

XIN JIANMEICAO
JIAOCHENG

新健美操

教程

● 杨晓捷 周子华 主编



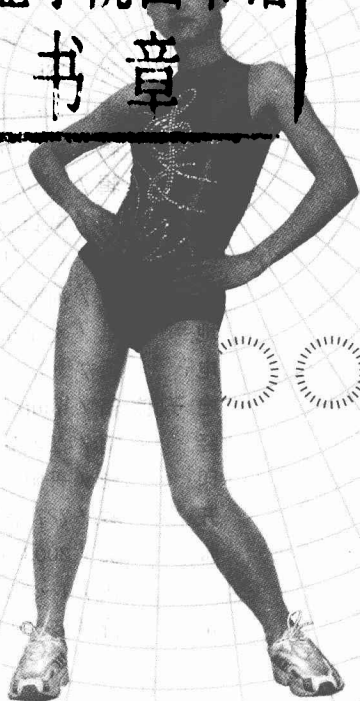
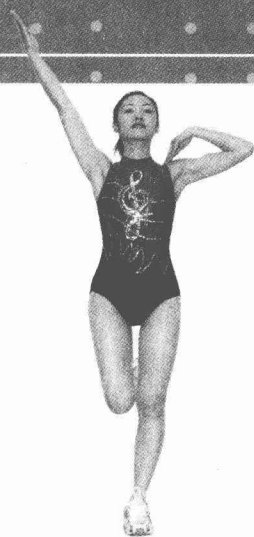
河海大学出版社

XIN JIANMEICAO JIAOCHENG 新健美操

G831
12

● 杨晓捷 周子华 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新健美操教程/杨晓捷,周子华主编. —南京:河海大学出版社,2003.7

ISBN 7-5630-1896-4

I. 新... II. ①杨...②周... III. 健美操-教材
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 054609 号

书 名 / 新健美操教程

书 号 / ISBN 7-5630-1896-4/G·451

著作责任者 / 杨晓捷 周子华 主编

责任编辑 / 铁龙海

特约编辑 / 刘和平

责任校对 / 戴长春

封面设计 / 黄 炜

出版发行 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编:210098)

电 话 / (025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

电子信箱 / hhup@hhu.edu.cn

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 丹阳市教育印刷厂

开 本 / 787 毫米×960 毫米 1/16 10 印张 190 千字

版 次 / 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数 / 1~4 000 册

定 价 / 15.00 元(册)

编写委员会

顾问 王建民 王湧涛 王宽正

沈如玲

主审 任景岩 吴金聪 徐武

主编 杨晓捷 周子华

副主编 潘苑 王佳丽 高风华

编委 (以姓氏笔画为序)

王佳丽 陈亚仙 余靖

杨晓捷 周子华 周爱东

姜田 张海涛 高风华

潘苑 薛敏

动作示范 陈晓霞 石舒恬

图片拍摄 姜浩

序

健美操运动以它独特的运动形式、广泛的群众基础、崭新的发展空间、诱人的锻炼效果在全球得到了广泛的发展，这充分体现了健美操运动的强大生命力。健身俱乐部、健身会馆已在城市里星罗棋布，更使我感到欣慰的是健美操运动项目已成为我国高等学校体育课程教学的主干课程之一。

健美操运动的大众化、普及化、娱乐性、创新性以及它对人们生理、心理所产生积极的影响是不容置疑的。健美操项目它不同于田径项目那样以人类生存和生活的技能走、跑、跳为主要锻炼手段进行活动，也不同于各种球类项目那样有鲜明的游戏对抗特征，更不同于有些运动项目需要在水上、冰上、空中等特定的环境下进行活动。健美操运动具有“人性化”特点，它的运动形式可以根据人的需要而创造性地进行练习，健美操运动可以使人体全身各个部位、关节、肌肉和器官都得到锻炼，从而达到增强体质、健美形体的目的。该项目可以科学地通过改变身体姿势、运动形式、动作方向、动作路线、动作频率、动作速度和动作的节奏进行套路创编；还可以根据不同的人群或个体的需要，设计出风格各异、运动量适宜的健美形体、增强体质、全面提高身体素质的锻炼处方。

我欣喜《新健美操教程》的出版，这是一本关于健美操教

与学的新书,是杨晓捷、周子华等一群作者们多年来潜心研究健美操运动的成果。该书对健美操运动的基本规律,健美操学习过程中的基本要求进行了阐述;为学校组织健美操比赛提供了参考性的建议;为学生丰富自己的艺术内涵和自我评价进行了引导;为学生的生理和心理健康做了脚踏实地的工作。该书对于在高校中广泛、深入地开展健美操运动,提高健美操运动水平有着积极的作用。

该书的内容形式、结构特点颇有新意,是一本内容较全面,质量较高的高等学校健美操教材。我衷心地祝贺该教材的出版,并期望能获得广大读者的喜爱。

国际体操联合会理事
中国体操协会主席
全国政协委员

张健

2003年6月

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量，这对于培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更加迫切的要求。”体育教育在高校教育中对学生全面发展起着不可替代的作用，它是认真贯彻党的教育方针，对学生进行全面素质教育的一个重要方面。健美操运动是近年在全球健身、健美的大趋势下迅猛发展起来的一项新型体育运动项目，它以丰富的内容，鲜明的个性吸引着越来越多的大学生投身到这一运动项目中。高等教育飞速发展，要求学校必须深化教学改革，强化教学管理，提高教学质量，以全面提高大学生的综合素质。而体育教材是体现教学内容和教学方法的知识载体，是进行体育教学的基本工具，也是深化教育教学改革，全面推进素质教育，培养创新人才的重要保证。为此，在编写健美操的理论研究和实践教学过程中，我们总结经验、提出问题，以积极的态度共同探索高校健美操教学的新路子，我们愿意成为深化高校体育教学改革的铺路石。

在编写过程中，我们努力做到以下几点：

一、全面性和创新性

本书在原有的高校体育类统编教材的基础上,有了新的突破与发展。通过对健美操运动项目全面、系统、完整的论述,使学生能更好地了解、学习和掌握健美操的运动技能。同时融合了新的教育思想、新的学练方法,从多角度、多层次看待健美操运动及其教与学,启发学生的思维,鼓励他们在不断地追求完美和创造性的学习过程中,促进身心健康。

二、通俗性和实用性

本书作为学生用书,力求内容和形式通俗与实用。理论部分从多视角启发学生,通过健美操学习的方法、健美操锻炼的方法、健美操比赛的组织方法及有关的注意事项等介绍,使健美操的学习与自身素质的提高联系在一起;实践部分运用大量的插图和清晰明确的文字说明,帮助学生进行自我学习、自我锻炼、自我评价,有利于学生自我能力的培养和综合素质的提高。

由于水平所限,本书难免有不足之处,敬请同道、前辈不吝赐教。

编 者

2003 年 6 月

目 录

理 论 篇

第1章 健美操总论

第一节 理论概念 / 1

- 一、健美操定义 / 1
- 二、世界健美操的发展 / 2
- 三、中国健美操的发展 / 4
- 四、高校健美操的发展 / 7

第二节 基本要素 / 7

- 一、健美操的功能 / 7
- 二、健美操的作用 / 8
- 三、健美操的特点 / 10
- 四、健美操的分类 / 11

第三节 探索与思考 / 14

- 一、健美操与素质教育 / 14
- 二、健美操与校园文化 / 16

第2章 健美操学习法

第一节 理论概念 / 17

- 一、健美操学习的特点 / 17
- 二、健美操学习的原则 / 18

第二节 基本要素 / 20

- 一、自学法 / 21
- 二、自练法 / 21
- 三、自评法 / 21
- 四、创新法 / 22



五、记忆法 / 22

六、相互学习法 / 23

第三节 探索与思考 / 23

一、如何自我学习 / 23

二、课外锻炼的必要性 / 24

第3章 健美操竞赛的组织方法

第一节 理论概念 / 26

一、高校健美操竞赛的意义 / 26

二、高校健美操竞赛的特点 / 27

第二节 基本要素 / 28

一、高校健美操竞赛的组织方法 / 28

二、高校健美操竞赛规则 / 30

三、竞技健美操竞赛规则 / 33

第4章 健美操的科学锻炼

第一节 理论概念 / 39

一、健美操锻炼的科学性 / 39

二、运动减肥的原理 / 40

第二节 基本要素 / 41

一、运动量的调试 / 41

二、一般身体检测方法 / 42

三、生理学要素 / 43

四、心理学要素 / 44

第三节 探索与思考 / 45

一、健力美的追求 / 45

二、疲劳与过度疲劳 / 52

三、超负荷与超量恢复 / 53

第5章 健美操的艺术内涵

第一节 理论概念 / 55

一、体育美学概述 / 55

二、健美操与音乐 / 55

三、健美操的创编原则 / 56

第二节 基本要素 / 58

一、身体美 / 58

二、运动美 / 59

三、健美操音乐要素 / 61

四、健美操创编要素 / 61



- 第三节 探索与思考 / 63
- 一、音乐与创新性思维 / 63
- 二、健美操运动与创新性思维 / 65

第6章 自我评价

- 第一节 理论概念 / 66
- 一、自我评价的意义 / 66
- 二、自我评价的价值 / 66
- 第二节 基本要素 / 67
- 一、一种心境 / 67
- 二、自我体验 / 67
- 三、学习的价值认知 / 68
- 四、正确对待学习 / 68
- 五、影响自我评价的几个方面 / 69
- 六、自我评价内容 / 69
- 第三节 探索与思考 / 71
- 一、美来自于内在与外在的统一 / 71
- 二、年轻的根本在于心 / 71
- 三、健康需要身心并重 / 71
- 四、成功贵在持之以恒 / 72
- 五、让自我发出亮丽的光环 / 72

实 践 篇

第7章 健美操基础练习

- 第一节 健美操的基本动作要素 / 73
- 第二节 健美操的基本步伐组合 / 79

第8章 健美操套路范例

- 第一节 普通健美操 / 89
- 第二节 大众健美操 / 96
- 第三节 活力健美操 / 107
- 第四节 青春健美操 / 115
- 第五节 动感健美操 / 125
- 第六节 形体韵律操 / 133
- 第七节 哑铃健美操 / 137

主要参考文献



理 论 篇

第 1 章

健美操 总论

第一节 理论概念

一、健美操定义

健美操是近几十年发展起来的一项新兴的体育运动项目,它起源于传统的有氧健身操。由于人们对健美操的认识、理解各不相同,所以,对于健美操的概念也就众说纷纭。

国际体操联合会给健美操下的定义是:健美操是在音乐伴奏下,通过难度动作的完美完成,展示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力,成套动作必须通过所有动作、音乐和表现的完美融合以体现创造性。日本佐藤正子认为健美操的定义应是:“将具有效果的爵士技巧中之独立性和多中心性,应用于身体运动上,并根据体操的原理,融于运动之中,使之成为体操之体系化上的一环。”原苏联学者认为:“力量、耐力、柔软加上美就是健美操的公式。”美国健美操代表人物简·方达认为健美操是一种“改变形体和心理感觉的体操”。

我国一些健美操专家,近些年来对健美操的定义也提出了各种各样的看法:“健美操是以人体自身为对象,以健美为目标,以身体练习为内容,以艺术创造为手段,融体操、舞蹈、音乐于一体的一项新兴体育项目”;“健美操是根据人体的生理特点,为了追求人体美,在音乐伴奏下所进行的体操与舞蹈动作结合的边沿性

综合运动项目。”

综观健美操的特点与发展,并结合国内外专家的观点,我们认为健美操的概念应为:健美操是融体操、音乐、舞蹈、美学为一体,通过徒手、手持轻器械和专门器械的练习,达到健身、健美和健心的目的,具有竞技性、娱乐性和观赏性的一项新兴的体育运动项目。

二、世界健美操的发展

古希腊人对人体美的崇尚举世闻名,他们认为在世界万物中,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。早在 2400 年前,古希腊雕刻家米隆就塑造了一个显示男子健与美的典型——“掷铁饼者”。爱神维纳斯是当时希腊人最理想的女性健美楷模。当时的古希腊人以赤身裸体涂满橄榄油,在烈日下锻炼和炫耀自己健美的身体为时尚。古希腊人对人体健美的崇尚与追求,以及把音乐与体操相结合的主张是现代健美操形成和发展的基础。

印度的“瑜伽功”是东方健身、健美的一颗明珠。古印度很早就流行一种瑜伽健身术,它的动作包括站立、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。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,达到健美身心、延年益寿的目的。

以“体操运动之父”闻名的约翰·古茨·穆尔(1759~1839),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。他的思想对体操的发展有着深远的影响。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,并为体操动作配曲,他的体操是在音乐伴奏下进行的。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,培养健美状态。瑞士教育家雅克·克洛克罗兹(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感和节奏感。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 20 世纪 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,进而形成热潮。

美国健美操代表人物——简·方达,为健美操在全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,并评为第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20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。而且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,会引起严重的肌肉和肾脏功能衰竭。简·方达在经历了一系列的失败后,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,通过健美操运动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。她在书中写道:“健美操可以改变你的形体,烧掉身体各处积存的多余脂肪,并且在你从未想到的部位增强肌肉张力,它使你在身体上和心理上感觉更加良好。”她用健美操来保持身体健康和体态苗条的成功经验进行现身说法,对整个世界健美操的推动和发展有着巨大的影响,形成了世界范围的“健美操热”。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地蓬勃发展。

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2.4亿美元。

1985年,美国首次举行阿洛别克(Aerobic)健美操比赛。来自全美各地体态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。正是这次比赛,使健美操得到了迅速推广和发展,以致成为全球性的运动。

近十几年来,美国以健身、健美为主的健美操和以比赛为目的的竞技健美操,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,每人每年约花 335 美元参加健美操中心活动。在法国参加健美操活动的人数已超过法国健美操联合会会员人数,仅巴黎就有 1000 多个健美操中心。法国第二电视台的健美操节目成了最受欢迎的节目,每周日上午 10 点,500 万法国人都要挪开家具,卷起地毯,随着电视台健美操领操员的口令,做一小时的健美操。联邦德国每年用于健美资料和训练经费的开支就达 16 亿马克。而意大利的罗马有 40 个健美操场所,每天做操的人从早到晚从不间断。前苏联把健美操列入大、中、小学校教学大纲之中,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,日本“国民体育大会”上就有 420 名 50 岁以上老人表演了“健身体操”。1984 年首届远东健美操大赛在日本举行。同时健美操在新加坡、韩国、香港地区以及东南亚国家和地区也迅速兴盛起来。

国际健美操组织有:

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,原有体操、艺术体操等项目。于 1994 年接受健美操项目为其所属的一个项目委员会,并从 1995 年开始每年举办 FIG 健美操世界锦标赛。

② 国际健美操联合会(IAF): 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。

③ 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。

④ 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。

三、中国健美操的发展

中国早在距今三千多年前的周成王时期就出现了类似团体操的“大武舞”。两千六百多年前,阴康氏创编的“消肿舞”是中国最早的医疗体操之一。中国古代导引图上,就彩绘着 44 个不同性别、不同年龄、栩栩如生、做着各种不同姿势的人物,有站、立、蹲、坐等基本姿势,臂屈伸、方步、转体、跳跃等各种动作,可以说和当今的健美操动作有相仿之处。1840 年鸦片战争之后,欧美各国体操相继传入我国。1905 年徐锡麟、陶成章在大通师范学堂开设了“体操专修科”。1908

年在上海创办了我国最有影响的第一所体操学校,教学的主要内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐体操和舞蹈等。1937年由我国康健书局出版发行了马济翰先生写的专著《女子健美体操集》,该书以“貌美与健美”“妇女健康的运动”“中年妇女的美容操”“增进肌体美的五分钟美容操”“女子健康柔软操”五章,阐述了人体美的价值、练习方法和要求。介绍了采用站立、坐卧做的各种健美操,并附有30多幅照片,其动作与现代女子健美操有许多相似之处。该书在摘要中介绍说:“本书所选欧美各国最新发明的体操动作数种,有适于青年妇女者,有适于中年妇女者,皆为驻颜之秘诀,增美之奇效。”其后又相继出版了《男子健美体操集》,增加了哑铃等轻器械的练习内容,许多动作与现代健美操十分相近。这两本书说明我国早在20世纪20年代就已介绍和开展了盛行于欧美各国的健美操运动。

现代健美操热传入我国是在20世纪70年代末、80年代初。开始是引入了扭动全身各关节的非洲民间舞蹈与基本体操相结合的迪斯科健美操,后来把中国古老文化的气功、武术、民间舞蹈等与欧美健美操融为一体,创造了具有中国特色的徒手、持轻器械的健美操。1981年1月4日在《中国青年报》(星期日)上发表了作者陆保钟、牛乾元的特约稿“人体美的追求”。1982年2月中国青年出版社出版了印数近29万册的《美·怎样才算美》一书,选登了陈德星创编的“女青年健美操”和牛乾元创编的“男青年哑铃操”。从此“健美操”一词迅速被广大体育工作者采用。1982年底上海电视台录制了姜瑜玉的形体健美操、银环健美操等专题节目,1983年人民体育出版社出版了体育报增刊《健与美》。从1984年起,中央电视台相继播放了孙玉昆创编的“女子健美操”、马华“健美5分钟”、“美国健身术”、“动感组合”等,为健美操在我国的宣传与普及起到了积极的引导作用。

在我国健身健美操蓬勃发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操也在迅速发展。1986年4月6日在广州举办了首届“全国女子健美操邀请赛”。共有8省市9支代表队参加集体6人和个人两项比赛,这次邀请赛开创了我国竞技健美操的新路,探索了我国竞技健美操的比赛方法,展示了我国健美操的发展成果。1987年5月,由康华健美康复研究所、原北京体育学院、中央电视台等5单位联合举办了我国首届正式的竞技健美操比赛——长城杯健美操邀请赛。这次比赛吸收了美国阿洛别克健美操的比赛项目,结合了我国健美操比赛特点,进行了男女单人、混双、男女3人、混合6人五个项目的比赛,每套操和美国的健美操比赛一样,有特定动作的要求和时间要求。这次比赛,全国各省市共有30多个代表队、200多名运动员参加,盛况空前。1989年1月,在贵州举行了第3届长城杯健美操邀请赛,正式使用了国家体委审定的具有中国特色的健美操竞赛规则,使我国竞技健美操的发展朝着国际化方向又前进了一步。为了把我国健

美操推向世界,1988年6月由康华健美康复研究所和中央电视台联合举办了长城杯国际健美操邀请赛,有中国、美国、日本、香港、巴西、克拉克国际健美中心等6个国家和地区的30多名运动员参赛,同时在北京成立了国际健美操协会筹委会,以促进国际健美操运动的发展。

1998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,并先后制定了《全国健美操指导员专业等级实施办法》(试行)、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》和《健美操等级运动员规定动作》,这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义。

2002年8月,我国组队参加了第7届健美操世界锦标赛,在这次大赛上,中国选手取得了团体、3人操的第7名,这是一次重大突破。但与一些在世界性比赛中经常有金牌收获的项目相比,健美操运动还有很长的路要走。

历次全国健美操比赛

次	时 间	地 点	比 赛 名 称
1	1987.5	北京	全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛
2	1988.6	北京	全国“长城杯”健美操国际邀请赛
3	1989.1	贵州	全国健美操邀请赛
4	1990.5	昆明	全国健美操邀请赛
5	1991.6	北京	全国健美操锦标赛
6	1992.10	北京	全国健美操冠军赛
7	1993.8	南京	“旺旺杯”全国大学生健美操锦标赛
8	1994.5	南昌	全国健美操锦标赛
9	1995.5	厦门	全国健美(操)锦标赛
10	1996	沈阳	全国健美操锦标赛
11	1996.10	西安	全国大学生健美操锦标赛
12	1997	扬州	首届“春兰杯”健美操运动会
13	1998	成都	第二届健美操运动会暨健美操锦标赛
14	1999.6	萧山	全国健美操锦标赛
15	2000.5	南京	全国健美操锦标赛
16	2001.8	南京	全国健美操锦标赛
17	2002.4	苏州	全国健美操锦标赛