



新世纪高等学校教材

体育学基础课系列教材

毛振明 甄志平◎主 编

健美操教程

何 荣 王长青◎主 编

JIANMEICAO
JIAOCHENG



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



新世纪高等学校教材

体育学基础课系列教材

毛振明 甄志平◎主 编

健美操教程

何 荣 王长青◎主 编

JIANMEICAO
JIAOCHENG



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

健美操教程/何荣,王长青主编.—北京:北京师范大学出版社,2010.10

新世纪高等学校教材·体育学基础课系列教材
ISBN 978-7-303-11046-9

I. ①健… II. ①何…②王… III. ①健美操—高等学校—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095231 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码:100875

印刷:北京画中画印刷有限公司
经销:全国新华书店
开本:170mm×230mm
印张:21
字数:315千字
版次:2010年10月第1版
印次:2010年10月第1次印刷
定价:30.00元

策划编辑:饶涛 祁传华 责任编辑:祁传华
美术编辑:毛佳 装帧设计:毛佳
责任校对:李茵 责任印制:李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825

编 委 会

审定专家：	马鸿韬	马桂霞			
主 编：	何 荣	王长青			
副 主 编：	李玉林	王 美	尹冬冬	方向丽	付丽敏
编 委：	蓝 涛	赵 华	赵乾琪	季彦霞	沈丽英
	杨巧静	李 洋	李 丹	张艳玲	张 欣
	张 莹	孔宁宁	王泽霖		

编写说明

随着新一轮课程改革的深入发展,我国各体育院校健美操课程建设也迅速展开,为适应课程改革的需要,我们组织编写了该教材。本教材的编写,始终贯彻以传授健美操基本知识、技术和技能为先导,以培养学生能力为重点,以促进学生身心协调发展为指导思想;在教材内容选编上,遵循整体性、发展性、科学性的选编原则,既注重学生教学、训练技能的培养,又增加了科学指导大众健身的教学内容,从而满足学生主体需要,服务学生未来的工作和生活;本教材注意吸收国内外健美操科研新成果,融入了丰富的健美操教学的成功经验。

本教材分为理论篇与实践篇。为适应不同学生对健美操知识的不同层次需求,体现健美操内容与大学生认知结构的统一,理论篇在内容结构的设计上,遵循由易到难、由浅入深的选编原则,全面而系统地阐述了健美操基础理论知识,健美操教学、训练原则与方法,健美操健身的理论与方法等内容。实践篇的内容设计主要满足学生和社会对健美操实践的需求,突出健美操理论与实践的统一,以达到提高教学训练效果为指导思想。实践篇主要介绍健美操基本动作与教学、健美操基本姿态控制训练、竞技健美操难度动作的技术与教学、健美操教学示范套路以及啦啦操运动等内容。本教材不仅可作为体育院校健美操课教学,同时还可作为普通高校本、专科体育选修课教学参考用书。

本教材由河北体育学院健美操教研室主持编写,何荣教授、王长青教授担任主编。参加编写的人员有:第一章,何荣、季彦霞;第二章,方向丽(廊坊学院)、赵华;第三章,沈丽英(河海大学)、孔宁宁;第四章,李玉林(河海大学)、

季彦霞；第五章，李丹(首都体育学院)、付丽敏；第六章，付丽敏、赵华；第七章，赵乾琪、张莹；第八章，张艳玲、张欣；第九章，王美(首都体育学院)、李洋；第十章，蓝涛、尹冬冬(邢台学院)；第十一章，何荣、张艳玲、张欣、李洋、蓝涛；第十二章，杨巧静(天津体育学院)、王泽霖(华北电力大学)。动作示范模特：李洋。本教材最后由北京体育大学马鸿韬教授、天津体育学院马桂霞教授审定。

本教材在编写过程中，参考、引用的有关资料均列于书后的参考文献中，在此表示衷心的感谢！由于编写人员水平有限，不妥之处敬请指正。

目 录

理 论 篇

第一章 健美操概述 /3

- 第一节 健美操的概念与分类 3
- 第二节 健美操发展简况 5
- 第三节 健美操的特点与功能 11

第二章 健美操术语 /14

- 第一节 健美操基本术语 14
- 第二节 健美操基本动作术语 17
- 第三节 健美操专项术语 19
- 第四节 健美操术语的运用 26

第三章 健美操教学 /31

- 第一节 健美操教学的特点、目标任务
及过程 31
- 第二节 健美操教学原则 37
- 第三节 健美操教学方法和手段 43
- 第四节 健美操教学课 53
- 第五节 健美操教学能力的培养 58

第四章 健美操训练 /65

- 第一节 健美操训练的目的与任务 65

第二节	健美操教练员的素质结构	67
第三节	健美操基础训练	69
第四节	竞技健美操专项训练	76
第五节	竞技健美操周期训练框架	95

第五章 健美操的音乐与创编 /98

第一节	健美操与音乐	98
第二节	音乐的基本常识及表现手段	100
第三节	健美操常见的音乐种类	103
第四节	音乐的选择与剪辑	105
第五节	健美操创编的指导思想及原则	107
第六节	健美操的创编步骤与方法	115

第六章 健美操与科学健身 /118

第一节	健美操科学健身的理论基础	118
第二节	健美操科学健身的实践指导	124

第七章 健美操竞赛的组织与裁判 /134

第一节	健美操竞赛的种类及内容	134
第二节	健美操竞赛的组织工作	135
第三节	大众健美操竞赛规则	140
第四节	竞技健美操竞赛规则	144

实 践 篇

第八章 健美操基本动作与教学 /155

第一节	健美操基本动作的概念及练习价值	155
第二节	健美操基本动作	156
第三节	健美操基本动作的教学	170

第九章 健美操基本姿态控制训练 /173

第一节 健美操基本姿态的概念及作用	173
第二节 头部姿态控制练习	174
第三节 肩部控制练习	175
第四节 手臂姿态练习	177
第五节 胸腰练习	181
第六节 波 浪	184
第七节 把 杆	187
第八节 小 跳	188

第十章 竞技健美操难度动作技术与教学 /191

第一节 动力性力量难度动作	191
第二节 静力性力量难度动作	201
第三节 跳与跃类难度动作	207
第四节 平衡与柔韧类难度动作	220

第十一章 健美操教学示范套路 /226

健美操一套	226
健美操二套	241
健美操三套(拉丁操)	252
健美操四套(搏击操)	262
健美操五套(舞蹈健美操)	270

第十二章 啦啦操运动 /280

第一节 啦啦操运动发展简况	280
第二节 啦啦操运动基础知识	282
第三节 啦啦操基本动作	284
第四节 舞蹈啦啦操示范动作	288

主要参考文献 /308

理 论 篇

第一章 健美操概述

内容提要：本章主要阐述健美操的概念、内容与分类，健美操的发展简况及健美操的功能与特点，为深入学习健美操奠定理论基础。

教学目标：通过学习了解健美操的起源、发展及未来趋势，并能深入理解和掌握健美操的概念、分类及健美操运动项目的特点与功能。

第一节 健美操的概念与分类

一、健美操的概念

健美操起源于美国，其英文“aerobics”的意思为“有氧运动”或“有氧操”。“健美操”是我国学者根据它的运动特征所起的中文名称。健美操最初的形式是身体动作加上音乐伴奏，后来又综合了体操和现代舞的元素创编成操。美国明星简·方达以自己的声誉和现身说法证实了健美操能保持身体健美，并出版发行了相关书籍。此后，健美操便作为一项独立的体育运动项目兴起并蓬勃发展起来。但由于是一项新兴项目，人们对健美操的认识理解各不相同，关于它的概念也众说纷纭。

有人认为“从健美操的英文原名(aerobics)来看，健美操的基础和实质是有氧练习，具体到健美操本身的运动特点就是持续一定时间的低强度的全身性活动”。

被称为韵律体操创始人的瑞典著名现代体操家 Meekman 认为：“韵律体操可当作节奏体操的新式动作形态体操。”“将人体的运动规律融贯进动作中去”，体现“运动员的喜悦、动作的创造性和现代音乐与身心的结合”。

日本佐藤正子是瑞典体操家 Meekman 的推崇者。她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。”

我国一些学者依据对健美操理论与实践经验的总结，对健美操的定义也提出了各种各样的看法。

“健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体，通过徒手、手持轻器械的身体练习，达到健身、健美和健心目的的一种新兴体育项目。”

“健美操是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。”

纵观健美操的特点与发展，结合国内外专家的观点，我们认为健美操的概念应为：健美操是在音乐的伴奏下，以健、力、美为特征，融体操、舞蹈为一体的体育运动。它既是一种增进健康、塑造形体、娱乐身心的大众健身方式，又是一个竞技运动项目。

二、健美操的分类

健美操是体育中的一个综合性的边缘学科，随着健美操运动的不断发展，出现了种类繁多的类型，为了便于区分和运用，有必要对健美操进行合理的分类。本文根据不同的目的和任务，将健美操分为大众健美操和竞技健美操两大类(详细分类见表1)。

表1 健美操分类表

大众健美操			竞技健美操
徒手健美操	轻器械健美操	特殊场地健美操	
有氧健美操	踏板操	水中健美操	男子单人
形体健美操	哑铃操	固定器械健美操	女子单人
拉丁健美操	杠铃操	垫上健美操	混合双人
搏击健美操	皮筋操		三人(混合或同性别)
舞蹈健美操	健身球操		集体六人(混合或同性别)
健身街舞	花球操		

(一)大众健美操

大众健美操也称健身健美操，是一种有氧运动，其主要目的是“锻炼身体、保持健康”。大众健美操的动作简单，实用性强，为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性，动作多有重复，并多以对称的形式出现，还可使用轻器械或在特殊场地进行锻炼以增强锻炼效果，音乐速度也较慢，一般为每10秒20~24拍。大众健美操的练习时间可长可短，在练习的要求上也可以根据个体情况而变化，并且严格遵循健康、安全的原则，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。它适应不同年龄、性别、职业人群的锻炼需求，受到广大群众的喜爱，已在世界范围内得到广泛的普及与开展。

(二) 竞技健美操

竞技健美操是以竞技为主要目的运动形式,对身体素质、技术能力和艺术表现力有较高的要求。竞技健美操以成套动作为表现形式,在成套动作中必须展示连续的动作组合、柔韧性、力量与七种基本步伐的综合使用并结合难度动作的完美完成,是展示人体健、力、美和全面素质的竞赛项目。竞技健美操有特定的竞赛规则和评分办法,在参赛人数、比赛场地和成套动作的时间等方面都有严格规定。竞技健美操音乐速度为每 10 秒 26 拍以上,在动作的设计上也要求更加多样化。

第二节 健美操发展简况

一、健美操的起源与发展

(一) 健美操的起源与发展

健美操源于 20 世纪 60 年代末,最早是美国太空总署为太空人所设计的体能训练内容。1968 年美国太空总署 Kenneth Cooper 博士根据宇航员所处的特殊环境和对宇航员身体机能的特殊要求,为太空人的体能训练设计了一些动作并加上音乐伴奏。这种有氧运动形式出现不久便因其对身体机能,尤其对心血管功能的重要影响及动作配音乐伴奏的新颖性引起了人们的注意。1969 年杰姬·索伦森综合了这种有氧操的特点,并结合当时流行于美国黑人的各种爵士舞和非洲民间舞,创编了一种操舞结合的健身舞。这种舞带有娱乐性,形式新颖,把较强的节奏性和自然而大幅度的动作融为一体,对现代健美操的形成产生了深远的影响。20 世纪 70 年代末,健美操运动逐渐被大众所接受。随后美国电影明星简·方达根据自己的健身体会和经验撰写并出版了《简·方达健身术》一书,引起了世界轰动。该书于 1981 年在美国首次出版后,一直畅销不衰,并被译成 20 多种文字,在 30 多个国家发行。该书的出版与发行加强了世界各国人民对健美操的认识,掀起了各国竞相开展健美操运动的高潮,也使得健美操运动得以在世界范围内迅速传播。目前,健美操不仅在欧洲等发达国家发展较快,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、健身中心和健美操培训班吸引了许多健美操爱好者,人们把参加健美操运动作为健身防病和丰富精神文化生活不可缺少的部分。

(二) 竞技健美操的产生与发展

随着大众健美操在世界范围内的广泛开展,具有竞争性的健美操比赛也开

始出现。可以说比赛使健美操成为一个真正的体育运动项目,使其逐渐发展成了一项有组织的竞技性体育运动。

竞技健美操首先出现在美国和日本。在美国,从事健身行业的教练为了使健身活动更具有挑战性和竞争性,便创编了竞技健美操。1983年,国际健美操联合会成立,并在美国举办了首届全美健美操锦标赛。健美操在日本出现也较早,其主要目的是为了健身。早期具有代表性的人物是佐藤正子,她于1977年开始讲授健美操,1980年开设健美操学校,并出版了《自学健美操》一书。日本是将竞技健美操与大众健美操有机结合的国家,通过比赛,调动了广大群众的积极性,吸引了更多的健美操爱好者参与健身活动。日本健美操的开展也对周边国家产生了积极影响。1984年,在日本举行了首届远东地区健美操大赛。1983年和1984年在美国和日本的两次大赛成功举办后,健美操运动在世界各国全面兴起。1985年国际健美操与健身联合会成立,除每年举办健美操专业比赛外,还组织各种培训班,培养了大批健美操人才。1990年,美国和日本分别举办了健美操世界冠军赛和健美操世界杯赛,标志着竞技健美操已作为一个新兴体育竞赛项目,正式登上了国际舞台。

(三)我国健美操的发展

1. 大众健美操的发展

现代健美操热传入中国是在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,后来加以改编,加入中国元素,创造了具有中国特色的徒手健美操和持轻器械的健美操。1982年2月中国青年出版社出版了《美·怎样才算美》一书,选登了陈德易创编的“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,上海电视台录制了娄琢玉的形体健美操、持环健美操等专题节目,该节目的播出极大地促进了健美操在我国的传播。

高校健美操运动的开展在中国一直处于领先地位,1984年北京体育学院(现改名为北京体育大学)成立了健美操教研室,率先开设了选修和专修课,培养了一大批健美操师资。1985年,北京体育学院创编了6套《青年韵律操》在全国范围广泛推行,对健美操的普及与推广起到非常大的推动作用。目前健美操已被教育部列为高校体育教育专业的主干必修课,并已成为我国各级各类学校体育课或课外活动中一项深受师生欢迎的教学内容和锻炼项目。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,首次把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,使越来越多的人喜欢并参与到健美操运

动中来。

2. 竞技健美操的发展

我国竞技健美操是在大众健美操蓬勃发展及健身健美操比赛的基础上发展起来的。我国第一次健美操比赛是1986年4月在广州举行的“全国女子健美操表演赛”，为我国竞技健美操的形成打下了良好的基础。1987年5月，由康华健美研究所、北京体育学院、中央电视台等单位联合举办了全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛。这是我国首次全国性的竞技健美操比赛，标志着我国竞技健美操正式形成。1988年至1998年10年间，我国的竞技健美操处在不断的研究探索中并逐步完善和发展。1999年，我国正式使用《国际健美操规则》，这标志着我国竞技健美操正式与国际接轨。2002年8月，在立陶宛举行的第七届世界健美操锦标赛中，我国竞技健美操运动员获得男子三人操第七名，团体总分第七名的好成绩，进入世界八强。2004年6月5日，在保加利亚举行的第八届世界健美操锦标赛上，我国健美操运动员获得六人操项目第三名。2005年在德国举行的第七届世界运动会中，中国队六人操项目战胜健美操强国罗马尼亚队，勇夺金牌，登上了世界竞技健美操的冠军领奖台，实现了中国竞技健美操在世界大赛上金牌“零的突破”，这标志着我国的竞技健美操发展到了一个新的水平。2006年6月，在我国南京举行的第九届世界健美操锦标赛上，我国竞技健美操运动员获得男子单人操第一名、六人操第一名、女子单人操第二名、三人操第二名和团体总分第二名的好成绩，实现了我国竞技健美操在所有的项目上前所未有的突破。从2005年杜伊兹堡世界运动会到2009年高雄世界运动会，中国竞技健美操队六人操项目一举实现“五连冠”。这一系列的成果标志着我国竞技健美操运动已经进入了世界第一集团军。

二、健美操国际组织的建立

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，促进了健美操运动的普及与发展。

(一) 国际健身协会

1. 国际健身协会(IDEA)

国际健身协会是目前较大的国际性健身组织之一，成立于1982年，总部设在美国，目前有来自80多个国家的23000名会员。国际健身协会致力于为

世界各地的健身专家提供最新健身信息和继续教育的机会。国际健身协会有自己的多种出版物并每年举行各种活动,如在世界上较有影响的“IDEA 健身大会”等。

2. 亚洲健身协会(ASIAFIT)

亚洲健身协会成立于1991年,总部设在香港,是亚洲地区最有影响力的健身性国际组织。亚洲健身协会通过它的全球网络,支持教育、宣传健康,并致力于推动健康和健身教育在亚洲地区的发展。亚洲健身协会有自己的专业出版物并组织各种健身的宣传和教育活动,如“Asiafit 健身大会”等。

3. 国际健美操与健身联合会(FISAF)

国际健美操与健身联合会成立于20世纪80年代中期,总部设在澳大利亚,有会员国40多个。国际健美操与健身联合会在亚洲和太平洋地区较有影响力,除每年举办健美操专业比赛外,还组织各种健美操培训班。

(二)竞技健美操国际组织与赛事

竞技健美操是以竞赛夺冠、争取优秀为直接目的的健美操比赛。它是在健身健美操的基础上发展起来的,属于提高范畴。竞技健美操受竞赛规则的限制,有特定的竞赛规则,必须按照特定的规则要求组织编排、进行训练和比赛。

1. 国际体操联合会(FIG)

健美操世界锦标赛是国际体操联合会的正式比赛项目,每两年举办一次。国际体操联合会成立于1881年,总部设在法国,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,1994年接受健美操为其正式的比赛项目,并颁布了第一本竞技健美操竞赛规则,自1995年举行第一届健美操世界锦标赛,到目前已经举办过十届。

2. 国际健美操联合会(IAF)

国际健美操联合会,总部设在日本,每年举办健美操世界杯赛。美国是健美操开展较好,也是较早的国家,日本紧跟发展趋势,健美操项目发展较快。1984年日本成功地举办了首届远东区健美操大赛。在这之后,日本每年举办的健美操比赛有许多国家和地区的运动员参赛。1990年开始改为健美操世界杯赛。1990年以前,健美操成套动作中舞蹈成分较多,随着健美操运动的不断发展,技术水平的提高,规则的修改,运动员在成套动作中充分发挥每个人的独特个性,使动作更具健美操的风格。