

健美操

套路教与学

赵栩博 崔海燕 主编
北京体育大学出版社



健美操套路教与学

主 编 赵栩博 崔海燕

副主编 孔 洁 杨 敏

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
摄 影 叶 莱
动作示范 杨 敏
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健美操套路教与学/赵栩博等主编. - 北京:北京体育
大学出版社,2006.1
ISBN 7-81100-460-7

I. 健… II. 赵… III. 健美操 - 基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 132550 号

健美操套路教与学

赵栩博 等主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 8.5

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



第一章 健美操概述	(1)
第一节 健美操发展概况	(1)
第二节 健美操概念与分类	(4)
第三节 健美操特点与功能	(8)
第二章 健美操基本动作	(13)
第一节 健美操术语	(13)
第二节 健美操基本动作	(18)
第三节 健美操基本技术	(28)
第三章 健美操卫生与营养	(30)
第一节 健美操与卫生	(30)
第二节 健美操与营养	(33)
第四章 健美操运动损伤与防治	(42)
第一节 健美操运动损伤	(42)
第二节 健美操运动损伤的防治	(45)



第五章 健美操教与学 (55)

第一节 健美操的教学技能 (55)

第二节 健美操的教学方法 (57)

第六章 健美操大众锻炼标准测试套路及学练 (62)

第一节 健美操大众锻炼标准测试套路一级 (62)

第二节 健美操大众锻炼标准测试套路二级 (72)

第三节 健美操大众锻炼标准测试套路三级 (82)

第四节 健美操大众锻炼标准测试套路四级 (94)

第五节 健美操大众锻炼标准测试套路五级 (106)

第六节 健美操大众锻炼标准测试套路六级 (118)

第



章

健美操概述

第一节 健美操发展概况

一、国际健身性健美操发展简况

(一) 健身性健美操运动的产生与发展

1968年,美国太空总署专门为太空人设计了体能训练内容。医学博士库珀(Cooper)专门创编了一些动作,并选配了音乐,形成了一种新的运动方式——健美操。这种耳目一新的运动方式受到美国人的青睐,并很快风靡世界。

20世纪70年代末,在众多推崇者的努力下,健美操发展成为一项独立的运动项目。1981年,简·方达(Jesy Sorensen)编著的《简·方达健美操》一书及录像带,被译成20多种文字,热销于世界30多个国家。在这个基础上,简·方达创编出踏板健美操。这种推陈出新的运动方式从某种角度来说,优于传统健美操:其一,通过调节踏板的高度,从而调节运动的负荷;其二,由于器械的缓冲作用,可以预防运动损伤;其三,利用踏板面以及四个角,丰富了运动内容。

1980年,佐藤正子在日本创办了健美操学校,并且出版了《自学健美操》一书,促进了健美操运动在日本的开展。基于当时日本提倡终身体育,因此,更加快了这项运动项目在日本的发展速度。也正因为如此,国际健美操联合会(IAF)的总部才设在了日本。

健美操由于方式独特、健身效果明显,很快开始影响到其他国家和地区人们的生活方式,全世界掀起了健美操热潮。

(二) 国际健身协会和组织介绍

1. 国际健身协会 (IDEA)

这是世界上最大的国际性健身组织,成立于1982年,总部设在美国。目前,该协会拥有来自80多个国家的23000多名会员。每年,国际健身协会都会举办各种活动,例如健身界熟知的“IDEA健身大会”等,为与会者们提供最新的健身信息,积极促进健身活动在各国的开展。

2. 国际健美操与健身联合会 (FISAF)

这是在亚洲和太平洋地区较有影响力的组织,成立于20世纪80年代中期,总部设在澳大利亚,该联合会的会员来自40多个国家。国际健美操与健身联合会每年举办各种健美操培训班,并颁发相应的证书(例如国际健身指导员证书等),为规范和提高参加者们的专业素质做出了重要的贡献。

3. 亚洲健身协会 (Asia Fit)

这是在亚洲地区最具影响力的健身协会,成立于1991年,总部设在香港。每年,亚洲健身协会也会通过举办各种活动,一方面协助国际健身协会的宣传工作,另一方面推进亚洲地区健身活动的开展。其中,“Asia Fit健身大会”是每年规模较大、影响力也较大的活动。

当然,在世界范围内还存在许多类似的健身性组织,但是这三个是规模相对较大、对我国影响也相对较大的组织;此外,这些健身性组织的工作范畴涉及了各种与健身有关的内容,而健美操运动仅仅是其中的一部分。

二、我国健美操发展简况

(一) 健美操运动的产生与发展

据史书记载,早在公元前679年,我国就出现了一种名为“消肿舞”的特殊舞蹈。在长沙马王堆出土的西汉时期的帛画——导引图上,清晰可见上面的人物做着屈伸、扭转、跨跳等许多类似现代健美操运动中的动作。但是,现代健美操在世界的产生与发展仅仅20多年的时间。

1. 传入时期

20世纪80年代初期,我国开始了改革开放,各个领域也开始接触到世界上最前沿

的信息,体育自然也不例外。1981年,《中国青年报》刊登了陆保钟、牛乾元的特约稿《人体美的追求》。1982年,中国青年出版社出版的《美?怎样才算美》一书中选登了陈德星和牛乾元分别创编的《女青年健美操》和《男青年哑铃操》。1984年,《体育报》社创办了《健与美》杂志。同年,中央电视台体育频道相续播出了孙玉昆编排的“女子健美操”、马华编排的“健美5分钟”以及“青春时光”等节目。通过各种媒体的报道,“健美操”逐渐引起了体育工作者的注意。

2. 普及时期

这一时期,学校教育工作正在提倡“美育”。而健美操运动带给人们的健康美、形体美的锻炼价值符合“美育”的内涵,于是健美操运动开始被学校认可。1984年,北京体育学院成立了健美操教研室。1985年,北京体育学院创编了“青年韵律操”,并在各大专院校推广,受到学生们的喜爱。1986年,北京体育学院出版了第一本《健美操试用教材》。此后,各高校陆续开设了健美操课程。各种健身性健美操比赛也在各高校之间展开,如1987年举办了首届“北京市青年韵律操比赛”。

另一方面,随着人民生活水平的日益提高,人们的生活重心开始从物质转移到精神上来,对美的追求更加强烈,因此健美操运动越来越受到重视。1987年,我国第一家健美操健身中心——利生健康城应运而生。不久,在北京、上海、广州等大城市陆续出现了健身俱乐部。社会上也开展了丰富多彩的活动,如1988年举办了“少年儿童韵律体操邀请赛”、“全国中老年迪斯科健身操电视大奖赛”等,使健美操运动走进了不同年龄的人群中。

20世纪90年代,健美操在中国得到了最广泛的推广,这个运动项目正在被越来越多的人所喜爱。

(二) 我国健身协会介绍

1. 中国健美操协会

1992年9月在北京正式成立,是中国奥林匹克运动委员会承认的全国性运动协会。这个协会每年举办健美操指导员、教练员、裁判员的培训班,并且举行全国健美操锦标赛。该协会还负责制定了《全国健美操指导员专业技术等级实施办法》、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》以及创编《健美操等级运动员规定动作》等。

2. 中国大学生体育协会健美操、艺术体操协会

中国大学生体育协会健美操、艺术体操协会于1992年2月在北京成立,是一个专门管理高校健美操开展工作的组织。该协会每年都会推出一套健身性健美操,并且举办



各种形式的比赛。

这些组织不仅促使了健美操运动在我国的蓬勃开展,而且促使我国健美操运动朝着国际化、科学化、规范化的方向发展。

三、健身性健美操运动的发展趋势

现在,各种健身方式如雨后春笋般层出不穷,如搏击健身操、拉丁健身操等。不难发现其中有一个规律可循,即这些新的健身方式都是在健身性健美操的基础上添加某些新的元素,如搏击、拉丁舞等,而成为一种崭新的运动方式。值得一提的是,尽管健身性健美操派生出许多新的运动方式,同时还并存着其他体系的健身方式,如瑜伽、普拉提等,但是健身性健美操依然存在。由此可见,健身性健美操有着极其强大的生命力。

第二节 健身性健美操概念与分类

一、健身性健美操的概念

健美操从产生到发展仅有短短 20 多年的时间,其理论还不是很成熟,因此对于健美操的概念自然也就没有一个统一的界定。

日本佐藤正子将爵士技巧融入其创编的健美操中,因此他将健美操定义为:“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。”

美国简·方达把自己在健美操运动中的获益体现在他的定义中:“改变形体和心理感觉的体操。”

有人把健美操称作“有氧舞蹈”、“有氧体操”等。但是,从本质上看,健美操并不同于舞蹈和体操。

舞蹈是一种综合性的人体动态造型艺术,以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术手段,结合音乐、舞台美术等艺术手段,表现人们内在深层的精神世界。

体操是通过徒手、持轻器械和在器械上进行身体操练来完成各种类型和不同难度的、具有一定艺术性的单个或成套动作。

由此可见,三者之间既存在区别,又存在联系。现在,人们普遍认为: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。

健美操既是一种大众健身方式,又是一个竞技运动项目。健身性健美操之所以被称作大众健美操,是因为它更侧重健美操的健身、娱乐等作用。首先,健身性健美操的音乐速度较慢,健身性健美操的音乐为每 10 秒钟 20~24 拍;其次,健身性健美操的动作简单易学,在成套动作中多以对称的形式出现;最后,健身性健美操的锻炼不受场地和器械的限制,随意性比较大。

二、健身性健美操的分类

按照不同的目的和任务,健美操运动分为健身性健美操和竞技性健美操。健身性健美操又可以根据不同的分类标准进行划分。

(一) 按性别划分

健身性健美操可以分为男子健美操和女子健美操,这两种健美操的风格明显不同。在创编男子健美操时,动作的设计与选择要具有阳刚之气,动作幅度要大而有力,要充分展示男子的强壮体魄,它强调的是力度和幅度;而在创编女子健美操时,动作的设计与选择要具有柔美性,但又要刚柔并济,要体现女子的柔美身姿,它强调的是艺术性和柔美性。

(二) 按年龄划分

健身性健美操可以划分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少儿健美操和幼儿健美操。不同的年龄阶段有着不同的生理和心理特点,对这些应予以充分的考虑。例如:60~80 岁是老年期,这个时期人处于衰老阶段,身体各组织器官出现退行性变化和机能衰退现象。在神经系统方面具体表现在:大脑皮层神经过程的灵活性减弱,神经调节能力较差,对外界刺激的反应迟钝。老年人的记忆力、注意力等都有所减退。因此,在创编老年健美操时应考虑这些因素,可没有上肢动作或选择简单的上肢动作,可没有动作方向的变化或只加入几个 90 度的方向变化,音乐速度最快不能超过 145 拍/分。

(三) 按人数划分

健身性健美操可分为单人健美操、双人健美操、三人健美操、六人健美操和集体健美操。

(四) 按人体解剖部位划分

健身性健美操可细分为颈部健美操、肩部健美操、手臂健美操、胸部健美操、腰腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。例如腰腹部健美操是由健美操基本动作之一即腰腹部动作，配上健美操基本的手臂动作而成。这类健美操是针对相应的身体部位设计的套路，是为了达到减缓不适、塑造肌肉线条等作用。

(五) 按动作风格划分

健身性健美操可划分拳击健美操、搏击健美操、拉丁健美操等。它们是在传统健美操上添加其他运动项目的元素而形成独具风格的操种，例如拉丁健美操是火热动感的南美风情舞蹈与富有活力的有氧健美操有机结合的产物。在一套拉丁健美操中，往往贯穿着恰恰、伦巴、桑巴、斗牛、牛仔舞等拉丁舞的元素，并结合现代健美操的基本步伐，使其动作花哨、时尚，因此吸引越来越多的注意力。

(六) 按目的划分

健身性健美操可分为形体健美操、减肥健美操、保健健美操、康复健美操、产后健美操等几类，这几类健美操在于突出专门的锻炼效果。产后健美操可在分娩一周后进行，通过专门的动作设计，调节神经内分泌机能，促进血液循环，增加热量消耗，防止“早衰”，恢复生育前原有的女性美。

(七) 按练习形式划分

健身性健美操可分为徒手健美操、器械健美操。徒手健美操是大家所熟知的，而器械健美操是在其基础上为了增强锻炼效果、丰富健身形式而发展起来的。现在，已发展的器械健美操有踏板健美操、哑铃健美操、健身球健美操等。例如健身球健美操在有氧健美操的基础上借助于健身球达到健身效果，尤其是针对女性容易堆积脂肪的位置，如腰、腹部有着独特的功能，而且它能提高肌肉的控制能力及平衡能力。

为了更清晰地了解健身性健美操的分类，见表 1-1。

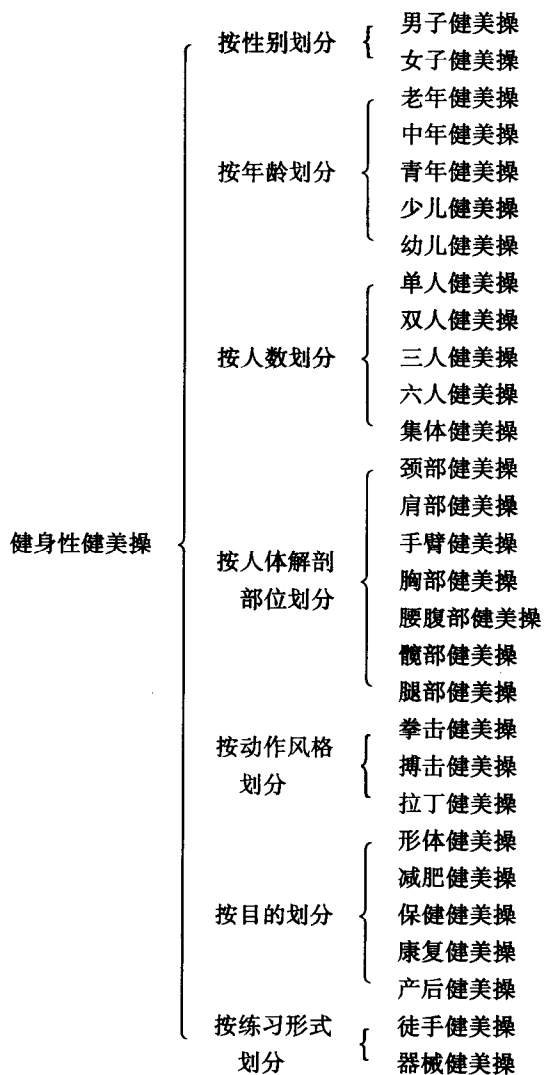


表 1-1 健身性健美操的分类

第三节 健身性健美操特点与功能

一、健身性健美操的特点

健身性健美操具有自己独特的健、力、美的项目特征,即“健康、力量、美丽”,而且更强调“美丽”,这也正体现了它的高度艺术性。健身性健美操通过组合一些健美操的基本动作,达到培养人们良好的身体姿态的效果,良好的身体姿态能反映人们积极向上的精神面貌,从而提高练习者对美的认识。当然,健身性健美操还有不同于其他健身方式的特点。

(一) 音乐是灵魂

健身性健美操必须是在音乐的伴奏下进行的,音乐是它的灵魂。现代健身性健美操的音乐多取材于迪斯科、摇滚、爵士等,给练习者一种强烈的韵律感。在选择音乐时,应使音乐的风格与动作的风格相吻合,有助于突出成套动作的特点。这样容易激发练习者的激情,使他们不容易产生心理疲劳,而且在练习过程中得到美的享受。另外,在音乐的烘托下,成套动作更具观赏性。

(二) 节奏是中心

节奏的希腊语原意是“流动”的意思。万物都是按节奏运动的,节奏就是“动力在时间、空间上得到合理的分配”。健美操的节奏表现在动作力度强弱和速度快慢的规律性变化上。快速的肌肉力量、延缓的肌肉力量、瞬间的肌肉控制力量体现动作力度的强弱;在音乐的伴奏下,一拍一动、一拍两动、两拍一动体现动作速度的快慢。无论是力度还是速度,都体现了健美操的力量特征。

(三) 有氧运动是基础

竞技性健美操有一定的运动时间,而且运动强度很大,所以它是以无氧供能为主。与之相反,健身性健美操的运动强度是中小,它是以有氧供能为主。在进行健身性健美操运动时,首先,最大限度地摄入氧气可以提高心肺功能,促进身体健康;其次,燃烧脂肪供能可以消除体内的多余脂肪,改善身体形态。要达到健身美体的锻炼效果,我们可以通过心率进行监控。一个健康水平一般的成年人练习的强度应该控制在最大心率

(在健美操中常用最大心率公式为: $220 - \text{年龄} = \text{最高心率}$) 的 55% ~ 90% 之间 (一般指标是 70%), 或者是 50% ~ 85% (Reserve Zone); 一个健康水平很低的人练习的强度应该控制在最大心率的 40% ~ 50% 之间。

(四) 广泛的群众性

一方面, 健身性健美操根据性别、年龄、锻炼目的的不同, 出现了不同动作风格、不同运动强度、不同锻炼效果的套路来满足不同人群的不同要求; 另一方面, 健身性健美操不受场地、器械等的限制, 开展的空间很大。因此, 健身性健美操有很广泛的群众基础。

二、健身性健美操的功能

健身性健美操广受群众欢迎, 不仅因为它是一种时尚的健身方式, 更重要的是人们在长期的锻炼中确实感受到了它的益处, 这也正是它经久不衰的主要原因。

(一) 增强体质

体质即机体的素质, 包括运动系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统、神经系统的功能状况。健身性健美操对这几个系统功能的改善有着积极的作用。

1. 增强运动系统的功能

运动系统的主要功能是使人体运动, 即使人体在空间移动及使人体各部分的相互关系发生变化。运动系统是由骨、关节和肌肉三部分构成的。

坚持健身性健美操的锻炼可加强骨的新陈代谢, 改善骨的血液循环, 使骨的密度增加, 骨变得更加粗壮和坚固, 在抗折、抗弯、抗扭转、抗压缩等方面的性能都能得到提高。而且, 在少儿、幼儿期间进行健身性健美操的锻炼, 还可以促进骺软骨的生长, 使身高问题在一定程度上得到改善。

坚持健身性健美操的锻炼可使关节面骨密质增厚, 还可以使关节周围的肌腱和韧带增粗, 从而加大了关节的稳固性, 可预防一些与关节有关的运动损伤。

坚持健身性健美操的锻炼, 一方面能使肌纤维增粗, 肌肉体积增大, 肌肉力量增强; 另一方面, 因为健身性健美操是有氧运动, 可以减少肌肉的脂肪, 塑造肌肉的形状; 还有, 健身性健美操使肌肉内的毛细血管不论在数量上或在形态上都有所改变, 从而改善了肌肉的血液供给情况, 提高的肌肉的工作能力。

2. 改善消化系统的功能

健身性健美操的一些腰腹动作 (如屈、转、绕环等) 和髋部动作 (如顶髋、提髋、

绕腕等),都会牵扯到肠胃等消化器官,使消化功能得到改进,并有利于人体对营养物质的吸收和利用。

3. 提高呼吸系统的机能水平

健身性健美操供能方式以有氧代谢为主,在运动过程中,练习者最大限度地摄入氧气,利用氧气燃烧体内的糖元、脂肪以提供能量。为了吸入更多的氧气,练习者的呼吸深度加大,肺通气量增加,肺部的容积增大,呼吸肌从中得到锻炼,呼吸系统的机能水平也得到了提高。

4. 促进心血管系统机能的提高

坚持健身性健美操的锻炼,心肌纤维增粗,收缩力增强,故每搏输出量增加,提高了心脏的储备力量。具体表现在:心脏在安静状态下脉搏的频率较低,一般活动时升高不多,剧烈活动时明显升高,但停止活动后,又能很快地恢复到安静状态。而且,坚持健身性健美操的锻炼,还能使动脉管壁的中膜增厚,弹性纤维增多,血管的运血功能加强。

5. 对神经系统的良好影响

健身性健美操是在中枢神经系统的支配调节下进行的,在动感十足的音乐伴奏下,动作的类型、力度、速度、方向、路线不断地变化,促使练习者集中注意力、积极再现、快速反应,反过来又提高了神经系统的灵活性和均衡性。

(二) 提高身体素质

身体素质包括速度、力量、耐力、柔韧和灵敏,健身性健美操对提高身体素质的这几个方面起着积极的作用。

1. 加快速度

速度素质包括反应速度、动作速度和移动速度,健身性健美操对动作速度的影响更加显著一些。因为,在进行健身性健美操运动时,都是在音乐的伴奏下进行的,在这种条件下,就要求练习者伴随着声音信号的快节奏做出协调一致的快速动作。因此,健身性健美操可以提高动作速度的水平。

2. 增强力量

健身性健美操的动作特点是:快速的肌肉力量、延缓的肌肉力量、瞬间的肌肉控制力量有机地结合在一起,充分地体现了动作力度的强弱。因此,经常参加健身性健美操

的锻炼,可以提高动作力度。

3. 增长耐力

健身性健美操持续的时间较长,这就要求机体具备长时间运动的能力。健美操多选择曲调欢快、节奏强劲的音乐作为伴奏音乐,这是因为这样的音乐能使中枢神经系统处于兴奋状态,从而使运动神经元的工作能力保持在一定的水平上,延缓了人体疲劳的出现,无形之中提高了耐力水平。

4. 提高柔韧

健身性健美操要求动作规范、动作幅度大,即将肢体运动到规定的位置,使肌肉处于充分拉伸或收缩的状态,从而提高肌肉、肌腱和韧带的弹性。

5. 促进协调

健身性健美操的动作设计上肢和下肢同步活动,躯干和下肢同步活动,以达到全面地锻炼身体为目的。同时,也促进了身体协调性逐渐提高。

(三) 塑造形体

形体包括体态和体型。体态主要是指身体各部位所表现出的外形姿态,良好的形态,给人以美的享受;体型,主要是指整个身体的形状,即整个身体从头到脚各部位之间的比例以及各肌肉群曲线的大小。

在体态方面,健身性健美操对站立姿态、坐姿、走姿都有着严格的要求。例如,在站立姿态中,要求头正直、两眼平视、下颌微收、两肩下沉、挺胸、收腹、立腰、夹臀、提气等。通过这样的要求,人们在日常生活和工作中造成的溜肩、驼背、含胸等不良的形态就能得到改善,从而展现一种积极向上的精神面貌,赋予独具魅力的气质。

在体型方面,健身性健美操既可以塑造肌肉的围度,还可以雕琢人体的曲线。健身性健美操通过增粗肌纤维,增大肌肉体积,使肌肉围度发生变化,给人“力”的美。此外,健身性健美操通过有氧供能燃烧体内的脂肪,而且,它还可以针对特殊部位设计动作,例如腰腹部健美操、髋部健美操等,减少这些部位堆积的脂肪。因此,整个身体体现出“健”与“美”。

(四) 焕发精神面貌

健身性健美操配有的强劲动感的音乐吸引了人们的注意力,并调动机体随着音乐的节拍运动起来,使人们全身心地投入到舒展大方的运动中。通过这种方式,可以排遣人们内心的不良情绪。因为,现代快节奏的生活和工作给人们生理和心理都造成了不同程

度的不适，而且，一些心理问题得不到解决最终影响到生理健康。人们可以通过运动缓解烦闷、释放压抑，以崭新的精神面貌面对生活和工作。

（五）医疗保健功能

健身性健美操不仅是科学合理的健身形式，而且它还是医疗保健的手段。例如，颈部健美操有助于提高颈、肩、背部肌肉的力量和灵活性，能有效地预防颈部肌肉松弛、老化；同时，颈部健美操还能加速脑部血液循环，改善脑部血液供给，使人头脑清醒。