

简·方达 1937 年生于纽约，是 70 年代崛起的好莱坞电影明星，两次获得奥斯卡金像奖和金球奖，获得第 30 届戛纳国际电影节最佳女主角。简·方达从小并没有天赋的好身材，长到十二三岁时又矮又胖。为了苗条，她采用“节食”“呕吐”等方法进行减肥，后来她发现可卡因能减轻体重，兴奋不已，使用可卡因减



肥,大量的可卡因损伤了她的胃口,医生告诉她利尿剂可以减肥,从此她整整服用了二十年。

为了苗条的体型,她坚持服用利尿剂,排除体内水分,以达到减肥目的,但她发现,体重减轻了,体力也下降了。而随着服药时间的增长,利尿剂的作用越来越小,不得不增大剂量。1976年英国伦敦的一位医生向她指出,长期服用利尿剂会造成身体缺钾,而引起严重的肌肉和肾脏功能衰竭,但这位医生并没有向她提供有效的方法帮她减肥。当时简·方达苦闷极了,她想喊:为什么没有一个医生在二十年前就告诉人们服用利尿剂减肥的害处?为什么没有一种好办法既能减肥又不损伤身体?在痛苦的失败中吸取教训,使她认识到“健康的美才是真正的美,持久的美”。从此,简·方达走上了体育锻炼的道路,通过健美操来保持身体的健康和体态苗条。简·方达成功了,为了向人们介绍健康减肥的方法,她根据自己从事健身操锻炼获得了健美形体的成功体验,撰写了《简·方达健身术》一书,以自己的名声和现身说法提倡健美操运动。该书自1981年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,并被译成20多种文字,在世界30多个国家发行。这位好莱坞著名影星和现代健美操专家简·方达已成为80年代健美操杰出的代表。在她的感召和影响下,健美操在世界各地迅速兴起,健身俱乐部、健美操中心如雨后春笋般蓬勃发展。

美国创办了上千个健美操俱乐部、健身房,它为人们提供了从事健美操锻炼的场所。1984年美国约有7万人参加各种类型的健美操练习,用于体操、舞蹈和健美操的活动经费每年约二亿四千万美元。



1985年,美国首次举行阿洛别克(Aerobic)健美操比赛。来自全美各地、身体优美的男女健美操运动员,以极大的热情和充沛的体力,在5平方米的场地上,用一分半到两分钟的时间表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的男女单人、混合双人、女子三人的成套健美操,受到参观者的热烈欢迎。比赛内容每套操包括俯卧撑4次,仰卧起坐4次,高踢腿4次,5秒钟连续原地跳四类规定动作,另外还有大量的徒手操动作,现代舞和民间舞蹈动作以及简单的技巧性动作如前滚翻、前软翻、劈叉等。动作设计绝大多数是对称性的,设计巧妙,造型美观,运动员在每10秒144~156拍的快节奏音乐伴奏下边舞边操,令人兴奋,充分显示了青春活力。正是通过这次比赛,健美操得到了迅速推广和发展,现已成为全球性的运动。

近十几年来,美国以健身、健美为主的健美操和以比赛为主的竞技健美操,一直处于世界领先地位,为世界的健美操发展作出了很大的贡献。

欧洲健美操的开展也很普及,法国做健美操的人已达400万人,仅巴黎就有1000个健美操中心,每星期日上午10点有500万法国人,随着电视中领操员的口令做一小时健美操。

德国人为了形体美不惜花钱,而意大利的罗马有40处健美操场所,每天做操的人从早到晚从不间断。

前苏联把健美操已列入大、中、小学校教学大纲中,并多次举办全国性教练员培训班,定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况与前苏联相似。

亚洲健美操发展也是风起云涌。早在1982年10月3日日