

素质教育书系·学生体育知识丛书

健美操

编著：张晓莹 黄育

丁晓莹
09

知 识 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

健美操/张晓莹 黄育编著. —北京: 知识出版社, 1998. 5
(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)
ISBN 7-5015-1668-5

I. 健… II. ①张… ②黄… III. 健美操-普及读物 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 08215 号

丛书编辑: 张高里

责任编辑: 赵 炎

装帧设计: 天 鸣

责任校对: 梁 曦

技术设计: 张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:3.5

字数:74 千字 印数:1—10000 册

定价:4.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

内 容 简 介

本书简洁生动地介绍了健美操的由来和发展，图文并茂地展示了适于中小學生进行的健美操基本动作与组合练习、套路练习，健美操锻炼的注意事项等。此外，本书还介绍了竞技健美操比赛及裁判方法，我国健美操赛事中的明星人物等，以拓宽学生知识面，增进对健美操的欣赏能力。

目 录

一、健美操简介	1
1. 健美操的由来与发展	1
2. 健美操的概念与特点	4
3. 健美操对中小學生健身、健美、健心的作用	7
二、中小学健美操	11
1. 健美操的基本动作与组合练习	11
2. 健美操的套路	46
3. 中小學生健美操锻炼的注意事项	78
4. 中小学健美操的表演和比赛	81
5. 中小学健美操比赛评判方法	88
三、竞技健美操的比赛与裁判方法	92
1. 竞技健美操比赛的知识简介	92
2. 竞技健美操比赛的裁判方法	95
四、我国健美操赛事的风云人物	98
1. 王连起——执着的追求	98
2. 张平——梅花香自苦寒来	99
3. 刘令姝——圆梦	101
4. 马鸿韬——有心人	103
5. 王宏——战胜自己便可战胜一切	104
6. 吴哲——有志气的姑娘	106

一、健美操简介

1. 健美操的由来与发展

(1) 健美操源远流长

健美操源远流长，其发展可追溯到远古时代。人们为了生存，需要有强健的身体，它被视为智慧和力量的象征。湖南长沙马王堆出土的一张西汉时代的帛画——导引图，上面画着 44 个栩栩如生的人物姿势图，有站立、跑、坐基本姿势，有屈伸、转体、弓步、跨跳等动作，还有持球和棍所做的动作，几乎和当今的徒手健美操、持轻器械健美操动作相仿。从而可以看出，我国汉代人民，已经很重视人体的健美锻炼了。

古希腊人对人体健美的崇尚，在世界上是罕见的。当时位于地中海的古希腊各城邦国之间经常发生冲突，这就需要古希腊人具备强健的身体和剽悍的性格。那时古希腊人出于朴素的唯物主义观点和乐观主义精神，把身体的健美同力量和生命力联系起来，认为在世间万事万物之中，只有健美的人体才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。他们把人体的美看作美的最高标准，认为人体的健美是最理想的美。

古印度很早就流传一种瑜伽健身术，也就是一种具有印

度民族特色的体操。它通过呼吸功、动态功、静态功调节人体机能，健康身心，健美身材，延年益寿。它是当代瑜伽健美操的前身。

19世纪欧洲，德国、瑞典、丹麦、捷克先后出现了各种体操学派，对人体的健美锻炼，都有独特的论述和实践。德国人斯皮斯(1760~1858)是音乐天才，他把体操从社会引入学校，他为体操动作配曲，他的体操是在音乐伴奏下进行的。瑞典体操家林氏(1776~1839)，他研究解剖学、生理学，并把知识运用到体操。他首先提出了健美操是体操的一类。他认为健美操是以表现人的思想感情为目的的体操。林氏体操，强调身体各部位及身心协调发展，养成健美的体态，促进身体健康。

丹麦体操的创始者纳奇蒂盖尔(1777~1847)，传播和修改了德国和瑞典体操。丹麦体操家布克，创建了“基本体操”，他把体操动作分为若干类，有身体各部位的动作，有发展身体各种素质的动作，有分别适合男女、老少的各种体操。

总之，健美操起源于生活，体现了人们对人体健美的追求，是体操、舞蹈、音乐逐步发展和结合的产物。

(2) 现代健美操风靡世界

自20世纪80年代以来，健美操以其强大的生命力风靡世界。美国健美操的代表人物——电影明星简·方达，根据自己健身的体会和经验编写了《简·方达健美术》，自1981年出版后，引起了世界的轰动。

健美操在东欧国家开展也相当普及，苏联早在20年代已有人做健美操，但当时不普及。现在，健美操已发展成为最有群众性的几项体育运动之一。国际体操联合会主席尤·季

托夫认为：“现代妇女对健美操的兴趣，是因为健美操集音乐、舞蹈、体操于一体。”为了发展健美操，苏联国家体委曾专门组织了多次训练班，培养教练和指导员，并把健美操列入大、中、小学的体育教学大纲。

20世纪70年代末，健美操热传到了我国。当时北京、上海、广州等地纷纷举办了各种健美操培训班，培养出了一批骨干。新闻媒介也广泛介绍了国外各种类型的健美操，逐步地推动了健美操运动在我国的普遍开展。

自1985年开始，美国正式举办一年一度的健美操锦标赛，确定了竞赛项目和规则，使健美操发展成为竞技性运动项目。1986年4月，我国首次“全国女子健美操邀请赛”在广州举办；1987年5月，我国首届正式的竞技健美操比赛——“长城杯”健美操邀请赛在北京举办，以后每年举行一次。

历次全国健美操比赛

次	年 月	地点	比 赛 名 称
一	1987年5月	北京	全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛
二	1988年6月	北京	第二届“长城杯”健美操比赛
三	1989年1月	贵阳	全国健美操邀请赛
四	1990年5月	昆明	全国健美操邀请赛
五	1991年6月	北京	全国健美操邀请赛
六	1992年6月	佛山	“纺织三叶杯”全国健美竞技健美操锦标赛
七	1992年10月	漯河	“双江杯”全国健美、健美操冠军赛
八	1994年5月	南昌	“倍驰电光杯”全国健美、健美体操锦标赛
九	1995年5月	厦门	全国健美操锦标赛
十	1995年12月	北京	首届全国健美操冠军赛
十一	1996年10月	沈阳	全国健美操锦标赛
十二	1997年9月	扬州	首届“春子杯”全国健美操运动会

1991年10月,北京举办了全国大学生健美操、艺术体操大奖赛,以后每年举办一次,并使用了由中国大学生健美操、艺术体操协会编制,经国家教委审批,适合我国大学生健美操运动开展的1993年出版的《大学生健美操竞赛规则》。到1997年为止,我国共举办了5次全国大学生健美操、艺术体操锦标赛。为了有组织、有计划地推动全国大学生健美操运动的发展,1992年2月在北京成立了中国大学生健美操、艺术体操协会。1992年9月中国健美操协会在北京正式成立,随后职工健美操协会成立,标志着我国健美操运动进入到一个崭新的发展阶段。

由国际体操联合会健美操委员会主办,法国体操联合会协办的首届世界健美操锦标赛于1995年12月16日至17日在法国巴黎顾拜旦体育馆举行。此次比赛共有34个国家的138名运动员参加。中国健美操队派出了3名运动员,参加了男子单人、女子单人、混合三人3个项目的比赛。这是中国开展健美操运动以来第一次派队参加国际性竞赛活动。

2. 健美操的概念与特点

(1) 健美操的概念

健美操是在音乐伴奏下,运用各种不同类型的动作,融体操、舞蹈、音乐为一体的身体练习,既是健身、健美、健心的一种锻炼手段,又是竞技运动的一个项目。

健美操是对体操运动项目中的基本体操的深入和发展,它在徒手操和持轻器械的练习基础上,吸收了艺术体操和舞蹈中力量性和节奏性强的一些动作,以及现代舞中健康而又

有利于发展身体的基本动作,从而丰富了基本体操的内容,使其富有多样化、艺术化和实效性。由于健美操具有不同的风格和特点,反映了时代的精神,具有强烈的时代感,因而更富有魅力,吸引了广大群众。健美操是在实践中形成的具有独特风格的基本体操,由于它能较突出地起到具有实效性的健身作用,因此成为群众所喜爱的新兴的体育运动项目,为学校体育教学增添了新内容。

(2) 健美操分类

根据当今世界和我国健美操的发展趋势,健美操可分为健身健美操和竞技健美操两大类。

①健身健美操以健身为目的,旨在全面活动身体,发展身体,其强度和难度相对较低,可为社会不同年龄、层次的人采用。健身健美操从不同的角度,按不同特征可分为:

按年龄结构区分,有老年健美操、中年健美操、青年健美操、少儿健美操等。它是根据人的不同年龄阶段的不同生理、心理、体态、体能等特征,有针对性地创编的健美操。

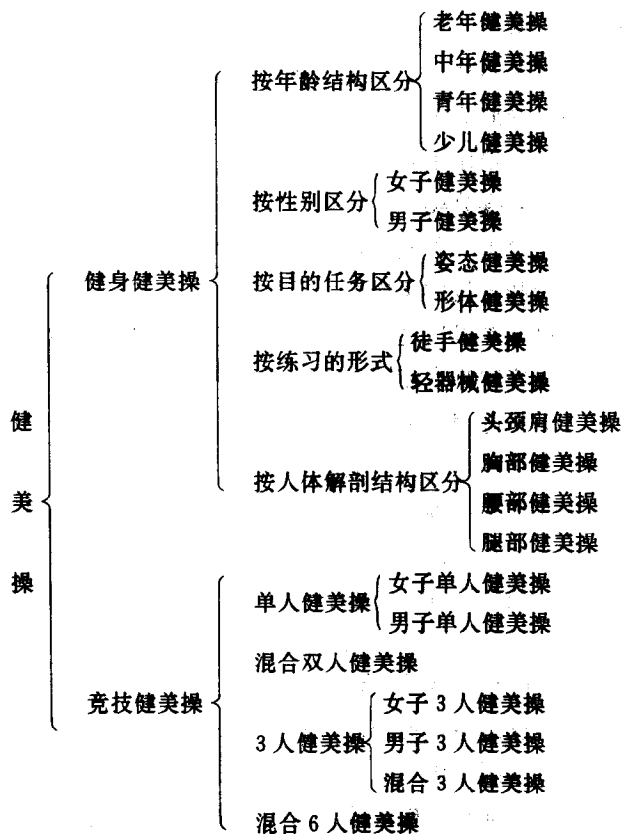
按目的任务区分,有姿态健美操、形体健美操等。这种健美操主要是为突出某种锻炼目的而创编的。

按练习的形式区分,有徒手健美操和持轻器械健美操。其中徒手健美操是最常见的。持器械健美操有球、手铃等。

按人体解剖结构可分为头颈肩部健美操、胸部健美操、腰部健美操、腿部健美操等等。这类健美操主要是根据人体的解剖部位,有针对性地为锻炼人体某个部分而创编的。

②竞技健美操以竞技为目的,有特定的竞赛规则和评分方法,需完成一些特定动作和特定要求,对人体的心肺功能、身体素质、技术技能和艺术表现能力有较高要求。

竞技健美操可分为：男子单人、女子单人、混合双人、3人、混合6人健美操。为了便于了解健美操的分类，列表如下：



(3) 健美操的特点

①健美操是以健身为基础，把形体美、姿态美、动作美、精神美有机地结合起来，既注重形体的姿态的外在美的训练，又注重美的欣赏力、美的情操等内在美的培养。无论是单个

动作还是成套的健美体操都有明确的促进人体健美锻炼的目的性。

②健美操必须在音乐伴奏下进行练习，音乐是健美操的灵魂。与艺术体操相比健美操更强调动作的力度，因此它在更鲜明强劲的音乐伴奏下进行，往往令人忘却疲劳，在不知不觉中提高了身体的耐力水平。

③根据年龄、性别、能力、爱好以及发展或改善身体某部分的需要而编制的各种动作形式的健美操，它可以有针对性地练习，实现练习者所要达到的目的。如老年人的健美操，儿童的仿生操，中年人的减肥操以及青年人的健美操等，不但在动作形式上难易不同，同时在节奏、幅度及其表现风格上都有不同，故所起的作用也不同。所以这项运动是有益于广大群众身心健康的运动，是增进健康，强健体质，改善机能和形成体态美的重要操练内容。

④健美操可以徒手进行练习，也可以手持轻器械进行练习，场地只要有几平方米的地方即可，甚至在学生的宿舍都可以进行练习；时间可根据个人工作学习情况，有计划地安排，只要不间断，科学系统地进行练习，一定会达到理想的效果。

3. 健美操对中小學生健身、 健美、健心的作用

健美操是一项具有锻炼实效，备受广大中小學生喜爱的运动项目。它是在发展身体，增进健康的同时，强调健美外形与身体机能和心理品质的协调统一。

(1) 健身价值

健美操的锻炼价值首先在于健身，科学地进行健美操的锻炼，可增进健康、增强体质，全面提高身体素质。

经常进行健美操锻炼可以增强运动系统的功能。中小学生学习成长时期，骨骼的弹性大，硬度小，不易折，但易畸形；关节内软骨厚，关节囊和周围韧带松弛；肌肉也薄弱。由于做健美操对肌肉、骨骼、关节、韧带均有良好的刺激，提高了关节的灵活性，使肌肉力量增强、体积增大、弹性提高，使软骨、韧带、肌腱等结缔组织富有弹性，持之以恒进行健美操锻炼，就可以促进软骨的生长，有助于中小学生学习身体长高，使骨骼更为致密、结实。

长期参加健美操锻炼，可以促进心血管系统机能的提高。中小学生学习心脏收缩力差，心率快，排血量少，通过健美操练习，可以使心肌纤维增粗，心肌收缩力增强，心输出量增加，提高供血能力，从而有助于向脑细胞供氧、供能，提高大脑的思维能力。

经常进行健美操锻炼，可以提高呼吸系统的机能水平。中小学生的呼吸器官组织娇嫩，呼吸肌力量弱，肺泡含气量少，在进行健美操运动时，可使肺通气量增大，肺泡的张开率提高，从而增大了肺部容积和吸氧量，还可使呼吸肌变得强壮有力。

经常进行健美操锻炼，能改善肾脏的血液供应，提高肾脏排除代谢废物的能力，加强肾脏对水分及其他对身体有用物质的吸收，同时由于健美操的髋部全方位活动较多，不但腰腹肌和骨盆肌得到锻炼，而且加强了肠胃蠕动，增强了消化机能，有助于营养的吸收和利用。

经常进行健美操锻炼，可以提高和加强中小學生身體素质的全面发展。该项运动可使肌肉的力量得到增强，肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高，从而提高身体的力量和柔韧素质。进行较长时间的套路练习，要求练习者具有克服疲劳的意志力和较好的耐力素质。与此同时，健美操是由类型、方向、路线、幅度、力度、速度不同的多种动作组成，学习健美操可以提高人的动作记忆力和再现能力，提高神经系统的灵活性、均衡性，从而发展人的协调性。

(2) 健美价值

中小學生正处在身體发育的重要时期，由于各种原因，有的学生出现过胖或过瘦现象。大多数的肥胖学生，是由于过食又缺乏运动，使体内贮存了过多的脂肪，不但体型不美，行动不便，而且还会加重心肺和有氧代谢机能的负担，给身体健康带来危害。而身体过瘦的学生往往是偏食或缺少运动，还有人们常说的长个不长肉，像“豆芽菜”的体型，缺少肌肉，四肢细长，躯干平，给人一种单薄、不健康之感。长期坚持系统科学的健美操练习，不仅可减少多余脂肪，还能使全身肌肉均匀地发达起来，使“肥胖型”和“瘦弱型”的学生都能按健美的形体标准加以塑造。

中小學生正值生长发育阶段，其骨骼弹性大，易变形，经常进行健美操练习，可使中小學生形成正确的身体姿态，同时又能矫正因各种因素而引起身體发育上的畸形，如含胸驼背、X形或O形腿等，使锻炼者的形态和举止风度发生良好的变化。

此外，健美操是具有艺术性的项目，长期从事该项运动可以增强韵律感、节奏感，提高音乐素养。通过健美教育提

高认识美、鉴赏美、表现美直至创造美的能力。

(3) 健心价值

健美操锻炼要在音乐伴奏下进行，同学们在欢乐的乐曲声中进行练习，既能得到美的享受，陶冶美的情操，又能激发积极的情绪，消除精神紧张和疲劳。中小学健美操常以班级或小组进行锻炼，有利于学生们相互交流情感，互帮互学，互相鼓舞，增强集体观念，培养意志品质，使同学们进入一种最佳的心理状态。

二、中小学健美操

1. 健美操的基本动作与组合练习

健美操基本动作正确与否,不仅会影响人的健美姿态,还会影响动作的锻炼效果,正确的姿势,对人体的骨骼和肌肉的生长发育、内脏器官的正常活动十分重要。在初学健美操时,首先应了解和掌握健美操的基本动作,使其做得规范和准确。健美操基本动作按人体生理解剖结构共分7个部位,即:头颈部动作、肩部动作、胸部动作、腰部动作、髋部动作、上肢部动作和下肢部动作。

健美操的组合练习是把已经学会的各种单个动作连接起来进行的练习,组合动作的部位可以是单一部位,也可以是复合部位,其数量可多可少,需要灵活掌握,但必须做到由易到难,由简到繁。进行组合练习不仅可以巩固、熟练和提高单个基本动作的质量,还可以适当地采用多种多样的组合练习,提高学生学习的兴趣,激发学生更强烈的学习动机,同时又能有效地发展身体各部位的灵活性、协调性,从而达到全面锻炼身体目的。

(1) 头颈部动作与组合练习

健美操动作的神韵可以说起源于头部的活动。因此头颈

部的动作是健美操重要的基本动作之一,它是以颈部为轴,做头部沿额状、矢状和垂直三轴的运动,可做屈、转、绕、绕环等动作。

①屈:指头颈关节角度的弯曲,包括前屈、后屈、侧屈(图 2-1-1)。



前屈:也就是常说的低头,做前屈时,上体保持正直,下颌尽量靠近身体,充分拉长颈后部肌群。

前屈 后屈 左侧屈 右侧屈

图 2-1-1

后屈:是上抬下颌,充分拉长颈前部的肌群。

侧屈:也就是常说的左、右歪头,头侧屈时,上体保持不动,耳朵向同侧的肩部靠近,拉长异侧的肩部肌群。



左转 右转

图 2-1-2

②转:指头颈部沿身体垂直轴的左、右转动。转动时,头要正,不要前倾或后倾,要尽量转到最大限度,充分拉长异侧颈部肌群(图 2-1-2)。



绕

绕环

图 2-1-3

③绕和绕环:指头以颈为轴心的弧形和圆形运动,包括左右绕和绕环。做绕和绕环时,颈部周围的肌群要由拉长到收紧依次协调活动,且幅度要大(图 2-1-3)。



前移 后移 左移 右移

图 2-1-4

④平移:指头颈部相对于肩轴的前后和左右水平移动,包括前、后、左、右平移(图 2-1-4)。

前、后平移:前移时,头沿水平方向向前尽量探出,下颌不要上抬,伸长和拉紧颈后肌群,后移时要收紧下颌,颈后肌紧张。