

厦门大学新世纪教材大系

XIAMENDAXUE XINSHIJI JIAOCAIDAXI

普通高等学校 健美操教程

唐文玲◎主编

郑婕◎副主编

PU TONG GAO DENG
XUE XIAO JIAN MEI CAO
JIAO CHENG

中国财政经济出版社

厦门大学新世纪教材大系

普通高等学校 健美操教程

唐文玲 主 编

郑 婕 副主编

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普通高等学校健美操教程/唐文玲主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2001.4

ISBN 7-5005-5087-1

I. 普… II. 唐… 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 (2001) 第 15177 号

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.com>

E-mail: cfeph@dre.gov.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

涿州市新华印刷厂印刷 各地新华书店经销

850×1168 毫米 32 开 9.125 印张 216 000 字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月涿州第 1 次印刷

印数: 1-2 060 定价: 14.00 元

ISBN 7-5005-5087-1/G·0069

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

《厦门大学新世纪教材大系》出版说明

这是继《厦门大学面向 21 世纪系列教材》出版后我校再次组织编写的一套系列教材，它与前一套系列教材一样，是我校面向新世纪教学内容与课程体系改革的成果，是我校更新教学内容，建构人才素质培养的教学新模式一种实践。

新世纪的到来，把高等教育推到一个新的考验关口，如何全面推进素质教育，面向现代化、面向世界、面向未来，培养知识、能力和素质整体发展、适应 21 世纪现代化建设需要的人才，是关系到国力竞争、中国社会主义事业成败的关键性问题之一，“谁掌握了面向 21 世纪的教育，谁就能在激烈的国际竞争中处于战略主动地位”。

面对着新世纪社会经济和文化发展的新形势和新要求，我们主动将教学工作推向人才培养竞争的前沿，转变教育思想，树立质量意识和素质教育新观念；发扬办学特色，加大教学内容和课程体系的改革力度；引入竞争机制，激励师生的创新意识和教学改革的积极性，使我校本科教学工作，主动适应社会的人才规格的多样化需求，造就知识和能力都得以充分发挥的高素质人才。在这样的教学改革进程中，我们充分注意到综合大学教育的特点和规律，认真地处理好文化素质教育与专业教育的关系，既反对讲素质教育就不要专业的倾向，也反对不考虑社会需要、忽视社会经济技术迅速变化的情况、固守狭隘的专业教学的老观念、老做法，而着重从两个方面开展教学改革，一是开设跨学科素质教

育课程，加大文理渗透的力度，增强学生的科学和人文基础，将文化素质教育作为推进素质教育的突破口；二是结合专业教学实施素质教育，把素质教育贯彻到专业教育的过程中，通过专业课教学内容和课程体系的改革，扩大专业口径，深厚专业基础。已出版的《厦门大学面向 21 世纪系列教材》正是体现了第一方面的成果，这次组织出版的《厦门大学新世纪教材系列》则是结合专业教学实施素质教育的尝试。所以，这次列入本系列教材的是我校各专业教学计划中的学科基本课程的教材和部分富有特色的选修课教材，它从一个角度体现了我校本科教学的优势和特色。

教材建设是教学工作的一项基础工程，是教学改革和教学经验长期积累的结晶。一部成功的教材，不仅浓缩着社会文明和知识探索，而且给人以终身受用的世界观和方法论，是学生走向文明进步的阶梯。我们这次组织出版的这套教材，优先考虑的是近几年教学改革的实践成果，即国家教育部或福建省教委立项的“面向 21 世纪教学内容与课程体系改革研究”的成果，和那些能反映我校办学特色、学科优势的旧版教材的修订、重编，以及一些经过多年的教学实践证明是优秀的讲义。

我们的奋斗目标是把厦门大学办成国内一流、国际上有较大影响的社会主义综合大学。一流的教学工作必须产生一批一流的教材。我们组织出版这套系列教材，正是我们朝着这个目标前行的一种努力，也为了让更多的专家学者、更广大的师生读者对我们的教材建设提出宝贵的意见，帮助我们的教学工作更上一层楼。

厦门大学教务处

2000 年 6 月

前 言

健美操所特有的节奏明快、动作优美、强身健体的功效，使它不仅成为我国许多青年人和老年人生活的需要，而且成为我国高等学校体育教学和课余训练的重要内容之一。随着健美操运动在世界各地的迅速发展，我们深感我国有关健美操方面的教材偏少，普通高等学校迫切需要健美操教材，以满足健美操运动发展的需要。

《普通高等学校健美操教程》共四篇，八章：概述篇——阐述健美操的概念、健美操的发展史、健美操的特点与作用、健美操的内容和分类。教学篇——着重阐述健美操的基本动作，健美操的教学特点、教学形式、教学原则、教学方法以及健美操的创编等。训练篇——从高等学校体育现状和课余训练的特点出发，讲述健美操课余训练的内容、特点，课余训练的方法、组织形式及指南。竞赛篇——对健美操竞赛的特点、内容、方法，健美操比赛知识、裁判法等有关知识作了必要的介绍。

本书在编写过程中，参考了北京体育大学和国家体育总局体操竞赛司出版的有关健美操教材、培训教材、裁判规则等以及其它健美操的书籍、资料，并吸收了最新的健美操信息，从普通高等学校体育的实际出发，注重学生的素质培养，突出教材的科学性、系统性和可操作性，力求做到知识性和适用性相结合。本书既可作为普通高等学校的体育教材，亦可作为中小学体育教学的参考用书。

本书由厦门大学副教授唐文玲主编，郑婕副教授任副主编。唐文玲副教授、柯惠芬讲师撰写了第一章、第二章的第一、二、三节、第三章的第一、三节。郑婕副教授撰写了第四、六、八章。赵秋爽讲师撰写了第二章的第四节、第三章的第二节、第五章、第七章的第一、五节。吴飞腾撰写了第七章的第二、三、四、六节。全书插图由赵秋爽绘制。

由于编者水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正。对于本书中引用的主要文献资料，编者在此谨向译、作者致以谢意。

编 者

2000年6月

目 录

概 述 篇

第一章 健美操概述.....	(3)
第一节 健美操的概念.....	(3)
第二节 健美操的发展简述.....	(5)
第三节 健美操的特点与作用.....	(14)
第四节 健美操的内容和分类.....	(19)

教 学 篇

第二章 健美操的教学.....	(25)
第一节 体育教学原则在健美操教学中的运用.....	(25)
第二节 健美操教学的特点与教学形式.....	(30)
第三节 运动技能形成各阶段的教法应用.....	(34)
第四节 健美操的教学方法.....	(35)
第三章 健美操的基本动作.....	(48)
第一节 健美操基本动作的主要内容.....	(48)
第二节 基本动作的组合练习.....	(57)
第四章 健美操的创编.....	(76)
第一节 健美操的创编原则.....	(76)
第二节 健美操的创编步骤.....	(83)
第三节 健美操的音乐选配方法.....	(86)

训 练 篇

第五章 健美操的课余训练	(91)
第一节 健美操课余训练的意义	(91)
第二节 健美操课余训练的特点和组织形式	(92)
第三节 健美操的训练原则	(96)
第四节 健美操课余训练的内容和方法	(102)
第六章 健美操锻炼的科学方法	(117)
第一节 健美操锻炼的生理负荷	(117)
第二节 健美操锻炼的运动负荷	(118)
第三节 健美操锻炼的自我保证体系	(120)
第七章 青年健美操	(125)
第一节 形体健身操	(126)
第二节 青年健美操Ⅰ	(153)
第三节 青年健美操Ⅱ	(174)
第四节 青年健美操Ⅲ	(201)
第五节 青年垫上形体操	(219)
第六节 男青年健美操	(253)

竞 赛 篇

第八章 健美操竞赛与裁判方法	(269)
第一节 健美操比赛的组织	(269)
第二节 普及性(健身)健美操评分办法	(271)
第三节 竞技健美操规则简介	(275)

概 述 篇

第一章 健美操概述

健美操是我国体育运动的一个新兴项目，它是一项有意识、有组织的社会文化活动。

健美操是以运动解剖学、运动生理学、运动心理学、体育美学和体育的教育、训练理论为理论基础。其内容丰富多彩，运动形式多种多样，风格独特，具有强身健体、陶冶情操、比赛、娱乐审美的功能。它以实现健身、健美和健心为最终目标。

健美操融体操、舞蹈、音乐于一体，通过徒手和使用健美器械进行身体练习，它以人体自身为对象，按照人体的解剖部位和身体全面发展的要求，讲究选择与做操的年龄和健康状况相适宜的动作和音乐节奏创编出具有特色的动作，达到增强血管和呼吸系统的机能，促进肝糖元分解，提高大脑的血液和营养的供应。从而有利于消除疲劳和开发智力，是一项深受各年龄段群众欢迎的项目。

第一节 健美操的概念

健美操种类繁多，可根据不同的年龄，不同的锻炼目的编排其相应动作。因此，什么是健美操，人们有着不同的认识和理解，在各国也就存在着不同流派。

被冠为韵律操的创始人、著名的瑞典现代体操家 Meckman 为

健美操下的定义是：“系基于体操的根本理念，与柔合音乐的节奏，且创造性特强的一种运动的类型。”她强烈主张韵律操动作的创造应“根据人体的法则，融贯成运动方法。”韵律操应体现“运动的喜悦、运动的创造性和现代音乐与身心的结合。”为“保持节奏体操之新式动作形态的体操。”

日本佐滕正子是瑞典体操家 Meckman 的推崇者，她认为健美操的定义应该是“将具有效果的爵士技巧中之独立性与多中心性应用于身体运动上，并根据体操的原理，融汇于运动之中，而属于体操之体系化上的一环。”佐滕正子所创编的健美操，大部分采用“爵士技巧”动作，流畅、自然、别具风格。

美国健美操代表人物简·方达认为，她所创编的健美操是一种“改善形体和心理感觉的体操。”

近年来我国一些健美操专家学者，根据自己对健美操的认识和理解，对什么是健美操提出了个人看法。例如：

“健美操主要是以舞蹈和体操相结合，配以流行的音乐节奏，达到有氧训练的目的的体操。”

“健美操是操化的、为了人体健康而进行的动态选美比赛。”

“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、以若干创造为手段，融体操、舞蹈、音乐为一体的一项新兴体育项目。”

北京体育大学健美操研究中心，经多年的研究认为：“健美操是融体操、舞蹈、音乐为一体、经过再创造、按照全面协调发展身体的要求，组编成操，在音乐伴奏下，达到增进健康，培养正确体态，塑造美的形体，陶冶美的情操的一种锻炼手段。”

国际体联在制定 1996 ~ 2000 年健美操国际竞赛规则的同时对健美操下的定义为：“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体现创造性，健美操起源于传统的有氧健身操。”

随着健美操的发展，健美操的概念也在不断地完善，总归一点，它是必须在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作，融体操、舞蹈、音乐为一体的身体锻炼。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。

健美操的锻炼目的在于：促进身体的正常发育，增强肌肉、韧带和内脏器官的功能，发展身体的柔韧等基本素质，增进健康，增强体质，达到健身、健美、健心的功效。

健身：培养正确的身体姿势，形成正确的优美体态，提高运动机能和生理、心理机能。

健美：协调人体各部位的肌肉群，使人体匀称和谐地发展，塑造美的形体。

健心：培养正确的审美观念，良好的风度，乐观进取的精神，陶冶美的情操。

第二节 健美操的发展简述

一、世界健美操运动的发展

健美操是一项新兴的体育运动项目，其发展历史只有 20 多年。

现代健美操的内容是在欧洲体操流派的基础上，吸收了东方体操的基本动作和非洲舞蹈中优美，有节奏的动作而产生和发展起来的。它具有保健、医疗和健美、健身的实用价值，因此为不同年龄、性别的人们所喜爱。

近 30 年来,随着遍及全球的健身热和娱乐体育的发展,健美操风靡世界。特别是 20 世纪 80 年代以来,健美操以它强大的生命力,在世界范围内迅猛开展起来。

英国早在 1956 年就建立了大不列颠健美协会。协会的根本任务是为众多的体操小组培养新的教师,他们要学习人体解剖学、人体造型艺术、教学法、急救法,还要掌握大量的体操动作技术。据报导,1984 年英国大约有 270 万人每天清晨都要打开电视机,跟着电视里做示范动作的女教练员练习健美操。

法国有 400 万人参加了健美操中心的活动,做健美操的人数超过了法国体操联合会会员的人数。每个星期日上午,几百万法国人都要挪动家具,卷起地毯,随着电视台里健美操女领操员的口令,做一个小时的健美操。难怪巴黎健身俱乐部老板埃里克·西米安说:“以前体育锻炼是一种枯燥乏味的活动,但今天的健身舞却其乐无穷。”

前联邦德国强调健身与娱乐相结合,提出《君欲健美,开展体育》的号召。前联邦德国每年用于健美食品、饮料和训练费用高达 16 亿马克。只要形体美,人们不惜花钱。

在前苏联,健美操已列入大、中、小学的体育教学大纲,为了发展健美操,他们不但多次专门组织了全国性的教练员和指导员的培训班,而且还定期在电视台向广大爱好者传授健美操。报刊、杂志和有关的学术著作也大量出版有关健美操的书籍。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况大体与前苏联相似。

在日本,约有 200 万男、女、老、少从事健美操活动,不仅有青年妇女喜爱的健美操,而且还创编了孕妇健美操、婴儿健美操等。1982 年 10 月 3 日在“国民体育大会”上,就有 420 名 56 岁~85 岁的老人表演了“健身体操”。有 2000 名家庭妇女表演了彩带舞蹈操。新加坡等东南亚国家的健美操也十分活跃。

美国是现代健美操十分盛行的国家，并对世界健美操的发展有着重要的影响。美国的健美操（Aerobic）起源于1968年，最早是美国太空总署的医生古柏博士为太空人设计的体能训练内容。1984年9月美国《新闻周刊》在一篇题为“遍及全球的健身热”的报道中指出：“美国人对体形和健美操的崇拜日甚一日。5年前许多美国人开始热衷于跑步和到蒸气健身房去锻炼，然而，今天健身舞受到了人们欢迎。”健身舞又称健力舞，是美国人杰姬一索伦森（Jacksorensen）综合了体操和现代舞创编的。这种舞带有娱乐性，简单易学。估计美国跳健身舞的人数已达到1870万，几乎与打网球的人数不相上下，而且男人也开始跳以前是妇女才跳的健身舞。他们一则为了保持体形健美，二则是可以消除疲劳。但健美操作为一项独立的体育运动项目，兴起的时间是70年代末，其明显的标志就是“简·方达健美操”的出现。作为现代健美运动的发起人，《简·方达健美操》一书及录像带，自1981年首次在美国出版以来，一直畅销不衰，并被翻译成20多种文字，在世界30多个国家出售，对健美操运动在世界范围内的流行与发展起到了巨大的推动作用，使她成为80年代风靡世界的健美操杰出代表。

如今，健美操不仅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。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地到处涌现，许许多多的人选择了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”。

二、健美操国际组织的建立

健美操是一项起源于民间，来自于广大人民群众的运动。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,促进了健美操运动的普及与发展。下面是几个比较著名的健美操国际组织。

国际健美操联合会 (IAF): 成立于 1983 年,总部设在日本,目前有 20 多个会员国,每年举办世界杯健美操比赛。

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。

国际健美冠军联合会 (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的发展及在全世界的普及,扩大健美操在世界范围的影响,为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责任。

近年来,这些健美操国际组织之间开始了一些合作行动,如 FIG 曾在 1994 年在法国巴黎召开了一次寻求合作与研究有关健美