

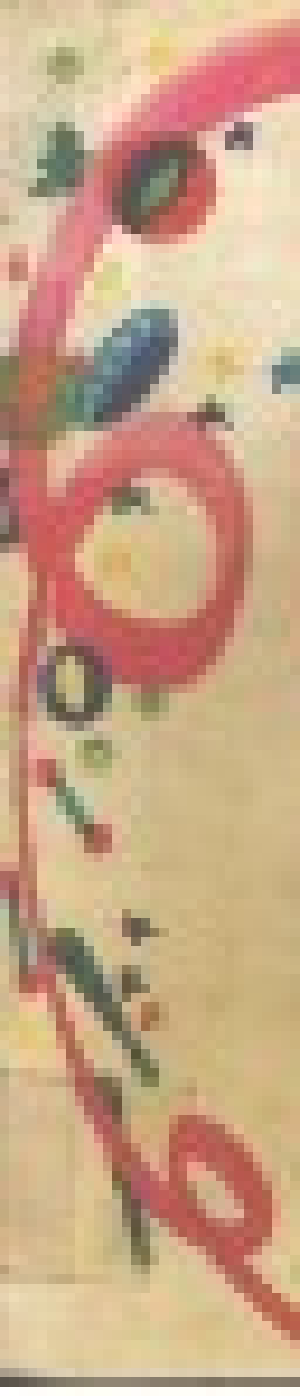


健美操

JIAN MEI CAO

杨慧 编

山东教育出版社



健美操

JIAN MEI CAO

111111

111111

健美操

杨 慧 编著

山东教育出版社

1991年·济南

鲁新登字2号

健美操

杨 慧 编著

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂临沂厂印刷

787×1092毫米32开本 6.125印张120千字
1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数1—1,100

ISBN 7—5328—1220—0/G·1032

定价1.92元

前 言

近年来，健美操风靡世界，健身热潮也席卷了中华大地。健美操不仅在青年人、中老年人中广为流传，而且也日益受到少年儿童喜爱。为了适应当前健美操发展的形势，满足广大少年儿童中健美操爱好者的需要，以达到促进少儿身体的正常发育，培养其良好的动作姿态，陶冶其情操的目的，我编写了这本《健美操》，供健美操爱好者、少儿家长以及从事少儿教育的同志们参考。

本书概述了健美操的基本理论知识，介绍了5套少儿徒手健美操，10套少儿轻器械健美操及两套少儿器械上健美操。为了便于读者参考，每个动作都有附图和详细的文字说明。（本书成套动作中，重复动作的文字、图解均省略）

本书附图由马骥同志绘制，在此表示感谢。

由于编者水平有限，错误及不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

目 录

第一章 概述	(1)
一 什么是健美操.....	(1)
二 健美操的发展简况.....	(1)
三 健美操的任务和内容.....	(4)
〈一〉健美操的基本任务.....	(4)
〈二〉健美操的内容.....	(5)
四 健美操的分类和特点.....	(6)
〈一〉健美操的分类.....	(6)
〈二〉健美操的特点.....	(6)
〈三〉少儿健美操的特点.....	(7)
第二章 徒手健美操	(10)
一 徒手姿态操简介.....	(10)
〈一〉击掌姿态操.....	(11)
〈二〉优美姿态操.....	(17)
二 徒手健美操简介.....	(24)
〈一〉健美操.....	(25)
〈二〉韵律操.....	(37)
三 武术健美操简介.....	(48)
武术健美操.....	(48)
第三章 轻器械健美操	(55)

一 哑铃、实心球、拉力带健美操简介	(55)
〈一〉哑铃健美操	(56)
〈二〉实心球健美操	(68)
〈三〉拉力带健美操	(79)
二 彩旗、花环、花、纱巾健美操简介	(89)
〈一〉彩旗健美操	(90)
〈二〉花环健美操	(101)
〈三〉花健美操	(111)
〈四〉纱巾健美操	(119)
三 彩棒、圈、绳健美操简介	(127)
〈一〉彩棒健美操	(129)
〈二〉圈健美操	(140)
〈三〉绳健美操	(151)
四 椅子、垫子健美操简介	(162)
〈一〉椅子健美操	(163)
〈二〉垫子健美操	(173)
第四章 创编整套健美操的原则	(186)
一 明确的目的性和鲜明的针对性	(186)
二 坚持全面发展身体的原则	(187)
三 重视动作设计和音乐选择	(188)
四 合理安排动作和运动量	(189)

第一章 概 述

一 什么是健美操

体育是我国社会主义建设的一个组成部分。体操运动是我国体育教育重要的内容之一。健美操是体操运动体系的一个分支。

健美操是把体操和舞蹈中的简单动作，根据练习者的身体特点，严格地按照发展身体各部位的要求，组编成操，在音乐伴奏下进行练习，以达到增进健康、培养正确的体态、塑造美的形体、陶冶美的情操的一种群众性的健美锻炼手段。

二 健美操的发展简况

健美操源远流长，其发展可追溯到远古时代。自从人类开始断发纹身，披叶遮羞，进行乐歌舞蹈之类活动之日起，就有了审美观和人体美的概念。为了向自然索取生存的条件，必须要有强健的体魄，人们把强健视为智慧和力量乃至美的象征。

据我国史书记载，早在公元前2697年，唐阳就发明了“消肿舞”，所谓“舞”就是身体的操练。我国著名的汉代医学

家华佗所编的“五禽戏”，也可以说是一种具有民族特点的健美操。“五禽戏”的动作模仿虎的勇猛扑劲、鹿的舒展灵巧、熊的沉稳走爬、猿的机敏纵跳、鸟的展翅飞翔。不仅姿势优美、生动有趣，而且能使人体各部分的组织得到充分锻炼和发展，舒筋活血，促进人体的健美。

古希腊人对人体健美的崇尚，在世界史上是罕见的。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。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。2400年前希腊米隆雕塑的脍炙人口的“掷铁饼者”和后来发现的爱与美的化身——米洛的维纳斯，都是以当时最理想的健美的人体作为模特儿塑造的。古希腊人擅以跑跳、投掷、柔软体操、健身舞等各种各样的体育项目进行人体造型美的锻炼。他们还提出“体操锻炼身体，音乐陶冶精神”的主张。这种把体操和音乐相结合的主张，是现代健美操形成的重要依据。

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，延身益寿。它是当代瑜伽健美操的前身。

中世纪，愚昧主义、禁欲主义的乌云笼罩了西方世界，宗教强权把表现人体美的艺术看作亵神的异端，横加洗劫。古希腊那种健美的时尚已不复存在了。直到文艺复兴时期，资产阶级的先驱为反对神权，提倡人性，反对封建桎梏，提倡个性自由，又将健美的人体突出地表现在造型艺术作品中。后一时期，对人体健美的讴歌与诽谤之间的斗争格外激烈，这种斗争为后来健美操的发展起了引导作用。

19世纪德国、瑞典、丹麦体操体系的形成和发展为现代健美操的发展奠定了基础。

20世纪初，欧洲各种体操从美国传入日本，同时相继传入我国。1937年我国就有了健美体操专著《女子健美体操集》。该书介绍了采用站立、坐卧姿势做的各种健美操，并附有照片，其内容与现代女子健美操有许多相似之处。

近几十年来，随着遍及全球的健身热，健美操风靡世界。特别是80年代以来，健美操以它强大的生命力，在世界范围内开展起来。英国于1956年建立了大不列颠健美协会。法国的健美操活动中心仅巴黎就有1000余个。健美操在苏联和东欧国家也非常盛行。苏联国家体委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、小学的教学大纲。

在亚洲，日本、菲律宾、新加坡、香港等国家和地区，健美操活动也很流行。各种健身院、健身俱乐部应运而生，掀起一股巨大的健美操热潮。

健美操运动开展最为广泛的是美国。据我国《世界体育参考》1984年介绍，“目前，美国各地跳健身舞的人已达1870万，几乎与打网球的人数不相上下。”据统计，美国人每年花2亿4千万美元做体操、舞蹈、健美操。今天的美国，男人们也开始跳起了从前妇女才能跳的健身舞，一则为了保持形体美，二则可以消除疲劳。美国健美操代表人物、著名影星简·方达，根据自己健身的体会和经验编写的《简·方达健身法》1981年出版后，立即引起轰动。该书已翻译成19种文字出版，行销20多个国家。她以自己的名声和现身说法，为健美操在世界范围内推广做出了贡献。1985年，美国

举行了全国性的健美操锦标赛，使健美操发展到了竞技性阶段。现代健美操在健身的基础上，向竞技性运动发展，这是一个重要趋势，必将在世界范围内产生反响。

随着世界性的健美操传入我国，1979年以来，北京、上海、广州等地相继举办了各种健美操班。有的以芭蕾舞基本动作为主，有的以现代舞动作为主，并结合我国具体情况创编了各种各样的健美操、健美球操、棍操等，进行人体姿态、形体和素质的训练。自1986年4月我国第一次女子健美操邀请赛在广州举行，迄今为止已举办了4届这样的比赛。群众性的健美操活动更是如火如荼，各种健身组织雨后春笋般在全国各地出现，各种中老年健身操、青年韵律操、少儿健美操在群众中逐渐得到普及。

我们相信，健美操作为一个时代的产物，一项美的健身运动，必将随着人们生活水平、经济条件的不断改善以及自身素质的不断提高和发展，为人类的健美做出应有的贡献。）

三 健美操的任务和内容

（一）健美操的基本任务

一般而言，健美操的基本任务可以归纳为如下几个方面：

促进身体的正常发育，增强肌肉韧带和内脏器官的功能，发展身体的柔韧、协调等基本素质，增进健康，增强体质。

培养正确的身体姿势，矫正不良的身体姿势，形成正确优美的体态。

协调发展人体各部位的肌肉群，使人体匀称和谐地发展，塑造美的形体。

（培养正确的审美观念、良好的风度、性格和品德，陶冶美的情操。）

（二）健美操的内容

健美操动作内容丰富多彩。从健美操动作所表现的性质和形式特征来看，包括以下几方面：

体操的队列队形练习。在集体的健美操练习和表演中，常采用走步或跑步变换成各种方形、长方形、交错队形和几个人的小组队形等。健美操采用体操队列队形，使练习者更有兴趣，表演时更具有动态美和集体造型美。

徒手体操动作。徒手体操动作是健美操最基本的内容。徒手健美操要求按照人体解剖部位，从头颈、肩部、上肢、胸部、腰腹部、髋部到下肢、膝、踝等部位，选择各种屈、伸、举、转、绕、弹、振、摆和扭动、跳动等动作，进行身体各部位的健美锻炼。徒手健美操动作是各种轻器械健美操动作的基础。

轻器械健美操与专门器械健美操动作。健美操常常选用的器械有实心球、体操棒、哑铃等轻器械或椅子、垫子等专门器械。利用器械做健美操，主要目的是发挥器械的特点（形状、重量、运动方式等）使健美操更加多样化，引起练习者的兴趣，同时更有效地进行健美锻炼。）

舞蹈中的简单动作和其它健美锻炼项目的某些动作。现代健美操更多地采用芭蕾舞、现代舞和艺术体操的基本动作，但不是生搬硬套，而是选择那些有利于进行身体各部位健美锻炼的内容，为健美操的目的和基本任务服务。

四 健美操的分类和特点

(一) 健美操的分类

健美操是体操运动体系的一个分支。可分为健身和竞技两大类。为了便于区分和运用，按其主要特征可把健美操做如下归类：

按年龄结构区分，有老人健美操、中年人健美操、青年健美操、幼儿健美操等。

按性别区分，有女子健美操、男子健美操。

按目的任务区分，有姿态健美操、形体健美操等。

按练习的形式区分，有徒手健美操、持轻器械或专门器械健美操。

按人体结构区分，有颈部健美操、腹部健美操、腿部健美操等。

按人数区分，有个人健美操、集体健美操等。

(二) 健美操的特点

从锻炼目的上看，健美操是以健身为基础，把形体美、姿态美、动作美、精神美四美有机地结合起来，既注重形体、姿态外在美的训练，又注重审美情趣、审美观等内在美的培养。无论是单个动作或成套操都有明确的促进人体健康优美的目的性。

从动作设计和组套编排上看，健美操是严格地按照人体解剖部位，有顺序，有目的地为达到身体匀称协调健美发展的目的，而进行动作设计和成套编排的。

健美操的动作简单易学，造型美观，活泼多变，富有弹性，讲究实效。小关节、不对称动作多，节数多，动作连续时间稍长，练习密度大，有针对性、有顺序地、匀称地锻炼身体各部位，从局部到整体全面地发展身体。

从舞蹈动作的选择上看，现代健美操较多地采用世界流行的现代舞，同时吸收了古典芭蕾、民族民间舞基本动作。健美操中的舞蹈动作已经是按照体操的特点，进行再创造，使体操与舞蹈动作融为一体，成为健美操所特有的动作。它是借助舞蹈动作的特点为锻炼身体各部位而设计的。

现代健美操的音乐多采用世界流行的现代音乐及欢快活泼的民族音乐，具有鲜明的节奏感和韵律感，能够促发锻炼者产生做健美操的愿望。音乐和动作协调一致，节奏统一，具有相得益彰的效应。音乐是健美操不可缺少的内容，健美操的音乐可起到陶冶精神的重要作用。

从锻炼方法上看，健美操是建立在人体解剖学、人体艺术造型学等科学理论基础上的运动形式和锻炼手段。每个动作都有明确的目的性、针对性和科学性。创编健美操时，对每套操的动作结构、数量、顺序、时间，对身体各关节的作用，形体的影响，心率、氧代谢情况等，都应进行科学的测定和分析。每次锻炼要求在简单的脉搏、体重等生理指标测定的监督下进行，使健美操锻炼能获得最佳的效果。

（三）少儿健美操的特点

由于少儿肌肉发展不平衡，大肌肉发育先于小肌肉，因此肌肉的可控性差，易造成动作不准确、不精细。所以，在做健美操时应强调动作的准确性，有意识地训练肌肉的可控

性，但不宜过多，更多的应采用一些弧形动作路线。

少儿的肌肉柔软，肌纤维较细，肌肉中水份多，蛋白质、脂肪及无机盐较少。因此同一部位肌群的活动时间不宜太长，避免由于少儿肌肉容易疲劳造成肌肉的损伤。

少儿屈肌的张力较伸肌的张力强，因而编操时需注意加强对伸肌的发展，如：伸臂要直，角度要准。这就适当增加了运动量。

支撑练习不宜过多，这不仅因为少儿的肌肉力量差，也因为少儿骨骼易发生畸形。因为少儿骨骼化学成份中含有机物较多，无机物较少，骨的弹性大而硬度小，虽不易骨折，但易发生畸形。所以，在编操时应减少支撑动作。

少儿呼吸气管组织娇嫩，胸廓较小，因而肺活量较小，呼吸频率较快。加上他们的神经调节功能不够完善，在运动中常常是呼吸动作与运动动作不能很好配合。为提高这一能力，必须在做操中运用正确的呼吸方法，以达到促进呼吸器官发育的目的。

少儿模仿性强，可多选择一些常见易学的形象化动作，如小鸟飞、小兔跳、马儿跑之类的形象化动作。这些不仅可以激发少儿的兴趣，还可培养他们的形象思维能力和表现能力。

少儿的神经系统易变性强，容易兴奋，同时也容易转移和扩散。因此表现为活泼好动，注意力不易集中。为了提高他们的兴奋性，操的动作应多样化。但活动时间不宜过长，以防止神经系统的疲劳。

少儿健美操的总体构思，必须符合少年儿童的心理和生理特点。动作要天真活泼、轻松愉快、造型美观并易于模

仿，要做到多样化和简单化。多选择有利于形成少儿正确姿态，有利于促进少儿身体正常发育、增进健康、增强体质

的动作。

少儿健美操的音乐选择应符合少年儿童的生理、心理特点。应选择天真活泼、欢快流畅的乐曲；节奏要鲜明，旋律应优美并易于理解；音质应悦耳动听，易于激发少儿做操的欲望；音乐类型可多选用现代舞音乐或经过再加工的民族民间音乐。

第二章 徒手健美操

一 徒手姿态操简介

进行徒手姿态操的练习，不仅可以培养少年儿童正确的身体姿态，促进健康，还可使身体各部分的动作协调配合，提高关节的灵活性，使各部位肌群得到均衡发展，达到振奋精神、消除疲劳的目的。

这两套操的动作编排揉进了徒手体操的基本姿势，并在动作路线、方向、幅度、节奏等方面进行变化，使动作重复少，结构严密。

击掌姿态操，每一节中均有击掌动作，从而使之更有特色，更适合少年儿童的心理特点，练习起来显得节奏鲜明，富有情趣，再配以欢快活泼的音乐，可使练习者情绪高昂、兴趣盎然，产生良好的心理效应。

优美姿态操的动作编排，既注重姿态的准确，又充分考虑到动作的优美流畅，练习起来如行云流水，舒展大方，配以优美抒情的音乐，可令练习者心情纯净，超然忘我。既陶冶了情操，又锻炼了身体。