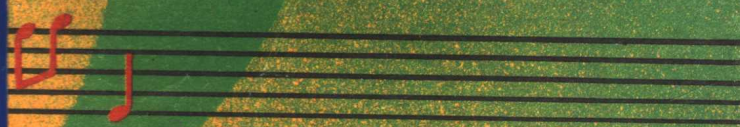


杨金花 编



校园 健美操

舞姿潇洒
编排独特
陶冶情操
健美强身



劳动人事出版社

校园健美操

杨金花 编

劳动人事出版社

校园健美操

杨金花编

责任编辑:丁丽英

劳动人事出版社出版

(北京市和平里中街12号)

北京理工大学印刷厂

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 3.625印张 63千字

1990年5月北京第1版 1990年5月北京第一次印刷

印数:10100印

ISBN7-5045-0482-3/G·078 定价1.60元

前 言

健美，是目标、手段；
是理想、又是现实。

在人们即将步入二十世纪九十年代之际，我们热情地将《校园健美操》这本小册子奉献给绿色的校园，让健与美去装点人生和美化社会。

这套健美体操曾在全国第二届健美操大奖赛中荣获一等奖，中央电视台于今年七月份向全国播放，并多次参加“艺术节”和“体育节”的表演，赢得各界人士的一致好评。

作者在设计“校园健美操”的过程中，参阅了国内外的有关资料，将现代舞蹈，基本体操和通俗音乐融为一体，创编出这套具有浓厚迪斯科舞蹈风格的健美操。该操结构新颖、编排独特，节奏明快、动作豪放，既可健身，又可健美，有较高的观赏及锻炼价值以及适合青年学习等特点。全操共三十节，完成一百个八拍，完整地做一遍大约需要七分钟。以慢板开始，快板贯穿，高潮结束。其中有许多精采片断使练习者情绪激昂，百练不厌，在欢乐中得到锻炼和享受。作者曾在不同层次的练习者中教授和传播，收到良好的效果，得到极高的评价。

本书结构合理，叙述清楚，文字简洁，通俗易懂，可与劳动人事出版社出版发行的《校园健美操》音像教学片和音乐带配套使用。

祝愿我们绿色的校园,开满鲜艳夺目的“健与美”的花朵。

编者

一九八九年十月

目 录

概述.....	(1)
一 健美体操的起源与发展.....	(1)
二 健美体操的种类与特点.....	(8)
三 健美体操与迪斯科	(12)
第一部分 慢板引子	(14)
造型 1 拜托	(14)
造型 2 祝福	(14)
造型 3 奉献	(14)
造型 4 向往	(15)
造型 5 呼唤	(15)
造型 6 开拓	(15)
第二部分 摆绕颈肩	(16)
第一节 敬礼致意	(16)
第二节 抬臂振脚	(17)
第三节 倒绕头颈	(19)
第四节 振肩摆臂	(22)
第五节 绕肩摆臂	(24)
第六节 依次伸臂	(26)
第三部分 移步扩胸	(30)
第一节 摆臂伸展	(30)
第二节 十字交叉	(34)
第三节 左右反髂	(36)
第四节 含胸展胸	(40)
第五节 收胸放胸	(42)

第六节	进退扩胸	(45)
第四部分	扭摆肢体	(49)
第一节	前摆转体	(49)
第二节	绕臂展体	(52)
第三节	摆臂振髋	(56)
第四节	屈臂振髋	(58)
第五节	伸臂振脚	(62)
第六节	前后摆臂	(66)
第五部分	旋转腰髋	(70)
第一节	前屈后仰	(70)
第二节	左右起伏	(74)
第三节	前屈弹动	(76)
第四节	左右摆髋	(79)
第五节	前后摇摆	(84)
第六节	恭拜四方	(88)
第六部分	同步全身	(93)
第一节	抖肩跳	(93)
第二节	伸展跳	(96)
第三节	踢腿跳	(98)
第四节	提膝跳	(99)
第五节	前跑后跳	(102)
第六节	转身急停	(105)

概 述

一、健美体操的起源与发展

健美体操是以人体自身为对象,以健美为目标,以锻炼身体为目的,以艺术创造为手段的一项新兴的体育项目,在国际上称之为“阿洛别克”。

健美体操是现代科学技术飞速发展,人类走向高效率,快节奏的信息时代的产物。具有横跨体育、艺术和教育三大领域的综合特点。在塑造人体和陶冶情操方面,具有音乐、舞蹈、体育、美学和卫生等多种社会功能,集中体现了人类为“按照美的规律去改造世界,并在这个改造过程中不断完善自身”的愿望。

健美体操源远流长,其发展可追溯到远古时代。据我国史书记载,早在公元前 2697 年唐阳就发明了“孝忠舞”,所谓“舞”就是身体的操练。长沙马王堆出土的西汉时代的帛画《导引图》,画着四十多个栩栩如生的人物姿势图,以立、跪、坐等姿势,做着屈伸、转体、弓步、跨跳等动作,同当今的健美体操动作相仿佛,由此可以看出汉代就已经很重视人体的健美锻炼了。汉代著名的医学家华佗所编的《五禽戏》,可以说是一种具有民族特点的健美体操。《五禽戏》模仿虎的勇猛扑动,鹿的伸展头颈,熊的沉稳走爬,猿的机敏纵跳,鸟的展翅飞翔等动作,不仅姿态优美生动有趣,而且使人体各部分的组织得到充分的锻炼,以促进人体的健

美。被我国历代人民赞美的传奇式的人物，无论是《水浒传》中的林冲，《三国演义》中的关云长，还是妇孺皆知的穆桂英，古今传颂的花木兰，都被描述为矫健敏捷，挺拔秀丽的健美者，他们是喜好身体操练的典范。

古希腊对人体健美的崇尚是举世闻名的。古希腊人具有强健的身体和剽悍的性格。男子喜欢赤身裸体，浑身涂橄榄油，在烈日下锻炼身体。女子也赤身裸体，一面表演技艺，一面炫耀健美的形体。他们把人体的健美看做美的最高标准，两千四百年前古希腊米隆雕塑的脍炙人口的《掷铁饼者》，和爱与美之神《维纳斯》，都是按照当时最理想的健美人体做模特塑造的，被马克思赞誉为“具有永恒的魅力”，“后人不可企及的典范”。古希腊人喜爱采用跑跳、投掷、柔软体操、健身舞等各种体育项目进行人体的训练，提出“体操锻炼身体，音乐陶冶精神”，这种把体操与音乐结合在一起的形式，是现代健美体操的雏形。

古印度很早就流传一种瑜伽健身术，其实是具有印度民族特色的体操。它通过呼吸功、动态功、静态功调节人体机制，陶冶情操、健美形体，延年益寿，是当代瑜伽健美操的前身。

中世纪开始以后，愚昧主义、禁欲主义的乌云笼罩西方世界，宗教强权把表现人体健美的艺术看作亵神的异端，横加洗劫，古希腊那种健美的好尚已不复存在。

直到文艺复兴时期，健美的人体又突出地表

现在造型艺术作品中。例如三杰之一米开朗琪罗的雕塑《奴隶》，作为一种反封建战斗的特殊语言，反映了新兴阶级的人文主义精神。这一时期对人体健美的讴歌与诽谤之间的斗争格外激烈，这种斗争推动着健美体操的发展。

文艺复兴时期的文化特点是复兴被遗忘的希腊、罗马的古典文化。许多教育家认为古希腊体操是最理想的体育体系。十七世纪，意大利医生默库里奥利斯出版了六卷《体操艺术》，详细论述了各种形式的体操动作，十八世纪欧洲著名的体操倡导者维特采用游戏和娱乐的形式推广体操。

十九世纪，在德国、瑞典、丹麦、捷克先后出现了各种体操学派，对人体的健美锻炼各有独特的论述和实践。德国人斯皮斯有音乐天才，他把体操从社会引入学校，为体操动作配曲，他的体操是在音乐伴奏下进行的。瑞典体操家林氏研究解剖学、生理学，首先提出健美体操是体操的一类，认为健美体操是以表现人的思想感情为目的的体操。林氏体操，强调身体各部位及身心协调发展，引起当时许多国家的重视，并传入英、法、美、丹麦等国。

丹麦体操的创始人纳奇蒂盖尔，传播和修改了德国和瑞典体操。丹麦体操家布克创造了“基本体操”，把体操动作分成若干类。德国、瑞典、丹麦体操体系的形成和发展为现代健美体操奠定了基础。

1900年欧洲各种体操从美国传入日本，同时相继传入中国。

1937年我国已有健美体操专著《女子健美体操集》，由当时康健书局出版发行，其作者是马济翰等。该书共分五章，以“貌美与体美”，“妇女健康的运动”，“中年妇女美容操”，“增进肉体美的五分钟美容操”，“女子健康柔软操”等为题阐述了人体美的价值的重要性，介绍了采用立、坐、卧姿势做的各种健美体操，并附有三十多幅照片，其内容与现代女子健美体操有许多相似之处，书中介绍说：“本书所选欧美各国最新发明的体操数种，有适于少年妇女者，有适于中年妇女者，皆为驻颜之秘诀，增美之奇方，至于身体健康，自不待言，但能恒心练习，立可获得美满之奇效”。与该书相继出版的还有《男子健美体操集》，汇集了“费时甚少而收效甚大之体操多种。”

近几十年来，随着遍及全球的健身热，健美体操象旋风一样，以闪电般的速度，席卷整个世界，并充分显示出强大的生命力，特别是八十年代以来，健美体操风靡世界。据1984年《中国体育报》介绍，美国早在1956年就建立了大不列颠健美协会，“协会的根本任务在于为众多的体操小组培养新的教师”，“他们要学习解剖学、人体造型艺术、教学法、急救法，还要掌握大量的体操动作技术”。我国《参考消息》报在1984年10月报道，美国近十多年来，正兴起一种健身舞，又名健力舞，“把柔软体操、伸展运动和慢跑融为一体”，“通常是伴随欢乐的摇滚乐跳的”，“在年龄在二十五至三十五之间的妇女当中特别流行”。我国《世界体育参

考》报在 1984 年介绍,现在美国“男人也开始跳以前妇女才能跳的健身舞,一则为了保持体形健美,二则可以消除疲劳”,“目前,全国跳健身舞的人已达一千八百七十万,几乎同打网球的人数不相上下。据统计,美国人每年花二亿四千万美元做体操,舞蹈、健美操”。美国健美体操的代表人物是影星简·方达。她根据自己的健身体会和经验写的《简·方达健身法》在 1984 年出版后立即引起轰动,该书已翻译成十九种文字版本发行,在二十多个国家出售。简·方达为了追求健美的形体,曾用过“节食减肥法”,“饥饿减肥法”、“自导呕吐法”、还服用过“减肥药”,把身体弄得很虚弱,得了慢性闭尿病。70 年代后期,她进行了健美锻炼,并根据自己的特点和研究心得,总结编排了一套健美体操,坚持锻炼收到了理想的健美效果。她认为美是来自健康和强壮,来自蕴藏着充沛的精力,焕发着勃勃生机的身体。简·方达从节食、药物等减肥法的失败中吸取教训,走上以体育锻炼,特别是用健美体操来保持形体健美和苗条的道路,以自己的名声和现身说法,对健美体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韵律体操锦标赛,使健美体操发展到竞技性阶段。来自全美各地身段优美的男女健美体操运动员,以极大的热情和充沛的精力,在 5 平方米的场地上,用一分半到二分半钟,表演了造型美观,力度明显,变化多样的男人单人、混合双人、女子三人的成套动作,受到了观众的热烈欢迎。运动员们在令

人兴奋的快节奏的音乐伴奏下边操边舞，充分显示了青春的活力，使我们耳目一新。现代健美体操在健身的基础上，正在向竞技性运动发展，这种趋势必将在世界范围内产生反响。

近些年来，法国的健美体操非常盛行。据1984年12月《世界体育参考》报道，“现在已有四百万法国人，每天约花三百三十五美元报名参加健美操中心活动。健美操中心增加了，仅巴黎现在就有一千余个。近两年来，做健美操的人已超过法国体操联合会会员人数”。“法国第二电视台的健美操节目也成了最受欢迎的节目，每星期日上午十点，数百万法国人都要挪开家具，卷起地毯，随着电视台健美操女领操员的口令，做一个小时的健美操”。法国巴黎健身俱乐部老板埃里克·西米安说：“以前体育锻炼是一种枯燥乏味的活动，但今天的健身舞却其乐无穷。”

健美体操在苏联已成为最有群众基础的几项体育运动之一。为了发展健美操，苏联国家体委专门组织了多次训练班，培养教练和指导员，并将健美体操列入大、中、小学的体育教学大纲。1980年冬季奥运会冰上舞蹈冠军娜塔利娅·利尼丘克改行担任健美操指导，定期在电视台向广大爱好者传授健美操，颇受欢迎。健美体操在东欧国家也很盛行，如波兰，人们对跑步运动持怀疑态度，而对美国的健身舞很感兴趣，女演员多萝塔·斯塔林斯卡把健身舞传授给了广大群众。

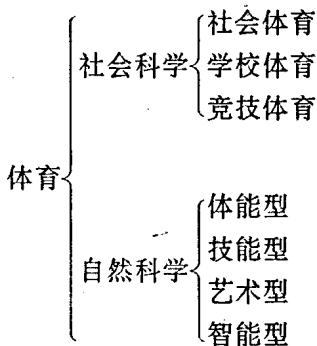
亚洲地区，健美体操也很流行。日本关岛一家

健身院开展健美操的种类有徒手操、艺术杂耍等，采用踢、跑、滚、扭等动作做操。菲律宾妇女参加爵士健身班，以跳舞的方式来减轻超常的体重。韵律体操奇迹般地风靡新加坡，对于赶时髦爱美貌的妇女来说，这种体操几乎是他们保持身体苗条的一个代名词。在韵律体操的影响下，爵士体操、迪斯科体操等健美操项目应运而生，健身操及配合音乐的韵律体操在香港普遍流行。

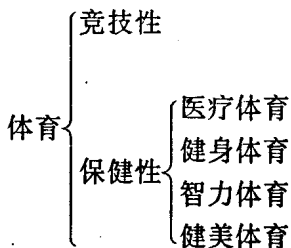
世界性的健美体操热传播到中国。1979年加拿大多伦多访华代表团、日本东京访华代表团来华访问演出，精采的爵士舞、迪斯科及多种现代舞，给封闭多年的中华大地带来春的信息，播下了现代健美体操的种子。首都北京、上海、广州等地相继举办了多种形式的健美体操学习班，全国健美体操师资、教练、裁判员培训班，一些大、中、小学以至幼儿园，都设有健美体操的教学内容。1986年4月在广州举行了我国第一次女子健美操邀请赛，有9支代表队表演了自编的健美操，风格各异，百花齐放，引起了上万名观众的浓厚兴趣。首次邀请赛展示了我国近几年来健美操发展的成果，交流了创编的经验，对我国健美事业起到推动作用。1987年全国首届长城杯健美、健美操邀请赛在北京闭幕，制订出我国健美体操竞赛规则和裁判法，并将长城杯订为每个年度全国最大规模的健美操锦标赛。这充分证明，健美体操有无限的生命力，健美体操之花正在中华大地盛开，健美体操正在为装点人生，健美人类做出贡献。

二、健美体操的种类与特点

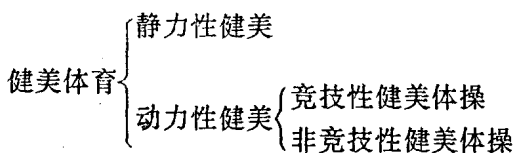
体育通常有社会科学和自然科学两种分类。
社会科学类包括社会体育、学校体育、竞技体育。
自然科学类包括体能型、技能型、艺术型、智能型。



按照生物学和社会学的综合划分方法,把体育划为竞技性和保健性两种。保健性体育包括:医疗体育、健身体育、智力体育、健美体育。



健美体育包括静力性健美和动力性健美两大部分。静力性健美为肌肉健美,而动力性健美就是健美体操。健美体操又分为竞技性和非竞技性两种。竞技性健美体操属于提高范畴,对人体的心肺功能,身体素质和艺术表现力有较高的要求,对健美体操运动起着示范提高的作用。本书中向大家推荐的《校园健美操》是非竞技性的健身健美体操,属于普及范畴,它对各种年龄,不同健康状况的人均有增进健康、增强体质,振奋精神的作用。



无论是竞技性健美体操还是非竞技性健美体操都跨越了传统体育的范畴,以多元的内容,满足社会各界人士的不同要求。既能进行姿态训练,又能丰富文化生活,既能塑造形体美,又能体验音乐感和艺术感。生命在于运动,青春是能够在运动中焕发的。

(一)健美操的种类

1. 按年龄结构分:

幼儿健美体操、儿童健美体操、青春健美体操、中青年健美体操、中老年健身操、老年健身舞

等。

2. 按性别分：

女子健美体操、男子健美体操、男女混合健美体操。

3. 按目的任务分：

健美、姿态、形体、减肥、产后、保健、医疗、矫正、消除疲劳等。

4. 按练习形式分：

徒手健美体操包括站姿、坐姿、卧姿。持轻器械操包括球、棒、纱巾、彩带等。专门器械包括圆盘、响铃、旗、哑铃、胶带等。

5. 按人体结构分：

面部美容操、头部健美操、颈部健美操、肩部健美操、胸部健美操、背部健美操、腰部健美操、腹部健美操、臀部健美操、腿部健美操、手臂部健美操、全身健美操等。

6. 按参加人数分：

单人操、双人操、三人操、混合六人操、团体操。

7. 按空间和时间分：

清早、休息、工间课间、等候时、洗澡时、看小孩时、看电视时、在厨房里、下班课后、随时可做的健身健美体操等。

(二)健美操的特点

1. 本能性

对美的追求是人类的本性。其中包括生理性本能，心理性本能和精神性本能三个层次。轻松愉