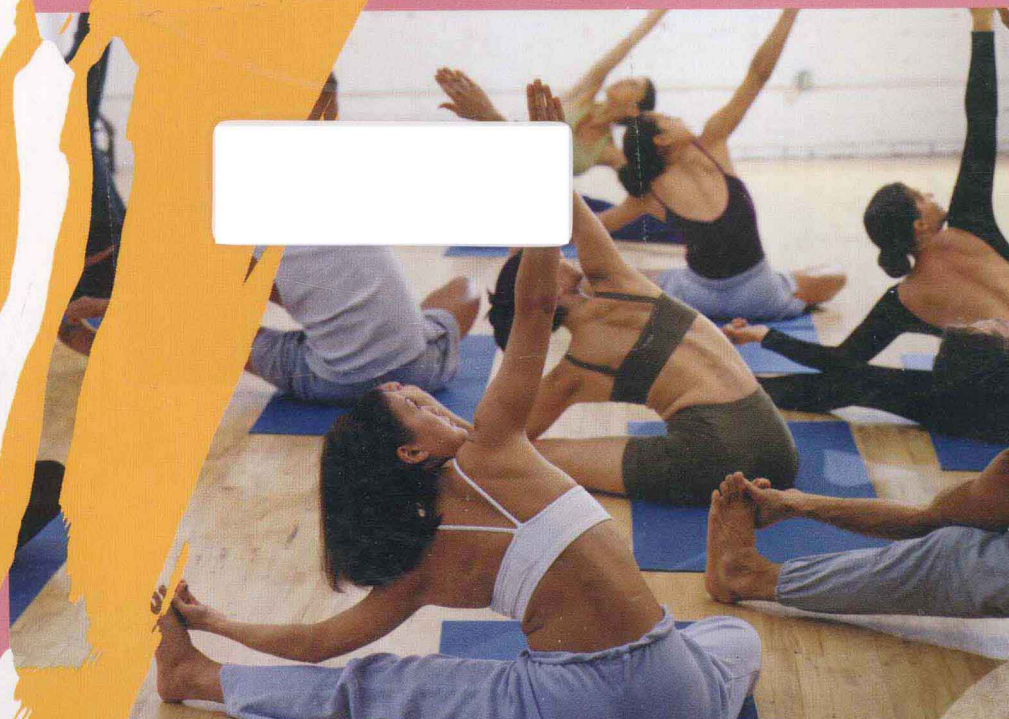


阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

江苏科学技术出版社

教你练 健美操



阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

主 编 / 王正伦

本册编著 / 吴晓红 丛燕君 江 山

教你练 健美操

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教你练健美操 / 王正伦主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013. 1

(阳光少年运动体能系列)

ISBN 978 - 7 - 5537 - 0110 - 3

I. ①教… II. ①王… III. ①健美操—青年读物
②健美操—少年读物 IV. ①G831.3 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 226362 号

阳光少年运动体能系列

教你练健美操

主 编 王正伦
本 册 编 著 吴晓红 丛燕君 江 山
责 任 编 辑 孙荣洁
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 张 镜 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
排 版 南京展望文化发展有限公司
印 刷 南京玉河印刷厂

开 本 718 mm×1000 mm 1/16
印 张 18.5
字 数 230 000
版 次 2013 年 1 月第 2 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978 - 7 - 5537 - 0110 - 3
定 价 24.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

阳光少年运动体能系列

编委会名单

主 任 王正伦

副 主 任 张克仁 袁 野 金宝佳

委 员 (以姓氏笔画为序)

于翠兰 王志军 孙尊航 苏玉凤

李勇勤 吴晓红 张克仁 张 健

张惠红 陈荣梅 胡乐泳 袁 野

前言

2014年青奥会正大踏步地向我们走来。在这样的时代背景下,由南京体育学院部分专家、教授编写,江苏科学技术出版社组织出版的《阳光少年运动体能系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在弘扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术散打、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅



仅是对体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛书中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够接受读者的评价与赐教,正视自己作品的缺憾,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编者

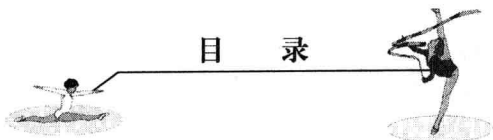
目 录

第一篇 知识导航

第一讲 健美操的基础知识	2
一、何为健美操	2
二、健美操的由来及发展	3
(一) 健美操的由来	3
(二) 健身健美操的发展趋势	5
(三) 竞技健美操的发展趋势	7
三、健美操的分类	8
(一) 健身健美操	8
(二) 竞技健美操	9
(三) 表演性健美操	10
四、健美操的特点	10
(一) 健身健美操的特点	10
(二) 竞技健美操的特点	12
(三) 表演性健美操的特点	13
五、健美操运动的功能	14
(一) 强身健体功能	14
(二) 塑型美体功能	15



(三) 缓解压力,调节心理,娱乐身心功能	15
(四) 医疗保健功能	15
六、健美操运动的锻炼原则	16
(一) 科学健身原则	16
(二) 合理安排运动负荷原则	16
(三) 循序渐进原则	16
(四) 持之以恒原则	17
七、练习注意事项	17
(一) 选择合理的锻炼时间	17
(二) 科学地选用锻炼内容	18
(三) 重视锻炼前的准备活动和锻炼后的整理活动	18
(四) 合理安排运动负荷	19
(五) 加强自我监督	19
(六) 重视环境因素	20
第二讲 健美操设备大全	20
一、健身健美操的设备及器械	20
(一) 场馆选址原则	21
(二) 场馆的基本设施及要求	21
(三) 环境质量和卫生要求	24
(四) 配套设施及基本要求	25
(五) 常用器材	26
(六) 服装	27
二、竞技健美操的设备要求	28
(一) 场地要求	28
(二) 音响设备	28
(三) 服装要求	28



(四) 化妆要求	29
----------------	----

第二篇 美的欣赏

第三讲 如何组织健美操比赛	32
---------------------	----

一、如何做好比赛前的各项准备工作	32
------------------------	----

(一) 确定比赛的组织机构	33
---------------------	----

(二) 制定竞赛规程	33
------------------	----

(三) 确定比赛日程,完成编排工作	35
-------------------------	----

(四) 安排赛前训练场地及练习时间表	35
--------------------------	----

(五) 编印比赛秩序册	35
-------------------	----

二、如何操作好比赛	36
-----------------	----

(一) 做好接待工作	36
------------------	----

(二) 组织裁判学习	36
------------------	----

(三) 安排好赛前训练并做好场地、器材的准备工作	36
-----------------------------------	----

(四) 正式比赛的运作	37
-------------------	----

第四讲 如何欣赏健美操比赛	38
---------------------	----

一、欣赏健美操比赛的常识	38
--------------------	----

(一) 核心——健美操项目特点	38
-----------------------	----

(二) 主角——运动员表演	39
---------------------	----

(三) 焦点——执法裁判员	39
---------------------	----

(四) 灵魂——健美操音乐	39
---------------------	----

(五) 主体——文明观众	40
--------------------	----

二、竞技健美操的审美内容	40
--------------------	----



(一) 男女运动员健美的形体	40
(二) 变幻莫测的操化动作	41
(三) 均衡多样的难度动作	41
(四) 和谐默契的配合动作	41
(五) 灵活多样的空间转换和队形变换	42
(六) 动感自信的表现力	42
三、健身健美操与竞技健美操比赛的比较	43
(一) 健身健美操与竞技健美操基本要求对照表	43
(二) 健身健美操与竞技健美操比赛评判内容比较表	45

第三篇 动感旋律

第五讲 健美操术语及基本动作技术	50
一、健美操基本术语	50
(一) 基本方位术语	50
(二) 运动方向术语	51
(三) 动作间相互关系术语	51
(四) 运动形式术语	52
(五) 动作中连接过程术语	53
(六) 基本步伐术语	53
(七) 动作强度术语	58
(八) 动作表现形式术语	59
二、健美操基本动作及技术规格	59
(一) 基本站立方法及要求	59

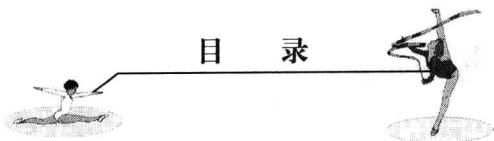




(二) 基本步伐及规格	60
第六讲 传统有氧健美操组合动作介绍	61
一、传统有氧健美操动作组合的基本要求及创编方法	61
(一) 基本要求	61
(二) 创编基本方法	61
二、传统有氧健美操组合	63
(一) 初级动作组合(8拍×4)	63
(二) 中级动作组合(8拍×4)	66
(三) 高级动作组合(8拍×4)	70
第七讲 轻器械健美操	74
一、上上下下健康快乐——踏板操	74
(一) 什么是有氧踏板操	74
(二) 踏板的规格	75
(三) 有氧踏板操的特点	75
(四) 有氧踏板操的主要功能	76
(五) 踏板操的音乐	77
(六) 踏板操的三大基本技术	77
(七) 踏板操的基本动作	78
(八) 练习踏板操的注意事项	83
(九) 踏板操组合练习	84
二、力量健美韵味无穷——哑铃操	91
(一) 何谓哑铃练习	91
(二) 哑铃的种类	91
(三) 哑铃的特点与功能	92
(四) 如何选择适合自己的哑铃重量	92



(五) 正确的手持哑铃方法及站立姿势	92
(六) 练习注意事项	93
(七) 哑铃力量练习	93
(八) 哑铃健美操	100
三、跳跃律动收放有度——绳操	107
(一) 绳的规格	108
(二) 绳操的音乐	108
(三) 绳操的特点及功能	108
(四) 绳操的基本技术	108
(五) 练习注意事项	109
(六) 绳操动作组合	109
四、平衡控制尽显柔美——健身球操	115
(一) 什么是健身球和健身球操	115
(二) 健身球操的特点	116
(三) 健身球操的功能	116
(四) 练习注意事项	117
(五) 健身球练习	118
(六) 健身球健美操	124
第八讲 流行健美操	136
一、超凡归静涤荡心灵——健身瑜伽	136
(一) 什么是瑜伽	136
(二) 瑜伽的起源	136
(三) 瑜伽练习的特点	138
(四) 瑜伽练习的功能	139
(五) 练习瑜伽的原则	140
(六) 练习注意事项	141
(七) 基本练习方法	142



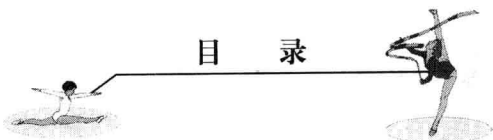
(八) 瑜伽组合练习	143
二、热情奔放拉丁风情——有氧拉丁	156
(一) 什么是有氧拉丁健美操	156
(二) 有氧拉丁健美操的特点	156
(三) 有氧拉丁健美操的功能	157
(四) 有氧拉丁健美操的基本步伐	157
(五) 拉丁健美操动作组合练习	158
三、四射魅力铿锵运动——有氧搏击	166
(一) 何为有氧搏击操	166
(二) 有氧搏击操的作用	167
(三) 有氧搏击操的音乐特点	168
(四) 有氧搏击操的基本技术要领	169
(五) 有氧搏击操的基本动作	169
(六) 有氧搏击操组合练习	177
(七) 练习注意事项	184
四、自由洒脱嘻哈运动——健康街舞	184
(一) 什么是街舞	184
(二) 街舞的起源与发展	185
(三) 街舞的主要动作形式	186
(四) 健康街舞的特点	187
(五) 健康街舞的功能	188
(六) 街舞的音乐	189
(七) 街舞的技术要领	189
(八) 练习注意事项	190
(九) 健康街舞组合练习	190
第九讲 水中有氧健身操	209
一、何谓水中有氧健身操	209



二、起源和发展	209
三、水中有氧健身操的特点及健身功效	210
(一) 主要特点	210
(二) 健身功效	210
四、水中有氧健身操的基本条件及装备	212
(一) 基本条件	212
(二) 装备	212
五、水中有氧健身操的练习注意事项	212
六、水中有氧健身操的基本动作	213

第四篇 互联天空

第十讲 时尚健身话题	216
一、消瘦者健身术	216
(一) 什么是消瘦	216
(二) 判断消瘦的科学方法	217
(三) 消瘦者健身方法	218
二、肥胖者健身术	220
(一) 怎样才算肥胖	220
(二) 判断肥胖的科学方法	221
(三) 端正减肥的认识	221
(四) 肥胖者的健身方法	223
第十一讲 身体素质训练	225
一、身体素质训练的概念及意义	225
二、健美操运动员身体素质训练内容及方法	226
(一) 柔韧素质训练	226
(二) 力量素质训练	227



(三) 耐力素质练习方法	229
(四) 速度素质练习方法	229
(五) 灵敏素质练习方法	230
三、身体素质训练的注意事项	231
(一) 注意兴趣与意志品质的培养	231
(二) 要求明确, 严格把关, 保证动作质量	231
(三) 统筹安排, 循序渐进, 突出重点	231
(四) 因人而异, 讲求针对性	232
(五) 注意安全, 以人为本	232
(六) 定期检查, 及时调整	232
第十二讲 健美操运动与疾病防治	233
一、健美操运动损伤与预防	233
(一) 健美操运动损伤的分类	233
(二) 健美操运动损伤的主要原因	233
(三) 易发运动损伤的部位及原因	234
(四) 健美操运动损伤的预防	235
(五) 禁止及违例动作举例	236
二、常见职业病的健美操健身疗法	239
(一) 颈椎病的防治方法	239
(二) 腰肌劳损的防治方法	241
(三) 腰椎间盘突出症的防治方法	249

第五篇 信息搜索

第十三讲 健美操组织及重大赛事	260
一、健美操组织	260





(一) 国际体操联合会(FIG)	260
(二) 国际健美操联合会(IAF)	261
(三) 国际竞技健美操冠军联盟(ANAC)	262
(四) 国际健美操与健身联合会(FISAF)	262
(五) 亚洲康体协会(Asiafit)	263
(六) 中国健美操协会(CAA)	263
(七) 中国学生健美操艺术体操协会(CSARA)	264
二、健身俱乐部介绍	264
(一) 中体倍力健身俱乐部	265
(二) 舒适堡健美集团	266
(三) 青鸟健身中心	266
(四) 浩沙健与美健身俱乐部	267
(五) 英派斯健身俱乐部	267
三、健美操重大赛事	268
(一) 国际健美操比赛	268
(二) 国内健美操比赛	270
第十四讲 健美操等级标准及考级信息介绍	272
一、健美操运动员技术等级标准	272
(一) 竞技健美操运动员等级及获得资格	272
(二) 大众健美操运动员等级及获得资格	274
二、健美操指导员等级	277
(一) 三级健美操指导员	277
(二) 二级健美操指导员	277
(三) 一级健美操指导员	277
(四) 国家级健美操指导员	278
参考书目	279



第一篇

知识导航

