

大众健美操

主编 王健珍 汪美琪 李红



内蒙古大学出版社

大众健美操

主编：王健珍 汪美琪 李红

内蒙古大学出版社

书 名	大众健美操
主 编	王健珍 汪美琪 李 红
责任编辑	莫久愚 邓池君
封面设计	赵齐坤
出 版	内蒙古大学出版社 呼和浩特市大学西路 235 号(010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	内蒙古党委机关印刷厂
开 本	787×1092/32
印 张	17.5
字 数	377 千
版 期	2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 7-81074-094-6/G·10
定 价	22.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系

前 言

《大众健美操》一书较详细地阐述了大众健美操的基本理论、特点、分类、创编原则和方法及锻炼价值。介绍了局部训练方法和大众健美操的基本动作；介绍了大众健美操徒手练习和轻器械练习；并根据少儿、青年等不同的特点，创编了大量成套动作。这些动作简单易学、刚柔相济、姿态优美、肌肉紧张与放松交替；能充分塑造人体的姿态美、气质美、提高人们的身体素质，增进身体健康，同时也可陶冶人们美的情操，提高人们的身体素质，增进身体健康，同时也可陶冶人们美的情操，提高练习者对美的感受力、鉴赏力和创造力，经常参加锻炼，能达到健身、健美、娱乐的效果，为全民健身活动的深入、为广大爱好者提供一些理论和实践上的指导。

《大众健美操》一书，是在参阅大量有关资料的基础上，结合作者多年工作实践编写而成。该书内容丰富，图文并茂，简单易学。适合不同年龄、性别、形体、素质（条件）的人进行练习，是广大爱好者进行锻炼的参考用书。

《大众健美操》一书由王健珍、汪美琪、李红任主编，葛忠军、李杰、王雅明、杨萍、杜云龙、顾长海、杨卫华、祝红、宫留芳任副主编，书中插图由王健珍绘制。

本书具体编写分工为：

王健珍（第一章～第三章）、汪美琪（第四章）、李红（第六

章第一节七~九)、葛忠军(第六章第一节四~六)、李杰(第六章第一节一~三)、王雅明(第五章第一节一~三)、杨萍(第五章第一节四、第二节)、杜云龙(第五章第一节五、第六章第二节一~二)、杨卫华(第五章第一节六、第六章第二节三~四)、顾长海(第七章一~三)、祝红(第七章四)、宫留芳(第七章五)

由于编者水平有限及编写时间仓促,书中存在不妥之处,敬请广大读者批评指正。

目 录

第一章 大众健美操的概论	(1)
第一节 大众健美操的特点、分类	(2)
第二节 大众健美操的锻炼价值	(5)
第二章 大众健美操创编依据与方法	(9)
第一节 大众健美操创编依据	(9)
第二节 大众健美操创编方法	(12)
第三章 大众健美操基本动作	(14)
第一节 大众健美操基本动作	(14)
第二节 大众健美操轻器械练习动作	(28)
第四章 大众健美操局部练习方法	(47)
第一节 胸部练习	(47)
第二节 臂部练习	(53)
第三节 肩部练习	(60)
第四节 腰部练习	(65)
第五节 腹部练习	(71)
第六节 腿部练习	(77)
第七节 臀部练习	(89)
第八节 背部练习	(94)

第五章 大众健美操少儿组成套动作	(97)
第一节 大众健美操少儿组徒手成套动作	(97)
一、少儿韵律健美操练习	(98)
二、少儿姿态健美操练习	(114)
三、少儿形体健美操练习	(130)
四、少儿垫上姿态健美操练习	(146)
五、少儿课间健美操练习	(156)
六、少儿把杆姿态健美操练习	(169)
第二节 大众健美操少儿组轻器械成套动作	(183)
一、少儿短绳健美操练习	(183)
二、少儿皮球(小足球)健美操练习	(197)
三、少儿呼啦圈健美操练习	(210)
第六章 大众健美操青年组成套动作	(227)
第一节 大众健美操青年组徒手成套动作	(228)
一、青年把杆健美操练习	(229)
二、青年垫上健美操练习	(247)
三、青年形体健美操练习	(261)
四、青年姿态健美操练习	(280)
五、青年热身健美操练习	(296)
六、青年现代健美操练习	(309)
七、青年健力健美操练习	(329)
八、青年爵士健美操练习	(345)

九、青年表演型健美操练习	(362)
第二节 大众健美操青年组轻器械成套动作	(382)
一、青年短绳健美操练习	(382)
二、青年呼啦圈健美操练习	(403)
三、青年持球健美操练习	(422)
四、青年哑铃健美操练习	(441)
第七章 大众健美操中老年组成套动作	(463)
一、中老年姿态健美操练习	(464)
二、中老年垫上健美操练习	(481)
三、中老年把杆健美操练习	(496)
四、中老年现代健美操练习	(512)
五、中老年迪斯科健美操练习	(533)

第一章 大众健美操概论

“生命在于运动”这一有益的格言正在被越来越多的人所认识,并付诸实践。动则健,不动则衰。坚持有规律的、合理的、科学的运动不仅可以延年益寿,还能增强机体代谢能力,用机体本身的旺盛生机去战胜衰老的到来,用健康的机体去抵御疾病的侵袭。通过运动可以使人们心情舒畅,以“动”的欢乐去驱除“静”的寂寞。因此,运动是保持机体健康、青春常在的最好方法。

健美操是我国新兴的体育项目,它是体操、舞蹈、音乐逐步发展和结合的产物,它融体操、舞蹈、音乐为一体,经过再创造,按照全面发展身体的要求,以人体解剖学、运动心理学、体育美学理论为依据,而创编成操。它分为健身健美操和竞技健美操。以健身、健美、娱乐为目的,适合不同年龄、性别、形体、素质、个性的人进行练习的健美操称为大众健美操。它内容丰富,形式多样,动作美观大方。通过大众健美操的练习,不仅能促进身体正常发育,增进健康,提高身体素质,改善身体对周围环境的适应能力,延年益寿,还能培养良好的身体姿态,培养节奏感、优美感,提高音乐素养和表理能力,树立正确的审美观,陶冶情操。

第一节 大众健美操的特点、分类

一、大众健美操的特点

(一) 内容丰富、形式多样、具有全面性

大众健美操以健身、健美、娱乐为目的,适合广大青少年、中老年人进行练习,它可以徒手练习多种身体动作,也可以手持轻器械结合身体动作进行练习(如:小哑铃、银环、实心球、呼啦圈等),还可以利用室内环境条件和设施进行练习。它动作简单、活泼多变、造型美观、动作对称、有针对性、严格地按照人体解剖部位、有目的达到身体匀称、协调、健美而进行的从局部到整体的使身体得到全面发展,它内容丰富,有天真活泼、富有朝气的少儿组成套练习,有培养姿态、塑造形体、节奏性强的青年组成套练习,有动作简单、节奏慢、有利于健身、健心的中老年组成套练习。并且练习者可根据自身的体质,选择有针对性的内容进行练习,如局部练习中胸部的练习,腿部练习等。大众健美操是健与美的结合,是以艺术结构为基础,发展健美为特征的运动项目,它的练习内容具有综合性,大胆吸取武术、体操、迪斯科、舞蹈、气功等方面的简单动作,经过科学的编排,在优美的乐曲伴奏下,做出优美的动作。它不拘限于某一特点的艺术素材,只要有利于练习者身体、身心健康的动作都拟加以改编运用

(二) 动作简单易学、适宜普及推广、具有针对性

通过大众健美操练习,可使练习者的身心得到充分的锻炼。如:少儿进行大众健美操练习,选择一些自然、轻松、趣味

性强、易模仿的动作,有利发展少儿身体素质,有利于发展身体各系统和器官物质代谢,有利于增进健康,增强体质。青年进行大众健美操练习,选择一些速度快、协调性稍强,具有刚劲有力、健美大方、富有朝气、幅度大的动作,有利保持或改善身体形态,获得健美形体、形成高雅的气质和仪表,掌握健身方法。老年进行大众健美操练习,选择一些简单易学,幅度小,重复次数多,吸取一些气功、太极拳等简单动作,有利于保持良好的身体机能,增添生活乐趣。另外,还可根据人体解剖结构选择特定的练习内容进行练习。如:腹部健美操、腿部健美操等。

(三)动作优美、具有艺术性:

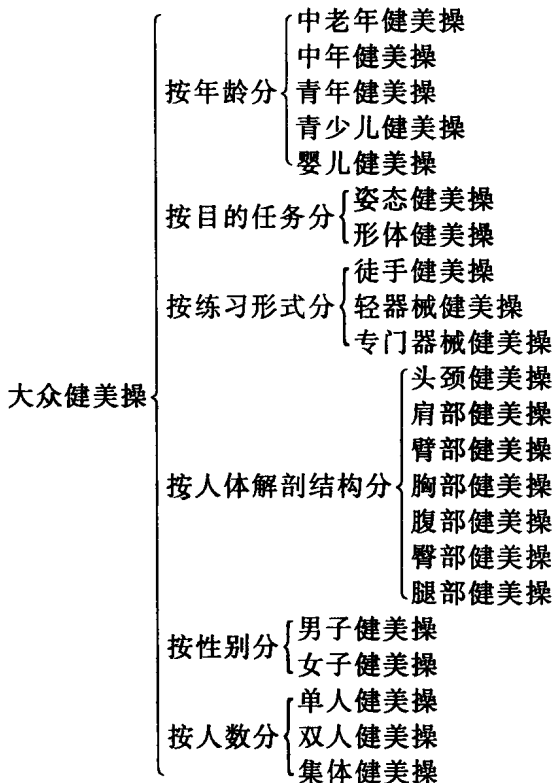
大众健美操是在音乐伴奏下进行练习,动作优美、活泼,具有浓郁的现代气息,通过身体动作的力度、幅度、速度和姿态选型变化以及与轻器械的结合,展示体美和物体运动的自然美。在成套动作中运用艺术的手法,把多种多样的动作巧妙地编织在一起,构成一幅立体图案,展示出均衡、和谐、自然、优雅等人体运动的外在美和蕴藏在机体之中的柔韧、灵敏、速度等素质美。轻器械在摆动、绕环、转动中造成连续的形态、幅度、强度的变化,构成流动的韵律美和人与器械运动的和谐美。在音乐伴奏下,以理想的声音美取得人类内心情感变化,将人类生活中最难以表达的精神感受表现的淋漓尽致,极大地满足了人们的审美心理需求。

由于大众健美操动作舒展、协调连贯、轻快活泼、舞姿优美,具有表现力,能给人以美的感受,能使人发现美、欣赏美、塑造美、追求美、用美来丰富自己的生活,培养良好的审美观,这都是大众健美操艺术性特点的表现。

二、大众健美操的分类

根据当前世界和我国健美操的发展趋势,健美操分为健身健美操(大众健美操)和竞技健美操两类。竞技健美操主要是根据特定的竞技健美操规则,按照特定的项目和要求进行训练和比赛,这里不多介绍,主要介绍大众健美操的分类。(见表 1-1)

表 1-1:



第二节 大众健美操的锻炼价值

大众健美操具有健身、健美、娱乐、强体等多种功能,符合现代人生活的情趣。各种年龄的人群都可以根据需要选择自己喜爱的大众健美操动作组合进行练习,它深受广大群众的欢迎,是全民健身活动的重要内容之一。

一、健身价值

(一)增强体质

①增强关节活动范围:大众健美操动作的编排是从上到下,从左到右,从小关节到大关节充分体现动作的均衡性和对称性,经常参加大众健美操的锻炼,可增强关节活动的灵活性和弹性,具有专家统计,一套大众健美操各关节活动的次数高于一套广播体操各关节活动次数。

②增强心肺功能:大众健美操的运动负荷安排,应遵循人体运动的生理规律,使心率由低到高,最后逐渐恢复到安静状态时心率。如:一套大众健美操的动作安排一般先从人体远端开始,从头或足开始,逐步过度到肩、胸、腰、髋、上肢、下肢全身动作,跳跃动作,最后为整理放松部分。

为了详细说明成套大众健美操的结构安排,请见图表 1-2。

国内外一些专家研究认为:健身健美操最佳运动强度标准是人体运动最高心率的 60% ~ 80%。日本神户女子大学的一位外国教授,把同年龄组运动最高心率和实际运动中的心率进行比较,划分为三个强度区域。当运动者的平均心率

达到同年龄组最高平均心率的 60% ~ 80% 时为健身指标区, 在这个区域百分比指数越高, 对身体影响越大, 锻炼效果就越明显, 当运动者心率数值在 80% 以上时, 则为强化训练区, 是提高身体素质的有效区, 当心率值在 60% 以下则为消遣活动区, 只起到一般的活动作用。

③增强肌肉活动: 通过大众健美操的练习, 能使毛细血管扩张, 带来更多的氧气和养料, 肌肉得到充足的养分, 以致肌肉丰满、结实而有弹性, 心肌结实, 心脏功能增强, 肺活量增大, 氧的利用率高, 能给肌肉提供丰富的营养。这就是通过大众健美操的练习, 身体素质提高了, 体力加强, 干活不觉得累的原因。

(二)健美形体

大众健美操动作方法及表现形式均与美有关, 其编排方法严格按照其编排原则, 使全身各关节肌肉都参与运动, 消耗身体能量, 减少脂肪堆积, 同时发展肌肉力量, 长期从事大众健美操练习能强身健体, 培养良好的身体姿势, 调节人体各部位的肌肉群, 使人体匀称和谐地发展, 塑造美的形体和高雅的气质。如: 针对较胖女子, 着重锻炼胸、腰、腹、臀这几个部位, 在创编时, 选择一些刚劲有力、健美大方、积极快速、幅度大、有明显锻炼价值的动作, 经过一段练习, 使其身体苗条而丰满, 肌肉结实而有弹性, 充分体现身体的曲线美。对其进行训练前后的比较, “三围”有明显改变。通过大众健美操的练习, 使练习者增强对形体美、姿态美、动作美、音乐美、风度美的理解和表现能力, 提高艺术素养。

(三)提高素质

大众健美操的练习需要有一定的力度和幅度。因此, 在

练习时可以增强肌肉力量,提高肌肉、关节、韧带的弹性,提高力量、柔韧、灵活、协调性。大众健美操是严格按照全面协调发展身体的要求而组编成操,其目的是为了身体匀称、协调、健美地发展。它动作美观、内容丰富、形式多变,具有针对性,并从局部到整体能使身体得到全面发展。

二、健心价值

健心就是通过体育运动的实践培养良好的心理品质和道德风尚,使练习者养成良好的健心行为、习惯和能力。而通过大众健美操的锻炼对于形成人们的健康心理是十分有益的。

(一)调节心理状态

心理状态的好坏直接影响一个人的生活、工作、健康。经常参加大众健美操的练习,心理状态稳定、心情愉快、易兴奋、除疲劳、增进友谊、加强感情交流。在优美的乐曲伴奏下,忘却一切烦恼和忧伤,使练习者精力充沛,心胸开阔,增强活力;使受到压抑的感情和能量得到释放,从而使人在心理上感觉更为平静。

(二)增强自信心

自信心是人们通往成功之路的内在物质条件和精神基础,而大众健美操的练习可增强自信心。如:通过大众健美操练习可增强友谊、增进感情交流,使练习者克服自卑感、性格变得开朗,从内心体验到自己的气质和风度,对生活充满乐趣。

(三)陶冶情操,提高审美能力

大众健美操是一项锻炼身体的手段,也是一种形体艺术。它和艺术体操、花样滑冰等含有较多艺术成份的体育项目一样,具有增强艺术的魅力,它是健、力、美的统一,强调美与力

的结合,在练习中,通过旋律动听、新颖、独特、节奏分明、速度适中的音乐伴奏,诱发人们欢快的情绪、活力和急欲“表现自己”的强烈愿望,从而使机体处于良好的心理状态,使练习者在练习中忘却疲劳、增强韵律感、节奏感、提高艺术修养、陶冶美的情操、提高审美能力。

表 1-2:

部分	各节动作顺序	对身体的主要影响	创编时应注意的问题
准备动作	伸展运动	改善头颈、肩臂肌群的血液循环,伸直脊柱加深呼吸	动作要求伸展柔和速度缓慢,伸展时吸气,还原时呼气。为做整套操做好身体和精神的准备
基本动作	上肢运动	增加肩、肘腕、指各关节的活动。增加力量,并使之富有弹性	动作要求简单,幅度稍大,速度稍快,呼吸要均匀。为过渡到躯干动作做准备
	躯干运动	增加胸部、腹背体侧肌群的力量,加强脊柱的活动,使其富有弹性消减脂肪	编选躯干动作要使身体向前后左右弯曲转动或绕与绕环。为了避免躯干负担过重,各部位练习之间可增加调节动作,速度以中速为宜,运动负荷逐渐增加
	髋部运动	锻炼和加强髋部,消除脂肪堆积,增进髋部灵活性	髋部运动锻炼臀部肌群使其减肥、结实。由于动作幅度有限,可加上上肢动作提高练习者兴趣
	全身运动	增加躯干和四肢主要肌群的力量和关节的灵活性,使各部协调发展	尽可能使身体各部位的大肌群参加运动。运动负荷动作难度均较大。动作力求美观大方、协调富有弹性
	下肢运动	增加腿部力量和弹跳力。增加呼吸和血液循环系统功能	这部分动作可用中速和快速来做,呼吸要均匀。可用原地跑步跳步做。跑步要有弹性,动作要活泼、协调、运动心率应达到最高水平。
结束动作	放松运动	调整呼吸,放松肌肉	逐步放慢动作速度,力求柔和放松,使身体逐步恢复到平静状态,为转入工作、生活和学习作准备

第二章 大众健美操创编 依据与方法

大众健美操的创编不是简单的单个动作的罗列,而是动作间的有机联系、和谐配合、完整统一,是一项创造性的工作。因此,掌握创编大众健美操的依据和方法是创编一套易推广、健身性、健美性、娱乐性、科学性强的大众健美操的基本要求。

第一节 大众健美操创编依据

一、根据不同的目的任务

大众健美操与其它体育运动一样都必须遵循其发展规律,掌握创编依据,才能创编出切实增进健康,使身体全面、充分发展的大众健美操。

不同年龄,不同职业的人参加大众健美操活动的目的不尽相同。因此,在创编中要针对不同的目的任务等情况,有所侧重,从而取得实效,增进健康、塑造美的形体,陶冶美的情操。

少年儿童正处在生长发育阶段,参加大众健美操锻炼有助于增强体质、培养正确的身体姿态和自觉锻炼身体的好习惯。