

健美

健美操

李瑜 著



西安出版社

健美·健美操

李 瑜 著

西安出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美·健美操/李瑜著. —西安: 西安出版社,
2005.6
ISBN 7-80712-121-1

I. 健... II. 李... III. ①健身运动—基本知识
②健美操—基本知识 IV. ①G883 ②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 041871 号

健美·健美操

著 者: 李 瑜

出版发行: 西安出版社

社 址: 西安市长安北路 56 号

电 话: (029)85264255

邮政编码: 710061

印 刷: 河南农业大学印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 12

字 数: 300 千字

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—1000

书 号: ISBN 7-80712-121-1/G·100

定 价: 25.00 元

△ 本书如有缺页、误装,请寄回另换。

健美·健美操

前 言

人的形体从结构上说,主要是骨骼、肌肉的发育形态。其生长发育是一种自然倾向,与种族、遗传、性别、年龄都有一定关系,但更重要的是可以通过规范的运动训练形成一定的规范化的姿势和体态。健美健美操就是依据肌肉和关节的运动规律,组合成不同的套路,增强肌肉和关节的力量、灵敏度和柔韧性,使男性雄浑健壮,倜傥潇洒;女性仪态端庄,雍容华贵。

本书根据中国人的体能及形态特点,以提高大众的体质和形体素质为主导,以改善和雕塑身体形态,培养高雅的气质和风度为目标,从基础理论和实践上阐明了形体训练的教学原则、原理和要求。同时又揉进了健美操的元素,并从笔者执教二十多年对一些雕塑健美形体行之有效的内容、方法中进行再收集、整理、归纳,有针对性地总结出了形体健美的许多措施和锻炼方法。特别是本书中出现的诸多基本动作、动作组合范例和健美操内容,采用了连续动作照片和文字说明,图文并茂,方便了读者的阅读和理解。

这本书适用面较广,既可作为广大体育教师和广大健美爱好者的参考书,也可作为体育院校和高师体育专业学生的教程。

在本书出版之际,我要向所有帮助我的同事、朋友和学生表示感谢。

目 录

上篇 形体训练篇

第一章 形体健美运动概述

- 一、形体健美运动的概念 (1)
- 二、形体健美运动的目的和任务 (2)
- 三、形体健美运动的特点与分类 (3)
- 四、健美操的特点与分类 (5)

第二章 人体形态美的标准

- 一、正常人的体围特征和健美标准 (9)
- 二、男子健美标准 (11)
- 三、女子健美标准 (15)

第三章 体形肥胖的判定和产生的原因

- 一、体形肥胖的判定 (21)
- 二、肥胖产生的原因 (22)
- 三、减肥 (24)

第四章 形体训练的解剖、生理学基础

- 一、骨骼、肌肉和关节 (29)
- 二、神经系统和呼吸系统 (39)
- 三、脉搏 (46)

第五章 不同年龄段的形体训练

- 一、至关重要的儿童少年体育锻炼 (54)
- 二、女子健身运动 (64)
- 三、中老年人的体育养生之道 (68)

第六章 形体健美运动的自我测评和监督	
一、机能状态自检·····	(76)
二、身体素质测评·····	(77)
三、自我监督·····	(78)
第七章 形体训练中常见的运动损伤及注意事项	
一、造成运动损伤的一般原因及处理·····	(84)
二、如何避免受伤·····	(87)
三、治疗与矫正·····	(88)
四、形体训练注意事项·····	(93)
第八章 形体健美运动的场地与器材	
一、场地·····	(100)
二、常用的健身器材·····	(101)

下篇 形体教学篇

第一章 形体健美教学概述	
一、形体教学的概念·····	(104)
二、形体教学的基本内容和要求·····	(104)
三、形体教学应考虑的因素及注意事项·····	(114)
第二章 形体教学动作术语	
一、形体健美动作术语·····	(117)
二、健美操常用术语·····	(121)
第三章 形体健美动作单线条简图法	
一、人体运动的轴和面·····	(130)
二、单线条人体图的解剖结构·····	(131)
三、单线条简图的人体比例及各部位的画法·····	(131)
四、辅助符号和绘制简图法·····	(133)
第四章 形体健美教学程序	

一、学校形体课	(136)
二、健身房课程	(153)
三、教学图形范例	(167)
第五章 形体健美动作的创编	
一、形体动作的创编原则、依据和特点	(174)
二、形体健美动作的创编步骤	(179)
三、健美操的创编步骤	(181)
第六章 健美操竞赛的组织与裁判法	
一、竞赛的组织工作	(184)
二、大众健美操的竞赛规则	(184)
三、竞技健美操的竞赛规则	(189)
第七章 形体健美运动的课业训练	
一、形体健美训练的组织与训练	(198)
二、发展肌肉的教学方法	(199)
三、女子形体训练内容和方法	(199)
四、男子发达肌肉的整体训练方法	(216)
第八章 竞技健美操的运动训练	
一、健美操的特点和分类	(233)
二、健美操训练原则和特点	(236)
三、健美操的专项技术训练	(239)
四、竞技健美操高考的评分内容	(247)
第九章 健美操套路范例	
一、大众健美操	(249)
二、竞技健美操	(309)
第十章 竞技健美操造型和队形范例	
一、竞技健美操造型	(341)
二、竞技健美操队形	(343)
主要参考文献	(348)



第一章 形体健美运动概述

一、形体健美运动的概念

形体是指人体结构的外在表现,它是一门艺术。人体只有在四肢、躯干、头部及五官的合理配合之下才能显示出姿态优美、体型匀称的整体美。

形体美主要体现在三个方面:骨骼、肌肉、肤色。要求为:头部五官端正,面部红润,眼睛有神,头发光泽;颈部挺直而灵活,并与头部配合协调,双肩对称,男宽女沉,两臂修长,两臂伸展之长与身高相等;胸部宽厚,比例协调,男性胸肌圆隆,女性乳房丰满,挺而不垂。腰部是连接上、下体的立柱,呈圆柱形,细而有力;腹部应扁平,臀部圆满微显上翘不下坠,男性臀大肌鼓实,女性健而隆起;大腿修长,小腿长而腓肠肌位置高,并稍突出;人体骨骼发育正常,无畸形,身体各部位比例匀称,男子形体强调上肢力量及肌肉发达,整个体型呈侧梯形,女子形体强调身体比例匀称,线条流畅,整个体形呈曲线;肤色应是红润而有光泽,健康光滑有弹性。均匀的体形与正确的姿态能塑造形体美。形体本身非常讲究姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感统一的和谐美。人们在日常工作、学习和生活中的各种姿态正确与否,直接影响着人们的生活质量。随着人类社会文明程度的不断提高,对人的姿态要求并不是简单的正确与否,社会文明呼唤着人们形体健美。所有这些,只有通过持之以恒的形体训练和合理的营养和休息才可实现。

形体健美运动是一门以塑造体型为目的的体育科学。从训练学和教育学的角度来看,形体训练是在专门科学理论知识指导下,不断改变完善体型,增强肌力、体力,增进健康而专门组织的教育过程。它在借鉴人体解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动训练学的基础上,已形成了一整套训练理论和各种行之有效的训练方法、训练手段。系统学习和掌握形体训练的基本理论、基本技术,才能对自己的训练过程进行科学化、精量化的最优控制,从而达到最佳训练效果。

二、形体健美运动的目的和任务

(一)改善体形体态,矫正畸形

体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡、和谐,以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。我国自古以来就很重视姿态美,强调一个人要站有站相,坐有坐相。如果长时间不注意体态端正,就可能影响某些骨骼的正常生长和发育,如脊柱的侧屈、含胸驼背、缩脖端肩等,直接影响体态美。形体健美训练能对身体某些部位的生长发育产生较大的影响,使关节周围的肌肉发达,从而加强了关节的稳固性。同时由于形体健美训练中许多伸展性训练,可使关节、韧带和关节周围肌肉群的伸展性增强、可提高关节灵活性。科学、系统、针对性的形体健美训练,可减少皮下脂肪含量,达到减肥的目的,从而能更有效地改善人体形态,使女性变得体态丰满,线条优美,风姿动人。

(二)培养良好的气质和风度

气质是人在活动中的强度、速度和灵活性方面的典型的稳定的心理特征,简而言之它就是一个人心理活动的动力性特征。风度指人的言谈、举止、态度的良好表现。形体训练不仅可以塑造人的体型,同时还可以塑造美的心灵,只要具备高尚的情操,时刻注

意自身的修养,就会逐渐形成一种高雅气质和潇洒的风度。

(三)增强体质,全面提高身体素质

身体素质是指人体肌肉活动时所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等基本能力的总称。它是人体各器官系统的功能在肌肉工作中的综合反映。良好的身体素质是体质增强的一个重要表现。为了达到形体健美的目的,通常采用多种综合训练手段进行锻炼,使身体素质得到全面提高。

(四)陶冶性情

形体训练往往是在音乐伴奏下进行的,人们随着欢快、奔放的音乐,让心情得到了愉悦,心灵和性情得到陶冶和改善,让人更自信,更充满活力。特别是在集体训练时,大家在沟通、交流中增进了友谊,同时还学会了团结和协作。

三、形体健美运动的特点与分类

(一)特点

1. 广泛的群众性和针对性

不论男女老幼,不论何种职业,根据各自不同年龄性别、体能、爱好,都可以参加各种形式的形体训练,因为它能使身体各器官功能改善和增强,还可以有针对性地改善身体局部(发达某块肌肉、减脂、矫正畸形),使体形更匀称、协调、优美。

2. 内容和方法的多样性

从形体训练内容看,徒手类动作、轻器械类动作和专门的健身器械十分丰富,有用于身体局部训练的动作,也有用身体整体训练的组合动作,有有氧健身的成套动作,还有用于康复、矫正畸形的专门动作,每个动作的设计,都是按照人体解剖、生理规律编排的。

形体训练的项目有健身强体美体型的练习;有用来培养正确的坐立行走姿势的练习;有适合中老年健身的练习;有适合儿童少年的形体训练;有青年人喜爱的充满活力的练习;有适合瘦人发达

肌肉、丰腴健美的练习；有适合胖人的减肥练习；有适合疗疾康复的练习等等。

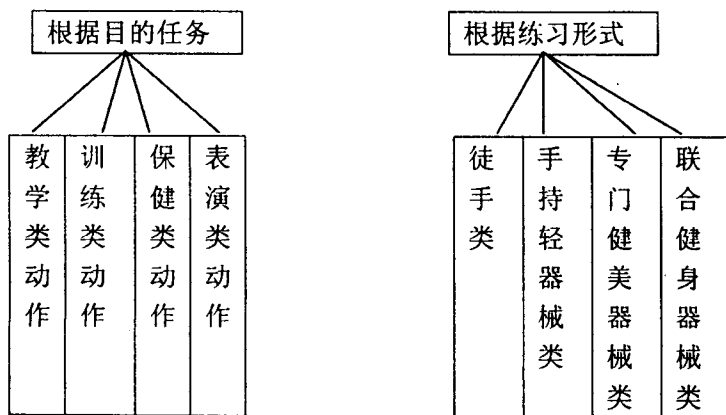
3. 灵活性

形体训练大多为徒手练习，也可广泛利用器械练习，可以集体练习，也可以是个人练习，可以在统一的时间内、也可以分散安排，不受场地、时间、性别、年龄、体质、体型、素质的限制，只要练习者能持之以恒坚持下去，一定会达到健身目的。

4. 艺术性

音乐是形体训练的灵魂，是完成动作必不可少的组成部分。它可以丰富练习者的想象力和表现力，激励练习者顺利完成训练计划，使练习不再枯燥。同时激发他们的兴趣，使人在锻炼时更加愉快，甚至达到忘我的境界。特别是选用不同风格的音乐，可以创造出不同风格的动作，提高整套动作的感染力，培养练习者的乐感和良好的气质。

(二) 分类



徒手类：头颈、肩部、胸部、背部和腰部、腹部、臀部、腿部、足踝。

手持轻器械类：哑铃、绳、花球、棒、沙巾、带、扇、彩旗等。

专门健美器械类：杠铃、踏板、拉力器、壶铃、助木、实心球、橡皮条、沙袋、沙背心、健身车、划船器等。

联合健美器械类：综合力量架、多功能联合练习器械等。

四、健美操的特点与分类

(一)健美操的特点

1. 健美是运动的核心

健美操是建立在人体解剖学、运动生理学和美学等学科理论指导下的人体运动方式，讲究造型美，要求动作美观大方，追求有效全面地锻炼身体。注重正确姿势的培养和人体匀称和谐的发展。

2. 力度性

健美操是以力量性为主的徒手动作为基础的运动，表现为力量、力度、弹性和活力。健美操所形成的力量性风格，可充分表现出人体健的风采、美的神韵、力的坚韧。具有狂热奔放强烈的表现力、感染力、吸引力和生命的活力。

3. 节奏感

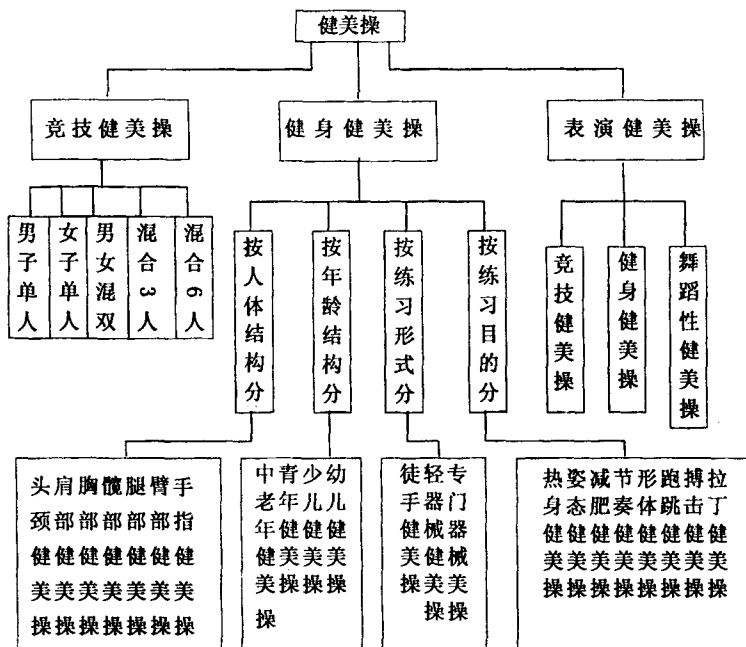
健美操所有的动作均在一定的节奏下进行，它是将人体动作经过有节奏的组织和整合，使之摆脱自然状态，使动作规范化，更具节奏感、时代感和美感。健美操是在节奏鲜明、欢快奔放的音乐伴奏下进行的身体练习，练习者会因音乐的变化而情不自禁地进入运动状态之中，身心得到锻炼，这也是其他体育项目不可比拟的。

4. 创造性

由于人体结构复杂，动作多变，人的情绪丰富，性格迥异，决定了健美操动作的丰富性和复杂性，要求健美操具有创造性。创新是健美操发展的必然。

(二)健美操的分类

目前,健美操的种类繁多,分类方法也各不相同,如果根据健美操的目的和任务来分类,可以分为健身健美操、竞技健美操、表演健美操三大类(见下表)



1. 健身健美操

健身健美操又称大众健美操,是集健身、娱乐、防病、矫正、塑形为一体的深受大众喜爱的健身运动,不同性别、年龄、职业的人都能参加。

(1)按年龄分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少年健美操、儿童健美操、幼儿健美操和母婴健美操等。它是根据人不同

年龄段的不同生理、心理特点,有针对性创编而成的。

(2)按人体解剖结构分为头颈健美操、肩部健美操、胸部健美操、臂部健美操、腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。这类健美操具有较强的针对性,是为锻炼人体某个部位而创编的。

(3)按练习的目的和任务分为热身健美操、姿态健美操、形体健美操、减肥健美操、节奏健美操、活力健美操、跑跳健美操等。

(4)按练习形式分为徒手健美操、手持轻器械健美操(哑铃、彩球、花环、绳、扇、沙巾、健身球等)、专门器械健美操(垫上健美操、踏板操、健骑机健美操等)。

(5)按人数分为单人、双人、三人、六人、八人和集体健美操。

(6)按性别分为女子健美操、男子健美操。

(7)按人名、音乐和舞蹈命名分为简·方达健美操、瑜伽健美操、水中健美操、拉丁健美操、搏击健美操等。

2. 竞技健美操

竞技健美操是根据竞赛规则与规程的要求组编的一套具有较高艺术性和难度,以争取比赛成绩的运动项目。整套动作有时间、场地、难度、托举、操化动作等方方面面的要求。例如:

(1)动作组合的多样性中每次相同的动作将被扣分。这就意味着在1分45秒的成套动作当中不能有任何的动作是相同的。

(2)运动员每次从一个平面转换到另一个平面时完全重复相同的动作,将被扣分。

(3)规则中要求成套动作必须是令人难忘的与众不同的,它必须是展现音乐、动作设计和配合的独特性创造性的结合。

3. 表演性健美操

表演性健美操的主要目的是“表演”,它是事先编排好的,专为表演而设计的套路。时间一般为2~5分钟。表演性健美操的动作较健身健美操的动作复杂,音乐速度可快可慢,为了达到一定的表演效果,一般要求动作较少重复,也可以是不对称的,参与人数

不限,并可在成套动作中加入各种队形变化、集体配合、造型等。表演者也可以利用轻器械,例如花环、花球、彩带、沙巾、绳子、扇子等,还可以采用一些舞蹈动作、武术动作、搏击动作、拉丁动作,以达到烘托气氛、感染观众、增加表演效果的目的。

表演性健美操的动作比健身健美操的动作复杂多变,所以对表演者身体素质要求较高,既要具备较好的协调性、表现力,又要有集体配合的整体意识。

第二章 人体形态美的标准

爱美、追求美是全人类的共同心愿，是人的本性。千百年来各个国家或民族，都有自己传统的审美观，因此，评价人体形态美的标准也就不同。它是比较复杂的，涉及因素较多，因此形体美的标准也是相对的。人的美不仅是外表美，还有内在的气质美，是“综合美”在一个人身上的体现。

一、正常人的体围特征和健美标准

形体美是人体美的主要标志之一，而形体健美在很大程度上又取决于身体各部位体围的尺度和相互间的比例。

(一)体围特征(见图 2-1)

身 高——主要是反映人体骨骼的发育程度。

体 重——是反映人体发育状况的重要指标。

胸 围——人体厚度和宽度最有代表性的测量值，扩展胸围与肺活量有关。

腰 围——反映一个人的腰背健壮程度和脂肪状况。

上臂围——反映一个人肱三头肌和肱二头肌的发达程度。

大腿围——反映一个人股四头肌及股后肌群的发育状况。

臀 围——反映一个人骨盆大小和髋、臀部肌肉的发达程度。

(二)健美标准

形体健美不仅反映人体的外表，还反映出一个人的精神风貌。各行各业的人都离不开形体美，健与美的有机结合，反映了社会的文明程度。综合中外美学家对男、女体型健美见解，可归纳出以下

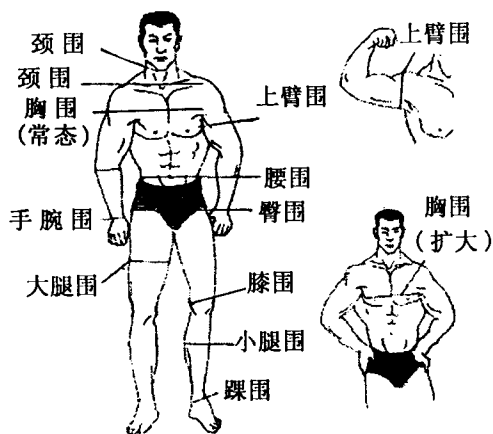


图 2-1

几点：

1. 骨骼发育正常,关节灵活自然,不显粗大凸起,体态丰满而不显肥胖臃肿,匀称是关键。

2. 均衡发达,皮下脂肪适中。

3. 五官端正,与头部配合协调、眼大有神。

4. 双肩对称,男宽阔,女圆浑。肩部不沉积脂肪,略外展下沉。

5. 脊柱正位垂直,曲度正常。

6. 男子胸廓隆起厚实,正面和背面看略成“V”字型;女子胸部丰满而不下坠,侧视有明显曲线,微挺胸拔背,反映一个人骨盆大小和髋、臀部肌肉的发达程度。结实,微呈圆柱型,腹部扁平,腰部比腹部略细小 $1/3$;男子有腹肌垒块隐现,直立时腰要直。

7. 臀部圆满适度,略上翘,有弹性。

8. 两腿修长,腿部线条柔和,小腿腓部突出,跟腱长,侧视有屈曲感,体现敏捷与弹性。

9. 踝细、足弓较高。