

苏 A·И·科尔塔诺夫斯基 著
陈庆树 高程洪 译



健美动作大全

QUAN MEI DONG ZUO DA



中国国际广播出版社

健美动作大全

〔苏〕 A·П·科尔塔诺夫斯基 著

陈庆树 裔程洪 译

周清波 校

中国国际广播出版社

封面设计：李 刚

健美动作大全

〔苏〕 A·И·科尔塔诺夫斯基 著

陈庆树 裔程洪 译

周 清 校

·

中国国际广播出版社出版

(北京复兴门外广播电影电视部内)

三河县印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本787×1092 1/32 143千字 12.25印张 插图2100幅

1989年12月第1版 1989年12月河北第1次印刷

印数：1—4000册

·

ISBN 7—80035—197—1/J·22

定 价：6.90元

作者的话

《健美动作大全》一书中讲解的动作，有助于发展和增强人体肌肉、骨骼和韧带器官的功能。经验告诉我们，在运动量安排合适时，常做这类型的动作，有助于增进身体健康，发展运动器官，使人身体全面发展，并在从事运动的过程中获得各种运动技能。

本书搜集有早晨卫生操和各运动项目准备活动中广泛采用的动作，还有一般身体训练课上各体育锻炼小组用的活动内容，以及不同年龄组和从事不同运动项目的运动员在训练课上所采用的训练手段。

如果体育教师和各运动项目的教练员能正确地选择和系统地运用健美动作的话，在本书中就可以选择出大量的动作，以用来改善和发展速度、力量、耐力、柔韧性、灵活性和动作协调性，培养放松肌肉与保持平衡等技能和获得健美体型。

每个动作均配有1~3个示意图，附有简要说明，以介绍动作特点，包括动作的幅度、速度、肌肉的收缩程度，以及无法表现出来的东西。因此在选择动作时，要特别仔细地参看示意图及其各个细节。

为了简略起见，示意图中只介绍一个方向、单臂、单腿、单人的动作。所以要注意做两个方向、两臂、两腿和两人的动作。说明中有的也没有规定开始姿势。这取决多方面原因，对此不能千篇一律，正如不能对完成动作的速度、质

量等等不能做出硬性规定一样。所以，开始姿势的选择，应以教师的经验、场地条件和练习者的组成情况为依据。

本书中所介绍的动作供所有体育教师、青少年体育运动学校和各运动部教练员选用。

目 录

作者的话	1
教法说明	1
动作性质	2
学动作的方法	6
身体负荷	6
呼吸	7
姿态	8
臂、腿、躯干的基本姿势与中间姿势及其动作	9
徒手动作	27
队列动作	27
行进间动作	32
走	42
跑、跳	51
单人动作	69
臂和肩带动作	69
腿部动作	99
上体动作	126
双人动作	158
臂和肩带动作	159
腿部动作	163
上体动作	169
颈肌动作	176

扶持动作.....	176
舞蹈训练动作.....	184
上体动作.....	208
旋转.....	215
跳跃.....	219
体操棍动作.....	229
臂和肩带动作.....	232
腿部动作.....	241
上体动作.....	242
火棒动作.....	245
实心球动作.....	258
臂和肩带动作.....	260
腿部动作.....	262
上体动作.....	264
橡皮条和弹簧拉力器动作.....	284
臂和肩带动作.....	286
腿部动作.....	291
上体动作.....	293
哑铃动作.....	295
臂和肩带动作.....	295
腿部动作.....	298
上体动作.....	300
壶铃动作.....	300
臂和肩带动作.....	300
腿部动作.....	302
上体动作.....	304
杠铃动作.....	308

臂和肩带动作.....	310
腿部动作.....	312
上体动作.....	312
体操凳上动作.....	318
臂和肩带动作.....	318
腿部动作.....	319
上体和颈部动作.....	321
用体操凳的动作.....	333
臂和肩带动作.....	333
上体动作.....	335
椅上和用椅的动作.....	338
臂和肩带动作.....	338
腿部动作.....	340
肋木动作.....	351
臂和肩带动作.....	351
腿部动作.....	362
上体动作.....	367
爬杆和爬绳动作.....	381

教法说明

为了使用方便，我们对“大全”中的所有动作进行了分门别类。

根据人体解剖结构，动作可分为：手臂和肩带动作，腿部动作，躯干和颈部动作。大家都知道，各种身体素质能否得到发展和完善，与动作的性质和某些动作对人的作用有关。因此，为了快速确定动作目标，应选择适当的动作编排成一套动作。按人体解剖特征组成的每类动作与其主要作用的性质，又分为：力量动作、柔韧性动作和放松动作。《单人动作》、《凳上动作》和《肋木动作》等三节，也完全遵循这一原则。

负重动作的各章节中，收入的主要是力量动作。动作的先后安排，以人体解剖特征为唯一参照，以难度递增为次序。不过专门指明动作效果的地方例外。

发展全身肌肉的动作没有专列一组。这些动作已分别列入另外的组中，并按最大效果的原则编排，例如“俯撑双臂屈伸，两腿同时交替上举”（第346、347、348图）是力量动作，列入了《手臂和肩带动作》的一节中，等等，在此不一一类举。

《单人动作》这一节中，收入了最简单的滚动、滚翻、手翻，《双人动作》这一节中，收入了最简单的对抗动作。这类动作特点对于机体和平衡感的改善有一定的作用。

示意图中“+”号表示吸气，“-”号表示呼气。没有

任何标志，表示随意呼吸，也就是呼吸应该使练习者感到舒服，不要闭气（参看《呼吸》一节）。

示意图旁画有哑铃，表示两手持哑铃或者其他重物做动作效果更好。

动作性质

大家知道，力量、柔韧性和放松是肌肉发达的基本素质指标。

通常肌肉系统（包括各个部位）无论是在静止状态中，还是活动中，都同时具有上述三种指标。

例如肌肉群收缩时，其对抗肌就要放松或伸长，与此同时，其他肌肉群的状态也不相同。

很重要的是，要改善身体，不仅要学会有区别地控制自己的肌肉状态，而且能够学会使一部分肌肉放松，同时使另一部分肌肉紧张，以及清楚地感觉到肌肉在静止状态中和运动状态中的各种状况。

放松状态中的肌肉可以得到休息，血液也就容易获得肌肉营养时所需要的氧气，这一点对于耐力的培养很重要。

肌肉状态的好坏取决于中枢神经在某一兴奋程度上的控制能力。神经系统上不同部位的中枢神经进入相互协调的工作中，并作为统一的“机能中枢”起作用（A·A·乌赫托姆斯基的中枢优势学说）。

生理反应及其最终效果取决于神经中枢优势的建立，换句话说，取决于对内外信号主导作用的选择，例如教师的口

头信号会建立某些优势，会训练有机体各个系统进行相应的反应，而在这种反应中，优势将是放松或者紧张的。

要获得有区别地控制肌肉状态，只让必要肌肉群参与收缩，而使不参与收缩的肌肉同时得到休息等能力和稳固的习惯，就必须从事专门训练，即做大量的肌肉放松动作。

力量动作

在力量动作中，通过肌肉主动收缩来克服练习者体重或者其他力量是最常见的。

力量动作应从短时间的小负荷开始，使肌肉逐渐参与活动。每个动作连续做几次，随后参与活动的肌肉稍事休息，然后再重复做一组。

休息的间隔时间和重复的组数，因练习者的训练水平、动作难度和负荷量的不同而不同。做完力量动作，特别是静力动作之后，在间隔休息时间里，负荷很大的肌肉群要适当地做些放松动作。

一个动作的重复次数以不引起肌肉的过分疲劳为准，同一动作最好变换方式去做。

如果想增大肌肉紧张的程度，可以增大负荷或者增加重复次数。

通常在肌肉紧张的同时要呼气，但呼气有时会妨碍动作的完成，因此就要闭气。闭气时间不应超过2—3秒（参看《呼吸》一节）。

力量-速度动作就其动作特点来说，是一种特殊的力量动作。它可分为三种基本类型：

1. 快速力量动作；

2. 跳跃；

3. 短时间附加负荷快速还原的对抗性动作。

通常这些动作是两人进行的。例如练习者坐在地上，两手撑地，两腿上举成45度或者肋木上悬垂举腿，同伴用手拉练习者的两腿，使腿放下，而练习者在附加负荷的作用下，使腿放下，但同伴手离开时，练习者的两腿立刻回到开始姿势。

柔韧性动作

拉长动作能够发展柔韧性，使其适应完全符合解剖学要求的关节灵活性。进行拉长动作要谨慎，从小幅度的动作开始。在选择难度大的柔韧性动作时，要考虑每个练习者的个人情况。在做拉长动作之前，应适当地做些使身体发热的活动。

实践中最常用的方法有下列几种：

1. 积极轻快地做逐渐增大幅度的动作；
2. 利用身体某一部位的惯性来增大关节的活动幅度；
3. 反复做弹性动作，以提高拉长的强度；
4. 利用同伴的积极帮助；
5. 利用附加的外界支撑物。

根据拉长动作的特点，依练习者的训练水平，可采用：慢动作，这类动作包括臂、躯干和头有节奏地旋转或者摆动，即紧张与放松。它们既是力量动作，又是拉长动作。上体用力后屈（挺身起、桥等）也属于慢动作类型。

“弹性动作”，指躯干、臂和腿摆动的同时，来回做小振动。在每次振动时，被拉长的肌肉和关节、韧带受到附加

拉长。

腿的蹬踢动作，即用力快速摆腿，最大用力地摆起，到动作结束时用力制动。

急振，即腿放松的快速动作，动作结束时稍用力的动作快速还原。在这些动作中，动作结束时能最大限度地拉长肌肉和韧带。

放松动作

肌肉的放松和紧张程度对于完成动作有很大意义。只有动作做得正确，才能使动作做的合理、省力，使动作变得更有弹性而完美，并能预防练习者快速疲劳。

甚至协调性方面比较简单的动作，由于做得过分用力（该动作用不着肌肉用力），结果肌肉得不到充分而及时的放松，这样不仅使练习者很快疲劳，而且有碍于人们正确地完成动作。

某些肌肉群或韧带经常承受大负荷后，或者有机体长时间紧张，或者静力动作之后，通常要着重做些放松动作，甚至不论前面是什么动作，自己都要做些放松动作。因为放松的能力是需要培养的。

在做放松动作中，必须使任何肌肉群的紧张状态都得到完全消除，使它们处于平静的状态中。

耐力动作

耐力是在尽可能较长时间内完成一定活动的能力。

耐力要求人的所有器官系统的功能要协调配合，耐力的

好坏首先取决于呼吸和血液循环系统的功能。

每个运动项目的耐力都各有特点。滑雪的耐力不同于体操、篮球的耐力。但任何运动项目都必须发展耐力。

学动作的方法

在学单个动作或新的整套动作时，应采用分解的方法。这种方法是做单个动作。要标明动作与动作之间的停顿，并讲明下一个动作。在学会一系列动作之后，就可以由2—3动作组成一个循环，然后这个循环重复做几次。

用流水作业法做动作，可以获得最大的训练密度。

流水作业法指的是连贯做动作，并且上个动作的结束姿势是下一个动作的开始姿势。有训练水平的人在训练时可用流水作业法。这样他们的身体素质就会得到更好的发展，注意力也比初学者和少年儿童更容易集中。只有在特殊情况下，必须在很短时间内给予纠正错误动作的时间和讲解动作要点。

身体负荷

训练时的身体负荷取决于：

动作数量；

动作难度；

动作节奏；

重复次数和开始姿势。

身体负荷的提高应按照练习者的近期体验情况，逐步进行。女青年训练时总的身体负荷要比男青年少些。其方法是减少重复次数，降低动作速度。

在女青年用的成套动作中，特别需要有增强腹肌，发展柔韧性和肌肉力量的动作，不要有特别急速的动作。

40岁以上的练习者，以及根据健康状况暂时属于体弱组的人，要限制跑和跳的动作，而且动作节奏和数量应当减少。

如果训练是在音乐伴奏下进行的话，音乐应当符合动作特点、节奏、时间。音乐节奏应是明快的。

在训练过程中，训练的密度是提高训练效果的一个因素。训练密度不仅要包括用各种方法压缩训练时间，而且要用最新的技术手段，改进训练的组织形式，提高练习者的文化技术水平。还要把大负荷训练同休息正确地结合起来。

呼 吸

从学动作一开始，就要特别注意正确的呼吸。大家知道，闭气会影响人的整个有机的正常功能。

在静止状态中含胸、体前屈含胸，腹肌用力收缩和学新的、不习惯的动作，特别是慢动作时，过分用力都会出现闭气。

大多数闭气是无意的，不超过2—3秒。因为闭气时血压

大大升高，这对有机体会产生不良影响。闭气经常发生，而且时间过长，练习者就可能出现病状。

为了保证练习者避免肌肉过于紧张所带来的不良效果，只要遵守下列规定就完全足够了：

1. 闭气不超过2—3秒；
2. 深吸气有助于深呼吸，特别要注意把气完全呼出去；
3. 动作的程序应当适应呼吸节奏；
4. 做动作时呼吸应当适应上体姿势，即扩胸时鼻腔吸气，例如上体伸直时吸气。

含胸和收腹时，从鼻腔和嘴中呼气，例如体前屈时呼气。

只要能遵守呼吸的规定，就没有必要进行专门的呼吸动作。

姿 态

姿态是人们在静止和运动中的习惯（正确和不正确）姿势。姿态不是固定不变的，而是不断变化的，特别是儿童时期。姿态在很大程度上取决于在个性发展和培养过程中所获得的各种活动技能。从生理学观点上看，姿态是配合某些正确姿势的条件反射。

脊柱是主轴。在脊柱上有头和躯干，因此姿态在很大程度上取决于脊柱的姿势。脊柱的姿势主要是由脊柱周围的肌肉和韧带收缩确定的。屈伸拉长肌肉应当是均匀的。因此，所有肌肉群的均匀发展，有助于获得和保证正确姿态。

姿态不仅要理解为正确、从容不迫的站立姿势，而且要理解为在运动中和用力静止状态中人体各个部位相互间的协调比例。因此在学动作时特别要注意动作的正确性。对学动作采取漠不关心的态度，这样无论做什么动作都会导致错误，而这种错误在经常重复的条件下得到巩固，那时要消除这种错误变得更难了。

要纠正错误动作，以便使动作做得轻松、优美，必须经常注意正确的姿态。因为必要的正确的动力定型没有巩固时，不可能有良好的姿态。

在活动中整个身体或身体的任何部位都不必有多余动作。因为它是形成不良姿势的因素。

臂、腿、躯干的基本姿势 与中间姿势及其动作

每个动作不管从静止状态中还是从运动状态中开始，都应有完美明确的整个身体和身体各部位的开始姿势，并且还应以完美姿势或者其他任何优美明确的姿势结束动作。

基本的开始姿势对练习者应当是明确的，并且能正确地理解和做好开始姿势。

应当特别注意的是，要严格每个动作的基本的开始姿势和结束姿势。因为只有动作做得正确，生理效果才最大，甚至很不重要的错误也会减低动作效果。因此，学习的第一步，从动作开始到动作结束，经常而又严格的检查是很重要的。只有在这种情况下，练习者才能获得必要的姿态、动作