

青春的呼唤

中老年健身舞



王翠英 编
吉林大学出版社



青 春 的 呼 唤

——中老年健身舞

王翠英 编

吉林大学出版社

春的呼唤

——中老年健身舞

王翠英 编

责任编辑 崔晓光

封面设计 张冰沉

吉林人民出版社出版

吉林省新华书店发行

(长春市东中华路29号)

吉林大学印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32

1990年9月第1版

印张: 2.3125

1990年9月第1次印刷

字数: 50千字

印数: 1—4 000册

ISBN 7—5601—0612—9/J·22 定价: 1.50元

序

为书作序，向例是名人或专家的事；而我则既非名人，又非专家，冒昧有此，颇有些“名不正言不顺”。但以一中老年健身迪斯科爱好者，道些切身感受，似亦匪妄。

两千余年封建文化的深厚积淀，加以沉重的生活负荷，我们这个泱泱大国提供给中老年人健身娱乐的可能实在是太少了；而以舞蹈健身，更为一般人所不齿。传统的文化培养了封闭的心态，同时也培养了令人慨叹的体魄。然而，当近十年，国门大开，中老年健身娱乐的热流迅疾冲溢大地。其中令人瞩目者之一，便是中老年健身迪斯科。曾几何时，这个原为不少中老年人嗤之以鼻的洋货色，竟成了中老年人的“健身宝”。可以说，广大中老年人的健身娱乐开辟了新天地，进入了一个新世纪。这一变化也许来得太快了，以致不少人感到大惑不解。理论家们当然可以从中做出好多有声有色的文章来，总归一个简单的结论是：一个现代的民族，应该是一个开放民族，一个开朗的、有活力、有生气的民族。

有志于此，于是，一批有关中老年健身舞的作品相继问世，它们以各自的特色建设着这块新辟的健身园地。

本书的作者王翠英副教授，是大学的体育教师，她的专业原是速滑、长跑，舞蹈只是她的业余爱好。然而，当开展中老年健身娱乐活动的任务历史地(!)摆在面前的时候，她

义不容辞地承担了，开始潜心创编中老年健身舞。为此，她做了大量的细致工作：参阅了许多资料，测定并掌握了若干数据；在教练过程中广泛征求舞蹈者的意见，反复修改；从几十首甚至上百首歌曲中选录最优美动听的配舞；……这些工作几乎占去了她近两年的全部业余时间。她的无偿的劳动得到了社会与群众的承认——她创编的健身迪斯科以其动作的舒展大方、运动的全面科学、编排的和谐流畅、配曲的甜美悦耳，受到广大老年人的欢迎，得到了有关部门的好评。体育与艺术相融汇，健身与娱心相结合，是这套健身舞的突出特色。

王翠英副教授的实践至少可以提出如下的启示：体育教学要走出学校，面向社会作出更大的贡献；体育运动要走出竞技的狭圈，面向社会的健身娱乐活动；体育运动要走出主要是青少年的范围，面向包括中老年在内的更广大的群众。只有不仅增强体质，而且愉悦身心的体育，才是真正的体育，只有使全民族体质增强的体育，才是真正的体育，只有成为生活必要组成部分的体育，才是真正的体育。

不啻说，本书奉献给大家的健身舞，见仁见智的地方会有不少，相信它会在实践中得到完善。愿读者能喜欢本书！愿读者爱跳中老年健身迪斯科！

雷恩选

1990年4月

前 言

自古以来，舞蹈即被人们所喜爱。大凡一个民族健美风尚盛行的时期，常常是这个民族繁荣昌盛的时期。换言之，一个处于历史发展上升阶段的国家与民族，总是洋溢着积极乐观、追求健美的热情，存在着一种追求健康、进取的精神文明，这种热情和精神文明显示着人们对生活的热爱和对未来充满着美好的憧憬。

当前，我国正处在一个伟大的变革时期，改革、开放成为时代生活的主旋律。其中，中老年人与青年人一样，充满了对生活的无限热爱和追求，希望健康、长寿，希望为国家为人民多作贡献。但据有关部门对2万多名中、高级知识分子近期死亡情况统计，我国大部分大专院校、科研机构的中、高级知识分子平均死亡年龄是58.52岁，其寿命比全国人均寿命短近10岁，其中31.8%死于40—50岁。导致死亡的原因很多，但大多与缺乏适当的体育锻炼有关。

人到中年以后，生理和心理特征与年青时不同。在生理上，机体各器官功能明显下降，动作迟缓，脂肪层增厚，腹肌松弛，体态臃肿等。尤其知识分子，常年伏案工作，心血管功能不强，易患冠心病、高血压、胃肠病、肩周炎、颈椎病、腰腿痛和神经衰弱等易发疾病，在心理上，自感孤独、寂寞，喜欢回忆过去，多烦恼，有的在更年期神经常有失

调，心理欠平衡等。针对上述情况，应为中老年人创造出必要的身体锻炼条件，活跃他们的生活情趣，增进他们的身心健康。为此，这里编排了三套中老年健身迪斯科。这三套健身舞大部分已经过实践检验，深受广大群众的欢迎。为了使更多的中老年人受益，特编出此书出版，并同时出版录音盒带。

本书除了具有每个动作要领的理论说明外，还附有示范动作插图 248 幅。以利于读者准确地学习掌握动作要领。本书在编写过程中，得到了许多中老年健身舞爱好者的大力支持，在此谨致以衷心的感谢。

最后，诚恳地希望广大的健美舞爱好者多提批评意见，以利改进。谢谢。

作 者

1990年6月

目 录

绪 论

一、迪斯科的概念.....	(1)
二、中老年健身迪斯科的特点.....	(2)
三、锻炼方法及注意事项.....	(5)
四、中老年健身迪斯科的作用.....	(7)
中老年健身迪斯科内容详解.....	(9)
第一套 青春的呼唤	
——我国现代流行抒情歌曲配舞.....	(9)
第一段《惜别的海岸》.....	(9)
第二段《恼人的秋风》.....	(14)
第三段《诉衷情》.....	(21)
第四段《粉红色的回忆》.....	(28)
第二套 美的旋律	
——世界名曲配舞.....	(32)
第一段《请你将永不》.....	(32)
第二段《我们去约会》.....	(34)
第三段《我寻得了奥妙》.....	(46)
第三套 爱的回味.....	(54)
第一段《往日的恋情》	
——我国现代流行抒情歌曲配舞.....	(54)
第二段《爱的结尾》	
——世界名曲配舞.....	(59)

绪 论

一、迪斯科的概念

“迪斯科”是英文DISCO的音译。作为舞蹈，它起源于拉丁美洲，原是黑人的一种自娱性很强的民间舞蹈，现在已成为风靡世界的现代交际舞了。

迪斯科分单人跳、双人跳、多人跳、排队或不排队跳等多种形式，最先是流行于西方社会。无论是六七岁的儿童，还是六七十岁的老人，一进入音乐的境域，便会情不自禁地全身自由自在地即兴舞动起来，舞蹈者显示出热情奔放、朝气蓬勃的青春活力。迪斯科创造出了美的欣赏价值，满足了舞蹈者健身自娱的目的。迪斯科的音乐具有强烈的节奏感，舞蹈者在这种音乐的激发下，按照一定的风格即兴地自由发挥，运动量较大，全身各部位动作追求一种自然、质朴而粗犷的美。身体各部位协调抖动、屈伸，上体的前后送胸，胯部的左右摇摆，是迪斯科的特色。

随着开放窗口的日益扩大，迪斯科逐渐被我国广大青年人接受。在世界兴起霹雳舞热的今天，青年人又把霹雳舞中的“传电”、“开关”和“滑冰步”，柔姿舞和太空舞中的“波浪”、“踏云步”等动作，巧妙地揉进迪斯科中，使迪斯科得到了新的补充和提高，增加了艺术魅力。近年来，我国中老年人对迪斯科也产生了兴趣，由冷眼旁观到身体力

行，现已根据它演变出中老年健身迪斯科了。

二、中老年健身迪斯科的特点

(一) 编排科学巧妙，结构简单易学，符合中老年的身体机械状况和心理特征

1. 具有明显的针对性

中老年人一般动作较迟缓，所以，舞蹈动作的节奏要舒缓，由慢到快，运动量要适宜，运动强度由小到大，动作结构要简单易学。这样，才能使中老年人力所能及，达到健身的目的。例如，舞蹈中能注意针对中老年人易发的高血压、肩周炎、颈椎病、胃肠病、腰腿痛和神经衰弱等疾病，对这些部位进行动作强化锻炼，使其功能得以改善，从而达到防病治病的作用。

2. 运动负荷科学合理

每套中老年健身迪斯科都是持续在有氧代谢的水平上，平均心率掌握在110—120次/分的最佳价值阈限内，既能出一身汗，又不致过度疲劳，机体能达到最大吸氧量和血液的最大输出量，运动负荷持续的时间合适，乃是最佳的运动量，从而获得最佳炼身效果。一年多的运动实践已证明，跳30分钟健身迪斯科，可与跑1500米的生理负荷量相比。如果单调地跑1500米，还会觉得力不从心，而跳健身迪斯科，却使舞蹈者生气勃勃。这可能是健身迪斯科有着音乐把握运动节奏，使他们在愉快中消耗体力，便能乐而不疲。

3. 符合渐进性原则

中老年健身迪斯科的全套动作考虑到了中老年人的可接受性。据根“运动超量恢复”原理，动作的编排在适应——提高——再适应——再提高的过程中是逐渐加大运动量，使

人体从一个健康梯度上升到另一个健康梯度，逐渐达到理想的健身效果。

（二）具有独特的风格，是中老年人理想的新型舞蹈

中老年健身迪斯科具有鲜明的时代色彩，具有较强的实用价值。它不但具有迪斯科的基本特点，而且吸收了气功的原理，还有艺术体操和健美操的韵味。把它们巧妙地融为一体，既显示了迪斯科的热情奔放，又体现了气功的养神调气，同时还有艺术体操和健美操的优美、抒情和柔中带刚的独特风格，使它别具一格，成为中老年人理想的新型舞蹈。

例如胯的摇摆，这是迪斯科的特点，如何提胯，转腰涮胯，便涉及气功原理的应用。整套舞蹈中的摇胯动作，加上提胯、转腰涮胯的意识，对下焦真气、肾气的调动，肺气降到肾中，对中老年人气喘、气管炎的治疗有明显效果。从体育的角度看，胯的摆动对腰、腹肌、髋关节的灵活性是个极好的锻炼，松弛了的肌肉又会重新变得富有弹性，由于腹肌多余的脂肪得到消耗，体型将得到改善，恢复匀称的美。还有，舞蹈音乐间奏处的动作（动中有静，静中有动），具有“气归丹田”、“养神调气”的气功效用。另外，针对中老年人易患肩周炎、颈椎病，臂与肩关节的活动量必须多次强化，因而，整套舞蹈揉进了舒展大方、优美抒情的艺术体操和柔中带刚的健美操动作。把迪斯科、气功、艺术体操、健美操四者科学地融为一体，集声、情、形、力之美于一身，是当前中老年健身迪斯科所具有的独特风格，这也是其具有巨大吸引力之所在。

（三）配舞歌曲至恰至宜

凡养生者皆知“看花解闷，听曲消愁”的道理。在我国音乐疗法，早在两千年前的医书《黄帝内经》中就有记载。

古人认为，当人在和谐的气氛影响下，心里会产生美好的感情，从而对人体机理产生某种奇异的作用。北宋文学家欧阳修就曾说过：“予尝有幽忧之疾，退而闲居，不能治，既而学琴于友人孙道滋，受宫声数行，久则乐之愉然，不知疾之在体矣。”足见音乐对人体影响之大。在现代，很多国家设立了“音乐诊所”，专用轻松悦耳的乐曲为患者治病。科学证明：音乐使人的心情愉快时，有机体可分泌酶、乙酰胆碱等激素，这些活性物质能把血的流量、神经细胞的兴奋性及脏器代谢调节到最佳状态，增强免疫系统的功能，能消除忧郁和烦恼，使人积极乐观向上，这样，自然对身心健康、延年益寿起了积极作用。

从这点出发，同时针对中老年人的特点，中老年健身迪斯科力求选择轻松优美、和谐悦耳、格调健康、节奏明快的乐曲，特别是歌唱甜美、具有民族风格的中国现代抒情歌曲配舞，是提高中老年健身迪斯科的感染力，丰富舞蹈者的想象力，使舞蹈更富生命力的重要一环。这里，特别重要的是，要把握千变万化的节奏与动作姿态相吻合，把握歌曲节奏的强弱与动作的幅度、柔与力度相符合，把舞姿融到歌声里，使每一个动作和肌肉都像会说话一样（表现力）。这就要求舞蹈编排得艺术巧妙，配乐、选择至恰至宜。如此，中老年迪斯科健美舞不啻是美的陶醉，力的喷薄，更是情的迸发，心的律动。实践已证明，这些歌曲受到广大舞蹈者的喜爱，真正具有“百听不厌”的魅力，令人陶醉。许多舞蹈者逢人就说：“当我浸沉在悦耳的音乐声中，什么事都不去想了，如同做气功入了静，真有些飘飘欲仙了”。

（四）具有广泛的群众性

跳中老年健身迪斯科不受人数多少、时间、场地和器材

的限制，一个人，几个人，成百上千人，无论早晨、晚间、工间、课间，只要有一台录放机，有一定的空地，便可跳起来。所以，这项活动最容易普及，最具有广泛的群众性。

三、锻炼方法及注意事项

（一）锻炼方法

1. 有目的、有计划地参加活动

每天需参加几次，应从事多大量的活动（持续多少时间），身体的哪个或哪几个部位需要特别加强锻炼，都要从自己的实际出发，做到心中有数，目的明确。锻炼之前，最好记录一下自己的原始数据。例如如果需要减肥，就量下锻炼前的体重、腰围等，经过一段时间（半年或一年）锻炼之后，再作一次记录，看看有什么变化，以便调整运动量，增强锻炼的信心，达到预期的锻炼目的。

2. 坚持经常锻炼

锻炼只有坚持经常，效果才会明显。人体基本活动能力增长和技术水平提高的规律表明：人体在运动的作用下，会发生各种适应性变化，这种变化绝非一两次活动所能实现，而必须经过反复多次的强化。因此，同参加其他任何一种体育活动一样，对于中老年健身迪斯科也必须坚持经常参加，力避“三天打鱼，两天晒网”。

3. 努力做到动作准确、充分

动作做得规范，用气功的术语讲，充气量就大，对身体的刺激就大，收到的效果就高。从美学观点上看，跳中老年健身迪斯科本身就有美的陶冶；动作规范，姿态才美，对于本人或旁观者都是一种美的欣赏和享受。当然，这也要因人而异，量力而行，即根据个人情况，能做到的就尽量做到，

不能做到的不要勉强，能做到什么程度，就做到什么程度。否则，勉强从事，效果也许会适得其反。

4. 注意培养音乐节奏感

音乐是舞蹈的灵魂，如果动作与音乐节拍相吻合，会使人从中获得无穷的乐趣，产生一种怡然自得的感觉，对精神无疑是极好的陶冶。因此，在跳舞中一定要有意识地使自己身心融于音乐声中。这也符合气功中“内静、外静，形松、意充”的要求。当然，这需要每个动作做得娴熟，因为只有这样，才容易与音乐节奏相符。

(二) 注意事项

1. 运动卫生

饭后不能立即参加激烈运动，至少需要休息半小时。运动后也不能立刻进餐，一般，也要根据运动量大小，至少休息半小时。还要注意运动后不能着凉。尤其在冬季，出汗后要继续一定时间的“保温”，不能马上到风口处停息。有条件的，要在温度适宜的场所进行温水沐浴，既放松了肌肉、解除疲劳，又清洁了皮肤。

2. 衣着舒适、松软、合体

运动时，衣着应宽松，衣质柔软，以不妨碍运动幅度为宜。冬季不能穿得过厚或过分单薄，要自我感觉活动灵便，又能保温才行。鞋子最好是运动鞋（平底鞋）。

3. 选择合适的运动场所

美好的运动环境，会激发运动者锻炼的欲望。如能在幽静、空气清新、光线充足、绿草茵茵、鸟语花香的环境里锻炼，当然是最理想的。起码要选择空气新鲜、环境安静、不影响交通和他人工作、休息的地方。

四、中老年健身迪斯科的作用

中老年健身迪斯科是群众体坛上绽开的一支新花，它乘着改革、开放的春风，逸放了社会主义精神文明的奇香。由于它融音乐、舞蹈、气功、体操为一体，集声、情、形、力之美于一身，便产生了特殊的效益：帮助人们消除疲劳，焕发青春活力，优化情绪，陶冶情趣，丰富了生活，能从主观上认识自己“美”的存在（健康的、气质的或感情上的美质的存在），这就促进了身心的健康。特别是对强筋骨，活血脉，练意志等，都起到了积极作用。几年来的运动实践，参加人数之多，持续锻炼时间之长，深刻地说明，中老年对它的向往、信赖是其他许多运动项目无法比拟的。

许多中老年健身迪斯科爱好者说：我最喜欢每天早晨跳一次中老年健身迪斯科，它使我一天都快乐，一天的精力都充沛，提高了我的工作效率。确实，人们明显地看到：经常参加跳健身迪斯科的中老年人，步伐敏捷了，多余的脂肪大部分消失了，体型相对匀称了；有些患有各种疾病者，不同程度地得到了减轻和康复，更增强了他们锻炼的信心和兴趣，所以他们在寒冷的“三九”天也坚持每天参加迪斯科健美舞的锻炼。

作者对100名中老年健身迪斯科参加者锻炼前和锻炼一年后身体情况进行了抽样调查，表中的统计数字均为平均值，充分地显示了中老年健身舞的强身健体的作用。

时 间		
项 目	锻 炼 前	锻 炼 后
平均年龄	51.5岁	52.5岁
安静时平均心率	76次/分	75次/分
锻炼中最高心率	125次/分	115次/分
血压	148/100 mmHg	140/95mmHg
食欲良好	15%	80%
食欲一般	35%	20%
食欲不振、食少	50%	0
睡眠良好	20%	75.5%
睡眠一般	40%	19.5%
睡眠不实，多梦， 难以入睡，早醒	40%	5%
精力充沛	25%	88%
精神状态一般	20%	7.5%
多忧郁、多烦恼	55%	4.5%
体 重	67公斤	63.5公斤

中老年健身迪斯科内容详解

第一套 青春的呼唤

——我国现代流行抒情歌曲配舞

第一段 《惜别的海岸》

歌词内容：苦涩的海风阵阵吹送，海面一片朦胧，何处有你的踪影。远处汽笛声声，夹着海浪声，催我美丽的人生。想起过去的岁月里，在这残旧的海岸上，和你朝朝暮暮看日落又日升。虽然你不在我身边，对你的情意永在我心田。此情此景，旧日的爱，只有挥手说再见。

第一节 横胯摇摆（2×8拍）

由音乐前奏完成，预备式如图1-2。

动作要领：1拍，重心落在左腿上，胯向左摆送（左顶髋），左腿直，右膝稍弯屈，足尖着地，胸向左摆送，腰向右倾，头向左歪，左手腕外旋，手心向上，右手腕稍内旋，手心向下。2拍，动作1同拍，方向相反。