

健美操

JIANMEICAO
SHIYONG JIFA JIEXI

实用技法解析

王艳◎编著



西安地图出版社

健美操

JIANMEICAO
SHIYONG JIFA JIEXI

实用技法解析

王艳◎编著



西安地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操实用技法解析/王艳编著. —西安:西安地图出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-80748-391-5

I. 健… II. 王… III. 健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 034461 号

健美操实用技法解析

王艳 编著

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路 334 号) 邮政编码:710054

新华书店经销 三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

850 毫米×1168 毫米 1/32 开本 8.5 印张 227 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印数:0001~1000

ISBN 978-7-80748-391-5

定价:26.00 元

前 言

进入 21 世纪,随着我国人民生活水平的不断提高,生活、工作节奏的不断加快,保持强健的体魄和健康的生活方式已越来越成为人们追求的目标,人们对健身和体育锻炼的需求越来越迫切。人们在不断地追求更具品位、艺术感、健身性、竞技性、娱乐性的项目,并向有氧锻炼的方式转移。健美操运动能满足人们渴望在健身娱乐运动中强身健体,并从中感悟艺术气息,得到美的享受等多方面的需求。如今,健美操运动已成为现代文明生活中不可缺少的组成部分。

全书始终突出“以人为本、健康第一、终身体育”这一理念,以运动人体科学知识中运动生理学、运动解剖学、营养学及心理学为理论依据,对健美操运动的价值及锻炼过程中的注意事项进行解析。明确体育是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育于一体的教育过程,是实施素质教育和培养高级专门创新型人才的重要内容。本书全面、系统地介绍了健美操运动的科学原理、健美操的创编、健美操与音乐、竞技健美操和大众健美操的实用技法等方方面面的内容。全书内容丰富全面,突出个性发展,坚持人本理念,体现个体差异,满足学生与广大爱好者不同层次的需求,并介绍了目前国内外比较流行的各类健身操内容,如有氧拉丁、有氧踏板操、有氧搏击操、健身街舞、瑜伽健身、爵士舞、舍宾等,其内容精炼,表达深入浅出,图文并茂,有助于人们终身体育思想的建立与巩固。

本书在撰写过程中吸收、借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果,在此表示感谢!

由于作者水平所限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正!

作 者

2009 年 1 月

目 录

第一章 健美操理论概述	1
第一节 健美操运动的发展简史	1
第二节 健美操运动基础知识	14
第三节 健美操运动的发展趋势	20
第二章 健美操运动的科学原理	25
第一节 生理学与健美操运动	25
第二节 解剖学与健美操运动	31
第三节 心理学与健美操运动	34
第四节 健美操锻炼的科学化	37
第三章 健美操的创编	48
第一节 竞技健美操的创编方法	48
第二节 大众健美操的创编方法	63
第四章 健美操与音乐	74
第一节 音乐在健美操中的作用与常识	74
第二节 健美操音乐的特点	77
第三节 健美操音乐的选择	79
第五章 健美操实用基本动作解析	87
第一节 健美操术语及运用	87
第二节 健美操实用基本动作与组合	91
第三节 基本动作练习时应注意的事项	104
第六章 竞技健美操实用技法	109
第一节 竞技健美操实用动作及要求分析	109
第二节 竞技健美操技法训练解析	117

第七章 大众健美操实用技法	149
第一节 大众健美操的锻炼形式、特点与价值	149
第二节 大众健美操实用套路学练.....	153
第八章 时尚健身健美操及形体运动的介绍	174
第一节 有氧踏板操.....	174
第二节 有氧拉丁健身操.....	195
第三节 有氧搏击操.....	222
第四节 健身街舞.....	231
第五节 瑜伽健身.....	240
第六节 爵士舞.....	253
第七节 舍 宾.....	260
参考文献	266

第一章 健美操理论概述

“健美操”源于英文原名“Aerobics”，意为“有氧运动”、“有氧健美操”。有氧运动(Aerobics)最早由美国人 Kenneth Cooper 博士于 20 世纪 60 年代在美国推广。Aerobics 原来只强调有氧运动的重要性，并且以训练心肺能为主要目的。最早以有氧跑步健身为主，随着有氧运动的发展到 20 世纪 70 年代末，健美操运动逐渐受到大众的欢迎。80 年代初，美国健身、影视明星简·方达根据自己的健身经验和体会大力推广有氧健美操的运动，1981 年，她编写出版了《简·方达健美术》引起了世界的轰动，这对健美操运动在全世界的发展起到了积极的作用。健美操运动于 80 年代初传入我国。

健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新型体育项目。它以其自身固有的价值和魅力，风靡世界，深受广大青年学生及群众的喜爱。目前，健美操已被列入我国学校体育教学大纲，成为学校体育教学的主要课程之一。

第一节 健美操运动的发展简史

一、国际健美操运动发展简史

(一) 国际健美操的起源与发展

健美操的起源应追溯到 2 000 多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名。他们认为，在世界万物之中，只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。古希腊人喜爱采

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。他们提出了“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张。

古印度很早就流行一种瑜伽术,它把姿势、呼吸和意念紧密结合起来,通过调身(摆正姿势)、调息(调整呼吸)、调心(意守丹田入静),运用意识对肌体进行自我调节,健美身心,达到延年益寿。瑜伽健身术动作包括站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势。这些姿势与当前世界流行的健美操所常用的基本姿势是一致的。古代人对健身健美的追求,以及提倡体操与音乐相结合的主张是现代健美操形成与发展的基础。

进入欧洲文艺复兴时期,被遗忘的古希腊罗马等古典文化重新被振兴,人体美格外受到重视。许多教育家认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统,提倡开展体操运动。17世纪意大利医生墨库里奥斯(1530—1606)在1569年出版的六卷《体操艺术》等著作中,详细论述了各种形式的体操动作。18世纪德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程,创造了哑铃、吊环等运动。这些形式的锻炼,既是现代体操的雏形,也是现代健美操的起源。

以“体操运动之父”闻名的约翰·古茨·穆尔(1759—1839),对体操的发展有着深远的影响,许多国家翻译并运用了他的体操专著。他在著作中强调指出:体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。欧洲最著名的体操倡导者维特(1763—1816)采用游戏和娱乐的形式推广体操,增加了体操的趣味性。

19世纪的欧洲,先后在法国、德国、瑞典、丹麦、捷克等地出现了各种体操学派。德国人斯皮斯(1760—1858)富有音乐天才,他把体操从社会引到学校,为体操动作配曲。他的体操是在音乐伴奏下进行的。丹麦体操家布克创造了“基本体操”,他把体操动作分成若干类,并编成适合不同性别、不同年龄的各种体操。在健美操研究中,有人提出:健美操是在“基本体操”的基础上发展起来

的,确实有一定的道理。

瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林(1776—1836)他把解剖学、生理学的知识用于体操,强调身体各部位及身心应协调发展,培养健美体态。根据体操练习的功能将其分为教育、军事、医疗和美学四大类,他的理论为现代健美操的理论和实践奠定了坚实的理论基础。

弗朗索瓦·特尔沙特(1811—1871)为了帮助演员在表演中姿态自然,举止仪表富有表现力,在法国建立了德尔沙特体系。他赋予体操动作两个新的特征:美感和富于表情。由于他的体系重视优美和均衡,对发展健美形体作用较大,所以在19世纪末,他的体系在女子体操中非常流行。美国的热纳维芙·斯特宾斯女士,综合了德尔沙特体系和瑞典学派亨里克·林的体系,创造了自己的一套体操体系,目的是使身体训练成为一种可以表达优美艺术的有效工具。她的观点和方法,对发展欧洲现代健美操产生了强烈的影响。

瑞士教育家雅克·克尔克罗兹(1865—1950)设计了一种描述肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操。他所设计的成套练习是为了通过自然的身体活动来发展学生的音乐和节奏感。欣里希·梅道(1890—)也是达尔克罗兹体系的一位学者,他创编了一套适用于少女和成年女子的体操体系,认为该体系可以促进身体健康、姿态优美和举止高雅。他还认为音乐对于提高动作的节奏性和表现力是一个极为重要的因素。因此他在训练和正式演出中都采用了音乐。在教学活动中,他强调自然的全身动作,强调领略动作中的快感和美感。

埃丽·布若尔克斯登(1870—1947)女士是赫尔辛基大学的一位体操教师,她的体操宗旨是:不限于提供身体练习,而应该把人的思想、躯体和精神从紧张和抑制状态中解放出来,培养和谐的个性。

从上述各种体操流派的教育思想、教学方法和动作技术上看,都与现代健美操有着密不可分的联系,即注重人体健康和优美,注重自然的全身动作,注重动作节奏流畅性。这正是现代健美操发展的初级阶段。

现代健美操实际上是从 20 世纪 60 年代初开始萌芽的,最初是美国太空总署医生库帕博士为太空人设计的体能训练(Aerobic)项目,1969 年杰姬·索伦森综合了体操和现代舞编了健美操,这种操带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎。70 年代在美国迅速兴起,掀起热潮。

美国健美操代表人物——简·方达,为健美操在世界的推广作出了杰出的贡献。

简·方达 1937 年生于纽约,是 20 世纪 70 年代崛起的好莱坞电影明星,两次获得奥斯卡金像奖和金球奖,获得第 30 届戛纳国际电影节最佳女主角。简·方达从小并没有天赋的好身材,长到十二三岁时又矮又胖。为了苗条,她采用“节食”“呕吐”等方法进行减肥,后来她发现可卡因能减轻体重,兴奋不已,使用可卡因减肥,大量的可卡因损伤了她的胃口,医生告诉她利尿剂可以减肥,从此她整整服用了 20 年。

为了苗条的体型,她坚持服用利尿剂,排除体内水分,以达到减肥目的,但她发现,体重减轻了,体力也下降了。而随着服药时间的增长,利尿剂的作用越来越小,不得不增大剂量。1976 年英国伦敦的一位医生向她指出,长期服用利尿剂会造成身体缺钾,而引起严重的肌肉和肾脏功能衰竭,但这位医生并没有向她提供有效的方法帮她减肥。当时简·方达苦闷极了,她想喊:为什么没有一个医生在 20 年前就告诉人们服用利尿剂减肥的害处?为什么没有一种好办法既能减肥又不损伤身体?在痛苦的失败中吸取教训,使她认识到“健康的美才是真正的美,持久的美”。从此,简·方达走上了体育锻炼的道路,通过健美操来保持身体的健康和体

态苗条。简·方达成功了,为了向人们介绍健康减肥的方法,她根据自己从事健身操锻炼获得了健美形体的成功体验,撰写了《简·方达健身术》一书,以自己的名声和现身说法提倡健美操运动。该书自1981年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,并被译成20多种文字,在世界30多个国家发行。这位好莱坞著名影星和现代健美操专家简·方达已成为20世纪80年代健美操杰出的代表。在她的感召和影响下,健美操在世界各地迅速兴起,健身俱乐部、健美操中心如雨后春笋般蓬勃发展。

美国创办了上千个健美操俱乐部、健身房,它为人们提供了从事健美操锻炼的场所。1984年美国约有7万人参加各种类型的健美操练习,用于体操、舞蹈和健美操的活动经费每年约二亿四千美元。

1985年,美国首次举行阿洛别克(Aerobic)健美操比赛。来自全美各地、身体优美的男女健美操运动员,以极大的热情和充沛的体力在5m²的场地上,用1.5~2 min的时间表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的男女单人、混合双人、女子三人的成套健美操,受到参观者的热烈欢迎。比赛内容每套操包括俯卧撑4次,仰卧起坐4次,高踢腿4次,5 s连续原地跳四类规定动作,另外还有大量的徒手操动作,现代舞和民间舞蹈动作以及简单的技巧性动作如前滚翻、前软翻、劈叉等。动作设计绝大多数是对称性的,设计巧妙,造型美观,运动员在每10 s 144~156拍的快节奏音乐伴奏下边舞边操,令人兴奋。充分显示了青春活力。正是通过这次比赛,健美操得到了迅速推广和发展,现已成为全球性的运动。

近十几年来,美国以健身、健美为主的健美操和以比赛为主的竞技健美操,一直处于世界领先地位,为世界的健美操发展作出了很大的贡献。

欧洲健美操的开展也很普及,法国做健美操的人已达400万

人,仅巴黎就有 1 000 个健美操中心,每星期日上午 10 点有 500 万法国人,随着电视中领操员的口令做 1 h 健美操。

德国人为了形体美不惜花钱,而意大利的罗马有 40 处健美操场所,每天做操的人从早到晚从不间断。

苏联把健美操已列入大、中、小学校教学大纲中,并多次举办全国性教练员培训班,定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况与苏联相似。

亚洲健美操的发展也是风起云涌。早在 1982 年 10 月 3 日日本“国民体育大会”上就有 420 名 50 岁以上老人表演了“健身体操”。1984 年首届远东健美操大赛在日本举行。同时健美操在韩国、中国香港特区等以及东南亚一些国家也迅速兴盛起来。1987 年日本成立了健美操协会。

(二) 国际健身协会和竞技性健美操组织介绍

1. 国际健身协会

国际健身协会(IDEA)。世界上最大的国际性健身组织,成立于 1982 年,总部设在美国,目前有来自 80 多个国家的 23 000 多名会员。IDEA 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。IDEA 有自己的多种出版物并每年举行各种活动,如在世界上非常有影响的“IDEA 健身大会”等。

亚洲健身协会(Asiadfit)。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。Asiadfit 通过全球网络支持教育,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。Asiadfit 有自己的专业出版物,并组织各种健身的宣传和教育活动,如一年一度的“Asiadfit 健身大会”等。

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。国际健美操与健身联合会(FISAF)在亚洲和太平洋地区较有影响力,它除了每年举

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。

目前世界上存在着许多健身性的国际组织,上面介绍的 IDE-A、Asiafit、FISAF 是其中较有影响力和与我国关系较密切的 3 个健身性组织。这些健身性国际组织涉及的面较广,包括所有与健身和健康相关的内容,健美操只是其涉及内容的一部分。

2. 竞技性健美操国际组织

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,总部设在法国,原有体操、艺术体操等项目,于 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性健美操竞赛规则,从 1995 年开始,每年举办 FIG 健美操世界锦标赛。随着规则的修订,从 2000 年起,每逢双数年举办一次世界锦标赛。1999 年,国际体操联合会合并了蹦床、技巧两个国际组织,成为拥有体操、艺术体操、健美操、蹦床、技巧、大众体操 6 个大项的单项体育组织。我国是国际体操联合会的正式会员国。

国际健美操冠军联合会(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。

国际健美操联合会(IAF)。成立于 1983 年,总部设在日本,在 1994 年以前是世界上最大的国际健美操组织,目前有会员国近 30 个。每年举办 IAF 健美操世界杯赛。

上述这些健美操国际组织均致力于健美操运动的发展及其在世界的普及,为扩大健美操在世界范围的影响、提高运动技术水平作出了重要贡献。尤其是国际体操联合会健美操委员会(FIG),虽然只是在 1994 年才接受健美操为其正式的比赛项目,但由于国际体操联合会健美操委员会(FIG)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,也只有国际体操联合会健美操委员会(FIG)

才能担当起把健美操带人奥运会的重任。

二、我国健美操运动发展简况

如果追溯健美操运动在我国发展的历史,可以说,早在 20 世纪 30 年代,我国就已经出现了追求人体健与美运动的健美操雏形。现代健美操运动在 20 世纪 80 年代以后传入我国,并奠定了广泛的群众基础。根据健美操运动的不同特性,按动作的难易、运动强度的高低以及不同层次的需要,我国制定了《健美操等级运动员规定动作》和《健美操大众锻炼标准》,为我国健美操运动的普及和发展创造了条件。

(一)我国健身性健美操运动的产生与发展

我国健身性健美操运动的发展,可以分为 3 个时期或称之为 3 个阶段。即产生期——认识阶段;探索期——研究阶段;发展期——普及阶段。

1. 产生期——认识阶段

我们可以把这一时期划分为近代健美操、现代健美操两个时期来认识。

(1)我国近代健美操运动的产生

早在 20 世纪 30 年代,我国康健书局曾出版了署名为马济翰等人著的《女子健身体操集》。该书以“貌美与体美”“女子健美的运动”“中年妇女美容体操”等 5 章,阐述了人体美的价值,介绍了采用站立、坐卧姿势做的各种健美体操,并附有 30 多幅照片,其动作与现代女子健美操有许多相似之处。该书在摘要中介绍说:“本书所选欧美各国最新发明的体操数种,有适于少年女性者,有适于中年妇女者,皆为驻颜之秘诀,增美之奇方。至于身体健康,自不待言,能恒心练习,立可获得美满之奇效。”此后又出版了《男子健美操集》,以“体操之实益”“职务繁忙者之健身操”“适用于医学的

体操”等专题,阐述健美操对增进人体美的价值、方法、要求。男子健美操增加了许多哑铃等轻器械,许多动作与现代健美操十分相近。这两本书说明我国早在 20 世纪 30 年代已介绍和开展了健美操运动。

(2)我国现代健美操运动的产生

我国传统的大众健身方式多以“静”为主,而以“动”的形式健身的传统秧歌,参加者以中老年人居多。世界性的现代健美热潮传入我国,引起健美操爱好者的极大兴趣。在 20 世纪 80 年代初期,我国的改革开放刚刚开始,人们的思想还不够解放,观念还比较陈旧,对于国外的一些新鲜事物的接受比较迟缓,对健美操运动的健身、娱乐功能没有足够的认识。为此,1981 年 1 月 4 日的《中国青年报》发表了作者为陆保钟、牛乾元的特约稿《人体美的追求》。1982 年 2 月 1 日中国青年出版社出版的《美,怎样才算美》一书,刊登了陈德星编制的《女青年健美操》和牛乾元编制的《男青年哑铃健美操》。追求人体健与美的“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。1984 年《健与美》杂志创刊,中央电视台播放了《减肥体操》,并在北京体育大学(原北京体育学院)师生中传授。我国报刊、电视台对人体健与美和健美操的一系列宣传,使世界性的现代健美操热潮传入了中国,强化了人们对健美操运动的认识,就此拉开了我国健美操运动发展的序幕。

2. 探索期——研究阶段

这一时期,我国体育工作者在推广健美操运动技术的同时,对健美操运动科学性的研究也在广泛地开展,并初步形成了一套适合我国国情的健美操运动理论。

1984 年,北京体育学院成立了健美操研究组。1985 年,由北京体育大学创编并推广的“青年韵律操”等 6 套健美操,受到全国各大专院校广大青年学生的喜爱。1986 年,北京体育大学编写的我国第一部《健美操试用教材》出版,并正式在北京体育大学本科

学生中开设了健美操选修课。此后,全国许多高等学校将健美操内容列入教学大纲,使健美操成为一项重要的体育教学内容。

健美操运动科学理论的形成,进一步促进了健美操运动在我国的发展与普及。健美操项目被列入一些高校的教学大纲,使健美操运动在青年人汇集的高校得到了广泛的推广,扩大了健美操运动的社会影响,并将这一新兴运动项目的开展向社会延伸。

3. 发展期——普及阶段

1987年我国第一家健美操健身中心——利生健康城成立,把健美操运动向广大人民群众推广。健美操新颖的锻炼方式、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。随后,在北京、广州、上海等大城市开办了许多健身俱乐部。

以健身为主要目的的健身性健美操比赛活动的开展,对大众健美操的普及起到了积极的推动作用。1986年7月北京康华健美康复研究所主办了全国首届“康康杯”儿童健美操友好邀请赛。1987年1月由北京体育大学和共青团北京市委联合举办了“北京市首届青年韵律操比赛”;同年5月,上海市举办了“达尔美杯”群众自编健美操电视比赛。1988年10月,国家体委群体司和国家教委体卫司联合委托中国儿童少年活动中心举办了有2个省、市参加的“少年儿童韵律体操邀请赛”。1987、1988年,我国中老年健美操继少年儿童和青年健美操之后,也在迅速发展。1988年10月,由中华全国体育总会群体部、中国老年人体育协会、中国体育报社等单位联合举办的“全国中老年迪斯科健身操(舞)电视大奖赛”,把我国中老年健美操运动的发展推向新的高峰。

进入20世纪90年代,随着我国改革开放的不断深入和社会主义市场经济体制的建立,我国的社会、经济、文化得到了飞速的发展,人民的物质生活水平得到了空前的提高。人们的思想观念发生了巨大的变化,更加注重自己的身心健康和生活的质量。健美操运动顺应了人们倡导健康、文明生活方式的潮流,风靡全社

会。塑造美的形体、陶冶美的情操、锻炼强健的体魄,成为一种社会时尚。

(二)我国竞技性健美操运动的产生与发展

健身性健美操运动的蓬勃开展和广泛普及,将健美操运动纳入体育竞争机制。促进人的身体发育和身体素质增长、提高身体训练水平、培养良好的心理素质已成为健美操运动发展的客观要求。竞技健美操以它所具有的动作美、难度大、节奏快、质量高、编排新的特点,适应了新形势的要求,为现代健美操运动的发展注入了强大的活力。

如果把我国竞技性健美操运动按阶段划分,大致可分为探索期、规范期、与国际接轨期。

1. 探索期

在我国大众健美操运动发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操运动也在发展之中。1986年4月在广州举行的第一次全国性比赛“全国女子健美操表演赛”,有8个省、市的9支代表队参加。各队表演的自编6人健美操,风格各异,百花齐放,引起了观众浓厚的兴趣。这次全国女子健美操表演赛,开创了我国健美操比赛的新路,探索了我国健美操的比赛方法。1986年12月,为了准备首届正式的全国健美操比赛,由北京体育大学和康华健美研究所共同举办了全国健美操教练员培训班。来自全国20多个省、市的200多名学员参加了培训,培养了一批健美操骨干力量。1987年5月,由康华健美研究所、北京体育大学和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。这次比赛的项目借鉴了美国阿洛别克(Aerobie)健美操的比赛项目,结合我国健美操发展的实际,进行了男女单人操、混合双人操、男女3人操和混合6人操(男3女3)等6个项目的比赛。这是我国举办的首次全国性竞技健美操比赛。这次比赛有来自全国各省、市30多