

全民健身项目指导用书

踏板操

王昌鼎 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

TABANCAO



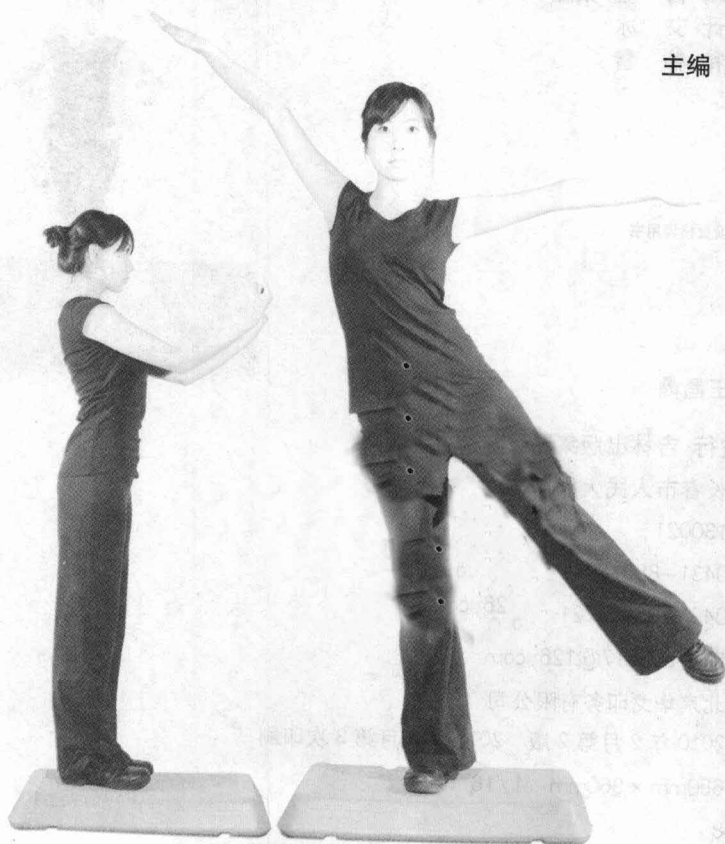


全民健身项目指导用书

踏板操

TABANCAO

主编 王昌鼎



吉林出版集团有限责任公司

踏板操 / 王昌鼎主编. — 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 978-7-5463-2393-0

I. ①踏… II. ①王… III. ①健美操—基本知识
IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028385 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 韩 雪

全民健身项目指导用书

踏板操

Tabancao

主编 王昌鼎

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 978-7-5463-2393-0

定价 22.00 元



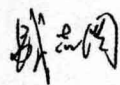
序 言

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

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。

宋晓刚

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、器材和装备 /004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价 /010

第二节 运动价值 /014

第三节 运动保护 /019

第三章 基本技术

第一节 技术要点 /030

第二节 基本动作 /031

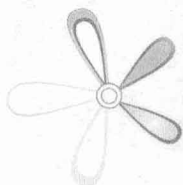
第三节 组合动作 /062

第四章 成套动作练习

第一节 踏板操套路一 /072

第二节 踏板操套路二 /087

第三节 踏板操套路三 /109



第一章 概述

踏板操,又称有氧踏板操,即在踏板上随着动感音乐(每分钟 120 拍左右)有节奏地上下舞动的一种健美操。由于踏板操大部分动作是在踏板上完成的,所以能更有效地增强练习者心肺功能及身体的协调性。现在,踏板操运动已成为健身馆里最受时尚女性青睐的健身项目之一。



第一节

起源与发展

踏板操运动起源于美国,它对练习者的身体素质无太多要求,适宜人群较为广泛,非常适合现代女性作为改善形体的健身项目。因此,踏板操运动诞生以后很快风靡世界。



起源

1968年,踏板操运动起源于美国,最初由一位膝部受伤的有氧操教练发明。当时,为了增强受伤膝部肌肉韧带的力量,医生建议她在牛奶箱上练习上下走动。就这样,在此基础上,她成功创编了踏板操。

踏板操运动自推出以来,因其形式简单,动作易学,适合于不同年龄的练习者,而受到大众的普遍欢迎。它弥补了健美操只能在地面上做徒手练习的不足,通过增加踏板的高度和适当地调节运动负荷,可以变化出多种练习形式,从而使踏板操运动更具趣味性与实效性。



发展

踏板操是一种比较有效的有氧运动,仅短短十几年时间,便在健身界刮起一阵旋风,深受时尚女性的喜爱。



传播

20世纪90年代,踏板操运动在美国流行起来,并很快被广大爱好者推广到世界各地,其热情至今未减。

踏板操作为一项健身、健美运动,其最根本的运动原理,是把体能

测试中的踏台阶练习与健美操的动作有机结合,在特定的踏板上进行练习。因此,它具备了健美操的所有特点,再加上踏板的高度可以自由调节,练习者可以根据自身情况,灵活确定运动的有效强度,能够更有效地达到减肥、降脂的目的。

踏板操运动的安全性较好。踏板操主要是在踏板上不停地上下移动,跳跃性动作相对较少,自然使下肢关节可以明显地屈伸和缓冲,这样就能够大大减轻对身体各关节的冲击,最大限度地避免因长时间跳跃造成的运动损伤。此外,踏板操对膝部受伤者或有慢性膝部疾病患者均具有良好的治疗作用,在国外经常作为康复运动被医生推荐。



发展趋势

踏板操属于中等强度的运动,动作朴实舒展、有力度,对增强练习者的心肺功能,提高大脑在运动中的快速反应能力以及塑造健美的体形均有特殊的效果。同时,踏板操运动适宜人群广泛,尤其适合长期坐办公室、腿部缺乏锻炼的女性以及希望自己的腿部变得结实、健康和希望改变臀部下垂的人,但不适合心脏病患者、腿部有伤者和身体虚弱者练习。

踏板操运动大约在 20 世纪 90 年代传入我国,并在健身房里迅速发展起来。随着我国经济的持续发展,人民生活水平的不断提高,健康已经成为人们追求高质量、高品质生活所最关心的问题。尤其是在《全民健身计划纲要》实施以来,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成,越来越多的人重视并参与到健身运动中来。踏板操以其独特的魅力,已经发展成为全民健身运动中不可缺少的重要组成部分,受到了越来越多的健身爱好者的喜爱。

第二节

场地、器材和装备

踏板操运动对场地、器材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,而良好的器材和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,踏板操可以在普通场地进行,但是高水平的训练则应该在健身馆中进行,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,无论是在家中还是办公室,只要有一定的活动空间即可。



要求

场地应空旷、通风。



健身馆



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,并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) 地面应经常打扫保持整洁。

❁ 器材

踏板操的器材是专业踏板,一般长 100 厘米、宽 35 厘米、高 8 厘米。踏板的高度也可以根据练习者的运动水平、踏板技术、膝关节的弯曲度等灵活调节(见图 1-2-1)。

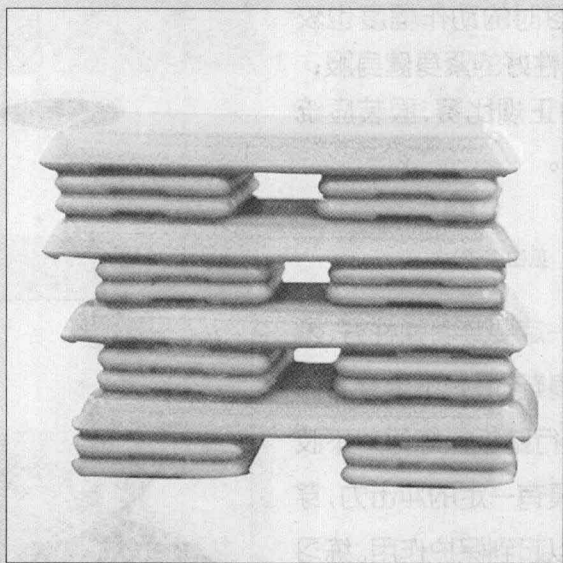


图 1-2-1

❁ 装备

练习踏板操时最好穿专业的健身服和健身鞋,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

最好穿着弹性好的健身服，成分以棉或莱卡为宜。服装应随季节的变化而调整。



要求

(1) 进行踏板操练习，由于运动量较大，练习者的体温升高较快，排汗量较多，应选择吸汗效果好的健身服；

(2) 练习时的动作幅度也较大，应选择弹性好的紧身健身服；

(3) 参加正规比赛，服装应统一，自然大方。



图 1-2-2



鞋

见图 1-2-3

练习时一定要穿着弹性好、柔软性强的健身鞋，最好不要穿着体操鞋，因为进行踏板操练习对下肢关节及足弓具有一定的冲击力，穿着健身鞋可以起到保护作用。练习者最好选择气垫式的健身鞋。

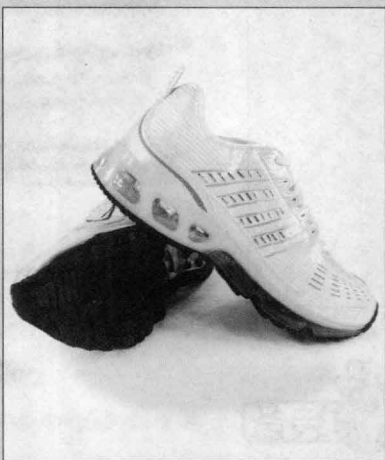


图 1-2-3



运动袜

见图 1-2-4

练习踏板操时应穿着运动袜，这样能够起到保护脚踝的作用。

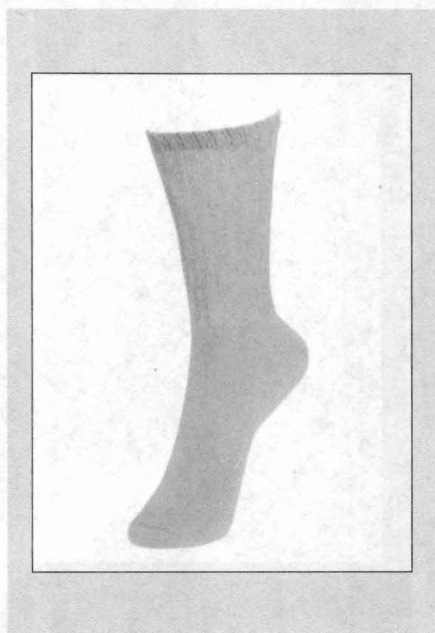
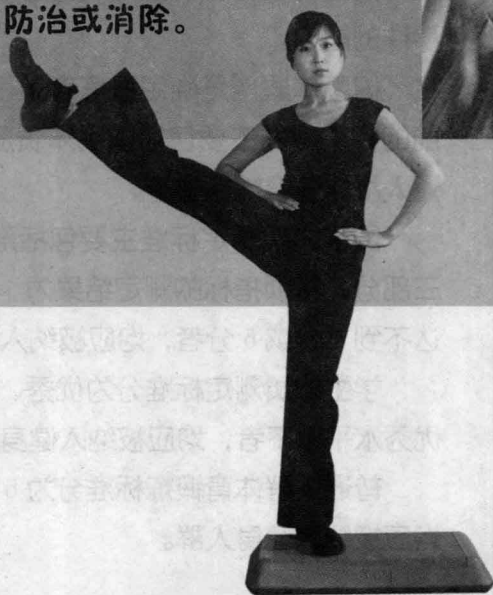


图 1-2-4

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

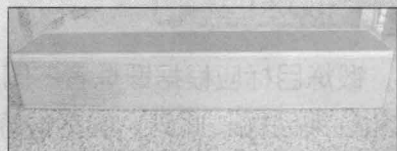


图 2-1-1

(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	优异
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