

2497

韵律健美操

人民体育出版社

韵律健美操

[苏]特·斯·里西茨卡娅 著

骆勤方 译

施季刚 校

人民体育出版社

原 版 说 明

书名: Ритмическая Гимнастика

作者: Т.С.Лиспцкая

出版者: «Физкультура и спорт»

出版时间: 1985年

韵 律 健 美 操

[苏]特.斯.里西茨卡娅 著

骆勤方 译 施季刚 校

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米32开本 1印张 3.5 30千字

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数: 1—4,000册

*

统一书号: 7015·2578 定价: 1.50元

ISBN 7-5009-0159-3/G.148

责任编辑: 刘 沂

译者的话

韵律健美操近几年开始在我国流行，但目前还不广泛，其原因是缺乏适宜的学习参考材料。为了满足广大体育爱好者的要求，我们向您推荐一套苏联体操专家里西茨卡娅编著的韵律健美操。

这套韵律健美操的动作自由、放松、协调、优美，富有新时代的特征。通过练习能使您提高工作效率，消除疲劳，调节情绪，改善体型。

这套韵律健美操的编排十分科学合理，动作的文字说明简单易懂，图示清晰形象，无论是个人自学还是集体学习都是极好的教材。

100549

G83
6142

封面设计：鲍岳廷 周绳武

正文设计：张 力

ISBN 7-5009-0159-3/G

定 价： 1.50 元

CAJ12/02

目 录

什么是韵律操？是时髦爱好还是体育 锻炼方法？	1
韵律操不仅是一种娱乐，而且能够 强壮身体	7
在哪儿，怎样，穿什么服装从事韵 律操	11
不要急于求成，要循序渐进	14
音乐不重要吗？	17
韵律操练习	19
韵律操整套动作示范	104
为自己选择需要的练习	107

什么是韵律操？

是时髦爱好还是体

育锻炼方法？

现代人，特别是生活在城市里的居民，他们的生活方式中缺乏体力活动，上班乘公共汽车、无轨电车和地铁。生产中机器代替了体力劳动。在全部工作时间中，人们都是坐在写字台旁和操纵台旁进行工作。人们的生活条件改善了，城市生活不需要拉锯、劈柴、翻掘菜园、担水等劳动了，文明愈来愈多地将人们从体力劳动中解放出来。而这样的结果又如何呢？出现了心肌梗塞的“年轻化”、心血管系统疾病发病率的增高，不仅中老年人有心理失调，而且在年轻人中间也不乏此病。

怎么办呢？也许跑步能行。事实上，跑步比

较简单，而效果是不成问题的。但是，这又出现了在住房附近没有体育场、公园等问题。当然，可能走过几个地铁、公共汽车站就会出现绿色的地带。但是什么时间进行呢？有工作、家庭、孩子，还要看看书，看新上映的电影，看足球比赛，拜访拜访朋友等等。再说，如果下雨或天气寒冷又怎么办呢？况且不是所有的人都喜欢跑步。有些人，尤其是妇女，不愿意忍受单调的体力锻炼，另外，他们因为有多余的体重——穿脱运动服很不灵巧，以及顾虑邻居的议论……。

也许只要打开录音机跳跳舞，跳一阵，旋转几圈，摆动几下胳膊和腿就可以吧！这也不错。你一定能消除疲劳、改善情绪。如果你不是杂乱无章地进行运动，偶而地进行一些使你感到愉快的活动，也会有益于健康的，但必须保持一定的连续性和活动量。你可以做对机体有良好影响的练习：改善身段体型，提高工作能力，消除工作后的疲劳。这只有韵律操可以帮助你。韵律操包含有各种各样的屈体、弓箭步、摆腿、跳跃、跑动动作以及现代舞的基本动作，它或者象通常那样称为有氧体操。这一名字的含义是什么？概括地说，这是——时髦或者是一种特定的体系，可能是这种，也可能是那种。

漂亮的衣服（游泳衣、工作服、护腿套、头巾）——这也并非是不重要的因素，它们可以令人感到愉快，而且也会感到舒服。护腿套可保持腿部肌肉暖和，头巾可预防汗滴汇合从额部流入眼睛。漂亮的衣着必然为动作增添优美。韵律操确实能使体型变得不同寻常和优美。有现代的线条，动作自由、奔放，并有和谐的音乐伴奏。然而，也许最重要的是它们的作用。韵律操练习能够使所有的肌肉群“工作”。世界上最著名的专家总结了各种体操流派的经验，在现代舞、

轻歌舞领域取得了很大成绩，设计了对臂部、肩腰部、躯干、腿部肌肉有积极作用的练习。

当你从事韵律操后，朋友们便开始注意到你的体型和走路姿势发生了变化，而且你自己也感到在工作之后不象以前那样，腿特别容易疲劳，背也驼着。整个身体富有弹性和力量，好象不是想走，而是想要跳。

因为忙于操持家务耽误了时间。你上班迟了，在街上，你加快步伐赶上驶近的电车、汽车。进入汽车后，你突然注意到自己没有喘不过气来，也没有心跳加速和左侧胸部刺痛的感觉。你进入自己企业的房间，在电梯前排队，轻松地到达5层楼。你为自己的耐力和力量而感到高兴，为自身的健康感到快慰。你想，莫非是韵律操的作用？！要知道，这只占了三个月……，毫无疑问！您做韵律操练习几乎没有中断过，也没有长的间歇，就象运动员所说的那样，做动作连绵不断。

这种方法对心血管系统和呼吸系统有积极的影响。机体缺乏锻炼性消失了，由此可以快速地进入工作状态，加速恢复能力，使心脏血管、肺脏的工作发挥效率。

秋天来了，天气晴朗，但有些凉意，你穿上暖和的毛裙子……，感觉怎样呢？肥大了！难道我瘦了？不可能！然而体重已显示出来。似乎上了三个月的课之后瘦得不多，但是身段紧了一些，腰部明显地变细了，腿部也一样。这说明什么问题呢？原来，进行身体练习引起了脂肪组织和肌肉组织比例关系的变化，出现了降低或防止脂肪组织增加的趋势，同时提高了肌肉的质量。这里存在着一条确定不移的规律，为了避免增加体重，必须降低食物的热量，并同时增加能量的消耗。可是，从事身体练习并不能快速减轻体重，这并不奇怪。如果只是限制饮食，只能导致脂肪和肌肉组织体积都同

时减少。然而从事韵律操可显示出肌肉组织的增长。这就是为什么你的体型得到了改善的原因。

当然，某些人对新潮流韵律操持怀疑态度。他们大肆宣扬，说这是时髦，任何时髦嘛，不过时兴一阵子而已。也许，实际上真是这样，或许完全不属于体育体系。当然，在我们这个时代，韵律操有这么大的吸引力确是具有时髦风尚的性质。不过就其本质而言，它早就存在，决不是凭空出现的，它不是臆造的，而是经过不只一个世纪的演变而形成的。古希腊的舞蹈、音乐、体育活动，都是为了培养良好的体态、走路姿势以及动作的优美，还有力量和耐力。在过去时代，舞蹈作为青年的必修课是有其目的的。在十九世纪末，日内瓦音乐学院教授日·达尔克罗兹研究编制了一种韵律操，应该是为了培养音乐节奏感的。然而，似乎是韵律操或许能成为体育教育的优良手段。于是乎韵律操便在法国、瑞士以及欧洲其它国家顺利地开展起来了。

在俄国，早在革命前的年代就已经存在着各种各样称之为节律性体操的艺术动作的流派。到了苏维埃时期，特别是二十年代，节律操的要素动作，自由的、优美的舞蹈动作已被广泛采用作为体育教育的手段，这也就是说，在这种艺术流派的基础上产生和发展了艺术体操。目前，韵律操（在女子体操项目中）在我国得到顺利开展。到了八十年代初期，韵律操得到了特别蓬勃的发展。制成录像带，灌制唱片，出版专门图册以及电视播放等等，都在很大程度上促进了这种发展。为儿童、少年、成人兴办了很多俱乐部。从1984年起，电视定期播放韵律操课，请著名运动员和芭蕾舞演员做示范练习。

现代音乐在韵律操的内容中带进了一股新的潮流。现在已经普遍开展的活动，对音乐厅演出的大众化舞蹈赋予了新

的美的色彩。体育领域中学者们研究的发展身体素质方面的知识，以及肌肉活动生理学方面的知识，使韵律操的内容更加丰富起来。“力量、耐力、柔韧加上优美”——这就是韵律操的公式。

也许还会提出这样一个问题：韵律操是否只适用于女子？男子是否也可以做呢？是的，当然可以，而且需要！确实，从事韵律操的女子较多，但这并非说明韵律操似乎对她们更为有益。不过，男子可以从事其它运动项目，他们有更多的选择余地，比如，许多人酷爱健身跑。

那末，关于韵律操课业的内容和教学方法，男女之间是否有区别呢？对于初学者来说，有各种年龄的男女都可以使用的通用的整套动作序列。但入门之后，根据不同的对象，有不同的方法。少女、妇女的课程含有大量的各类舞蹈动作，而男孩和男子的课程则带有更明显的竞技倾向，广泛采用力量性练习（采用负重、哑铃），而舞蹈部分要求协调的动作则比较简单，这在较大程度上更适合于男子的风格。

于是，你决心从事韵律操，可是，你先不要着急，在你投入训练之前，建议你先看看关于韵律操的书籍，如从事训练的内容和时间安排，本书可对你进行指导。

韵律操的整套动作包括什么呢？它是如何编排的？对于任何一套韵律操动作，要保持一定的结构，都将进行15或60分钟的课业。这包括准备部分、基本部分和结束部分。

人体进入工作状态需要2—5分钟。这还涉及身体练习，并且必须改变机体的各系统。做几个最简单的练习：提踵、半蹲、跳跃，少量的舞蹈。

课的第二部分（基本部分）占时间最长，占全部课程的80—85%，由几组练习组成（通常有2—6组）。组的数量取

决于课的持续时间以及你的训练水平、年龄等。一般15—20分钟的课业通常可采用二组。第一组包括颈、臂、肩带、躯干和腿部的肌肉练习。第二组是跑的练习。正是跑的这组练习负荷最大。请你注意些！开始时量要小一些，30秒以后可逐渐加量。

另外的方案是采用3—4组练习。这种方案的第一组练习包括全部肌肉群练习。上述方案的这一小组练习内容相似。第二组是跑的练习，当这一练习结束时，就逐渐转入走步，同时完成几个呼吸练习和放松练习。第三组为跪撑练习：坐、卧于地板上完成的练习。要铺上地毯！正是这些跪撑练习能够发展力量，使关节达到灵活的最佳方式。如果你要发展耐力和减体重，在完成地板上的练习之后，再重复做一组跑的练习（第四组）。

最后，是最复杂的方案，课业持续时间为45—60分钟。这个方案只有在良好的身体状况下和有相当的训练水平，并经过几个月的、系统的韵律操课之后才能采用。第一组与前述的方案一样，由一般发展臂、肩带、颈、躯干、腿部肌肉的练习组成。第二组是跑步，大约2—5分钟。第三组包括全部肌肉群的练习，指大量伸展练习（屈、弓箭步），但幅度和负荷量大于第一组。第四组再跑步2—5分钟。第五组跪撑。练习的基本部分还是用跑、跳跃、舞蹈基本动作来完成。

最后部分是编排课程的正确教学方法的必要条件。通常，这个练习采用放松的呼吸练习。建议也可采用心理恢复的方法，特别是包括自我训练方法。

在书中，你可以获知对于韵律操整套动作持续20—25分钟的较为典型的叙述。除了示范的整套动作外还引用了大量其它练习，借助这些练习，你可以设计编排新的课程。

韵律操不仅是一种娱乐， 而且能够强壮身体

韵律操可以发展关节的灵活性，这有助于日常生活中和从事各种体育运动时避免损伤的发生。要想不发生损伤，就要做到：一方面使支撑关节的肌肉有力，另一方面使关节灵活，即肌腱、韧带、肌肉要富有弹性。如果身体非常灵巧，动作必然会轻盈、敏捷而优美。应该注意到，为了发展灵巧性，就必须每天进行锻炼，如果要保持已经达到的水平，则每周应该锻炼2—3次。整套韵律操的组配原则是：不但使所有的关节系统得到活动，而且脊柱也应该得到锻炼，可以有选择地锻炼颈椎、胸椎和腰椎。如采用灵巧性练习和力量性练习相结

合，这是预防较为普遍的疾病如软骨病的有效手段。体育锻炼可使关节、脊椎软骨“年轻化”，即可以改善其营养和血液供应，并消耗多余的盐分。追随古代哲学家和医生的现代医学认为，关节的高度灵活性是长寿的标志。

从事韵律操可以发展主要素质之一——力量素质。在活动肌肉就收缩，这种收缩分为等张收缩和等长收缩。等张收缩时肌肉缩短，就产生运动，这时就称为动力工作。而肌肉收缩时不产生运动，这种用力则为等长收缩。研究了韵律操的练习和成套动作后，就可发现，韵律操中既有肌肉的等张收缩，也有等长收缩，而且它们是经常交替进行的。

要做发展力量的练习，必须遵守下列规则：

——要注意起始状态，不然练习就达不到应有的效果。

——练习必须正确按照指定的方向、规定的幅度来做，只有这样，才能作用到所需要的肌肉群。

——发展力量的练习，必须达到极限，即使工作的肌肉完全疲劳为止。做力量练习时，按常规您必然会有疲劳的感觉，这时，您必须表现出最大的意志力，坚持并再完成这一练习1—2次。要记住，肌肉的力量只有在最后几次试做中才能增强。另外也应注意，必须以适当而习惯的速度来做练习。重复练习不要超过10—20次。如果超过20次时，则不是在发展力量，而是要发展耐力了。在这种情况下，您应该使练习复杂一些，例如，为发展腹压肌的力量，则起始状态可从仰卧改为坐姿，手向上，腿稍屈曲。如果这种练习，做起来比较轻松，则还可增加其难度（如将手置于头后，或仰卧、脚向上，或手持0.5—2.5公斤的哑铃）。

——如果您想增大肌肉的体积，就是要使肌肉有线条，做练习时可力求达到极限，但速度要平稳。这种练习如采用

负重0.5—2.5公斤也会有效果的。如果您想发展力量，但并不想改变身体的外形，可采用快速工作的方式，即可以做快速练习。

——在做力量练习时不要屏气。吸气要均匀，呼气可重一些。如果在最后试做时，您要被迫屏气，也不用怕，因为这时屏气做练习也有效果。

——力量练习要和灵巧性练习交替进行，不然肌肉就不会匀称，也不会有弹性了。

——韵律操的整套动作中应该包括力量练习以协调发展所有的肌肉群。采用的手段和练习数量，重点要放在这些肌肉群上，就是使这些肌肉变得粗壮并有线条。例如，您的腿很细，小腿的肌肉不太发达，而要增大肌肉体积，为此，就必须增加半脚掌蹬跳练习的次数。

发展某些肌肉群的力量，有助于纠正步态。如步态看上去并不使人悦目，特别是妇女穿高跟鞋时屈膝，扭动臀部，这种缺点可以用强健大腿前部表面的肌肉，特别是使膝关节伸直（做下蹲和摆动）的股四头肌以及臀部肌肉，来加以克服。

肌肉的积极工作可以“烧掉”脂肪，并可减少脂肪细胞的体积。适宜的练习可以改善大腿的形态。而强健躯干的肌肉，可以减少腰围。

在发展力量方面，女子和男子存在着质的区别，这不仅表现在运动量上，而且还表现在练习的选择上。女子重点是要加强腹部和小骨盆的肌肉，而男子的重点是放在发展肩带和臂的肌肉。

力量练习可以引起肌肉的酸痛。应该懂得肌肉的酸痛是无害而自然的。有些酸痛——是肌肉积极工作的标志。

韵律体操课可以促进耐力的提高，这样，在长时间进行身体练习时，能够提高肌体克服疲劳的能力。耐力的发展水平可以反映心血管系统的机能能力、新陈代谢的水平以及各器官系统的协调活动能力。韵律操由于其高度的紧张，以及完成练习时的连续性，可以有效地发展耐力。但是您要估计到，练习，特别是跑的练习的大负荷量，有时需要在每组练习后，根据心脏收缩的频率，检查器官对运动量的反应。

脉搏可以在练习停止后第二个10秒钟内，按桡动脉、颞动脉、颈动脉计算，所得数字乘以6再加13。例如， $22 \times 6 + 13 = 145$ 次/分。如果练习课结束后，您的脉搏已属正常，则不用加13了。另外还可采用其它计算脉搏的方法。

为了自我检查运动负荷量过度与否，可以在练习课结束后过5—10分钟，测量一下脉搏，在这段时间内，如若是健康人，则已趋正常。如若脉搏的正常恢复迟缓，说明运动量过大，或者健康发生了问题，就该去找医生了。

如果您有四十多岁，脉搏则应该在110—130次/分范围内，这是最合适的脉搏。如若年轻一些，则选择的练习，其强度应该使脉搏的频率处于130—150次/分范围内。经过3—4个月的系统训练，如年龄在40—55岁之间，则运动量在10—15分钟内脉搏可达130—150次/分。130—150次/分范围内长时间活动不仅能促进心血管系统工作能力的提高，而且能够活化脂肪代谢，并能有效地减轻体重。只有年轻而受过专门训练的人才可以安排具有专门训练作用的负荷练习，其中包括长时间和强度跑的练习，在做这种练习时，心脏收缩频率可达170—190次/分。要谨慎！要估计到自己的能力。

在哪儿，怎样， 穿什么服装从事韵律操

韵律操可以在小组中做，也可以个人单独地做。小组课可以动员大家全力以赴地完成练习。自然，其间还能得到相互交流的乐趣。而个人独立完成的课业，则要求很大的意志力和自觉性，需要强制自己按时完成选好的或者自己编排的整套动作。如果你完成动作很勉强，没有愿望，没有热情，那么，课的效果就不理想，练习对于健康的有益作用也会明显降低。

专家们证实，韵律操的训练按下列安排比较有效果：每次若是15—20分钟，则每周进行5—6次课业，或者每次若是30—45分钟则每周进行3次课，或者每次45—60分钟，每周进