

●主编 田 珊

●著者 阎艾萍

专家教你做 健美操

运动健身丛书



引领你成为健美操高手的向导
职业教师写作，专业人员示范
学员的教科书，教练的参考书
全彩色制作，一看就明白
自我修炼，掌握技能；健身愉情，益处无穷

上

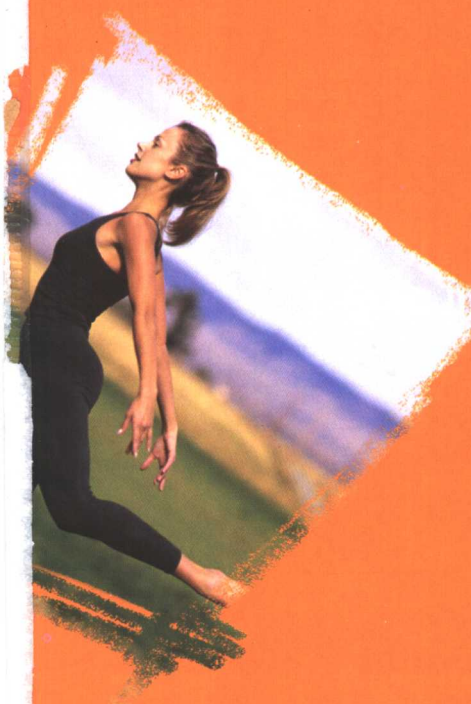
江西科学技术出版社

运动健身丛书



●主编 田 珊

●著者 阎艾萍



JIAONIZUO JIANMEICAO

专家教你做 健美操

上

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教你做健美操(上)/田珊主编.—南昌:江西科学技术出版社,2004.2
(运动健身丛书)

ISBN 7-5390-2610-3

I. 专… II. 田… III. 健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122126 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN](http://www.ncu.edu.cn);800/

赣科版图书代码:05086-101

版权合同登记号:14-2005-006

本书由香港科图有限公司授权独家出版发行

(原书名:专家教你健美操)

专家教你做健美操(上)

田珊主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	90.5千字
印张	3.625
印数	4000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2610-3/G·376
定价	39.00元(上、下册)

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



前言

健美操自 20 世纪 60 年代初期萌芽始,到 70 年代集休闲、娱乐、健身为一体的新兴体育项目——健美操在美国面世。已被世界各国人民所接受,成为一项较为普及的运动项目风靡全世界。

健美操 80 年代中期在中国兴起,各种健美操培训班、健美操俱乐部如雨后春笋、应运而生,深受大家的喜爱,掀起了健美操热潮。但是,由于健美操在中国起步较晚,大家对健美操运动了解不多,在健美操锻炼中迫切需要有关健美操运动知识的读物,特编写此书满足爱好者的需求,提高人民身体素质,实现全民健身计划。

本书在语言上力求通俗易懂,内容上深入浅出,融科学性、专业性、知识性于一体,并配以真人示范彩图,既可以作为广大健美操爱好者的锻炼指南,也可作为专业工作者的参考用书。

在书成稿的过程中,参阅了大量的中外有关书刊资料,恕不一一列出,在此表示谢忱。

由于作者水平有限,一定有不少错误和疏漏的地方,敬望专家读者批评指正。

阎艾萍

● 目 录 ●

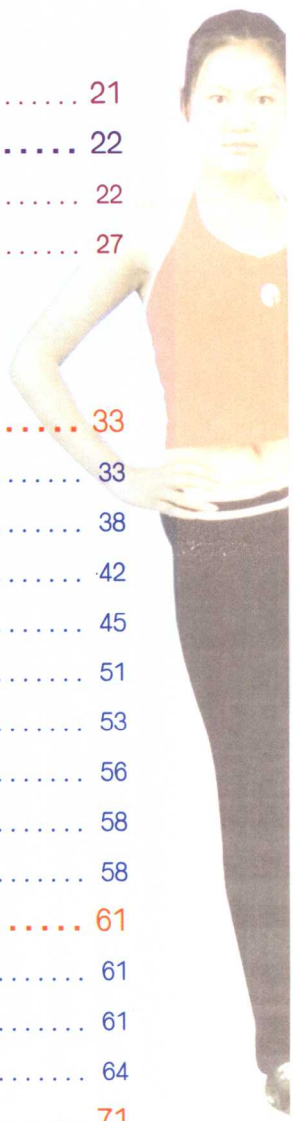
知 识 篇

健美操运动概述	2
健美操的起源与发展	2
健美操国际组织的建立	2
竞技健美操的产生与发展	4
中国健美操的发展	5
中国健美操管理体系的建立	6
国际交流逐步走入正轨	7
健美操的概念与分类	8
健美操的概念	8
健美操的分类	8
健美操的特点、意义及功能	12
健美操运动的特点	12
健美操运动的意义	14
健美操运动的功能	16
健美操运动的发展趋势	19
健美操运动较之其他体育健身项目有更广阔市场	19
世界健美操运动促进健美操运动的交流与普及	20

创新是健美操运动发展的生命力	21
健美操竞赛规则要点	22
普及性健美操比赛的一般规定	22
竞技健美操比赛的一般规定	27

技 术 篇

健美操上肢基本动作	33
头颈动作	33
肩部动作	38
手型	42
臂部动作	45
胸部动作	51
腰部动作练习	53
髋部动作练习	56
躯干波浪动作	58
地上基本姿态	58
健美操的下肢动作	61
脚的姿态要求	61
脚与腿的基本位置	61
腿的基本动作	64
健美操的基本步伐	71





踏步类	71
并步类	75
弓步类	82
半蹲类	82
吸腿类	82
弹踢类	82
开合跳类	84
踢腿类	86
后踢腿跑	88
点跳	88
摆腿跳	88
并跳	90

教 学 篇

健美操锻炼提示	94
建立小群体锻炼的组织形式	94
创造良好的锻炼环境	94
明确锻炼的目的	94
重视基本功和基本动作的练习	95
经常选换优美、振奋的音乐	95
讲究着装的健身性	95

健美操教学的方法	96
示范讲解法	96
记忆法	97
提示教学法	99
协调教学法	100
串连教学法	101
激情法	102
健美操的教学要求	103
科学合理	103
全面系统	104
趣味多样	107
评价健美操运动的简易指标与方法	108
自我评价	108
客观评价	109





知识篇





健美操运动概述

健美操的起源与发展

现代健美操起源于1968年，是一项起源于民间，来自于广大人民群众的体育运动。1960年美杰妮·索伦森综合了体操呼现代舞创编了健美操。这种操带有娱乐性，简单易学，深受欢迎，20世纪70年代在美国迅速掀起热潮。1983年美国举行了首届健美操比赛，1984年首届远东区健美操大赛在日本举行。由于两次大赛的成功，1984年起健美操运动在世界各地全面兴起，参与健美操锻炼的人群越来越多，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，使健美操成为一项有组织的体育运动，促进了健美操的普及与发展。

健美操国际组织的建立

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

国际健美操与健身联合(FISAF)：成立于20世纪80年代中期，



总部设在澳大利亚，有会员国10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1990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内的影响，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。

竞技健美操的产生与发展

竞技健美操作为一项群众性体育运动,只有比赛才能使其成为一个真正的竞技体育项目。健美操的首次国际比赛是由LAF在1983年举办的第一届国际健美操比赛。因而竞技健美操的发展历史只有几十年时间。

到目前为止,LAF已举办过11届健美操世界杯赛,每年有近百名运动员参加比赛。另外,比较著名的比赛还有由ANAC举办的世界健美操冠军赛,2001年的健美操比赛,增加了34个国家参加,运动员人数达200多人。FIG从1995年开始,每年举办FIG健美操世界锦标赛,到目前已举办过4届,每届均有40多个国家百名以上的运动员参赛。除此以外,各个健美操国际组织还单独或合作举办各种世界健美操巡回赛和大奖赛,以扩大健美操运动在世界范围的影响。每年各种国际比赛的参赛人数呈逐年增多的趋势,表明竞技健美操是一个具有强大生命力的竞技体育项目。

从竞技健美操的产生至今,各种国际比赛的规则不同且不断变化,技术水平也不断提高。由于所使用的竞赛规则不同,因此各个比赛的场地与时间也不同,但比赛项目则较统一,均为男单、女单、混双和3人。而FIG比赛在2001年增加了混合6人项目。此外,俯卧撑、仰卧起坐、高踢腿、开合跳曾是比赛的规定动作,是竞技健美操的标志,但随着比赛激烈程度的增加,技术水平的提高,规定动作的取消将是必然的。今后竞技健美操的技术发展趋势,将是突



出整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。

中国健美操的发展

世界性的健美操热传到中国,是在1983年至1984年。在健美操传入我国初期,不少高校教师陆续在报刊杂志上发表了一些健美操知识和探讨美育教育的文章,并编排了一些健美操整套动作,如“女青年健美操”、“哑铃健美操”、“形体健美操”等,从此,追求人体健与美的“健美操”一词迅速被广大教育工作者所接受。

1984年,北京体育学院成立了健美操研究组,由其编排并推出“青年韵律操”传遍全国各大专院校。无数青年学生投入了学习“青年韵律操”的热潮,使健美操迅速在我国各大专院校得到普及。此后,许多高校将健美操内容列入教学大纲,成为一项重要的体育教学内容,各种健美操教材也陆续出版,促进了健美操的理论研究。

1987年我国第一家健美操健身中心“利生健康城”面向社会开放,首次将健美操这项新的体育运动介绍给广大人民群众。其新颖的锻炼方式,良好的健身效果很快被人们所接受,吸引了大批的健身爱好者。随后,越来越多的以健美操为主要形式的健身中心在社会上相继开业。



尤其是在北京、广州、上海等大中型城市。人们的观念更加开放,追求健康、追求美成为时尚,并且随着生活水平的不断提高,为健康投资逐渐深入人心,因此千千万万的人热衷于健身,热衷于健美操,他们每周2~3次地参加每次1~1.5个小时的健美操练习,通过锻炼,不仅增强了体质,而且娱乐了身心,同时使健美操成为健身市场的一个重要组成部分。另外,电视等媒体的健美操节目的大量出现也对社会健美操热的持续升温起到了推波助澜的作用。

中国健美操管理体系的建立

1992年,中国健美操协会成立。中国健美操协会是中国奥委会承认的全国性运动协会,协会的成立使我国健美操运动进入一个有组织有计划发展的新时期。

随着我国经济与体育制度改革的不深入,1997年初,中国健美操协会由社会体育中心并入国家体育总局体操运动管理中心。这一改革理顺了我国与国际上的关系和我国内部管理体制。中国健美操协会先后制定了《健美操活动管理办法》,《全国健美操指导员专业技术等级实施办法》(试行)、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》,这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义,必将推动我国健美操运动的快速发展。



国际交流逐步走入正轨

早在1987年，北京体育学院健美操队访问了日本，这是我国健美操运动首次走出国门。1988年，我国举办了“长城杯”健美操友好邀请赛，有中国、日本、香港、中国台北等国家和地区的运动员参赛。

1995年底，我国首次派队参加了由FIG在法国举行的第一届世界健美操锦标赛。1997年，随着健美操协会并入体操中心，更重视健美操与国际交往，分别派队参加了4月份在日本举行的LAF世界杯赛、5月份在意大利举行的世界锦标赛、7月份在美国举行的ANAC世界锦标赛。虽然这些比赛的成绩不够理想，但毕竟是我国竞技健美操走向世界的一个良好开端。1997年和1998年，我国还先后派出8人次参加了FIG组织的国际裁判员培训班和国际教练员培训班。这些国际交流与学习，使我们了解到国际健美操发展的动向和技术发展趋势，加深了我们对国际规则和健美操技术的理解，相信今后随着国际交流的逐步正规化，将极大地促进我国健美操运动发展和技术水平的提高。



● ● 健美操的概念与分类 ● ●

健美操的概念

由于健美操是一项新兴的体育运动项目，且发展迅速，因此人们对健美操的认识理解各不相同，关于健美操的概念也众说纷纭。

纵观健美操的特点与发展，结合专家的观点，健美操的概念应为健美操是一项融**体操**、**舞蹈**、**音乐**为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动。它既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式，又是竞技运动的一个项目；同时它也是一种新兴娱乐、观赏性体育项目。

健美操的分类

健美操的内容丰富，形式多样。近十几年来，健美操已在国内外普遍开展。根据健美操活动的目的和所要解决的主要任务标准来划分，归纳起来可分为健身健美操、竞技健美操、表演健美操三大类。

健身健美操

健身健美操也称大众健美操，是集**健身**、**娱乐**、**防病**为一体的



群众性健身运动。不同年龄结构的人群都可以参加学习和锻炼。健身健美操的主要目的在于健身。通过健身健美操的练习,可增强体质,促进身体全面发展,提高工作能力。在掌握健身练习基本方法的过程中,在欢快娱乐的操舞中调节身心、陶冶情操。以整套编排和动作设计来看,健身健美操的动作简单、活泼、流畅,讲究针对性和实效性,节奏感强,节奏速度适中,每10秒在20拍左右。健身健美操是在有氧条件下进行的练习,它的练习时间较长,运动强度适中,并按一定的顺序来锻炼身体各个部位,对健身强体,减少脂肪确有明显作用。

健身健美操可进行以下分类

按人体解剖结构特点可分为**头颈健美操**、**手臂健美操**、**腰部健美操**、**胸部健美操**、**腿部健美操**等。

1. 可以有针对性地对人体某部位进行锻炼,改善身体某部位的形态。按目的任务可分为姿态形体健美操、医疗保健(康复)健美操。
2. 有利于形成人体正确姿态和体态,对完善自我、增强社会竞争能力均有良好的作用。按练习方式可分为徒手健美操、持轻器械健美操、利用专门器械健美操。这类健美操的特点: