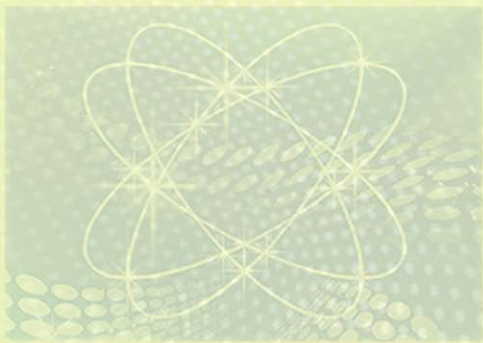


小学体育与健康教育

现代健美追求——健美操

江勇金 范建军 编



远方出版社

小学体育与健康教育

现代健美追求——健美操

江勇金 范建军 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代健美追求——健美操/江勇金,范建军编. —呼和浩特:远方出版社,2003.5(2007.6重印)

(小学体育与健康教育)

ISBN 978-7-80595-856-9

I. 现... II. ①江... ②范... III. 健美操—少年读物
IV. G831.3—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第083517号

小学体育与健康教育 现代健美追求——健美操

编者	江勇金 范建军
出版社	远方出版社
地址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮编	010010
经销	新华书店
印刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
版次	2007年6月第2版
印次	2007年6月第1次印刷
开本	787×1092 1/32
印张	82.25
字数	1645千
印数	1000
标准书号	ISBN 978-7-80595-856-9
总定价	347.00元(共19册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《小学体育与健康教育》丛书根据体育与健康课程标准的精神和要求以及小学生的身心发展特征,全面理解新的课程理念、课程性质和课程价值编写而成。自出版以来深受小学生喜欢,被广大读者称为富有特色的课外阅读图书。

此次再版,我们主要针对存在的问题进行修改,做到量体裁衣,满足读者需求。

限于时间与编写水平,本丛书难免存在不足之处,欢迎广大读者提出宝贵意见。

编者

前 言

随着素质教育改革的深化和课程改革的深入,“体育教育”也改成了“体育与健康教育”,把广大学校体育教育的功能明确定位于学生的健康发展。新课程标准的实施,正是带动学校体育卫生概念与功能的转变,原有单纯只注重增强体质和提高竞技水平的方法已不能适应新时代的要求,更不能激发和满足全体学生参与体育和健身活动的需求。现代体育教育应立足于健康、公平与合作、环境、竞技与娱乐四个领域的教学。体育教育的目的是让学生接受身体健康教育,使学生在体育活动过程中享受体育的乐趣,增强体质,促进健康,掌握科学的锻炼理论与方法,为自身的发展打下坚实的基础。

改革开放使中国体育与世界体育实现了全方位的交流和融合,2008年北京奥运会即将举行,全民健身运动如火如荼,中国体育在世界体育之林所取得的辉煌成果,极大地激发了广大青少年学生参与体育运动的热情。21世纪体育教育的特点,既要满足广大学生身心发展过程的需要,体现体育教育

“时代性、多样性、健康性、终身性”的特点,还要满足广大学生对体育活动的兴趣与爱好的要求。

体育教育要体现健康教育。体育教育必须树立“健康第一”的指导思想,通过体育文化知识的传播,提高学生对体育的认知,加强学生对人的生命过程和身体活动过程中各个不同阶段特点的全面了解。为学生能科学地、自觉地、主动地锻炼与维护健康提供理论和实践指导。

体育教育要树立全面的健康观,将体育与健康教育真正落到实处。在实际教学中,加强体育健康理念知识的传授,使学生掌握必要的体育健康理论知识,做到“懂体育、爱体育、学体育、会体育”。

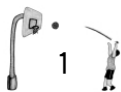
21世纪的体育,将作为健身、享受、娱乐融进人们的生活。少年儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育与健康教育工作,提高小学生的整体素质,为更好地适应社会主义现代化建设的需要打下良好的基础。

编 者



目 录

第一章 健美操运动发展简况	\1
第一节 健美操的起源与发展	\1
第二节 健美操国际组织的建立	\5
第三节 竞技健美操的产生与发展	\7
第四节 我国健美操的发展	\10
第五节 健美操运动的发展趋向	\17
第二章 健美操基础知识	\27
第一节 健美操的概念和分类	\27
第二节 健美操的特点和作用	\32
第三节 健美操音乐	\43
第四节 健美操竞赛常识	\49





现代健美追求——健美操

第三章 健美操基本技术 \63

第一节 健美操的上肢基本动作 \64

第二节 健美操的下肢基本动作 \86

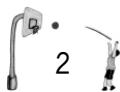
第三节 健美操的基本步伐 \91

第四节 健美操的简易组合动作 \109

第四章 健美操健身与保健 \119

第一节 科学进行健美操锻炼 \119

第二节 健美操锻炼的保健 \132





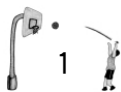
第一章 健美操运动发展简况

第一节 健美操的起源与发展

一、健美操运动的起源

健美操是一项新兴的体育运动项目,其发展历史只有短短的 20 多年时间。

最早的“健美操”有一个英文名字叫做“Aerobics”,也就是“有氧运动”、“有氧健美操”的意思。



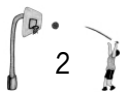


现代健美追求——健美操

20 世纪 60 年代,有氧运动在美国得到推广。有氧运动原来强调只是有氧运动的重要性,主要目的也是用来锻炼心肺的功能,最早形式也是以有氧跑步健身为主。随着有氧运动的进一步发展,到 20 世纪 70 年代末,健美操运动慢慢受到许多人的欢迎。20 世纪 80 年代初,有一个美国健身和影视明星,名字叫简·方达的人,她根据自己的健身经验和体会,大力推广有氧健美操的运动。在 1981 年,她编写出版了《简·方达健美术》,并且引起了世界的轰动,为健美操运动在全世界的发展,起到了积极的作用。健美操运动也在这时候传入我国,并且得到了发展和普及。

二、健美操运动的发展

健美操自从 20 世纪 70 年代末、80 年代初兴起以来,就以它强大的生命力,在全世界迅速流行起





来。现在,健美操不但在欧美等发达国家蓬勃发展,而且在一些发展中国家和地区也得到不同程度的开展。在大中城市各种健美操俱乐部、健身操中心和健美操培训班,如雨后春笋般到处涌现。许许多多的人选择健美操作为自己的主要健身方式,形成了世界范围的“健美操热”。

健美操在世界范围内,能够不断兴起和广泛的开展,主要有以下原因。

一是人们为追求健康而掀起的健身热潮。由于社会的发展,科学的进步,特别是 20 世纪 60 到 70 年代以来,信息产业、电子技术得到快速发展,使得人们体力活动不断减少,脑力工作也随之增加,工作环境变得更加舒适,生活水平也明显提高。可是也带来了一系列的健康危机,比如我们经常见到的肥胖、心血管疾病,还有因为各种压力的增加而引起的心理问题等。这一切都使人们慢慢认识到“健康”的重要性,特别是在那些发达国家,人们为





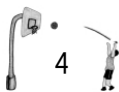
现代健美追求——健美操

了抵御这种健康危机,于是发明了多种多样的健身方法来健身,也有越来越多的人加入到健身的行列中来,很多健身活动均得到广泛的开展,比如跑步、打球、骑自行车等。健美操作为一项健身运动,也是在这种大环境中产生和发展的。

二是健美操本身的运动特点促进了健美操运动的发展。健美操不但动作丰富,而且变化也多。健美操动作能表现健壮和力量的美,就是人们常说的“健力美”,里面包含着较高的艺术因素。正因为健美操不但健身的效果好,而且还能够满足人们“爱美”的心理。同时,在健美操练习时还有音乐伴奏,强烈的音乐节奏会使人兴奋,催动人奋进。这样,人们就能在轻松、欢快的气氛中锻炼身体。

另外,健美操锻炼所需的场地器材简单,练习形式也多种多样,还能适合各年龄层次人群,这些特点也是健美操发展的原因。

正是健身热潮与本身项目的特点,使健美操运

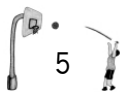




动迅速兴起,并得到广泛普及。现在,越来越多的人喜爱健美操运动,并积极地参与到健美操锻炼中来。

第二节 健美操国际组织的建立

健美操起源于民间,是一项来自于广大人民群众的运动。随着健美操运动在全世界的广泛开展,越来越多的人群也参与到健美操锻炼中。这样就形成了一种“健美操热”,使人们逐渐认识到了健美操运动的强大生命力,同时也看到了其中的巨大商业价值。于是一些热心于健美操运动的人士,发起并成立了一些健美操组织,从而使健美操成为一项有组织的体育运动,促进了健美操运动的普及与发展。以下给大家介绍的是几个比较著名的健美操国际组织。





现代健美追求——健美操

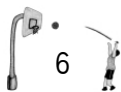
国际健美操联合会(LAF):成立于1983年,总部设在日本,目前有会员国20多个。每年举办健美操世界杯赛。

国际健美操与健身联合会(FISAF):成立于20世纪于80年代中期,总部设在澳大利亚,有会员国40多个。除每年举办健美操专业比赛外,还组织各种健美操培训班,并颁发国际健身指导员证书。

国际健美操冠军联合会(ANAC):成立于1900年,总部设在美国,每年举办ANAC世界健美操冠军赛。

国际体操联合会健美操委员会(FIG):国际体操联合会成立于1881年,原有体操、艺术体操等项目。于1994年接受健美操为其所属的委员会,并从1995年开始每年举办FIG健美操世界锦标赛。

这些健美操国际组织均致力于健美操运动的发展及在全世界的普及,为扩大健美操在世界范围的影响,提高运动技术水平做出了重要贡献。尤其



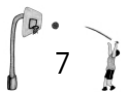


是 FIG, 虽然只是在 1994 年才接受健美操为其正式的比赛项目, 但由于 FIG 是国际单项体育联合会是国际奥委会正式承认的正规国际体育组织, 具有悠久的历史 and 把握项目发展方向的能力, 由其提出的“健美操进入奥运会”的目标, 得到了世界各国健美操组织的热情支持与信任, 也只有 FIG 才能担当起把健美操带入奥运会的重任。

每年国际上举办的活动有: 健美操世界锦标赛、健美操世界杯赛、健美操世界冠军赛、健美操世界巡回赛。

第三节 竞技健美操的产生与发展

作为一项群众性体育运动的竞技健美操, 只有在“比赛”时, 才能使其成为一项真正的竞技体育运动。健美操的第一次国际比赛, 是在 1983 年由国



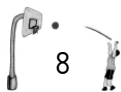


现代健美追求——健美操

际健美操联合会举办的“第一届国际健美操比赛”。所以竞技健美操的发展历史,也只有二十几年时间。

现在,国际健美操联合会已举办过 15 届健美操世界杯赛,每年都有近百名运动员参加比赛。世界健美操冠军赛也是比较著名的比赛,它是由国际健美操冠军联合会举办的,在 2001 年的比赛中还增加了少儿健美操比赛,共有 34 个国家参加了比赛,运动员人数达 200 多人。自 1995 年开始,国际体操联合会健美操委员会每年举办一次健美操世界锦标赛,每届都有 40 多个国家、上百名的运动员参加比赛。另外,各个健美操国际组织还单独或合作举办过各种世界健美操巡回赛和大奖赛,用来扩大健美操运动在世界范围的影响。

各种国际比赛的参赛人数每年都有增多的趋势,这就表明竞技健美操,是一个有着强大生命力的竞技体育项目。





竞技健美操从产生一直发展到现在,许多国际比赛的规则不同,而且在不断的变化,技术水平也不断的得到提高。因为所使用的比赛规则不同,所以各个比赛的场地和时间也不一样,但是比赛项目则比较统一,都是男单、女单、混双和三人。不过国际体操联合会健美操委员会比赛,却在 2001 年增加了混合六人项目。另外,仰卧起坐、俯卧撑、高踢腿、开合跳以前是比赛的规定动作,一直是竞技健美操的标志。可是随着比赛激烈程度的增加,技术水平也在不断提高,这些规定动作的取消已经是必然的了。将来,竞技健美操的技术发展趋势会是突出成套动作编排的艺术性和动作的创新,避免动作的对称性和重复,提倡多样化,难度水平和动作质量将不断提高。

