

健美操

◎ 主编 赵永魁 杨华



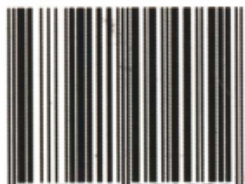
北京体育大学出版社

责任编辑:高云智

封面设计:文 一



ISBN 7-81100-405-4



9 787811 004052 >

购书电话: 010-62963530 62960631



ISBN 7-81100-405-4

定价: 25.00 元

健美操

主 编 赵永魁 杨 华
副主编 孙翠琪 宋积萍 冯 云
主 审 马鸿韬



北京体育大学出版社

策划编辑 京体大
责任编辑 高云智
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健美操 /《健美操》编委会编. -北京:北京体育大学出版社, 2005.9
ISBN 7 - 81100 - 405 - 4

I. 健… II. 健… III. 健美操-高等学校-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 084540 号

健 美 操

《健美操》编委会 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市松源印刷有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 16.75
字 数 327 千字

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 405 - 4

定 价:25.00 元



作者简介

赵永魁 1971年1月生于青海省互助县。1993年7月毕业于西安体育学院体育系，获教育学学士学位。现为青海师范大学体育学院体操教研室教师、副教授、国家级健美操指导员、健美操一级裁判员、体操二级运动员、二级裁判员，中国健美操协会会员。长期从事健美操、体操的教学和训练工作，参与多项国家级、省部级课题的研究工作，公开发表论文10余篇。

内 容 提 要

本书是第一部由青藏高原民族地区高校健美操教师编著的具有鲜明的时代性和独特民族特征的健美操教材，在内容上力求全面、新颖、独特、专业。在一般基础理论的基础上，选编了具有一定前沿性和专业性的健美操理论知识，特别收录了截止到2005年初的一些与健美操运动相关的专业网站与常用网址；介绍了时下最流行的一些常用音乐编辑软件的一般使用方法和一些简单技巧；结合世居我国青藏高原地区的土族、撒拉族、藏族等三个特有民族的舞蹈特点和高原特色，编排了三套具有浓郁民族特色的民族健身操，填补了土族、撒拉族民族健身操在国内的空白；收录了中国学生健美操艺术体操协会2004年最新修定的多套健美操相关竞赛规则；还汇集了目前国内外最流行的10种健美操时尚课程，分类介绍了其基础理论、基本技术等，是高校教师、教练员、学生以及健美操爱好者不可多得的参考资料。

本书分十章，主要内容为健美操基础理论、健美操教学、编排、竞赛、流行课程和科学健身的专业理论以及三套具有浓郁民族特色和地域特色的民族健身操，因此本书不仅可作普通高校健美操选项课教材之用，也可作为体育专业健美操普修课教材，同时也是健身健美操教练员、健美操从业人士较为系统、全面的参考资料。

前言

健美操是一项集体操、舞蹈、音乐于一体的新兴的体育项目，以其独特的魅力在短短的 20 多年迅速在各地兴起，风靡世界，成为人们进行健身活动的主要形式之一。

自 1984 年北京体育学院成立了健美操研究中心至今的 20 年中，健美操在我国高校经历了选修、普修、专修等阶段的发展，已经成为高校体育教学的主要内容之一。高校健美操的发展有力地推动了我国健美操运动的普及和开展，它已成为我国健美操运动的重要组成部分，然而教材却始终跟不上其发展的需要。因此，为了满足高校健美操教学改革和进一步发展的需求，我们组织编写了本教材。编写人员有（以姓氏笔画为序）：冯云（青海民族学院）、孙翠琪（青海师范大学体育学院）、宋积萍（青海大学医学院）、杨华（青海卫生职业技术学院）、赵永魁（青海师范大学体育学院）。

本书在内容上力求全面、新颖，同时具有鲜明的时代性和独特的民族性。除了健美操的一般基础理论之外，具有一定前沿性和专业性的知识也是本书之重点内容，其特色之处如下：

其一，特别收录了截至 2005 年初的一些与健美操运动相关的专业网站与常用网址，为广大健美操爱好者查阅最新互联网资源和相关专业带来了极大的方便。

其二，在健美操音乐的选配和剪辑方面，介绍了几个时下较为流行的常用音乐编辑软件的一般使用方法和一些简单技巧，为健美操专业教师、教练员和学生在音乐的处理上提供必要的帮助和参考，这是其他健美操教材少有的。

其三，结合世居我国青藏高原地区的土族、撒拉族、藏族三个民族的舞蹈特点和高原特色，编排了三套具有浓郁民族特色的民族健身操，填补了土族、撒拉族民族健身操在国内的空白。

其四，本书还汇集了目前国内外最流行的十种健美操时尚课程，分类介绍了其基础理论、基本技术等，是健美操从业人士较为全面、系统的参考资料。

其五，本书收录了中国学生健美操艺术体操协会 2004 年最新修订的中国学生健康街舞、动感啦啦队、健身健美等项目的竞赛规则、健身健美操表演套路、高水平学生运动员竞赛套路、竞赛规则以及大众健美操、竞技健美操竞赛规则等，较全面地为高校教师、教练员、学生以及健美操爱好者提供了必要的规则依据。

本书不仅可作普通高校健美操选项课教材之用，也可作为体育专业健美操普修课教材，同时也是健身健美操教练员、健美操从业人士较为全面、系统的参考用书。

在本书的编写过程中，得到了各级领导、朋友和同行们的大力帮助和支持，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员水平有限，加上时间比较仓促，书中难免存在错漏之处，敬请广大读者指正。

赵永魁
2005 年 5 月

目 录

前 言

第一章 健美操运动概述	(1)
第一节 健美操运动的起源与发展	(1)
第二节 健美操的分类、特点和功能	(6)
第二章 健美操基本术语与简图的绘制	(13)
第一节 健美操基本术语	(13)
第二节 健美操术语的运用与记写方法	(17)
第三章 健美操基本动作	(20)
第一节 健美操基本动作	(20)
第二节 健美操基本步伐及分类	(22)
第四章 健美操教学	(33)
第一节 健美操教学课	(33)
第二节 健美操教学方法	(38)
第三节 健美操教学技能与教学技巧	(45)
第五章 健美操的创编与音乐选配	(51)
第一节 健身性健美操的创编	(51)
第二节 竞技性健美操的创编	(54)
第三节 健美操音乐的选配与剪辑	(58)
第六章 健美操组合动作范例	(75)
第一节 初级健美操组合动作	(75)
第二节 中级健美操组合动作	(84)
第三节 高级健美操组合动作	(95)
第七章 健美操竞赛的组织、裁判法及规则简介	(108)
第一节 健美操比赛的意义、种类、内容和形式	(108)

第二节 中小型健美操比赛的组织	(110)
第三节 健美操比赛的裁判方法	(111)
第四节 各类健美操竞赛规则简介	(112)
第八章 健美操与科学健身	(157)
第一节 健美操运动的营养与保健	(157)
第二节 健美操运动效果的评价与监督	(160)
第三节 健美操运动与体重的控制	(163)
第四节 健美操运动的损伤与预防	(165)
第九章 健美操特色课种介绍	(171)
第一节 有氧拉丁健美操	(171)
第二节 有氧搏击操	(173)
第三节 普拉提	(177)
第四节 瑜 伽	(180)
第五节 健身街舞	(181)
第六节 功率自行车	(185)
第七节 芭蕾形体	(189)
第八节 健身球运动	(191)
第九节 有氧踏板操	(195)
第十节 舍 宾	(199)
第十章 民族特色健美操成套动作范例	(205)
第一节 土族健身操	(205)
第二节 撒拉族健身操	(222)
第三节 藏族健身操	(238)
主要参考文献	(260)
后 记	(261)

第一章

★健美操运动概述

健美操运动是在音乐的伴奏下,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,以达到增进健康、塑造形体和愉悦身心为目的的运动项目。它是现代科学飞速发展,人类走向高效率、快节奏信息时代的产物。随着现代物质文明的不断提高,人们花钱买健康的观念不断加强,健美操运动已成为人们现代文明生活不可缺少的组成部分。

第一节 健美操运动的起源与发展

健美操是一项起源于民间,来自于广大人民群众的运动。它起源于人们对健康与健美的追求,是体操、音乐、舞蹈发展融合的产物。它是在人类社会发展的进程中,随着现代科技的飞速发展,生活节奏的日益加快,生活水平的不断提高,人们追求健美体魄而逐步发展起来的,并成为生活质量提高的一个标志。近几年来,特别是随着我国“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,健美操备受欢迎。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。

一、健美操运动的起源与发展简况

(一) 健美操运动的概念

“健美操”源于英文“Aerobics”,意为“有氧运动”、“有氧健美操”。由于它在世界各国存在着不同的流派,因此,人们对健美操概念的内涵与外延的认识和理解便不尽相同。纵观健美操的发展,健美操的概念可以归纳为:健美操是融体操、音乐、舞蹈、健美为一体,以有氧练习为基础,



以健、力、美为特征的，在音乐的伴奏下，进行身体操练的体育运动项目。可见，健美操具有体育、舞蹈、音乐、美育等多种社会文化功能，它既是一种健身美体、陶冶情操的大众健身方式，又是一种竞技运动项目。

(二) 健美操运动的起源

健美操运动起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。有氧运动 (Aerobics) 最早由美国人肯尼斯·库珀 (Kenneth Cooper) 博士于 20 世纪 60 年代开始在美国推广。它原来只强调有氧运动的重要性，并以训练心肺功能为主要目的，以有氧跑步健身为主。随着有氧运动发展到 20 世纪 70 年代末，健美操运动逐渐受到大众的欢迎。现代健美操起源于 20 世纪 60 年代末 70 年代初的美国，后风靡全球。据报道，美国跳健美操的人数超过 1800 多万。目前，美国健美操运动处在世界领先地位，法国在美国之后也开始盛行健美操运动，应运而生的健美操中心遍布全国各地，仅在巴黎就有 1000 多个，几乎每条街都有 1~2 个健身院。电视台的健美操频道成为最受欢迎的节目之一。在英国，1956 年就成立了大不列颠健美操协会。在俄罗斯健美操早已列入大、中、小学体育教学大纲。在加拿大，大多数人参加健美操锻炼是以治疗“文明病”——肥胖为目的的。在日本、菲律宾、新加坡和我国香港地区等地，爵士舞、迪斯科等形式的健美操、健力舞也十分流行。

(三) 健美操运动的发展简况

现代健美操是在欧美体操的基础上，吸收了东方体操的基本动作和非洲舞蹈中优美而有节奏的动作发展起来的。它具有保健、医疗和健美、健身的实用价值，因此，深受广大群众的喜爱。近 20 多年来，随着遍及全球的健身、娱乐与休闲体育的发展，健美操风靡世界。

美国是对现代健美操的发展具有较大影响的国家，其代表人物是影视明星简·方达。她根据自己的健身体会和经验编写的《简·方达健美术》，自 1981 年出版后，在全球范围引起了轰动。她从“节食”、“药物”等减肥法的失败中吸取教训，走向以体育锻炼，特别是用健美操保持身体健美的道路。她的现身说法，对健美操在世界范围的推广作出了贡献。自 1983 年美国正式举办一年一度的健美操锦标赛，并确定了比赛项目和规则，使健美操发展成为竞技性运动项目。

世界性的健美操热，传入我国是在 20 世纪 70 年代末 80 年代初。当时北京、上海、广州等地纷纷举办各种健美操培训班，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。1984年原北京体育学院和上海体育学院分别成立了健美操教研室,率先开设了健美操课程。其他大中专院校也逐步开设了健美操必修课或选修课。目前健美操已成为我国各级各类学校体育课或课外活动中一项广受欢迎的教学内容和锻炼方式。随着人民生活水平的不断提高,健美操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人的重视,吸引了不同年龄的爱好者参与,形成了一定规模的消费群体。各级电视台也纷纷制作以健美操竞赛、普及为内容的专题节目,其收视频率远远超过其他节目。

1987年5月,在北京举行了首届“长城杯”健美操友好邀请赛,是我国首次举办的全国性竞技性健美操比赛。

1992年9月,经民政部注册的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科学指导、有序发展的新阶段。

1995年国家体育总局制定并颁布了《健美操运动员技术等级标准》,对国际运动健将、国家运动健将和一、二、三级运动员都有明确的达标要求。

1998年9月,国家体育总局体操运动管理中心颁布了《全国健美操大众锻炼标准(试行)办法》和《健美操指导员专业技术等级制度》(试行)。同年还颁布了《健美操活动管理办法》,这些办法的颁布和实施有力地推动了我国健美操运动的普及与发展。

2003年11月,中国健美操协会对《全国健美操大众锻炼标准》一至六级规定动作进行了重新编排,增加了一至三级少年规定动作,并于2004年1月起在全国执行。

近些年来,我国的报纸、杂志、电台、电视等媒体相继介绍各种健美操和各类健美操比赛,促进了健美操运动在我国的普遍发展。总之,健美操正沿着健身和竞技的方向迅速发展,并以其独特的魅力吸引着越来越多的人参加此项运动。健美操运动作为一项具有极高健身价值的运动,必然会随着人们物质生活水平的不断提高而在世界各地更加广泛地开展起来,为人类的健美做出贡献。

二、健美操的主要赛事

(一) 国际重要赛事

国际重要赛事有:世界健美操锦标赛、健美操世界杯赛、世界健美操冠军赛等。



(二) 国内主要赛事

全国健美操锦标赛、全国健美操冠军赛、全国健美操精英赛为国内三大比赛，其他还有全国健美操青少年锦标赛、全国健美操阳光沙滩争霸赛、全国万人健美操大众锻炼标准电视大赛、全国健身俱乐部挑战赛、全国健美操形象大使大赛、全国健身先生大赛、全国健身小姐大赛、全国大学生健美操艺术体操比赛等，以及各类邀请赛、通讯赛、友谊赛、对抗赛、选拔赛、表演赛、教学比赛等。

三、健美操国际组织

随着健美操运动在世界范围内的广泛开展，参与健美操锻炼的人越来越多，形成了一种“健美操热”。人们逐渐认识到了健美操运动的强大生命力，同时也看到了孕育其中的巨大商业价值，许多热心于健美操运动的有识之士发起并成立了一些健美操组织，使健美操成为了一项有组织的体育运动，促进了健美操运动的普及与发展。下面介绍几个比较著名的健美操国际组织。

1. 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，总部设在法国，原有体操、艺术体操等项目。该组织于 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。我国为其正式会员国。

2. 国际健美操联合会 (IAF): 成立于 1983 年，总部设在日本，目前有 30 多个会员国，每年举办健美操世界杯赛。

3. 国际健美操冠军联合会 (ANAC): 成立于 1990 年，总部设在美国，每年举办 ANAC 世界健美操冠军赛。

4. 国际健美操与健身联合会 (FISAF): 成立于 20 世纪 80 年代中期，总部设在澳大利亚，有 40 多个会员国，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。

5. 国际健身协会 (IDEA): 成立于 1982 年，总部设在美国，目前有 80 多个会员国，会员人数 23000 多名，是世界上最大的国际性健身组织，主要为世界各地的健身专家提供最新的健身信息和继续教育的机会，还有自己的出版物，每年举办 IDEA 健身大会。

6. 亚洲健身协会 (ASIAFIT): 成立于 1991 年，总部设在香港，是亚洲地区最有影响力的健身性国际组织。ASIAFIT 也有自己的多种出版物，每年都举办各种健身的宣传和教育活动，如一年一度的“ASIAFIT 健身大会”等。



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,提高其运动技术水平做出了重要贡献。

四、健美操专业网站与常用网址

随着互联网的快速发展和普及,健美操在国内外的交流日趋广泛,各类信息的传递也越来越国际化、普遍化、全面化,尤其是近几年各类健美操专业网站和专业论坛如雨后春笋般出现在互联网上,为健美操运动的发展和普及提供了沃土。

健身产业的发展、健身商品的流通、健身信息的共享、健身音像的发行、健身论坛的火爆等皆与互联网的发展密不可分,网络为广大健美操爱好者提供了一个交流的平台,让世界各地的人们通过电脑进行面对面的交流,使健美操运动得到空前的发展。

下面介绍一些健美操专业网站及其网址,为广大师生和健美操爱好者提供参考和帮助。

(一) 中国健美操网——www.caa.net.cn

中国健美操协会官方网站,亦称中国健美操协会网,设有新闻区、公告区、会员专区、大众健美操、竞技健美操、健身场馆、健身教练、资料库等若干专栏,涵盖了健美操教学、训练、竞赛等方面内容。

(二) 健美操信息网——www.51tc.com

健美操信息网是国内最早的一家健美操专业网站,其前身是“Frisky 健身俱乐部”,成立于1999年10月1日;网站于2000年10月8日重新命名为健美操信息网(<http://www.51tc.com>)。为健身业内人士提供了一个自由广阔的免费交流平台,目前是国内最为优秀的健身论坛。

(三) 中国学生健身网——www.csara.cn

中国学生健美操艺术体操协会官方网站,地址在广州市广州大道北458号广州体育学院内,邮编:510075。该网站设有新闻中心、健美操、艺术体操、体育舞蹈、啦啦队、街舞、健身健美、明星风采等若干专栏。每年举办全国大、中、小学生的各类健美操比赛。

(四) 北京市健美操体育舞蹈协会网——www.badsa.com

北京市健美操体育舞蹈协会官方网站,设有组织机构、政策理论、赛事导航、专业用品、俱乐部搜索、明星风采、赛场倩影、会员专区等若干版块,提供各类健美操培训信息和比赛信息等。



(五) 可乐健身网——www.51cola.com

我要可乐，一个健美操爱好者健身资料交流的平台，提供各类健身操录像、音乐碟片，成立于2003年8月10日，是一个自发性的教练员资料交流平台。该网站设有以下一些专栏：影像资料、健身服装、健身器材、健身杂志、特价商品、会员论坛等。

(六) 运动健身网——www.yundongjianshen.com

北京体育大学全民健身协会网站，成立于2002年10月7日，设有风云历程、健身空间、健康生活、健身展台、体育推广等版块，可注册各类专项教练、陪练、裁判等，专设体育书刊、体育音像展区。

(七) 健身114网站(原中国健身房搜索网) ——www.jianshen114.com;
www.china-gym.com; 健身114; www.jianshen114.net。

国内健身业具有较强影响力的专业信息交流平台，利用健身行业市场需求与网络技术相结合、地图式标注全国健身俱乐部，提供健身产业、器材商、营养商、健身培训机构等供求信息。主要栏目有：论坛、健身俱乐部信息、明星风采、健身器材、营养补剂、商城、加盟连锁、招聘、求职、二手器材、经营管理、寻求合作等。该网站由专业从事健身、健美行业的北京唐力龙文化交流中心投资主办。

(八) 百度贴吧——健美操吧——<http://post.baidu.com>

此网站是各类健美操相关资料的交流平台 and 健美操相关话题的论坛，有近百个主题，数百份帖子。

第二节 健美操的分类、特点和功能

一、健美操的分类

健美操是体育中的一个综合性的边缘学科。随着健美操运动的不断发展，出现了种类繁多的类型。根据不同的目的和任务，健美操运动可分为健身性健美操、表演性健美操、竞技性健美操三大类。



（一）健身性健美操

健身性健美操按照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各种不同风格的健美操。传统意义上的一般健美操是多年来深受广大健美操爱好者普遍欢迎的健身形式，主要提高练习者的心肺功能和有氧代谢能力。随着生活水平的不断提高和社会的发展，人们的健身需求也越来越多样化，近些年来出现了很多种新的不同风格的徒手健美操练习形式，如：爵士健身操、搏击健身操、拉丁健身操、瑜伽健身操、健身街舞等。

器械健美操是利用各种可移动的轻器械、以力量练习为主的一种有氧健美操，它不仅增强了健身的效果，而且使健美操的练习形式更加多样化，如：踏板操、哑铃操、橡皮筋操、健身球操等。目前利用轻器械的集体力量练习是世界范围内最受欢迎和发展最快的健身项目，力量练习的主要目的是使练习者保持和发展良好的肌肉外形、增强肌肉力量和防止肌肉退化，使人更强健。

特殊场地健美操以其特殊的功效目前在国外发展很快，但在国内因场地器材条件受限等原因而开展较少，如水中健美操，在运动过程中可以减轻地面对膝、踝关节的冲击力，有效减轻关节负荷，并利用水的阻力以及水传导热能快的原理提高练习效果，达到健身、减肥和康复的目的。还有固定器械健美操，如功率自行车等，通过调节车上的阻力排挡，模拟两个基本地形即平地 and 山丘而进行的极具挑战性的健身项目，可以有效提高练习者的心肺功能，去脂减肥，对下肢的锻炼尤为集中。

（二）表演性健美操

表演性健美操的主要目的是“表演”。通过表演观赏，达到陶冶情操、净化心灵的目的，促进健美操活动的开展，满足人们展示和表现自我的需要。表演健美操是事先编排好的、专为表演而设计的成套健美操，它比健身性健美操动作复杂，音乐速度可快可慢，动作较少重复。成套动作可采用一些风格化的舞蹈动作，如爵士舞等，还可利用器械，如花环、旗子等，加入队形变化和集体配合的动作，以达到烘托气氛，感染观众的效果。它对参与者的身体素质要求较高，不仅要具备较好的协调性，还要有一定的表演意识和集体配合意识。

（三）竞技性健美操

竞技性健美操的主要目的是“竞赛”。其比赛项目有男单、女单、混双、