

大学公共体育课系列教材

体育舞蹈与健美运动

邓援朝 邓红妮 黄明强 主编



中山大学出版社

大学公共体育课系列教材

体育舞蹈与健美运动

邓援朝 邓红妮 黄明强 主编

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈与健美运动/邓援朝,邓红妮,黄明强主编.—广州:中山大学出版社,2003.11

(大学公共体育课系列教材)

ISBN 7-306-02182-6

I. 体… II. ①邓…②邓…③黄… III. ①运动竞赛—交际舞—高等学校—教材 ②健美操—高等学校—教材 IV. ①J732.8 ②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 059484 号

责任编辑:嵇春霞 封面设计:波波 苏湘 版式设计:黄跃升
绘 图:雷咏时 责任校对:曾育林 责任技编:黄少伟

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路135号 邮编:510275)

电话:020-84111998、84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

江门市新教彩印有限公司印刷

(地址:江门市棠下镇 邮编:529085 电话:0750-3592389)

890 毫米×1240 毫米 32 开本 5.375 印张 150 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册 定价:9.60 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

大学公共体育课系列教材编委会

顾问：林志超(北京大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

孙麒麟(上海交通大学教授，全国高校体育教学指导委员会公体学科组组长)

郑厚成(大连海事大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

主任委员：邓树勋(华南师范大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

季克异(研究员，教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

叶小山(广东省教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

委员：(依姓氏笔画为序)

王秉彝	王常青	刘学谦	曲小锋	许舒翔	陈小蓉
陈卓源	陈雁扬	李介庚	李世云	李圣旺	李旭武
李绍文	李建军	张君厚	张洪华	张洪顺	张爱平
周爱光	庞标琛	欧美珍	胡活伦	梁家劭	曹 卫
黄国豪	黄建文	黄瑞苑	韩世枢	董如军	

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。”因此，贯彻健康第一指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

中华人民共和国教育部于2002年8月颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。为深化广东省高校体育教学改革，省教育厅于2003年3月成立了“大学公共体育课系列教材”编委会，组织编写一套系列教材。

本套系列教材共12种，涵盖了高校广泛开展的、为大学生所喜爱的项目，分别是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点、高要求、高质量出发，体现大学生生理、心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。

该套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高学术水平。《体育舞蹈与健美运动》由邓援朝、邓红妮、黄明强主编。

因编写时间紧迫，教材不足之处在所难免，恭请各位在使用中提出宝贵意见。

大学公共体育课系列教材编委会

2003年7月



目 录

上编 体育舞蹈

第一章 理论概要	(3)
1.1 体育舞蹈的发展简况	(3)
1.1.1 体育舞蹈的起源与发展	(3)
1.1.2 体育舞蹈在我国的发展动态	(4)
1.2 体育舞蹈的分类	(5)
第二章 基本舞步与组合	(6)
2.1 摩登舞	(6)
2.1.1 华尔兹	(6)
2.1.2 探戈	(19)
2.1.3 维也纳华尔兹	(25)
2.2 拉丁舞	(28)
2.2.1 伦巴	(28)
2.2.2 恰恰恰	(38)
2.2.3 牛仔舞	(50)
第三章 综合素质	(62)
3.1 概述	(62)
3.2 形体训练	(63)
3.2.1 上肢练习: 芭蕾基本手位	(63)
3.2.2 形体舞小组合	(64)
3.3 力量训练	(67)
3.3.1 下肢力量练习	(67)
3.3.2 腰腹力量练习	(69)

第四章 知识拓展	(72)
4.1 舞程线、方位、角度、脚位	(72)
4.1.1 舞程线	(72)
4.1.2 方位	(72)
4.1.3 角度	(73)
4.1.4 脚位	(74)
4.2 礼仪	(76)
4.3 名人轶事	(77)
4.3.1 轶事	(77)
4.3.2 名人名句	(78)
第五章 体育舞蹈的观赏	(80)
5.1 如何欣赏体育舞蹈	(80)
5.1.1 规范正确的基本技术	(80)
5.1.2 音乐韵律的表现	(80)
5.1.3 舞蹈特点的演绎	(81)
5.1.4 舞蹈编排的流畅性	(81)
5.1.5 临场发挥的重要性	(81)
5.2 体育舞蹈图片观赏	(82)

下编 健美运动

第六章 健美运动概述	(91)
6.1 对健美运动与健身运动的认识	(91)
6.1.1 健美运动与健身运动的概念	(91)
6.1.2 健美运动与健身运动的关系	(92)
6.2 国际健美运动的发展概况	(93)
6.2.1 现代健美运动的起源	(93)
6.2.2 现代健美运动的创立	(93)
6.3 我国健美运动的发展概况	(94)
6.3.1 我国古代的健美观念	(94)



6.3.2 现代健美运动传入我国与兴起	(94)
第七章 健美运动对人体的影响	(96)
7.1 增强体质、发达肌肉	(96)
7.2 改善中枢神经的调节机能, 培养顽强的意志品质	(96)
7.3 改善体形体态, 矫正畸形	(97)
第八章 健美运动与生理指标	(99)
8.1 脉搏与运动负荷	(99)
8.2 血压与身体状况	(100)
8.2.1 测定清晨卧血压和一般安静时血压对训练程度和运动疲劳的判定有重要的参考价值	(100)
8.2.2 根据血压变化了解心血管机能对运动负荷的适应情况	(100)
8.3 身高与体重	(100)
8.3.1 身高反映人的骨骼生长发育的情况	(101)
8.3.2 体重反映人体肌肉的发达程度	(101)
8.3.3 评定标准	(101)
第九章 健美运动的三个阶段与运动处方	(103)
9.1 健美运动的三个阶段	(103)
9.1.1 第一阶段: 打好基础——以减脂、发展肌肉块为主	(103)
9.1.2 第二阶段: 美化体形——发展大肌肉块为主、改变体形	(104)
9.1.3 第三阶段: 精雕细琢——精雕大肌肉块、细琢小肌肉群	(104)
9.2 不同群体的运动处方	(105)
9.2.1 初学者	(106)
9.2.2 有基础的锻炼者	(108)
9.2.3 趋向完美体格、体形, 有一定的训练水平	(112)
9.3 健美运动的注意事项	(113)

9.3.1	练习时持之以恒、循序渐进	(113)
9.3.2	呼吸方法	(114)
9.3.3	健美运动的动作适合增加肌肉的围度和力量	(115)
9.3.4	杠铃的握法	(115)
9.3.5	不同的握距及同一动作不同器械, 对肌肉部位的不同 刺激	(115)
9.3.6	意念在练习中能起事半功倍的作用	(116)
9.3.7	正确、乐观的对待疲劳	(116)
9.3.8	男子健美与女子健美的不同, 在于重点不同	(117)
第十章	发展身体各部位主要肌肉群力量的动作方法	(118)
10.1	发展胸部肌肉锻炼法	(118)
10.1.1	卧推举	(118)
10.1.2	卧臂上拉 (卧上拉)	(120)
10.1.3	仰卧哑铃扩胸	(120)
10.1.4	俯卧撑	(121)
10.1.5	双杠臂屈伸	(121)
10.1.6	窄握后仰单杠引体向上	(122)
10.1.7	弯身扩胸运动 (俯身哑铃扩胸或飞鸟)	(122)
10.1.8	蝴蝶机练习	(123)
10.1.9	平推机练习	(123)
10.2	发展背部肌肉锻炼法	(123)
10.2.1	颈后引体向上	(123)
10.2.2	硬拉	(124)
10.2.3	直腿硬拉	(124)
10.2.4	俯卧拉	(125)
10.2.5	曲体划船	(125)
10.2.6	拼手提拉	(126)
10.2.7	弓身运动	(127)
10.2.8	俯卧挺身弯起	(127)



10.2.9	耸肩运动	(128)
10.2.10	站立上拉	(128)
10.2.11	坐重力下拉	(129)
10.2.12	负重左右绕环	(129)
10.2.13	负重转体	(129)
10.2.14	负重左右弯身	(130)
10.3	发展肩部肌肉锻炼法 (三角肌)	(130)
10.3.1	推举	(130)
10.3.2	前平举	(131)
10.3.3	侧平举	(132)
10.3.4	侧卧直臂上举	(132)
10.4	发展臂部肌肉锻炼法	(133)
10.4.1	弯举	(133)
10.4.2	窄握单杠引体向上	(135)
10.4.3	曲臂上拉	(135)
10.4.4	卧曲臂上拉	(135)
10.4.5	俯立臂屈伸	(136)
10.4.6	窄握卧推举	(136)
10.4.7	仰卧撑	(137)
10.4.8	单杠臂屈伸	(137)
10.4.9	俯卧撑	(137)
10.4.10	前压臂屈伸	(138)
10.4.11	正握弯举	(138)
10.4.12	坐姿正握腕弯举	(138)
10.4.13	悬重卷绳	(139)
10.4.14	抓握重物	(139)
10.5	发展腿部肌肉锻炼法	(139)
10.5.1	前深蹲	(139)
10.5.2	后深蹲	(140)

10.5.3	半蹲·····	(140)
10.5.4	箭步蹲·····	(141)
10.5.5	拼膝深蹲·····	(141)
10.5.6	跨举·····	(141)
10.5.7	侧箭步蹲·····	(142)
10.5.8	俯卧腿弯举·····	(142)
10.5.9	腿举·····	(142)
10.5.10	负重蹲跳·····	(143)
10.5.11	负重提踵·····	(143)
10.6	发展腹部肌肉锻炼法·····	(143)
10.6.1	仰卧起坐·····	(143)
10.6.2	转体仰卧起坐·····	(144)
10.6.3	褶皱腹肌运动·····	(144)
10.6.4	侧身起坐·····	(145)
10.6.5	仰卧收腿腹肌·····	(145)
10.6.6	坐姿屈膝收腿·····	(145)
10.6.7	悬垂直腿上举·····	(146)
10.6.8	两头起腹肌运动·····	(146)
10.7	发展颈部肌肉锻炼法·····	(147)
10.7.1	颈部屈伸·····	(147)
10.7.2	颈前伸·····	(147)
10.7.3	颈侧伸·····	(148)
第十一章	如何欣赏健美比赛·····	(149)
11.1	健美的竞赛项目、分级及竞赛要求·····	(149)
11.1.1	健美的竞赛项目·····	(149)
11.1.2	体重分级·····	(149)
11.1.3	竞赛的一些基本要求·····	(150)
11.1.4	健美竞赛程序·····	(151)
11.1.5	健身小姐竞赛程序·····	(151)



目 录

11.2 如何评定运动员的体格和欣赏健美比赛·····	(152)
11.2.1 规定动作·····	(152)
11.2.2 如何欣赏健美比赛·····	(154)
主要参考文献·····	(156)

上 编

体育舞蹈



第一章

理论概要

[内容提要]

本章介绍体育舞蹈的起源、发展简况、国内的发展动态与分类。

1.1 体育舞蹈的发展简况

1.1.1 体育舞蹈的起源与发展

体育舞蹈起源于西方古代的土风舞,经历了舞、圈舞、行列舞、集体舞等演变过程,有着悠久的历史。

11~12世纪,欧洲的一些国家把一些民间舞加以规范、精练和提高,形成宫廷的集体舞,这些舞高雅繁杂,失去了土风舞原有的自由活泼的风格。法国大革命后,宫廷舞进入平民社会,豪华的场面被小型的沙龙、商业化的舞厅取代,统一的集体舞也让位于一男一女更自由、更灵活的现代交谊舞。1786年巴黎开办了第一家舞厅,从此它流行于欧美各国,当时流行一批比较自然活泼的舞会舞蹈,如波尔卡、马祖卡、波罗列兹等。19世纪中叶以华尔兹为主的舞会舞蹈开始流行。19世纪末20世纪初北美和南美出现布鲁斯、慢四步、慢华尔兹、狐步等舞,打破了欧洲社交舞独统天下的局面。20世纪20年代初,为了使当时的社交舞得以统一与规范,英国皇家舞蹈教师协会集中了交谊舞专家,将各种舞蹈的舞姿、舞步、跳法加以系统化和规范化,从此在国际上形成了比较统一的交谊舞步。从20世纪20年代至今,国际上不断组织世界性大赛来促进和提高舞艺。通过不断的交流,交谊舞在拉丁美洲与当地豪放洒脱的文化气质相碰撞,产生了丰

富多彩的拉丁舞,1960年,拉丁舞也正式成为世界锦标赛的比赛项目。从此交谊舞已不仅是一种自娱性舞蹈,而发展成为一种艺术性高、技术性强的表演性和竞技性舞蹈。20世纪70年代国际标准交谊舞以它高度的文明典雅和严格的规范,在舞坛上影响越来越大,每年不同规模的各种国际赛成为人们增进友谊、陶冶情操、锻炼身体的极好形式。由于它既有文化娱乐的内涵,又有体育竞赛的特点,因此也被称为“体育舞蹈”。

体育舞蹈作为一项体育与艺术完美结合的运动,在世界范围内已越来越受到重视。1995年4月2日至5日,国际奥委会在摩纳哥召开执委会,对国际体育舞蹈联合会予以临时承认;1997年9月5日国际奥委会在洛桑召开执委会,正式承认国际体育舞蹈联合会。国际奥委会对国际体育舞蹈联合会的承认标志着体育舞蹈运动已成为奥运会大家庭的一个正式项目。

1.1.2 体育舞蹈在我国的发展动态

国际标准交谊舞20世纪30年代传入我国;40年代,党中央机关在河北的一个村子里举办了中央机关的第一个舞会;50年代受前苏联和东欧国家的影响,我国各大城市交谊舞活动普遍开展;60~70年代,由于“文化大革命”的原因,交谊舞被作为资产阶级的娱乐形式予以批判,形成10年禁舞年代;80年代是一个改革开放的年代,我国开启国门与世界各国进行友好交往,所以体育舞蹈在这一时期得以快速发展,在这时期我国先后成立了“中华全国国际标准交谊舞总会”与“中华全国体育舞蹈协会”,各省市体育局也随之相继成立“体育舞蹈协会”,1984年以来,我国先后邀请了英国、丹麦、瑞士、美国、日本等国家的体育舞蹈专家前来我国进行表演与教学,1987年我国举办首届全国国际标准交谊舞大赛;1991年举行了全国首届体育舞蹈锦标赛。目前,我国体育舞蹈水平与世界强国相比,差距较远,但在亚洲已跻身前列。



1.2 体育舞蹈的分类

体育舞蹈分两大类共 10 个舞种：

摩登舞

华尔兹 探戈 快步 狐步
 维也纳 戈步 步 步
 兹 纳华尔兹

拉丁舞

伦巴 恰恰 桑巴 斗牛
 巴 恰 巴 牛仔
 恰 恰 恰

复习思考题

1. 试述体育舞蹈的起源和发展。
2. 体育舞蹈共分几类，每类有多少个舞种？
3. 国际奥委会正式承认国际体育舞蹈联合会在何年、何月、何日？