

全民健身项目指导用书

# 健身徒手体操

裴晓雨 王国入 主编 吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活、  
享受快乐人生

**JIANSHEN  
TUSHOU TIGAO**





全民健身项目指导用书

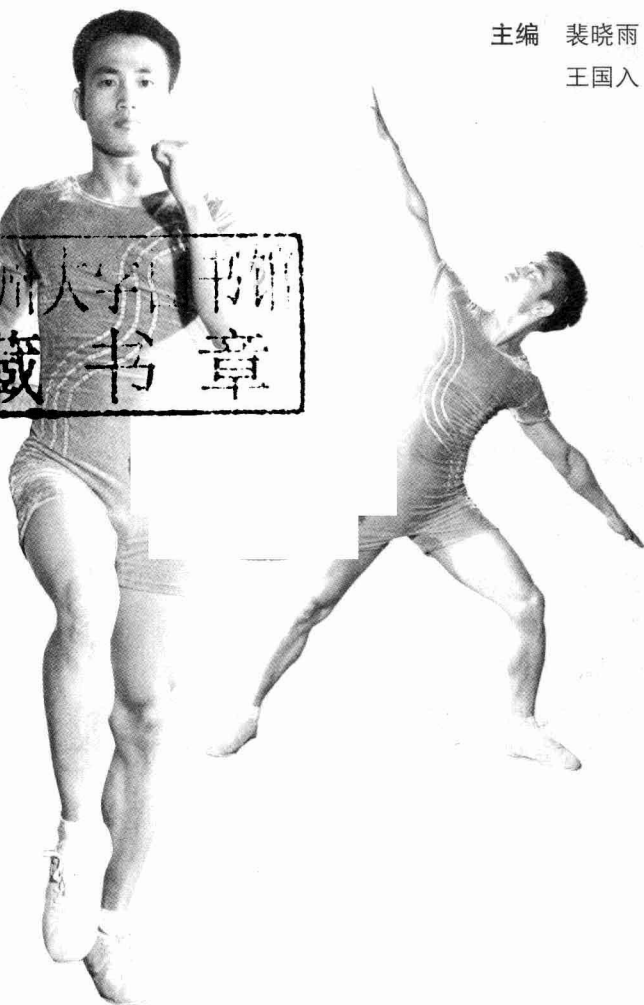
# 健身徒手体操

JIANSHEN TUSHOU TIGAO

主编 裴晓雨

王国入

常州大学图书馆  
藏书章



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

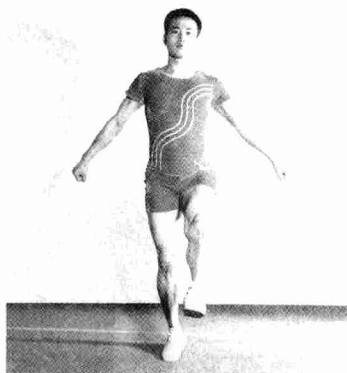
健身徒手体操 / 裴晓雨, 王国入主编. -- 2版. --  
长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2  
全民健身项目指导用书  
ISBN 978-7-5463-2411-1

I. ①健… II. ①裴… ②王… III. ①徒手体操—基  
本知识 IV. ①G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028393 号

策 划 刘 野 曹 恒  
责任编辑 曹 恒 张金一  
装帧设计 艾 冰  
动作模特 王 鹏 李靖雯  
郝雨峰

全民健身项目指导用书



主编 裴晓雨 王国入

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京华戈印务有限公司

版次 2010 年 2 月第 2 版 2011 年 4 月第 3 次印刷

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2411-1

定价 22.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

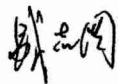
## 序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

## 前 言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海斌

2009年6月

## 《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升  
主 任 薛继升  
总 主 编 王月华 张 颖  
编 委 (按姓氏笔画排列)  
于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超  
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华  
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳  
赵 红 薛继升

## 健身徒手体操

主 编 裴晓雨 王国人  
编 者 郭韦韦 李树文  
审 订 张培刚

# 目录 CONTENTS

## 第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/003

## 第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/008

第二节 运动价值/012

第三节 运动保护/017

## 第三章 基本技术

第一节 头颈动作/028

第二节 上肢动作/033

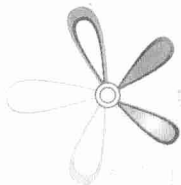
第三节 躯干动作/046

第四节 下肢动作/053

## 第四章 实用健身徒手体操

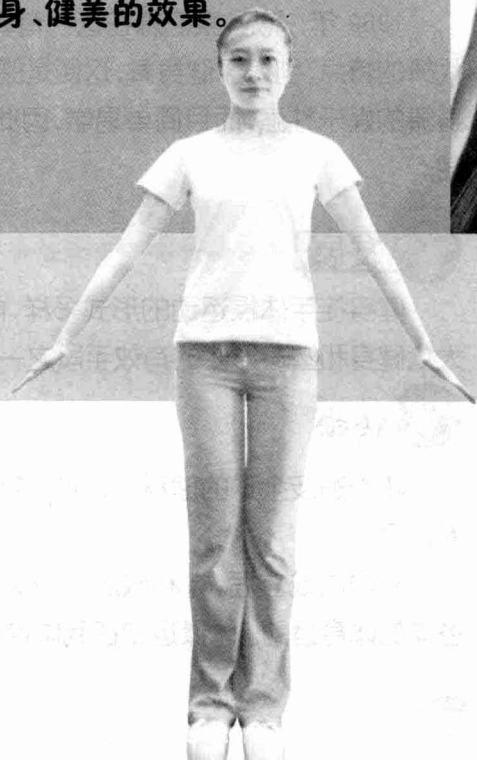
第一节 健美、健身操/068

第二节 形体健身操/098



## 第一章 概述

健身徒手体操是指以健身为目的,通过徒手方式进行的健身操。它根据人体各部位的特点,通过举、振、屈、伸、摆、蹲、转体和跳跃等一系列徒手动作,变换不同的方向、路线、幅度、频率和节奏,按照一定的方法编排而成。经常练习健身徒手体操,可以全面提高练习者身体的综合素质,达到健身、健美的效果。





## 第一节

### 起源与发展

健身徒手体操运动的雏形可以追溯到古代的舞蹈,后来,人们把它作为一种增进健康的方式,使这项运动得以发展流传下来。



#### 起源

健身徒手体操运动的起源可追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名,他们喜爱采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。古希腊人对健身、健美的追求是现代健身徒手体操运动形成与发展的基础。

现代健身徒手体操运动起源于20世纪70年代,以19世纪欧洲各国体操运动的发展为基础,首先在美国兴起。

美国太空总署医生肯尼思·库珀博士1968年专门为太空宇航员设计的有氧体能训练成为有氧运动的一种。

1969年,杰姬·索伦森在这一有氧运动的基础上,综合了体操和现代舞的特点,创编了健身舞,这便是健身徒手体操运动的早期形态。健身舞的娱乐性强,而且简单易学,因此迅速在美国兴起,并掀起练习热潮。



#### 发展

健身徒手体操运动的形式多样,内容丰富,深受大众喜爱,已成为大众健身和塑造形体的有效手段之一。



#### 传播

随着遍及全球的健身热,健身徒手体操运动以其强大的生命力风靡世界。

新中国成立后,党和政府十分关心人民的身体健康,推广了各种各样的体育运动。体操运动在我国得到快速发展,成为普及面最广,参



与人数最多,具有中国特色的群众性体育项目。

20世纪70年代末80年代初,世界性的“健美操热”影响我国。从80年代中后期开始,健美操运动在我国迅速发展起来。进入90年代,以徒手形式为主的健身、健美操,在学校体育和群众性体育运动中也迅速发展起来。与此同时,以竞技为目的的竞技健美操运动也开始起步。通过比赛,我国竞技健美操运动的技术水平不断提高,逐渐缩小了与国际水平的差距。



### 发展趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人们的生活质量,丰富人们的业余文化生活,促进社会进步;有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

健身徒手体操运动不受时间、地点、场地、天气的影响,也不受性别、年龄、体质状况和健康水平的限制。其锻炼形式丰富多样,运动强度可大可小,是促进身体健康和发展各项身体素质的重要健身项目之一。

## 第二节

### 场地和装备

健身徒手体操运动对场地和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动开展的前提,而良好的装备则是运动参与者顺利发挥较高水平的必要保证。



### 场地

一般情况下,健身徒手体操运动可以在普通场地进行,但是高水

平的训练则应该在健身房中进行,以保证运动的舒畅,避免运动损伤的发生。



## 普通场地



### 规格

普通场地的选择较为灵活,平坦、干净的水泥地、混凝土地和沥青地都可以用于健身徒手体操的练习。



### 要求

场地应空旷、通风,这有利于练习者的身体健康。



## 健身房



### 规格

见图 1-2-1

健身房要保持干净,地面最好铺有专业地板或地毯。



### 设施

健身房一定要有镜子,这样练习者可以在镜前练习,并及时纠正自己的错误动作。表现力较好的练习者还可以在镜前一边练习一边欣赏自己优美的动作。



### 要求

- (1)健身房的光线必须充足,通风良好;
- (2)地面应经常打扫并保持整洁,这有利于练习者的健康。



图 1-2-1

## 装备

练习健身徒手体操时最好穿专门的健身服和健身鞋,这样既有利于增强动作的表现力与美感,又可避免不必要的运动损伤。

### 服装

#### 款式 见图 1-2-2

服装应随季节的变化而调整。夏天炎热,宜穿两节式健美操服或体操服;冬天寒冷,要注意服装的保暖,最好在练习的前半段穿较厚的运动外套,感觉身体发热后,再换穿健美服或体操服。

#### 要求

(1)健身徒手体操的运动量较大,练习者的体温升高较快,排汗量较大,服装应选择吸汗效果好的材料;

(2)健身徒手体操的动作幅度较大,服装应弹性好,紧身;

(3)参加正规比赛,服装应统一,自然大方。

### 鞋 见图 1-2-3

鞋最好选用标准的健身鞋,如果没有,也可以用底部较软的运动鞋代替。



图 1-2-2

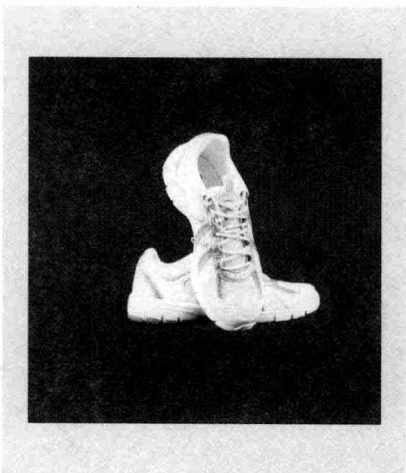


图 1-2-3





## 第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同样的运动负荷,不同的人机体的反应是有差异的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一运动负荷的反应也是不一样的。因此,对于不同个体,应制订适合其机能需要的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



## 第一节

### 自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况，以及简单的功能评定标准，对锻炼者进行身体评价，并以此为依据，确定具体的锻炼内容。

#### 适宜人群

体适能是全身适应性的一部分，是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康，预防疾病，提高生活质量和工作学习效率，几乎所有人都可以追求健康体适能，而且经过简单的评价和测试，均可以成为目标人群，即适宜人群。

#### 健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务，而不会感到过度疲劳，并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分，各项指标的测定结果为1~5分，共5个级别，凡各项指标达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者，均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别，凡达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。



## 简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定锻炼者有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一、避免意外事故发生的目的。目前通行的方式为3分钟踏台阶测试。

### 目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

### 器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

### 步骤

见表 2-1-1

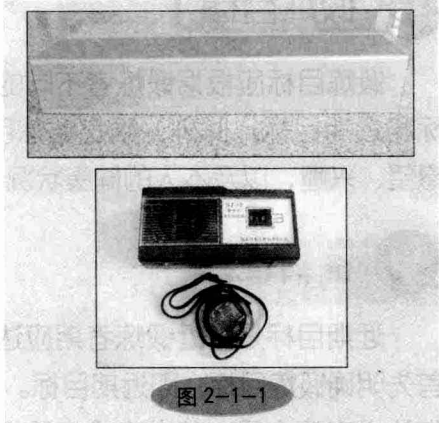


图 2-1-1

(1) 节拍器设定为每分钟 96 次，锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上台阶应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 锻炼者完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量其脉搏，时间为 1 分钟，记录其心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度允许的范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟踏台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优异
	男 士	18~25	>115	105~114	98~104	89~97
26~35		>117	107~116	98~106	89~97	<88
36~45		>119	112~118	103~111	95~102	<94
46~55		>122	116~121	104~115	97~103	<96
56~65		>119	112~118	102~111	98~101	<97
65+		>120	114~119	103~113	96~102	<95
女 士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100





## 注意事项

如锻炼者经过努力仍无法达标，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应立即终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防止出现意外。



## 锻炼目标

锻炼目标应根据锻炼者不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望、兴趣，以及本人的健康状况、疾病程度等因素来进行。



### 近期目标

近期目标是指近锻炼者期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼目标，即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，如提高某个或某些关节的活动幅度，增强某块或某肌肉群的力量等。



### 远期目标

远期目标是指锻炼者最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼后，锻炼者是可以达到一般的远期目标的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。



## 运动负荷

运动负荷即运动量。怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。