

中老年 现代韵律健身操

董汉英 主编



西北工业大学出版社

中老年现代韵律健身操

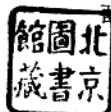
董汉英 主 编

董汉英 刘德荣 哈青珍 编 著



3 0077 6770 4

西北工业大学出版社



B

1993年3月

西安

746509

(陕)新登字 009 号

【内容简介】为了适应和满足广大中老年人对文化生活和健康的需要，提供一些行之有效的健身方法，作者通过收集和研究国内外有关资料创编了多种形式的中老年健身操，并在工厂、机关、院校等许多基层单位进行了实践，根据实践经验经过充实整理编著了本书，其中一部分已被西安电视台录用并播出，全书分五个部分，包括各种形式的韵律健身操共 15 套，附有照片插图 950 多幅。这些韵律健身操是针对不同年龄组按照人体运动的科学规律编写的，具有动作姿态美、节奏明快、易看易学、实效性强的特点，在现代音乐的伴奏下既能使参加者达到健美的目的，又能使参加者在锻炼中得到陶冶和美的享受，是一本中老年人健身锻炼理想的参考书。

中老年现代韵律健身操

主 编 董汉英

责任编辑 李 珂

©1993 西北工业大学出版社出版发行
(西安市友谊西路 127 号 邮编 710072)

陕西省新华书店经销

西北工业大学印刷厂印装

ISBN 7-5612-0517-1 / Z · 55

开本 787×1092 毫米 1/32 7.5 印张 154 千字

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-1000 册 定价: 4.90 元

前 言

随着我国经济建设的迅速发展，人民生活水平的提高，城乡人民文化娱乐活动的开展，中老年现代韵律健身操受到了广大群众的热烈欢迎，目前已遍及到我国各大中小城市。在面临着 90 年代的今天，我国老年化人口不断增长，据 1990 年人口普查统计，我国 60 岁以上的老人已达 9700 万，到本世纪末将有 1.2 亿，为此，增强中老年人的体质显得尤为重要。为了适应和满足广大中老年人对文化生活和健康的需要，提供一些行之有效的健身方法，我们通过研究国内外的有关资料创编了多种形式的中老年健身操，并在工厂、机关、院校、部队、医院等许多单位进行了实践，根据实践经验经过充实整理编写了这本《中老年现代韵律健身操》，其中一部分被西安电视台录用并在电视屏幕上播出。

本书共分五部分：第一部分是概述。从理论上阐述了现代韵律健身操的概念，特点和作用，健身

锻炼时应遵循的原则、教学方法以及测定运动量的科学依据和对不同年龄组锻炼的自控方法等。第二部分是徒手的中老年韵律健身操共11套，包括单人 and 双人做的，垫上做的操。第三部分是持轻器械的健身操，棍操和剑舞操。第四部分是对治疗身体各部位病态的医疗保健操，拍打穴位健身操。第五部分是中老年人锻炼中常遇到的生理心理问题的解答等。

全书共编韵律健身操15套，约16万字，附有照片插图950多幅。这些韵律健身操是针对不同年龄组按照人体运动的科学规律编写成的。具有动作姿态美、节奏明快、易看易学、实效性强的特点。在现代音乐的伴奏下既能使参加者达到健美的目的，又能使参加者在锻炼中得到陶冶和美的享受。是一本中老年人健身锻炼理想的参考书。

目 录

第一部分 中老年现代韵律健身操概述 (1)

- (一) 什么是现代韵律操 (1)
- (二) 现代韵律操的特点与作用 (1)
- (三) 现代韵律操练习的原则 (2)
- (四) 学习现代韵律操的教学方法 (8)

第二部分 徒手的中老年韵律健身操 (1 0)

- (一) 华夏现代韵律操之一 (1 0)
- (二) 华夏现代韵律操之二 (2 7)
- (三) 中年现代韵律操 (4 8)
- (四) 老年现代韵律操之一 (6 1)
- (五) 老年现代韵律操之二 (7 2)
- (六) 中老年现代韵律操之一 (8 4)
- (七) 中老年现代韵律操之二 (9 7)
- (八) 中老年现代韵律操之三 (111)
- (九) 女双人现代韵律操 (123)
- (十) 混合双人现代韵律操 (126)
- (十一) 垫上现代韵律操 (135)

第三部分 持轻器械的现代韵律健身操 (147)

(一) 棍棒韵律操 (147)

(二) 剑舞韵律操 (156)

第四部分 医疗保健韵律操 (170)

(一) 对身体各部位病态的医疗健身操 (170)

1. 防治颈肩痛的韵律健身操 (170)

2. 防治腰背痛的韵律健身操 (176)

3. 防治腿痛的韵律健身操 (183)

4. 防治四肢关节痛的韵律健身操 (189)

5. 防治腱鞘炎的韵律健身操 (194)

(二) 拍点全身穴位的韵律健身操 (202)

第五部分 中老年锻炼中常遇到的生理心理问题解答... (227)

1. 经常参加健身运动是否能美化人的体型 ... (227)

2. 体胖者参加健身运动能否瘦 (227)

3. 体瘦者参加健身运动应注意什么 (228)

4. 妇女在经期能否做韵律操 (229)

5. 锻炼后为什么会出现肌肉酸痛 (229)

6. 锻炼中排汗多能否大量饮水 (230)

第一部分 中老年现代韵律健身操概述

(一) 什么是现代韵律操

现代韵律操是把体操和舞蹈中的单个的动作有机的编排起来，按照发展身体各部位的要求，在音乐伴奏下进行练习，增进健康，培养正确姿势，塑造美的体态，陶冶美的情操的一种群众性健美锻炼手段。

现代韵律健身操内容丰富多采，从目前国内外各种健身操动作表现的性质和形式特征来看，有以走和跑跳变换的各种队形练习，（有徒手的体操动作练习，徒手动作是组成现代韵律操最常见最基本的内容，它不受场地器械条件的限制，易于推广具有广泛的群众基础的健美练习），现代韵律操还包括持轻器械或专门器械的体操动作以及舞蹈动作和其它健美项目结合的练习，（例如采用芭蕾舞现代舞和艺术体操项目结合编成的操）。现代韵律健身操，无论男女老少、中青年都可以做，可以单人、混合、多人做针对不同的任务还可以表演和比赛。

(二) 现代韵律操的特点与作用

现代韵律操丰富了体操的内容，它富有多样化艺术化和强烈的时代感，更富有魄力，吸引着广大群众。由于它能较突出地达到实效性的健身作用，因此成为群众所喜爱的新兴的体育运动项目。现代韵律健身操具有节奏感强、音乐旋律

多变的特点，融体操与现代舞为一体，具有健身陶冶精神、针对性、全面性、艺术性、科学性的特点，因此经常参加健美锻炼具有以下几个方面的作用。

1. 促进身体均衡发展及各器官功能的正常发育

以骨骼为支架所构成的人体各部位比例关系和骨骼大小长短是形成人体的基本条件。骨骼的构成是有一定的先天性遗传的，如果积极参加体育锻炼将会对骨骼的增长起到明显地促进作用，使心肌增强心脏容量增大，血管弹性增强，心脏的功能和储备能力得到提高。

2. 促进肌肉发展并富有弹性

在进行健身运动时促使肌肉大幅度收缩，其结果是产生化学物质肌酸，肌酸刺激肌肉产生更多的肌球蛋白，肌纤维的收缩产生肌酸使得肌肉产生更多的肌球蛋白，从而使肌肉做出灵巧有力的收缩，于是也就使更多的肌酸产生，这样循环往复，肌肉就会发达起来而且柔软富有弹性，可延迟肌肉的松弛防止衰老。

3. 形成正确的身体姿势

通过现代韵律操的全面锻炼使人们形成正确的立、坐、卧、行、走的姿势。按照现代韵律操具有的针对性特点，可对体态不端正或有生理缺陷的不同对象有目的的编成操进行专门练习，经过一定的锻炼时间就能达到校正形体的目的。如对身体坐立不正、弓背、含胸、腿弯曲、端肩缩脖者不健康的体态就能得到校正形成正确优美的姿态。

(三) 现代韵律操练习的原则

为了达到健与美的目的，遵循锻炼的训练原则即运动训

练的客观规律；才能使健与美的锻炼收效大，进步快。

1.坚持循序渐进的锻炼原则

人体是一个有机的整体，在中枢神经的指挥下，全身各组织器官之间都有密切的联系，人的健与美的体态并不是一朝一夕形成的，而是靠坚持锻炼循序渐进逐渐形成。人的身体任何局部功能的改善和提高都是全身协调和共同运动的结果。如果间断练习或急于求成盲目增加运动量，就不能向全身输送足够的血液来充分满足运动时肌肉对氧和养料的需要，长此下去就会影响身体健康，只有经常坚持锻炼持之以恒，逐渐增加运动量才能使心血管系统和呼吸系统等内脏器官功能同肌肉运动能力相适应，才能更有效地供给肌肉更多的氧气和营养物质使肌纤维增长，内脏器管的功能逐渐加强。

中老年人在参加健与美的锻炼过程中，在动作的难易，动作的幅度、速度、动作姿势、频率、方向、节奏、路线、运动量等方面都应区别于青少年做的操。这是因为中老年人在生理上处于各组织器管生理机能逐渐走向衰退，肌肉逐渐变得松弛，收缩力量下降，韧带的弹性降低，骨质变得疏松，心脏收缩力减弱，心输出血量减少，血管壁的弹性逐渐降低，肺脏的扩张能力逐日下降，大脑细胞日趋老化，兴奋和抑制过程转化及神经反应速度都逐渐变得缓慢容易产生疲劳，所以应以轻柔振幅较小，简单易学，节奏较慢的徒手韵律操练习为主，通过循序渐进的锻炼来调节神经系统，改善睡眠及改善身体各组织器管的功能。

2.区别对待的原则

区别对待的目的是使参加健身锻炼的不同年龄组的中老年人获得最佳的锻炼效果。

怎样才能做到区别对待呢?

(1) 从动作的设计和编排上区别不同年龄组, 如对中年组在动作的设计与编排上, 要求在动作的节奏时间, 密度、力度、姿态变化、动作难度, 动作之间连接的难易、动作路线方向等方面应比老年组难度大、变化多, 节奏快一些, 而老年组则相反。这样才能激起他们锻炼的兴趣和自觉性, 总之针对不同年龄组才能达到预想的健身目的。(2) 运动量的安排要合理, 合理正确的安排好运动过程中的强度, 就不会使心脏的活动超出正常负荷的限度而疲劳过度, 才能因人而异按不同年龄组来安排操的强度。如何测定运动量的大小, 下面介绍 2 种方法作为运动过程中自我监督的方法;

第一种自我感觉监督法: ①锻炼后的心情, 参加锻炼结束时自我感到精力充沛心情愉快, 有还想继续练下去的心情, 说明运动量适宜。反之如果自身感到软弱无力, 精神情绪不稳定有厌倦的心情, 说明运动量大或过大, 这时应少练或休息。②锻炼后的食欲, 健身操锻炼后食欲正常或良好, 说明运动量适宜, 否则为运动量不合适需调整运动量。③锻炼后的睡眠, 合理适度的运动量所产生的良好反应是入睡快梦少, 起床后精神充沛, 否则失眠困乏不想起床。④其它不良感, 锻炼后有头痛头晕恶心, 上腹部或心前区疼痛, 排汗增加, 四肢无力、肌肉痉挛, 肌肉酸痛等现象。此时应适当休息或减少运动量。

第二种心率测量法: 在每天早晨静卧床上时测定脉搏频率, 如果锻炼以后 (在 10 分钟以内) 的脉搏频率比参加锻炼以前的脉搏频率增加或过多, 说明运动量过大, 身体反应不良需要减少运动量。

为了判断每个人的运动量强度大小，我们还可以参考日本神户女子大学外园一仁教授的研究成果和方法，他研究的是日本人按不同年龄组运动最高心率和实际运动中的心率进行比较并划分成三个区域（见表1、表2）。

表1 运动强度与健身指标

心脏 负荷 (次/分)	35 39 岁	40 44 岁	45 49 岁	50 54 岁	55 59 岁	60 64 岁	65 69 岁	70 74 岁	75 79 岁	80 岁 以 上	锻炼强度大小的 划分区
100%	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	强化训练区
90%	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	
80%	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	
70%	140	135	130	125	120	115	110	108	105	103	健身指标区
60%	130	125	120	115	110	108	105	103	100	98	
50%	120	115	110	108	105	103	100	98	95	93	
40%	110	108	105	103	100	98	95	93	90	88	消遣活动区
30%	105	103	100	98	95	93	90	88	85	83	

由表 1, 不同年龄组的三个训练划分区所达到的心脏负荷百分比, 每个人可根据自己的身体情况调节运动量, 使自己的最高心率达到健身指标区及强化训练区, 以便取得最佳的锻炼效果。

表 2 15 套韵律操运动时心率指标测定情况

操名称 统计 项目	华夏 (1)	华夏 (2)	中年 操	老年 操 (1)	老年 操 (2)	中老 年 (1)	中老 年 (2)	中老 年 (3)	垫上 操	女双 人操	混合 双人 操	棍 操	剑舞 操	医疗 操	穴位 操
运动时的平均 心率次/分	95	110	115	90	90	110	115	120	115	95	100	110	115	89	115
运动中最高心 率次/分	115	130	140	105	105	130	135	135	125	105	110	120	130	100	125
运动时平均心 率占最高心率 百分比数 %	53	61	60	54	60	61	63	67	60	54	57	59	66	51	66

表 2 中运动时的平均心率占最高心率的百分比数是根据日本神户女子大学外园一仁教授测定的材料进行计算的。例如华夏 (1) (2) 中老年 (1) (2) (3) 是取 45~49 岁每分钟最高心率 180 次为标准进行计算的。中年操, 垫上操是按 35~39 岁每分钟最高心率 190 次为标准计算的。老人操 (1) 是 60~64 岁最高心率 165 次为标准, 棍操是 40~44 岁最高心率 185 次为标准, 医疗操穴位操, 女、混合双人操, 剑舞操是 50~54 岁最高心率 175 次为标准, 老人操 (2) 年龄是 75~79 岁每分钟最高心率是按 150 次为标准进行计算

由以上测定情况分析，这 15 套操按不同年龄组人运动时每分钟平均心率与最高心率所占百分比，最高心率数与表 1 的健身指标数相对照，证明各套操均能达到健身指标区，起到促进身体健康的作用。

3. 坚持全面发展身体的原则

人体的健康就是美的表现。现代韵律操是追求人体美的一项体操运动。因此在创编健美体操时必须坚持全面发展身体的原则。通过健美体操的锻炼应使身体各部位关节、肌肉、韧带、内脏器官全面得到发展和提高，体现出精神饱满、情绪愉快、动作灵活、协调优美以及劳动生活的高效率。

坚持全面发展身体的原则，要根据人体解剖学的特征，选择上肢、下肢、头颈和躯干各部位动作。如头颈动作应有前屈、后屈、侧屈、向左（右）转、向左（右）绕环。上肢动作应有肩肘腕指各部位的屈伸、举、振、摆、绕与绕环动作。下肢动作应有髋、膝、踝、趾各部位的屈伸、举摆转绕踢跳等动作。上体动作应有胸腰各部位的前后屈，左右侧屈，左和右转、绕与绕环等动作。除此外还应选一些加深呼吸，增加心脏血管系统功能的跳跃动作，使内脏器管系统得到充分的锻炼。另外编选一些增强肌肉力量关节灵活性的动作，身体柔韧性动作，各种不同方向幅度、路线、频率、速度、节奏的动作，按不同年龄组合理安排。

为了鉴别一套操对身体各关节部位的全面影响情况，我们采用全套动作对身体各关节作用的统计方法（见表 3）。

由表 3 中各套操影响各关节的次数，反映了各套操的运动量大小对身体全面发展所起到的健身作用。

表 3 15 套韵律操身体各关节作用次数的统计与比较

内容 身体 部位 次数 名称	整套 时间 (分)	对身体各关节作用的次数										每 分 钟 完 成 次 数	每 秒 钟 完 成 次 数
		颈	指	腕	肘	肩	脊柱	髋	膝	踝	总计		
华夏(1)	6分	94	104	80	164	100	60	70	102	128	902	150	3
华夏(2)	10'	120	156	195	128	200	128	304	308	136	1578	167.8	2.13
中年操	3'	64	132	132	128	112	102	72	208	148	1098	366	6.1
老人操(1)	3'	56	32	40	60	32	56	4	66	44	384	128	2.13
老人操(2)	4'	52	53	68	64	90	96	40	96	62	721	180	3
中老年(1)	4.5'	64	40	120	120	56	160	128	160	136	984	218	3.64
中老年(2)	5'	64	96	112	120	148	114	92	128	128	1002	201	3.34
中老年(3)	5'	76	60	148	114	128	154	148	128	144	1130	226	3.76
垫上操	4'	72	0	28	40	32	90	90	64	112	528	132	2.2
双人操	1.5'	30	16	24	38	36	30	16	58	26	274	183	3.04
混合双人操	2'	12	20	40	36	40	48	48	88	98	430	215	3.58
棍操	3'	56	0	96	32	120	64	10	72	90	540	180	3
剑舞操	3'	38	10	45	25	18	25	10	70	57	300	100	1.66
医疗操	15'	136	72	192	208	308	240	96	272	192	1720	144	1.91
穴位操	5'	48	76	85	178	92	160	116	112	150	1007	201	3.35

(四) 学习现代韵律操的教学方法

教学方法是指在韵律操的教学过程中, 为了完成一定的教学任务所采用的措施方法。根据教学条件和练习者的实际情况而确定的。教学方法正确与否直接影响着练习者掌握动

作效果好坏质量的高低。

1、教学与示范方法

正确的示范可以使练习者建立正确的动作表象和概念，因此教师做示范应力求规格、正确、轻松、优美起到典范作用。一般示范多采用完整动作示范，比较难的动作可先分解做再完整做，还可先慢后快。在教学过程中还应注意先教下肢后教上肢动作然后配合起来做效果好。示范动作时要选择合适的位置，在横排队列里应站在等边三角形的顶点，人多可站在高位置示范。示范面包括背面示范即背对做操人同方向做动作。镜面示范指教师面对学生做先向右方向做动作。侧面示范指身体一侧对学生做动作。

2、学习韵律操的讲解方法

讲解主要说明动作的名称要领和做法，说明动作的技术关键及原理，讲解时应做到精讲，重点讲，结合动作示范边讲边做效果较好。

3、韵律操的口令

口令是教学的基本技能之一，是学习现代韵律操的重要方法。喊口令要宏亮有力，清楚节奏感强，口令的速度与健身操音乐的速度要一致。喊口令的方法很多，一般多喊数1、2、3、4……，还有用字为信号的，如抬头、看手、用力、转体等。在遇有错误动作时应及时纠正，纠正的方法有相互纠正法，集体与个别纠正法，正确与错误的对比纠正法等。

第二部分 徒手的中老年韵律 健身操

(一) 华夏现代韵律操之一

第一节 上肢运动 (6×8 拍)

预备姿势: 立正 音乐: “采茶”

第一个八拍:



图 1

图 2

图 3

1-2 右脚向右侧一步, 两臂同时侧举。(图 1)

3-4 左脚在右脚后点地, 同时左手贴后背手心向外, 右臂屈于胸前手触左肩, 上体稍向左转抬头。(图 2)

5-6 同 1-2, 但左脚向侧一步。(图 3)

7-8 同 3-4, 但方向相反。(图 4)

第二个八拍

同一八拍, 但一拍一动最后一拍成开立姿势。

第三个八拍: