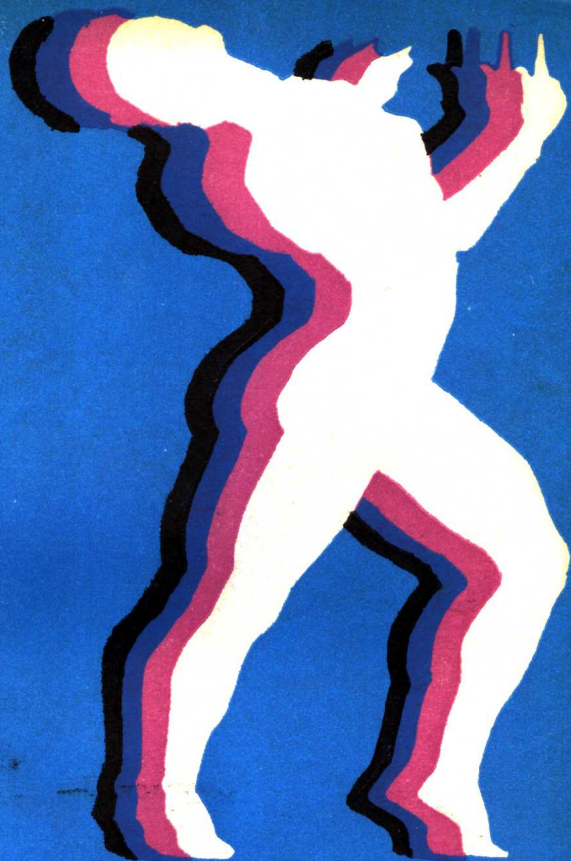




健美操指南

● 王秀蓉 赵曼 著

● 东北师范大学出版社

健美操指南

王秀蓉 著
赵曼

东北师范大学出版社

健 美 操 指 南

Jian mei Cao Zhi nan

王 秀 蓉
赵 曼 著

*

东北师范大学出版社出版
(吉林省长春市斯大林大街自由广场)
吉林省新华书店发行
吉林省农安县印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张5.875 字数110千

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数 1—11,000

统一书号: 7334·31 定价: 0.90元

编 者 的 话

当今，国内外掀起了一股“健美热”。在我国，由于广大人民群众物质、文化生活水平的不断提高，越来越重视自身形体与精神美的完满结合。

健美操节奏鲜明，刚劲有力，洒脱自然，棱角分明，操练中如能配以激情奔放的乐曲，将使人们在欢乐中得到健与美的陶冶与锻炼。

为了使更多的人受益于此，我们编写了这本《健美操指南》，以饕读者。

本书主要是指导读者怎样由浅入深、由简及繁、有针对性地进行自身形体美的训练。全书共有十五套健美操，是笔者针对不同对象的不同生理、心理等特点创编的。其中有适合于大中学生的青年健美操；适合于女青年锻炼形体的女子健美操；适合于少年儿童的欢快、活泼的儿童仿生操；适合于中年妇女的减肥健美操；还有锻炼腰、腹部肌群的垫上健美操；具有现代舞风格的激情健美操；表演健美操；手持轻器械健美操等。并附有练习时应注意的事项及可供选择的乐曲。为了便于读者确切地掌握动作的要领，我们还特请曹文汉老师为本书配绘了

示范动作插图395幅。吕庆海、李朝华同志，
以摄影照片为全书插图的绘制提供了基本素
材。

最后：祝大家在形体上更加健美洒脱！

愿此书能给您带来更多的欢乐！

作者

1986.4月于长春

目

录

一、概述.....	(1)
(一) 什么是健美操.....	(1)
(二) 健美操的特点.....	(2)
(三) 健美操的作用.....	(3)
(四) 健美操的编排原则、 方法及步骤.....	(6)
二、基本姿态与基本动作练习...	(9)
(一) 基本姿态的练习.....	(9)
1. 站立与腿.....	(9)
2. 躯干.....	(9)
3. 手臂与手形.....	(11)
4. 肩与头.....	(12)
(二) 基本动作的练习.....	(14)
1. 原地练习.....	(14)
2. 走与跑的练习.....	(16)
3. 跳跃动作与基本跳步 的练习.....	(22)
三、基本动作的成套练习.....	(29)
(一) 基本姿态的成套练习	(29)
(二) 走的基本步法及成套 练习.....	(39)
(三) 跑、跳的基本步法成 套练习.....	(48)
四、实效性健美操的成套练习...	(56)
(一) 徒手健美操.....	(56)

1. 青年健美操..... (56)
2. 女子健美操..... (73)
3. 儿童仿生操..... (81)
4. 减肥健美操..... (91)
5. 垫上健美操..... (102)
6. 激情健美操..... (112)
7. 表演健美操..... (117)
- (二) 持轻器械健美操..... (113)
 1. 哑铃操..... (113)
 2. 实心球操..... (140)
 3. 绳操..... (144)
 4. 棍棒操..... (148)

五、健美操的练习方法与注意

- 事项..... (155)

六、音乐的选择..... (159)

(一) 音乐在健美操中的

- 作用..... (159)

(二) 如何选择音乐..... (159)

(三) 乐曲选择介绍..... (160)

一、概 述

随着健美运动的日趋深入开展，健美操爱好者，不仅应了解健美操能使人体得到全面锻炼和均衡发展，从而形成健美的体态。而且从理性上，对于什么是健美操、健美操的特点和作用，以及如何进行健美操的编排等问题也应该有个初步的了解，为此，下面就上述问题予以浅述。

(一) 什么是健美操

健美操是在不同旋律的音乐伴奏下，表现不同风格，有针对性地发展和改善身体各个器官所进行的各种动作形式和有效方法。它包括徒手或持轻器械的成套动作练习。

健美操是体操运动项目中的基本体操的深入发展，它在徒手操和持轻器械操的练习基础上，并吸收了艺术体操和舞蹈中的力量性和节奏强的一些动作，及现代舞中的健康而又有利于发展身体的某些动作，从而丰富了基本体操的内容，使其富有多样化、艺术化和实效性；由于健美操具有不同的风格和特点，反映出时代的气质和精神，具有强烈的时代感，使它更富有魅力从而吸引了广大群众；健美操是在实践中形成的具有独特风格的基本体操。又由于它能较突出地完成具有实效性的健身作用，因此成为群众所喜爱的新兴的体育运动项目，为学校体育教学增添了新内容，是健美运动中的主要内容和手段之一，它将成为各种体育运动项目中，解决自身任务的不可缺少的训练内容。

(二) 健美操的特点

不同对象所进行的各套实效性健美操，其所表现的特点、风格，各有不同。有的表现刚健有力；有的柔软优美；有的奔放激情；有的柔中有刚；其中《儿童仿生健美操》，突出的表现出模仿性和木偶节奏的风格。各套健美操尽管其健美的风格不同，但都体现了运动美和形体美的综合体，这是它们具有的共同特点。

1. 节奏的显明变化和大幅度的运动，增强了对机体的锻炼作用。

健美操属于节奏性运动，它遵循人体运动的规律，充分解放各个关节，扩大有机体的活动范围，合理运用肌肉的放松与紧张的协调配合，加上节奏上的强弱变化及不同节奏的变化配合和高低起伏的各种曲线的运动，而充分体现出节奏鲜明的特有风格。

2. 持续不断地达到或保持一定的负荷运动特点。

由于动作紧密连贯和有机的配合，使整套动作似若行云流水。在人们参加练习中，进行连续性动作，有时甚至持续到30'—60'，这样便消耗了一定的体力，达到了一定的负荷运动，从而在生理和心理上有了明显的变化。如英国运动生理学家，发现一种叫做“去甲肾上腺素”，运动在脉冲式的状态下，延长十分钟以上，就会使其在有机体内成倍的增长，由于它的增长而消除了忧郁感，使人乐观向上，感到愉快，心满意足，因此，它使运动者对参加健美操运动产生强烈的兴趣和活动的欲望，以致达到理想的锻炼效果。

3. 旋律多变的音乐与体操及舞蹈动作融为一体的再创造使健美操富有生命力。

音乐是完成健美操动作必不可少的配合。它可以丰富练习者的想象力和表现力，帮助把握动作的节奏，准确地完成动作，同

时可激发参加此项活动的欲望和激情，使动作优美协调。根据不同风格的乐曲，可以选择和创造出不同风格形式的体操或舞蹈动作，使成套动作增加色彩，提高感染力，使健美操更富有生命力。因而要把握住音乐的节奏变化和风格特点与千变万化的各种动作的相吻和，使练习者在音乐伴奏下，进行大运动量的操练而不感到疲劳。正象人们常说的“在愉快中消耗了体力，进行了锻炼，达到了目的。”

4. 具有实效性（针对性）和群众性。

根据不同年龄、性别、能力、爱好以及发展或改善身体某部分的需要而编制的各种动作形式的健美操，它可以有针对性地进行练习，解决练习者所要达到的目的。如老年人的健美操，儿童的仿生操，中年人的减肥操以及青年人的健美操等，不但在动作形式上难易不同，同时在节奏上、幅度及其表现风格上都各有不同，故所起的作用也不同。所以这项运动是解决广大群众身心健康的运动，是增进健康，强健体质，改善机能和形成体态美的重要操练内容，也是行之有效的得力手段。

5. 具有不受场地、器材和时间等限制的特点。

健美操可以徒手进行练习，也可以手持轻器械进行练习，甚至可用简单的家俱代替。如椅子、板凳或砖头，都可编成连续的成套动作练习；场地只要有几平方米的地方即可，甚至在床上和沙发上也可进行练习；时间可根据个人工作学习情况，有计划的安排，只要不间断、科学系统地进行练习，定会达到理想的效果。

（三）健美操的作用

长期从事健美操运动，不仅能使身体骨骼均衡发展，肌肉发达，肌力增强，而且能够对循环系统、呼吸系统、消化系统等各内部器官产生良好影响；还能改善中枢神经系统的机能，调节心

里活动，陶冶情操，从而培养出良好的气质与风度；同时，对培养协调性、节奏感和表现力以及形成优美的体态，有其特有的作用。

1. 促进身体有比例的均衡发展及各器官功能的正常发育。

以骨骼为支架所构成的人体各部比例关系和骨骼大小长短，是形成人体美的基本条件。如头、躯干、四肢的比例是合度的，腰椎、臂骨、腿骨发育是良好的，不是畸形。虽然骨骼的构成，有一定的先天性遗传，但生长发育期的营养和体育锻炼，对骨骼成长也有很大作用。人体的骨骼不是一成不变的，在青春时期，骨骼的变化最大。在这一时期，如果多吃些富含蛋白质和钙质的食物，并积极参加体育锻炼，将会对骨骼增长起到明显的促进作用。健美操由于动作全面，并进行有节奏变化及连续负荷刺激，对骨骼软骨有着良好的刺激作用，能促进骨的血液循环、正常的增生和骨化，因此，健美操会为你形成健美的体躯。首先竖起一副结构良好的“框架”。

经常进行健美操运动，会使心肌增强，心脏的容量增大，血管的弹性增强，进而提高心脏的收缩力和血管舒张能力，以使心脏的功能和储备能力得到提高，能承受更大的负担量，提高人体的活动能力。在这同时，也提高了呼吸系统和消化系统的功能，从而保证在激烈运动时，满足气体交换的需要和营养的供给，大大地提高人体的机能水平。

2. 促进肌肉的发达，使肌肉富有弹性，形成人体健康的曲线美。

机体之所以能正常地进行各种各样复杂精细的运动，是依靠人体的骨骼肌肉的收缩、紧张和放松而产生的。所以各种运动，特别是持轻器械的运动，都是直接对肌肉起锻炼作用的有效方法。通过持轻器械健美操练习，能使两肩的肌肉发达，特别是能促进大三角肌发达，使两肩加宽；也能使胸大肌、背阔肌发达，以扩大胸围，而充分显示出人的健美的体魄。

在进行健美操运动时,促使肌肉大幅度收缩的结果,产生叫肌酸的化学物质,肌酸刺激肌肉产生更多的肌球蛋白,这是肌纤维中一种收缩的蛋白质,肌纤维的收缩产生肌酸,它相应地使得肌肉产生更多的肌球蛋白。从而使肌肉能做出巧而有力的收缩,促使产生更多的肌酸。如此循环往复,肌肉就会发达起来。同时也消耗多余的脂肪,使体态显得刚劲有力,可延迟肌肉的松弛,防止衰老。肌肉的性质和健美的体态有很大关系,通过健美操锻炼,不但使肌肉发达丰满,而且柔软富有弹性,并可练成具有人体曲线健美的体形。

通过系统的有计划的健美操的练习,可以达到如下的效果:一般说来,男子可达到肩宽胸阔、虎背猿腰、胳膊粗壮、两腿强健,在人们面前能展示出魁梧、矫健的形象。不管个头高矮,只要雄健匀称,就能体现出健美的生命活力。而女子的健美形象应是身体苗条、体态丰满、健康活泼、英姿飒爽、妩媚娴雅、挺拔而富有女性的曲线美。总之,通过有计划的健美操训练,可以使人充满青春活力,闪耀着健美的风采,从而表现出富有魅力,达到真正的现代健美体态。

3. 可形成正确的身体姿势,体现出人的日常活动的行为美。

人的基本姿势,包括立、坐、卧、走、跑及头与面部的表现。基本姿势正确与否,直接影响人的各种运动行为的美。因此,通过健美操练习,使人形成正确的立、坐、卧和行走的姿势,并要达到是最基本的要求。有些青年往往忽视这方面,在日常活动中,常出现身体不正,弓背、含胸、腿弯曲,端肩缩脖等不健康的体态。

只要能从自己身体的具体实际出发,有针对性地坚持不懈地参加健美操练习,经过一定阶段,就会练出一个健美的外表姿态。同时也要注意头与面部的正确姿势与表现,因为它具有浓厚的感情色彩,是表达感情的重要部分。通过运动锻炼,使它能适度的动作,以便充实外表姿态的美。

4. 有助于培养高雅的风度和时代气质的美。

一个人的美，离不开外在和内涵两个方面。人是一个统一的机体，外在表现与内心世界是统一的。健美不单是人体的外在表现形式，它同人的思想、精神有着十分密切的关系。精神和形体两方面也互相制约和影响，一个人的举止姿态，常常会揭示他的内心活动。如心灵高尚、品德端正，在外部形体上便形成美好的举止姿态和高雅的风度，表现得文静典雅、质朴无卑或落落大方，潇洒翩翩。所以，在加强文化修养的同时，进行健美操的锻炼，有助于培养朝气蓬勃、积极向上、具有生命力的外在形象，唤起人们充分体现出时代气质的美。

(四) 健美操的编排原则、方法及步骤

在掌握基本姿态与基本动作和成套组合练习的基础上，根据不同对象的年龄、性别、素质水平以及所要达到的目的，可编制不同难度、不同风格的徒手与轻器械健美操。

编排原则：

1. 体现出健美操的特点：动作幅度要大，节奏变化显明，动作要连贯，运动量适宜，以便达到应有的效果。
2. 体现出健美操的风格：每套动作有不同的风格，但每一套动作的风格要统一。切忌在一套动作中出现各种风格。使人感到不伦不类。如青年健美操是以刚健有力的动作为主，当然有时刚中带柔，柔中带刚，但总的风格是体现力量的风格。就不能一会儿软绵绵，使人陶醉，一会儿似钢如铁、使人生畏，这种不同风格的突变，会给人以不协调感，当然也就尝试不到美的享受。
8. 成套动作应努力做到具有针对性、全面性和多样性：因为健美操是使身体得到全面锻炼的运动项目，所以在一套动作中，应尽量做到使身体的各部位活动与各类型动作做合理安排，如对颈、肩、胸、腰、髋、四肢等部位的系统安排。还可从走、跑、跳、转体、波浪造型等各种不同类型动作安排，其目的是为

了使身体得到均衡的全面性的锻炼。当然，也有针对身体某部分进行的专门锻炼，但也要注意动作变化的多样性，以便从不同角度的锻炼得到应有的作用。更何况，动作多样化也有助于提高练习者的兴趣。

4. 器械与动作应合理配合：轻器械的使用，必须和身体动作相结合，要发挥轻器械本身的特点。通过持轻器械能够扩大动作幅度和活动范围，增大负荷量，但必须注意合理运用器械运动所产生惯性和动作的协调配合，应以充分发挥身体动作为主，同时注意充分发挥轻器械的特点，两者必须密切结合，才会达到持轻器械健美操所能达到的作用。

5. 动作必须和音乐配合：健美操的特点和风格，是通过音乐的协调配合而表现出来的，因而音乐是动作节奏的基础，而动作又是音乐中感情的体现，因此音乐的旋律和风格，必须和动作的形象与风格融为一体，否则就失掉了健美操的艺术性。因此在编排动作的同时，就要选好音乐，当然应以先选择音乐后编动作为好，但先编动作后选音乐也可以，不管谁先谁后，但二者配合必须是和谐一致的，这样才能发挥健美操的魅力。

编排的方法与步骤

健美操应按着一定的编排程序进行编排。首先要明确创编前提。如目的、对象、特点、水平、风格、形式、音乐选择等等。

1. 确定目的和任务：即要明确为了解决什么问题，是健身还是矫形；是减肥还是保健等等。

2. 明确对象、性别、年龄、特点、水平等，以便设计动作的难易及其动作的幅度和节奏。

3. 确定风格：根据目的、任务及对象情况，确定成套动作风格。如少年儿童健身操，可多用仿生动作，提高情趣，适合儿童心理，又能达到锻炼目的，这是体现儿童健美操的风格。

4. 选择音乐：以上三个方面确定后，就可着手选择音乐。

播放音乐的时间、节奏、旋律和风格,一定要与以上三者和谐一致。

5. 多实践不断修改:为了使某一套健美操达到良好的效果,并有吸引力,应在实践中不断地进行实验,反复修改,使它做到有的放矢,使其能在较长时间内,发挥良好作用。

二、基本姿态与基本动作练习

正确地掌握基本姿态和基本动作，是较好地完成各套健美操的重要环节之一。因此在健美操练习中，必须重视和加强基本姿态和基本动作的练习。

(一) 基本姿态的练习

1. 站立与腿

(1) 立：是最基本的姿态，是动作优美的基础表现。要求两腿靠紧，两脚成外八字。两臂自然靠体侧。挺胸、收腹、立腰、沉肩、梗头，前视。立包括：正立、侧立、左右开立、前后开立、交叉立、起踵立、单腿立、单腿屈膝立、双腿屈膝立等。

(2) 蹲：两腿并拢，同时屈膝。

全蹲：大腿与小腿接触。

半蹲：大腿与小腿成 90° 。

(3) 弓步：腿向任何方向，迈出一大步，同时屈膝成 90° 左右，另一腿伸直，全脚掌着地，上体与地面垂直。弓步包括：前弓步、侧弓步、后弓步、交叉弓步等。

(4) 腿：腿的动作变化多种多样。包括：屈、直、提、摇、摆、踢等。要注意腿的运动方向，正确位置和节奏性。

2. 躯干

(1) 胸部：是表现动作优美的重要部位，能正确掌握胸部运动，会使动作，富有丰彩和曲线美。

① 挺胸：是指胸部向前挺起，两肩微向后，收腹，收臀，头微后仰。

② 含胸：是指胸部向后收，与挺胸动作相反，两肩微向前，随收胸而收腹，收臀，微低头。

③ 移胸：是指胸部向左，右平移。动作技巧较高，应专门练习。

④ 转胸：是指胸部转动，运用胸部肌肉的收缩与放松，使胸部左右环形运动。

⑤ 胸波浪：由髋，腰依次至胸的曲线运动。

（2）腰部：是躯干与下肢的连接体，是人体运动的枢纽，与各部位动作的协调配合，使动作优美、自然、舒适。

① 立腰：腰正而直，体现出挺拔大方，端庄神气。

② 弯腰：指腰部的弯屈。有前、后、左、右之分。

③ 摆腰：是腰部左右平移，并牵动上躯干与下肢的左右摆动。

④ 旋转腰：是指腰部向左右扭转，使上躯干与下肢运动方向相反。

⑤ 迴转腰：腰部在水平面上做划圆运动，可由前向左侧，再向后至右侧，有次序的连续进行。根据需要可由任何方向开始，做前后迴转运动。

（3）髋部：髋部运动别具一格，特色鲜明，富有独特美感。

① 提髋：两脚分开，微屈，一侧髋向上提起，同时同侧肩微上提。（图1）

② 送髋：两脚分开，微屈，髋向前送出，挺腹。（图2）

③ 摆髋：两腿微屈，髋部向左右摆动，摆髋时，需要侧腰配合摆动。禁防出丑态。（图3）

④ 旋髋：两脚分开，微屈，髋部在水平面上进行划圆运动。此动作技巧较高，需要经常练习，才能表现出内在的美感。（图4）

（4）臀部：

臀部运动，能使动作丰满，富有曲线美感。