

A photograph of three people running. In the foreground, a man with a shaved head and a goatee, wearing a white tank top and black shorts, is running towards the viewer. Behind him to the right, a woman in a red tank top and white leggings is running. To the left, another woman in a blue top and green leggings is partially visible. The background is white with faint, concentric circular lines in the upper right corner.

高等学校教材 大众流行 健身项目理论与实践

孟宪君 主编

马鸿韬 张林 副主编

HIGHER EDUCATION PRESS 高等教育出版社

高等学校教材

大众流行健身项目 理论与实践

孟宪君 主编

马鸿韬 张林 副主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众流行健身项目理论与实践 / 孟宪君主编. —北京:
高等教育出版社, 2003.7
ISBN 7-04-012201-4

I. 大… II. 孟… III. 健美操 - 高等学校 - 教材
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 045300 号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 封面设计 刘晓翔
责任绘图 朱 静 版式设计 陆瑞红 责任校对 王 超
责任印制 孔 源

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-82028899

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 北京铭成印刷有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 18.75
字 数 350 000

版 次 2003 年 7 月第 1 版
印 次 2003 年 7 月第 1 次印刷
定 价 23.60 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

进入 21 世纪,随着我国人民生活水平的不断提高,生活、工作节奏的不断加快,保持强健的体魄和健康的生活方式已越来越成为人们追求的目标,体育健身运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。同时,体育产业也随着我国的经济发展逐步走向成熟,越来越多的人经过高等教育或专门的培训走上了专门从事健身服务与社会体育指导的工作岗位。社会体育工作者再也不是像从前那样,只是作为政府工作人员,而更多的人则走进普通百姓的健身活动当中,用他们的科学健身知识服务于社会,使健身活动更安全、科学、有效,为提高中华民族的整体健康素质做出了积极的贡献。

目前我国对大众健身的研究与教学和发达国家相比还有很大的差距,特别是现代国际上流行的、有效的健身方法与理论在高等学校体育教材中还尤为缺乏。这在很大程度上制约着我国体育健身服务行业的发展以及社会大众健身实践活动。社会急需能够真正为大众提供健身服务与指导的专业人员。

本书正是为了提高我国人民的健康水平,培养符合现代社会需要的健身指导人才所撰写的一本实用教科书。我们真心希望,它对培养符合现代社会要求的体育健身指导人才,为全民健身运动,为人们的健康作出一点贡献。

本书是由我国健身业的精英与专家编写的,分为上、下两篇,理论篇是根据国内外最新健身资料结合作者多年实践经验编写的,比较全面地介绍了现代流行健身项目的常用教法、音乐的选择、健身课的设计与组织等专业健身基本理论,适合各个不同水平和年龄层次的健身爱好者和工作者学习使用。尤其是健身项目锻炼效果评价、现代健身俱乐部经营与管理以及怎样将体适能一般理论运用于健身项目锻炼,具有一定的先进性和较强的实践指导意义。实践篇对传统健身操、拉丁健身操、搏击健身操、街舞、瑜伽、踏板操、形体训练等流行健身项目的起源、功能、特点、基本技术及要求、基本动作及教法等做了详细介绍,并结合不同项目的具体动作组合,以图文配合的形式,让读者从视觉上感受各个项目动作的编排特点,以便更好地指导读者进行各个项目的学习。

本书由北京体育大学资深教练、中国健美操协会技术委员会副主任孟宪君担任主编,全国第一位健美操专业博士、北京体育大学副教授兼体操教研室主任、中国健美操协会科研委员会副主任马鸿韬,中国健美操协会俱乐部委员会副主任、北京月坛天行健身俱乐部总经理、双科硕士学位获得者、著名健身教练张林担任副主编,中央民族大学教师、著名健身教练李俊怡,中国地质大学教师、著名健身教练王莎,中国林业大学教师、著名健身教练刘甄悦,中国著名私人健身教练嵇思达(STAR-JI),北方工业大学教师马纯锋,北京体育大学健美操专业研究生李沛、郑重,北京师范大学研究生黄春秀、范锋以及江苏省常州师范专科学校教师周旭参加撰写。各章作者为:第一章,北京体育大学马鸿韬、李俊怡、郑重、黄春秀;第二章,马鸿韬;第三章,王莎;第四章,刘甄悦、李俊怡;第五章,孟宪君、周旭;第六章,孟宪君、李沛、马纯锋;第七章,李俊怡;第八章,张林;第九章,李俊怡;第十章,刘甄悦;第十一章,王莎;第十二章,王莎、嵇思达。本书人物插图由孟宪君和首都师范大学郭牛绘制完成。

本书在编写过程中得到了《天行国际体育咨询有限公司》的大力支持并提供了大量的现代健身资料。在此我们对他们的帮助及大力支持,致以衷心的感谢!

由于我们水平有限,书中难免有不当之处,敬请读者批评指正。

编 者

2003年5月20日

目 录

理 论 篇

第一章 健身概论	3
第一节 健身概述	4
第二节 健身的功能	6
第三节 现代健身运动的现状和发展趋势	9
第二章 现代健身运动的理论基础	16
第一节 健身运动的生理学基础	17
第二节 健身运动的心理学基础	28
第三节 运动损伤与预防	35
第四节 人体肌肉活动的基本原理	39
第三章 健身项目常用基本术语与基本动作	42
第一节 基本术语	43
第二节 健美操基本动作术语	47
第三节 肌肉训练基本术语	51
第四章 健身项目的常用教法	54
第一节 学校健美操的常用教法	55
第二节 健身健美操的常用教法	58
第三节 教学技能与技巧	65
第五章 音乐的选择	70
第一节 健身指导员的音乐修养	71
第二节 健身指导员所应具备的音乐常识	73
第三节 健身操常见音乐种类	76
第四节 音乐的选择与剪辑	78
第六章 健身课的设计与组织	81

第一节 健身课的分类	82
第二节 健身课的内容	89
第三节 健身课的基本结构	100
第四节 健身课的实施	101
第七章 健身锻炼效果的评价	110
第一节 健身锻炼运动负荷的测定与评价	111
第二节 健身锻炼效果的测定与评价	114
第八章 健身俱乐部的筹建、经营与管理	116
第一节 健身俱乐部的筹建	117
第二节 健身俱乐部的定位和预销售策略	123
第三节 健身俱乐部的经营	126

实 践 篇

第九章 健身操	135
第一节 健美操	136
第二节 踏板操	169
第十章 健身舞	190
第一节 街舞	191
第二节 拉丁健美操	214
第三节 搏击健美操	230
第十一章 形体训练	252
第一节 形体美的概念和标准	253
第二节 形体训练的功能、内容、手段和特点	254
第三节 形体训练的实践	257
第十二章 瑜伽	269
第一节 瑜伽概述	270
第二节 瑜伽的功能与特点	274
第三节 瑜伽的基本技术与教法	276
第四节 瑜伽组合	278
参考文献	293

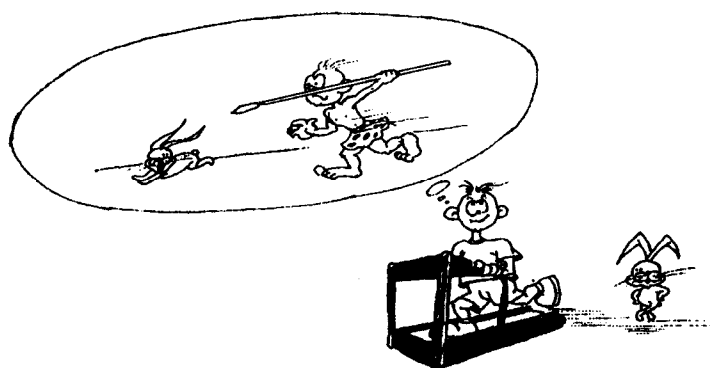
理

论

篇

第一章

健身概论



人们常说:“有什么都可以,但不能有病”。这就是说,健康的身体在人生当中应该是首要的。人类经过长期的实践与研究表明,通过身体锻炼可以达到强身健体的作用。在历史的长河中,人类通过不懈的努力创造发明了各种形式的健身方式,为人类生存起着积极的作用。

第一节 健身概述

一、健身的定义

从广义上讲,一切围绕身体健康的活动都属于健身的范畴。例如,人们在生病之后经过医疗来恢复与提高健康水平,通过饮食的调理使机体得到良好的营养以改善健康状况,通过运动锻炼与娱乐提高健康水平。

现代健身主要是指那些有系统、有固定形式、安全、有效、针对性的身体练习手段。例如,有氧健美操、健美、游泳、太极拳、长跑、自行车等运动都是一种安全有效的健身项目。

20世纪80年代以来,随着国内各种规模的健身俱乐部的广泛建立,也带给我们一种全新的健身理念,使得有氧健美操、健美项目等得以广泛的发展,并从中派生出一些新的健身项目,如街舞、踏板操、拳击健身操、拉丁有氧操、爵士健美操等。本书将主要介绍有氧健美操、街舞、踏板操、搏击健身操等。

1. 健美操的定义

健美操是一项新兴的体育项目,从兴起到发展只有20多年,发展迅速,且有多种练习形式和流派。人们对健美操的理解和认识各不相同,健美操的概念也有许多种。

健美操的英文名称是“aerobics”,意为有氧体操或有氧舞蹈,是有氧运动的一种。因此,健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体,以有氧练习为基础,以健、力、美为特征的体育运动项目。

美国健美操代表人物简·方达认为健美操是一种“改变形体和心理感觉的体操”。

2. 身体适能定义

香港学者钟伯光博士所著的《KEEP FIT 手册》对“适能”定义是:适能就是指身体对外界的适应能力。完整适能包括身体适能(Physical fitness)和心理适能(Psychological fitness)两部分。身体适能简称体适能,包括与健康相关的体适

能(Health-Related physical fitness)和竞技运动相关的体适能(Sports-Related physical fitness)两大范畴,良好的健康相关的体适能让身体应付日常工作,余暇活动和突发事件等,是人体健康的身体能力的必需,包括心肺功能(Cardio-Respiratory endurance)、肌肉力量(Muscular strength)、肌肉耐力(Muscular endurance)、柔韧度(Flexibility)及身体成分组成(Body composition)5个方面。竞技运动相关体适能是可以确保运动员运动表现和成绩的能力,如爆发力(power)、速度(speed)、协调(coordination)、反应能力(reaction time)、灵敏性(agility)、平衡(balance)、柔韧性(flexibility)等等。

二、健身的分类

按照健身过程中的氧供能的形式包括有氧供能、无氧供能、有氧与无氧供能交替进行3种;按照健身的形式包括徒手与器械两种,如健美操、体育舞蹈、瑜伽、跆拳道等属于徒手健身的项目。功率自行车、健美以及拳击等运动属于利用器械进行锻炼的项目。这些运动动作简单实用,练习时间可长可短,在练习的要求上也可以根据个体情况而变化,只要严格遵循“健康、安全”的原则,防止运动损伤,在保证安全的基础上,达到锻炼身体的目的。

就健身健美操而言,按照练习的形式一般可分为徒手健美操、器械健美操、特殊场地健美操3大类。按照年龄结构分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少年健美操、幼儿健美操等。它是根据不同年龄阶段的不同生理、心理、体态、体能等特征,有针对性地编排的健美操。按照练习形式分为徒手健美操(标准健美操、搏击健美操、拉丁健美操、爵士健美操等)、轻器械健美操(踏板操、哑铃健美操、杠铃健美操、皮筋健美操、健身球操、健身棒操等)、特殊场地健美操(水中健美操、固定器械健美操)(表1-1)。

表1-1 健身健美操的分类

徒手健美操	轻器械健美操	特殊场地健美操
一般健美操	踏板操	水中健美操
搏击操	哑铃操	Spinning 课程
街舞	杠铃操	固定器械
爵士健美操	皮筋操	
拉丁健美操	健身球操	
瑜伽健美操	健身棒操	

徒手健美操包括传统意义上的一般健美操和为满足不同人群兴趣和需求的

不同风格的健美操。传统意义上的一般健美操目前仍很受欢迎,其主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。但随着社会的发展和生活水平的提高,人们健身的需求越来越多样化,因此近年来出现了多种新的徒手健美操练习形式,如国内外正在流行的拳击健美操和搏击操。其主要练习目的是增强肌肉的力量、弹性与身体的柔韧性,尤其是搏击操练习对腰腹有特殊的效果;拉丁健美操和街舞,练习形式多以群体练习为主,动作变化丰富,规律性不强,不仅能提高协调能力,而且能调节心理,因此深受年轻人的喜爱;瑜伽健身术有着独特的塑身理论,讲究自然、平衡与协调,是一种注重身体健康和力量,通过集中意念、调整呼吸并做出各种身体姿势来改善人体的各个部位,其主要练习目的是调节身体的平衡和控制能力,达到“联合整体”的目的,是一种最安全、有效的塑身练习。

器械健美操是借助于轻器械,通过健身操形式的练习达到健身的目的。器械健美操利用固定或移动的轻器械进行练习,增强健身效果,同时也增加了健美操的练习形式。目前利用轻器械的集体力量练习是世界范围内最受欢迎和发展最快的健身项目。力量练习的主要目的是使练习者保持肌肉外形、增强肌肉力量和防止肌肉退化,从而延缓衰老,使人更强健。例如,踏板健美操加大了腿部的运动负荷,但减轻了对下肢关节的冲击力,同时也使动作更加多样化;哑铃操、橡皮筋操、健身球操等可锻炼到全身的每一肌肉群,有效地提高肌肉力量,尤其是上肢力量,弥补了徒手健美操的不足。

特殊场地健美操以其特殊的功效目前在国外发展很快,但在国内还开展较少,如水中健美操、Spinning 课程和固定器械健美操。水中健美操是目前国外非常流行的一种独特的健美操练习形式,它可以减轻运动中地面对膝关节的冲击力,有效减少关节的负荷,并利用水的阻力提高练习效果,以及水传导热能快的原理,达到锻炼身体和减肥的目的,因此深受中老年人、康复病人和需减肥者的喜爱。Spinning 课程借助功率自行车进行有氧的锻炼,广泛提高锻炼者的心肺功能,学员可以根据自身身体状况调解负荷,以达到预期练习。固定器械健美操,如跑步机、划船机等,可以固定在某一处(地面或水面中任何地方),可根据自己的需要进行练习,达到锻炼身体的目的。

第二节 健身的功能

世界卫生组织关于健康的定义:“健康乃是一种在身体上、精神上的圆满状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态”。这就是人们所指

的身心健康,也就是说,一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。经常参与健身运动就可以增进人们在生理和心理上的健康,同时还可以培养良好的社会适应能力。

一、增进健康美功能

“健康美”是一种积极的健康观念和现代意识。有研究表明,“健康美”是机体最有效发挥其功能的状态。一个具有“健康美”的人除了自我感觉良好、可轻松应付日常工作与生活外,还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及闲暇活动,亦能自发地处理突发的应激状态。

一个具有“健康美”的人应该具备的身体素质是良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性和柔韧性。心肺耐力的发展使心脏与循环系统有效运作,将机体所需的营养物质、氧气及生物活性物质运送到肌肉和各组织器官,并把代谢产物运走,在有机体的生命活动中发挥重要作用。肌肉力量的发展不仅塑造强健的体魄,亦具备强大的活动能力。身体柔韧性和灵敏性的发展可增大肌肉与关节的活动能力,减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程,使身体动作机敏、灵活、富有朝气。

(一) 对运动系统的锻炼功能

1. 肌肉

肌肉是人体运动的动力器官,也是构成人体健美的外在表现。在锻炼过程中可以使肌肉的活动次数增加,使肌肉中的毛细血管网增多,改善肌肉的血液供应情况。肌肉的代谢过程加强,将使肌肉得到更多、更充分的营养物质供应,有效增加肌肉内蛋白质,肌糖原等的含量;肌纤维逐渐变粗,肌肉体积增大,工作能力提高。资料表明,经常进行体育锻炼的人肌肉体积增大,肌纤维横断面加大,张力也随之增加,因此肌肉力量也越大。

经常进行锻炼还可以加强关节周围肌肉力量,提高关节周围韧带和肌肉的伸展性,从而扩大关节的活动范围,提高关节的灵活性和稳固性。

2. 骨骼

进行健身锻炼能促进骨骼的新陈代谢,改善血液循环,使骨细胞生长能力加强,骨质增厚、变粗,骨组织的机械稳定性增强。

有资料表明,经常进行锻炼,骨变得更加粗壮、坚固、骨骼抗弯、抗折、抗压缩、抗扭转方面都有所增加。据报道,普通人的股骨在 2 940 N 的压力下就会折断,而经常锻炼的人则能承受 3 430 N 的压力。

(二) 对心血管系统的锻炼功能

人体的心血管系统包括心脏、血管和血液,新陈代谢就是由这 3 部分所承担

的。心脏是血液循环的总枢纽,其功能主要是运输人体内新陈代谢过程中所需要的氧气,营养物质,排出二氧化碳等代谢物质。

锻炼对心血管的形态、结构、功能都会有一定的良好影响。因为,在运动时由于肌肉的活动量增加,从而增加了心脏的工作量,心脏毛细血管开放增多,心肌的血液供应和新陈代谢加强。这就增加了心肌中的蛋白质和糖原的储备,心肌纤维变粗,心肌壁增厚。所以说,良好的健身锻炼,不仅可以使心脏的收缩力量增强,还可以增加心脏的容量,从而增加心脏的每搏输出量和每分输出量。有资料表明,一般人的每搏输出量为 70~90 mL,经常锻炼的人为 100~120 mL。不经常参加锻炼的人安静时的心率为 70~80 次/min,而经常参加锻炼的人可减到 50~60 次/min,心脏的容积也由普通人的 785 mL 增加到 1 027 mL。在大强度的运动时,经常锻炼的人心率也明显增加,最高可达 220 次/min,而不常锻炼的人只能达到 180 次/min。

同时,锻炼还能影响血管壁的结构,改变血管在器官中的分布,使冠状动脉的口径增粗、心肌毛细血管的数目增加。因此,经常锻炼也可以预防心血管疾病,对保护心脏健康有一定的作用。

(三) 对呼吸系统的锻炼功能

呼吸系统是呼吸道(鼻、喉、气管和支气管)和肺组成。呼吸道是呼吸运动时气体的通道,肺是进行气体交换的场所。

经常参加锻炼可以促进呼吸系统的健全和完善,使其构造和功能发生良好的变化。运动可保持肺组织弹性,改进胸廓活动范围,使呼吸深度加深,肺活量加大。一般来说男子的肺活量为 3 500 mL 左右,女子为 2 500 mL 左右,呼吸差 5~8 cm;经常参加锻炼的男子肺活量可达到 4 000~7 000 mL,女子则可达到 3 500 mL 左右,呼吸差可达到 9~16 mL。它可以使呼吸系统的通气和换气功能也得到提高。在安静时一般人的呼吸频率为 12~18 次/min,肺通气量 4~7 L,而经常进行健美操锻炼的人呼吸频率仅为 8~12 次/min 就可达到同样的肺通气量。在定量工作时,呼吸功能还能表现出节省化现象,能够较强地保持工作能力不下降,并且具有很大的功能储备能力,能够适应和满足较强的运动对呼吸系统的要求。

(四) 对神经系统的锻炼价值

在各个健身项目中,都有一些针对力量、速度、灵活性、协调性等方面的练习,这些都会对神经系统产生良好的影响,因为健身活动不是简单的四肢的运动,它是需要许多神经中枢同时参与的一连串复杂动作的复合的反射活动。这样,人体的力量、速度、灵活性得到了提高,动作更加协调、准确,从而使神经系统的各项功能得到提高。

二、缓解精神压力,娱乐身心功能

随着时代的发展和社会的进步,人们在享受科学技术所带来的舒适生活和各种便利的同时,受到了来自方方面面的精神压力。研究证明,长期的精神压力不仅会引起各种心理疾患,而且许多躯体疾病也与精神压力有关,如高血压、心脏病、癌症等。体育运动可缓解精神压力,预防各种疾病的产生是科学研究已证实的事实。经常参加健身运动的人可以将注意力从烦恼的事情上转移开,忘掉失意与压抑,尽情享受健身运动所带来的欢乐,得到内心的安宁,从而缓解精神压力,使人具有更强的活力和最佳的心态。

另外,健身锻炼也增强了人们的社会交往。目前,不少人参加健身锻炼的方式是去健身房,在健美操指导员的带领和指导下集体练习,而参与健美操锻炼的人来自社会的各阶层。因此,这种形式扩大了人们的社会交往面,把人们从工作和家庭的单一环境中解脱出来,接触和认识了更多的人,眼界也更开阔,从而为生活开辟了另一个天地,大家一起跳、一起锻炼,共同欢乐、互相鼓励。使人在锻炼中得到一种精神享受,满足人们的心理需要。

三、医疗保健功能

健身具有医疗保健的功能,如健美操作为一项有氧运动,其特点是强度低、密度大,运动负荷可大可小,容易控制,因此除对健康的人具有良好的健身效果外,对一些病人、残疾人和老年人也是一种医疗保健的理想手段。例如,对下肢瘫痪的病人来说,可做地上健美操和水中健美操,促进下肢功能的恢复。只要控制好运动范围和运动负荷,健美操练习就能在预防损伤的基础上,达到医疗保健的目的。

第三节 现代健身运动的现状和发展趋势

现代健身运动指的是相对传统的健身运动如气功、武术、拔河、打沙包、跳绳等而言的一种健身运动方式。健身的最终目的是以健康作为归宿点;健身就是要身心健康。

开展健身运动,增强国民体质不仅是体育的根本任务,也是社会的发展对体育的要求,同时也是国家维护与保障公民参与体育的权利,切实为人民谋取利益

的具体措施。我国实行改革开放以来经济迅速发展人民正在走向小康,追求高品位的现代生活方式,健身运动成为人们休闲娱乐提高生活质量的重要手段。正是这种需要推动了我国健身运动的蓬勃发展。

自1995年6月20日国务院颁布了《全民健身计划纲要》,标志着我国群众体育和国民体质建设进入一个新阶段。进入20世纪90年代我国社会主义发展总体水平处于十分显著上升趋势,但国民体质建设和群众体育却呈现出相对滞后的状态。这种不协调的社会现象根本不能适应社会主义现代化建设的发展。更严峻的问题是我国将进入老龄社会,如果没有较好的社会健康水平,不仅会严重阻碍社会主义现代化建设的进程,而且还将给个人和家庭造成许多难以解决的困难和矛盾。从现在起到下个世纪中叶,是我国社会发展的关键时刻,十六大已经明确表明我国将全面进入小康社会的建设。因此,动员亿万人民和全社会不失时机地开展以健身锻炼为主要手段的健身活动,使经常参加体育锻炼的人数不断增长,使体育锻炼成为我国人民生活的自觉需求,使我国国民体质和群众体育的主要指标在下世纪中叶达到或超过中等发达国家水平,是全面落实国民素质建设,加快经济建设和社会发展步伐,建设有中国特色社会主义的重要保障。

一、现代健身运动的现状

(一) 健身行为滞后

随着我国政府对《全民健身计划纲要》的大力宣传和人民生活水平的提高,体育健身的意识逐渐增强。大量调查结果表明当前我国不同人群的体育意识较前有了明显的增强,对体育的作用、价值也有了更加全面而深刻的认识。但是由于受多种主客观因素的影响,多数人的体育运动动机还不甚强烈,“只说不干、仅限观赏、动口不动身”的现象比较普遍。间接体育人口仍大大高于直接体育人口。体育态度中的认知、情感成分也明显高于行为成分,态度、意识与行为之间存在着明显的背离现象。

(二) 地区间健身运动发展不平衡

中国是一个发展中的国家,地区之间、城乡之间经济存在着发展的不平衡性。西部落后于东部、农村落后于城市。东部和沿海地区及城市参加体育健身活动的人较多些,而在西部地区 and 广大农村,特别是比较边远地区的农民就更谈不上健身的问题。据资料表明,在发达城市与不发达城市之间进行比较,他们在健身意识、体育人口、体育健身场所、体育消费水平等方面都存在着较大的差异。例如,在体育活动占闲暇时间的比例项目调查中上海市为38.3%、山东省33.3%,而四川省则为29.8%,存在较大的地区间差异。在体育健身频度的选择上,广州市有41.3%的人选择每周锻炼3次以上,35.1%的人为每周1~2