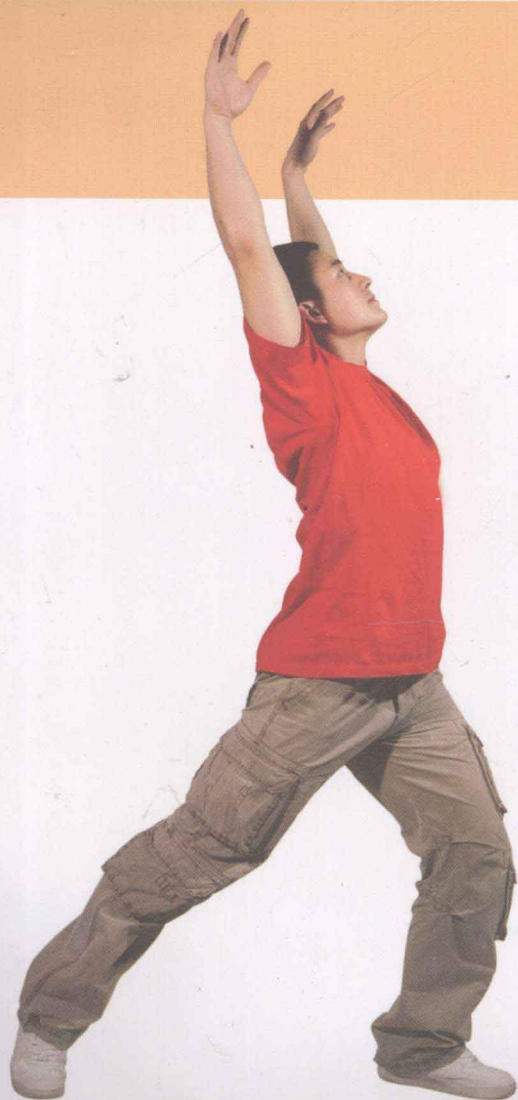


全民健身项目指导用书

有氧舞蹈

翟苗均 主编 | 吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活、
享受快乐人生

YOUYANG
WUDAO





全民健身项目指导用书

有氧舞蹈

YOUYANG WUDAO

主编 翟茁均



吉林出版集团有限责任公司

有氧舞蹈 / 翟茁均主编. -- 2版. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2396-1

I. ①有… II. ①翟… III. ①舞蹈—基本知识②健美操—基本知识 IV. ①J7②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028394 号

策 划 刘 野 曹 恒

责任编辑 曹 恒 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 翟茁均

全民健身项目指导用书

主编 翟茁均

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京华戈印务有限公司

版次 2010 年 2 月第 2 版 2011 年 4 月第 3 次印刷

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2396-1

定价 22.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换



前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海斌

2009 年 6 月

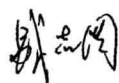
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/003

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/008

第二节 运动价值/012

第三节 运动保护/017

第三章 基本技术

第一节 基本术语/028

第二节 基本动作/034

第三节 基本步法 062

第四章 成套动作

第一节 大众有氧舞蹈 /084

第二节 表演性有氧舞蹈 /106



第一章 概述

有氧舞蹈是在有氧运动的基础上发展起来的。它将有氧健身与舞蹈、音乐有机结合,增加了健身运动的娱乐趣味性。因此,有氧舞蹈兴起以后,很快在世界各地流行起来。





第一节

起源与发展

有氧舞蹈起源于美国。它将有氧健身与舞蹈及音乐有机结合,姿态优美,节奏感强,增加了健身运动的娱乐趣味性,因此深受广大青年健身爱好者的喜爱。

概
述



起源

最早提出有氧运动概念的是美国太空总署医生肯尼思·库珀博士。他经过多年的探索研究,创造了闻名世界的“有氧运动法”。肯尼思·库珀指出,有氧运动能够通过耐力运动来改善血液循环系统和呼吸系统,提高心肺功能,使全身各个组织和器官都得到良好的氧气和营养供给,维持最佳的功能状态。

1971年肯尼思·库珀成立了一家集医疗、科研和健身俱乐部于一体的有氧运动中心。目前,在全世界流行的“12分钟跑体能测验”、“有氧运动得分制”等都是由他提出的,人们称他为“有氧运动”之父。

20世纪70年代末80年代初,美国女星简·方达在有氧运动中融入了更多的舞蹈动作,并推出了首张有氧舞蹈录像带,一时间风靡美国,从此掀起了有氧舞蹈的运动风潮。



发展

有氧舞蹈根据动作、音乐的不同特点,分为拉丁、方克、街舞等多种舞蹈形式。人们可以根据年龄、喜好的不同自由选择,灵活性较大,因此,深受人们的欢迎。



传播

随着参与有氧舞蹈运动人群的不断增多,有氧舞蹈的内容也不断地演变和改进,甚至将各个单项健身运动的特有动作融入有氧舞蹈

中,使其动作更加自由多变,音乐与舞蹈的结合更加紧密,具有更强的艺术性、观赏性和趣味性。现在,有氧舞蹈已成为最流行的室内有氧运动之一。



发展趋势

有氧舞蹈不但能够愉悦身心,缓解压力,还可以达到健身、健美的目的。随着我国经济的持续发展,人民生活水平的不断提高,健康已成为人们追求高质量生活最关心的问题,尤其是在《全民健身计划纲要》实施以来,越来越多的人参与到健身运动中,而有氧舞蹈以其独特的魅力,已发展成为全民健身运动中不可缺少的组成部分。

第二节

场地和装备

有氧舞蹈对场地和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动顺利开展的前提,而良好的装备则是练习者发挥较高技术水平的必要保证。



场地

一般情况下,有氧舞蹈可以在普通场地上进行,但是高水平的训练则应该在健身房中进行,以保证练习者动作的舒展,避免运动损伤的发生。



普通场地



规格

普通场地的选择较为灵活,平坦、干净的水泥地,混凝土地和沥青地都可以。





要求

场地应空旷、通风。



健身馆

见图 1-2-1



规格

健身馆应保持干净,地面最好铺有专业地板。



设施

健身馆一定要有镜子,这样练习者可以在镜前练习,及时纠正自己的错误动作。表现力较好的练习者可以在镜前一边练习一边欣赏自己优美的动作。



要求

- (1)健身馆的光线必须充足,通风良好;
- (2)地面应经常打扫并保持整洁。

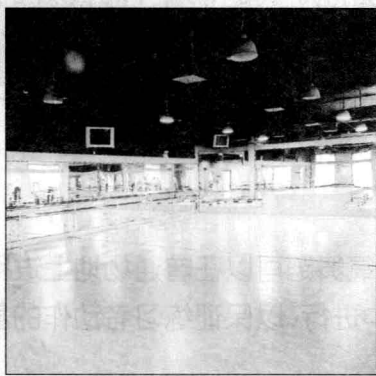


图 1-2-1



装备

练习有氧舞蹈时最好穿宽松、舒适的运动衣裤和运动鞋,这样既有利于增强动作的表现力与美感,又可避免不必要的运动损伤。



服装

见图 1-2-2



款式

服装应随季节的变化而调整。夏天炎热,宜穿T恤、大短裤;冬天寒冷,要注意服装的保暖,最好在练习的前半段穿较厚的运动外套练习,感觉身体发热后,再换穿健身服。



要求

(1)有氧舞蹈练习的运动量较大,练习者的体温升高较快,排汗量较大,服装应选择吸汗效果好的面料;

(2)有氧舞蹈的动作幅度较大,服装应宽松、舒适;

(3)参加正规比赛,服装应统一,自然大方。



鞋

见图 1-2-3

鞋最好选用板鞋、篮球鞋,如果没有,也可以用底部较软的运动鞋代替。



图 1-2-2



图 1-2-3



第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。





第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。



简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定锻炼者有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一、避免意外事故发生的目的。目前通行的方式为3分钟踏台阶测试。



目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。



器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。



步骤

见表 2-1-1

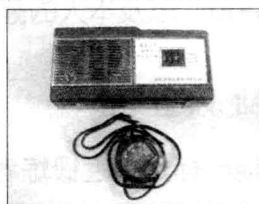
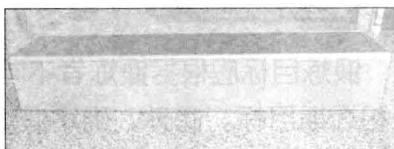


图 2-1-1

(1) 节拍器设定为每分钟 96 次，锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上台阶应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 锻炼者完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量其脉搏，时间为 1 分钟，记录其心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度允许的范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟踏台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
男 士	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
	26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<88
	36~45	>119	112~118	103~111	95~102	<94
	46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<96
	56~65	>119	112~118	102~111	98~101	<97
	65+	>120	114~119	103~113	96~102	<95
女 士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100



注意事项

如锻炼者经过努力仍无法达标,或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状,应立即终止测试。运动中应特别考虑运动强度,以防止出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据锻炼者不同的身体状况来确定,可分为近期目标和远期目标。此外,确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望、兴趣,以及本人的健康状况、疾病程度等因素来进行。



近期目标

近期目标是指近锻炼者期应达到的目标。在进行运动之前,应首先明确锻炼目标,即近期目标。选择一两个健康体能构成要素,作为未来两个月内努力完成的目标,而且应从成功概率较高的构成要素开始,并将预期两个月后要达到的目标做上记号,如提高某个或某些关节的活动幅度,增强某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指锻炼者最终要达到的目标。实践证明,经过科学合理的锻炼后,锻炼者是可以达到一般的远期目标的,如提高心肺功能,使其达到优秀的等级,或达到降血脂,防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量。怎样控制运动量,合适的运动时间是多少等,一直是一个争论不休的问题,但有一点是可以肯定的,那就是任何有关进行身体活动的意见和建议,都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标,并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。



运动强度

在运动过程中,运动强度过小,则无法达到锻炼的效果;运动强度过大,不仅达不到最佳的锻炼效果,还可能产生一些副作用,甚至出现意外事故。确定运动强度有两种方法,即心率简易推测法和主观感觉疲劳分级表推测法。



心率简易推测法

(1)年龄在 20 岁左右的年轻人,身体健康,能坚持体育锻炼,欲进一步提高身体机能,可取最大心率值(最大心率值 $=220-\text{年龄}$)的 65%~85%。

(2)年龄在 45 岁以下,身体基本健康,有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 65%~80%;没有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 60%~75%。

(3)年龄在 45 岁以上,身体基本健康,有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 60%~75%;没有运动习惯者,建议根据自身情况咨询专业人员来指导和确定运动强度。



主观感觉疲劳分级表推测法

见表 2-1-2

运动的疲劳程度大致分为 10 级,具体为:0~1 级,没感觉;2~3 级,尚轻松;4~5 级,稍累;6~7 级,累;8~9 级,很累;10 级,精疲力竭。因此,健身锻炼的运动强度应控制在主观感觉疲劳程度的 4~7 级之间。

表 2-1-2

主观感觉疲劳分级表

0 没感觉		2 尚轻松		4 稍累		6 累		8 很累		10 精疲力竭
----------	--	----------	--	---------	--	--------	--	---------	--	------------