



普通高校体育选项课系列教材

JIANMEICAO

健美操

黄 荣 张 鹏 王彦旒®主编



清华大学出版社



普通高校体育选项课系列教材

JIANMEICAO

健美操

黄 荣 张 鹏 王彦旻[®]主编



清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本教材主要对健美操的基本知识进行介绍,包括健美操概述、健美操术语与动作、健美操教学、健身健美操和竞技健美操的创编、健美操的营养卫生与安全知识、健美操竞赛组织与裁判法、健美操大众锻炼标准等理论知识;同时涉及包括踏板操、搏击操、水中操、健身球在内的健身健美操、竞技健美操以及包括瑜伽、街舞、踢踏舞、啦啦操、普拉提在内的时尚健美操等实践内容。整本教材内容丰富,便于读者全面了解健美操的相关知识,适用于高校师生与健美操爱好者。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

健美操 / 黄荣, 张鹏, 王彦旒 主编. —北京: 清华大学出版社, 2015

(普通高校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-302-40105-6

I. ①健… II. ①黄… ②张… ③王… III. ①健美操—高等学校—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 089467 号

责任编辑: 王荣娉 胡花蕾

封面设计: 赵晋锋

版式设计: 周玉娇

责任校对: 成凤进

责任印制: 刘海龙

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62790226

印 刷 者: 北京富博印刷有限公司

装 订 者: 北京市密云县京文制本装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 18 字 数: 438 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~2500

定 价: 35.00 元

产品编号: 064697-01

丛书编委会

主 编：赵志明

编 委（按姓氏笔画排名）：

马 良	王彦旒	王晓旭	王晓军	王耀全
刘坤翔	刘积德	齐效成	孙 成	李 华
李明芝	何维彦	汪聚伟	沈 圳	迟永柏
张陶淘	张 鹏	陈志坚	苟小平	周 鹏
赵 蓉	侯邢晨	秦黎霞	高学锋	高淑艳
高 巍	郭玉洁	黄 荣	黄 艳	梁燕飞
屠建华	彭文军	覃兴耀	谢大伟	

从 书 序

教育是立国之本,强国之基,没有优良的教育,一个国家就难以获得发展。在经济和社会的快速发展下,竞争日益加剧,而这种竞争逐渐演变为人才的竞争。在这一背景下,高等教育面临着培养全面型高素质人才的历史使命。而健康的体质是人才的基础,要培养合格的人才,高校必须重视体育教学。尤其是目前我国面临着国民体质日益下降的严峻形势,如何加强高校体育教育,进行体育教育改革,成为高校体育教育的重要工作。

我国对高校体育教育非常重视。《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》中明确了体育教育工作的重要性,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》也对体育课程进行了分析与定位,这些都为我国高校体育教育的发展指明了方向。高校体育教育要严格遵循“健康第一”“以人为本”“终身体育”的指导思想,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,遵循体育教育的客观规律,不断进行体育教育改革,提高体育教育质量,为实现培养全面人才的重任而努力。

高校体育教育的重要任务就是让学生获得体育运动的基本知识,掌握一两种体育锻炼的技能,从而促进自身身心健康与社会适应能力,增强体质,形成终身体育意识。基于这一任务,从高校体育教育与学生的实际情况出发,我们编写了《普通高校体育选项课系列教材》,包括《体育运动科学理论》《足球》《篮球》《排球》《乒乓球》《羽毛球》《网球》《健美操》《形体与体育舞蹈》《武术与养身》《跆拳道、散手及自卫防身术》《游泳救生及水上运动》《定向运动与野外生存》《休闲娱乐运动》等。

本套教材具有以下特点:

(1)内容丰富。本套教材根据高校体育教育的实际、学生体育学习的需要以及时代的发展要求,从庞大的体育系统中选择了一些对学生发展有利的、易于学生接受的、时代性强的内容进行讲解,既包含体育理论的相关知识,也包含体育运动项目的实践,编排全面、合理,能够满足高校体育教师教学与学生学习的需要。

(2)教育性强。本套教材在编写过程中突出教育性,不仅对学生进行体育文化的教育,还对学生进行体育实践的指导,更注重学生体育技能的掌握与体育意识的培养,体现出了体育在素质教育与人才培养方面的重要性。

(3)突出个性。本套教材在编写中严格遵守“以人为本”原则,内容选择上从学生的需要出发,讲解中考虑了学生的身心发展特征,并体现出了个体差异,有利于学生在学习过程中的个性培养,为终身体育奠定基础。

(4)实用性强。本套教材所选内容切合实际,编排遵循了人类认识的一般规律,语言通俗易懂,图文并茂,方便教师教学与学生学习,具有较强的实用性。



本套教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外专家和学者的研究成果和资料,并得到了清华大学出版社的大力帮助和支持,在此表示衷心的感谢。由于编写人员精力和水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正。

赵志明

湖南科技大学体育学院教授

北京体育大学体育教育训练学博士

2015年1月

前 言

健美操具有广泛的适应性、高度的艺术性、强烈的节奏性,深受高校大学生的喜爱,是高校体育教学的重要内容之一。健美操运动的教与学能“寓教于体”,将“德育”“智育”“美育”融于“体育”之中,对促进高校大学生的身心健康发展具有重要的意义。为了进一步推动我国高校体育教学,丰富高校体育教学内容,为高校大学生身心健康成长和终身体育思想的树立奠定基础,培养符合社会需要的全面素质人才,我们编写了《健美操》这一教材。

本教材以健美操运动为编写对象,在现代体育教学“健康第一”“以人为本”“终身体育”等思想的指导下,结合当代大学生的身心发展特点,着重分析了健美操运动的基本理论知识与学科基础,详细介绍了有利于提高大学生身心健康的健美操运动项目,围绕大学体育的功能和大学体育教学改革最新动向,指出了现代高校健美操运动教学的方向,有利于进一步完善高校健美操运动教学,促进大学生健康成长。

本教材共十章,突出了大学生参与健美操运动的重要性和进行健美操运动实践的健康作用。第一章为健美操概述,内容包括健美操的起源与发展、概念与分类、特点与功能;第二章重点阐述了健美操术语与动作,同时介绍了健美操基本技术;第三章为健美操教学,详细介绍了健美操教学的内容与任务、原则与方法及教学能力训练;第四章为健身健美操和竞技健美操的创编知识;第五章为健美操的营养、卫生与安全知识;第六章为健美操竞赛组织与裁判法介绍;第七章着重介绍了现代健美操大众锻炼标准;第八章至第十章为健美操运动实践内容,主要内容涉及包括踏板操、搏击操、水中操、健身球在内的健身健美操、竞技健美操以及包括瑜伽、街舞、踢踏舞、啦啦操、普拉提在内的时尚健美操。整本教材涉及健美操运动的方方面面,通过本教材内容的学习,能有效掌握健美操理论知识,提高身心素质,有助于身心健康、全面发展。

在编写过程中,除了具有本系列教材内容丰富、教育性强、突出个性及实用性强的一般特点外,本教材还具有以下特点。首先,本教材对健美操的基本知识阐述十分详尽,理论知识系统,实践学练深入浅出,这符合当前高校体育教学和学生认知的客观规律;其次,本教材重点分析了健美操与营养、健美操与卫生、健美操与安全的逻辑关系,为大学生的健美操学练提供了更安全的保障;最后,教材的内容选择以大学生的健身需要为出发点,为教师教学和学生学练提供了选择余地。总之,本教材是一本将最新的健美操运动知识与大学生的体育活动实践紧密结合的实用性教材。

本书由陕西理工学院黄荣,长安大学张鹏,琼台师范高等专科学校王彦旒编写完成,并由3人共同统稿。具体分工如下。

第一章、第二章、第四章、第九章:黄荣;

第三章、第五章、第六章、第七章:张鹏;



第八章、第十章:王彦旎。

本教材在编写过程中,参阅和引用了相关学者的教材和文献资料,在此衷心地表示敬意。由于编写时间有限,书中难免存在不足之处,恳请广大师生给予批评、指正。

编 者

2015 年 1 月

目 录

第一章 健美操概述.....	1
第一节 健美操的起源与发展.....	1
第二节 健美操的概念与分类.....	8
第三节 健美操的特点与功能	12
第二章 健美操术语与动作	17
第一节 健美操术语	17
第二节 健美操动作	25
第三节 健美操基本技术	41
第三章 健美操教学	45
第一节 健美操教学内容与任务	45
第二节 健美操教学原则与方法	49
第三节 健美操教学能力训练	64
第四章 健美操创编	71
第一节 健身健美操创编	71
第二节 竞技健美操创编	87
第五章 健美操营养、卫生与安全	101
第一节 健美操与营养.....	101
第二节 健美操与卫生.....	113
第三节 健美操与损伤.....	116
第六章 健美操竞赛组织与裁判法.....	123
第一节 健美操竞赛概述.....	123
第二节 健美操竞赛的组织.....	125
第三节 健美操竞赛的裁判法.....	129
第七章 健美操大众锻炼标准.....	147
第一节 健美操大众锻炼标准概述.....	147
第二节 健美操大众锻炼标准套路教学.....	150
第八章 健身健美操.....	177
第一节 踏板操.....	177
第二节 搏击操.....	188



第三节 水中操.....	197
第四节 健身球.....	202
第九章 竞技健美操.....	209
第一节 竞技健美操基本功.....	209
第二节 竞技健美操表现力.....	218
第三节 竞技健美操成套动作.....	224
第四节 竞技健美操难度动作.....	229
第十章 时尚健美操课程.....	239
第一节 瑜 伽.....	239
第二节 街 舞.....	245
第三节 踢踏舞.....	255
第四节 啦啦操.....	260
第五节 普拉提.....	267
参考文献.....	275

第一章 健美操概述



健美操有着悠久的历史,它以其良好的健身性、健美性和娱乐性深受人们的喜爱。本章主要介绍了健美操的起源与发展,概念与分类,特点与功能等基本知识,以帮助大学生初步了解健美操运动。

第一节 健美操的起源与发展

一、国际健美操的起源和发展

(一) 国际健美操的起源

国际健美操的起源是由古老的运动文化通过融合、发展演变而来的。首先,国际健美操的起源最早可追溯到两千年前的古希腊。当时的古希腊人非常崇尚人体美,他们认为,在世界万物之中,只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。他们提出了“体育锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张。

另外,古代印度当时所流行的一种瑜伽术,把姿势、呼吸和意念紧密结合起来,通过调身、调息、调心,运用意识对身体进行自我调节。瑜伽健身术动作包括站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势。这些姿势与当前世界流行的健美操所常用的姿势是一致的。

在欧洲,意大利医生墨库里奥斯在1569年出版的6卷《体操艺术》等著作中,详述了各种形式的体操动作。18世纪,德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程,创造了哑铃、吊环等运动。欧洲最著名的体操倡导者维特采用游戏和娱乐的形式推广体操,增加了体操的趣味性。19世纪,德国人斯皮斯(1760—1858年)为体操动作配曲;丹麦体操家布克创造了“基本体操”,并根据性别、年龄等对体操进行了分类;瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林(1776—1836年),根据体操练习的功能将其分为教育、军事、医疗和美学4大



类,他的理论为现代健美操的理论和实践奠定了坚实的理论基础。弗朗索瓦·特尔沙特(1811—1871年)赋予体操动作两个新特征:美感和富于表情。瑞士教育家雅克·克朗兹设计了一种描述肌肉活动和肌肉伴奏相结合的音乐体操。

以上所述是国际健美操最初的雏形,通过这些运动文化的发展,不断地演变,最终统一发展至今,成为现代健美操。

(二)国际健美操的发展

1. 健身健美操运动的发展

现代健美操实际上是从20世纪60年代末开始萌芽的。最初缘于美国太空总署医生库帕博士于1968年为太空人设计的体能训练项目。库帕根据宇航员所处的特殊环境和对宇航员身体机能的特殊要求,为太空人的体能训练设计了一些动作并逐渐加上音乐伴奏和服装,形成了具有独特体系的运动——阿洛别克(Aerobic Exercise),这种运动出现不久便因其对身体机能,尤其对心血管和改善体型的作用引起了人们的关注,并很快风靡世界。1969年美国人杰姬·索伦森综合这种有氧操的特点,结合当时流行于美国黑人的各种爵士舞和非洲民间舞,创编了健身舞,这种舞带有较强的娱乐性,形式新颖,把较强的节奏性和自然而大幅度的动作融为一体,对现代健美操的形成产生了深远的影响。人们开始关注既能增进健康,又能健美身材,也可作为娱乐消遣方式的健美操。当时美国跳健身舞的人数达到1870万,几乎与打网球的人数不相上下。1984年9月美国《新闻周刊》题为“遍及全球的健身热”一文中报道:美国人对体形和健美操的崇拜日甚一日。

美国是现代健美操十分盛行的国家,而且对世界健美操的发展有着重要的影响。其代表人物是简·方达。她根据自己的体会和亲身经历撰写的《简·方达健身术》一书,自1981年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,并被翻译成20多种文字,在世界30多个国家出售。著名影星和健美操专家这两个身份使她成为80年代风靡世界的健美操的杰出代表和开拓者。她创编的几套比较科学、饶有趣味的健美操能从社会学、生态学、生物学、人体美学和营养学的角度,对“健”与“美”提出一些比较新颖并有一定说服力的观点。她在书中写道:“健美操可以改变你的形体,烧掉身体各处积存的多余脂肪,并且在你从未想到的部位增加肌肉的张力,它将使你在身体上和心理上感觉更加良好。”她主张“进行健美操锻炼要配上音乐,其中可用流行音乐、乡间音乐、摇滚音乐、西部音乐等”。她认为“美来自健康和强壮,来自蕴藏着充沛精力,焕发勃勃生机的身体”,她用自己为了追求人体美,多年采用“节食减肥法”“饥饿减肥法”“自导呕吐法”“药物减肥法”致使身体虚弱,得了慢性泌尿疾病的失败教训,和以体育锻炼,特别是用健美操来保持身体健康和体态苗条的成功经验现身说法,提倡健美操运动。

简·方达健美操分为初级课程和高级课程两部分,每个部分包括热身活动,手臂运动,腰部运动,腿、髋运动和放松活动内容。另外还设有特别课程,包括背部运动、小腿和踝部运动以及月经问题等内容,共有66个练习,需要44分钟完成。每个练习都简单易学,效果明显,目的、做法、要求十分明确。简·方达健美操已成为世界健美操的一种模式,各国相继模仿、采用,对我国健美操的创编和开展也有着重要的影响。

美国以健身为主要目的的健身健美操和以竞技为主要目的的竞技健美操,近30年来,一



直处于世界领先地位,为世界健美操的发展作出了重要的贡献。美国创办了上千个健身俱乐部、健身房,为人们提供了大量从事健美操锻炼的场所。现在美国拥有众多的人参加各种类型的健美操练习,在野外饭店或素菜餐厅,在食品店,甚至在整形外科医生的小桌旁,处处都可以见到人们在做健美操。

法国做健美操的人已超过 400 万,超过了法国体操联合会会员的人数。仅巴黎就有 1 000 多个健美操中心,每人约花 335 美元参加健美操中心的活动,每周日上午 10 点,500 万法国人都要挪开家具、卷起地毯,跟随电视台健美操领操员做一小时的健美操。一位巴黎健身俱乐部的老板说:“以前体育锻炼是一种枯燥乏味的活动,但今天的健身舞却其乐无穷。”

德国人很强调健身与娱乐相结合,提出“君欲健美、开展体育”的号召,他们每年用于健美食品、资料和训练费用达 16 亿马克,只要形体美人们不惜花钱。而意大利的罗马有 40 处健美操场所,每天做操的人从早到晚从不间断。英国早在 1956 年就建立了大不列颠健美协会。根据报道 1984 年时英国大约有 270 万人每天清晨都要打开电视机跟着电视里女教练做健美操。

苏联早在 20 世纪 20 年代已有人倡导健美操,但尚不普遍。现在,健美操已发展成为最有群众性的几项体育运动之一。尤其是在俄罗斯,健美操已经列入大、中、小学的体育教学大纲,并多次举办全国性教练员培训班,定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操。全国最大的健美操组织是舍宾格(SHAPING)健美协会。它的体系非常完善,每年都要举行大型的舍宾格健美操比赛,每个优秀的舍宾格运动员都具有无可比拟的体型和非常健康的身体。

1992 年舍宾格系列健美操传入我国,给人耳目一新的感觉,动作优美而简单,垫上动作虽重复次数多,但见效快。舍宾格健身舞动作舒展、流畅,具有浓重的芭蕾味,优秀的舍宾格运动员的柔韧性是不可思议的,修长的下肢能摆动到不可想象的部位。为了吸引更多的人加入到舍宾格的行列中来,它的总部每年都要举办一次舍宾格选美大赛,这大大吸引了众多的青年妇女的参与。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况大体与苏联相似。

30 多年来,随着遍及全球的健身热和娱乐体育的发展,健美操运动风靡世界。特别是进入 80 年代以来,健美操运动以它强大的生命力,在世界范围内迅猛开展起来。美国式的健身俱乐部、健身舞培训班、健身院、健美操中心如雨后春笋般地到处涌现。

亚洲的健美操发展也是风起云涌。1977 年日本韵律体操家佐腾正子开始讲授韵律操,1980 年她在日本开设了韵律操学校,并出版了《自学韵律操》一书。她提出“韵律操不像舞蹈旨在表达感情喜怒哀乐。它最重要的是透过肌肉的思考,自由地把喜悦、快感传达给自己的运动”。她传授的韵律操动作,崇尚创造性与自由性,动作大量取材于爵士舞、非洲民族舞蹈,因而其动作奔放,扭动、弹动、摆动动作多。1982 年 10 月日本“国民体育大会”上就有 420 名 50 岁以上的老人表演了“健身体操”,1984 年首届远东区健美操大赛在日本举行。1987 年日本成立了健美操协会。同时健美操在新加坡、韩国、中国香港地区以及东南亚国家和地区也迅速兴盛起来。

从西方到东方,现代健美操的发展令人振奋。健美操作为健与美的新兴体育项目,将继续受到人们的欢迎,即使健美操的形式和方法会有所改变,但从事健美操的人数仍将继续增加。健美操运动自从 20 世纪 80 年代初兴起以来,以它强大的生命力迅速在世界范围内流行。到目前为止,健美操不仅在欧美等发达国家蓬勃发展,而且在一些发展中国家和



地区也得到不同程度的开展。许许多多的人选择健美操作为自己主要的健身方式,形成了世界范围的“健美操热”。

健美操能够在世界范围内兴起并得到广泛的开展,其原因是多方面的。首先,健美操和人们追求健康热潮有关。随着社会的发展、科学的进步,尤其是 20 世纪六七十年代以来,信息产业、电子技术得到快速发展,人们体力活动减少,脑力工作增加,工作环境更加舒适,生活水平明显提高,但同时也带来一系列的健康危机,如肥胖症、糖尿病、心血管疾病以及由于各种压力的增加而引起的心理问题等,从而使人们逐渐认识到这种健康危机,人们发明了多种多样的健身方法,越来越多的人加入到健身行列中来,各种健身活动得到广泛地开展,如跑步、打球、骑自行车等,健美操正是在这种大环境中产生并发展起来的。其次,健美操本身的项目特点促进了健美操运动的发展。健美操运动内容丰富,变化多,其动作表现具有“健、力、美”的特征,包含着较高的艺术因素,因此不仅健身的效果好,而且能够满足人们“爱美”的心理。同时,健美操练习还有音乐伴奏,其强烈的音乐节奏令人兴奋,催人奋进,使人们在轻松、欢快的气氛中达到锻炼身体的目的。另外,健美操锻炼所需的场地器材简单,练习形式多样,适合各年龄层次人群的特点,这也是健美操能够发展的原因之一。

2. 竞技健美操运动的产生与发展

在长期的实践过程中,健美操已从一项单纯的健身运动逐步发展成一项独立的体育竞赛项目,在运动形式、动作技术特征以及竞赛组织方法等方面有其自身的特点。竞技健美操的首次国际比赛是由国际健美操联合会(IAF)在 1983 年举办的第一届国际健美操比赛,约有近百名运动员参加比赛。可以说,竞技健美操的发展历史只有十几年。另外,比较著名的比赛还有由国际健美操冠军联合会(ANAC)举办的世界健美操冠军赛,1998 年的比赛还增加了少儿健美操比赛,有 34 个国家参加比赛,运动员人数达 200 多人。国际体联(FIG)从 1995 年开始,每年举办国际体联(FIG)健美操世界锦标赛,到目前已举办过 7 届,每届均有 40 多个国家、百名以上的运动员参赛。除此之外,各个健美操国际组织还单独或联合举办各种世界健美操巡回赛和大奖赛,以扩大健美操运动在世界范围的影响。每年各种国际比赛的参赛人数呈逐年增多的趋势,这些都表明竞技健美操发展很快,是一个很有生命力的竞技体育项目。

从竞技健美操的产生发展至今,各种国际比赛不断发展变化,技术水平也不断提高。由于所使用的竞赛规则不同,因此各个比赛的场地与时间也不同。但比赛项目则较统一,均为男单、女单、混双和三人,国际体联(FIG)比赛在 2001 年已增加了 6 个比赛项目。此外,俯卧撑、仰卧起坐、高踢腿、开合跳曾是比赛的规定动作,是竞技健美操难度动作和动作技术的标志,但随着比赛激烈程度的增加、技术水平的提高,规定动作已被取消。今后竞技性健美操的技术发展趋势,将是突出成套动作编排的艺术性和动作质量的不断提高。

3. 国际健身协会和竞技性健美操组织的发展

(1)国际体操联合会健美操委员会(FIG):国际体操联合会成立于 1881 年,总部设在法国,原有体操、艺术体操等项目,于 1994 年接受健美操为其正式的比赛项目,并颁布了第一本竞技性健美操竞赛规则,从 2000 年起,每逢双数年举办一次世界锦标赛。1999 年,国际体操联合会合并了蹦床、技巧两个国际组织,成为拥有体操、艺术体操、健美操、蹦床、技巧、大众体



操 6 个大项的单项体育组织。我国是国际体操联合会的正式会员国。

(2) 国际健美操冠军联合会(ANAC): 成立于 1990 年, 总部设在美国, 每年举办 ANAC 世界健美操冠军赛。

(3) 国际健美操联合会(IAF): 成立于 1983 年, 总部设在日本, 在 1994 年以前是世界上最大的国际健美操组织, 目前有会员国近 30 个。每年举办 IAF 健美操世界杯赛。

上述这些健美操组织均致力于健美操运动的发展及其在全世界的普及, 为扩大健美操在世界范围的影响, 提高运动技术水平作出了重要贡献。尤其是国际体操联合会健美操委员会(FIG), 虽然只是在 1994 年才接受健美操为其正式的比赛项目, 但由于国际体操联合会健美操委员会(FIG) 是国际奥委会正式承认的正规国际体育组织, 具有悠久的历史 and 把握项目发展方向的能力, 尤其提出的“健美操进入奥运会”的目标, 得到了世界各国健美操组织的热情支持与信任, 也只有国际体操联合会健美操委员会(FIG) 才能担当起把健美操带入奥运会的重任。

二、我国健美操的起源和发展

(一) 我国健美操的起源

健美操最本质的意义就是强身健体, 而我国关于强健体魄的身体练习的最早记载, 在两千年前的《黄帝内经》中就已经作了详细描述, 比如书中曾有的“导引养生功”的介绍。

在 1979 年湖南长沙马王堆墓出土的西汉时期的帛卷上, 上面的人物采用站立、坐、蹲等基本姿势做着屈伸、扭转、弓步、跳跃等动作, 这些动作与现代的健美操运动非常的相似, 这是迄今为止能够形象地反映我国体操或健美操的最早的历史资料。

东汉时期的名医华佗曾经发明了“五禽戏”, 所谓“五禽戏”就是模仿虎的勇猛扑击、鹿的伸展奔腾、熊的沉稳进退、猿的机敏纵跳、鸟的展翅飞翔, 并把各个导引动作改编为虎、鹿、熊、猿、鸟五组动作。有人称之为“五禽戏”是我国早期具有民族特色的人体健美操的套路。

(二) 近现代我国健美操的发展

1. 我国健身健美操运动的发展

早在 20 世纪 30 年代, 我国健康书局曾出版了署名为马济翰等人著的《女子健身体操集》。该书在摘要中介绍说, “本书所选欧美各国最新发明的体操数种, 有适于少年女性者, 有适于中年妇女者, 皆为驻颜之秘诀, 增美之奇方。至于身体健康, 自不待言, 能恒心练习, 立可获得美满之奇效”, 并从不同角度阐述了人体美的价值, 介绍了采用站立、坐卧姿势做的各种健美体操, 并附有 30 多幅照片, 其动作与现代女子健美操有许多相似之处。此后又出版了《男子健美操集》, 从多方面阐述了健美操对增进人体美的价值、方法、要求。男子健美操增加了许多哑铃等轻器械, 许多动作与现代健美操十分相近。这两本书说明我国早在 20 世纪 30 年代已介绍和开展了健美操运动。

世界性的健美操热传到我国是 20 世纪 80 年代初期, 我国正处于改革开放时期, 健美操首



先在高校得到普及。当时不少高校教师陆续在报刊杂志上刊登了一些介绍健美操和探讨美育的文章,并编排了一些成套动作,如《女青年健美操》《男青年哑铃健美操》《形体健美操》等。从此追求人体健与美的“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。1984年《健与美》杂志创刊,中央电视台播放了《减肥体操》,并在北京体院师生中传授。同年北京体院成立了健美操研究组,由其编排并推出的《青年韵律操》等6套健美操,迅速传遍全国各大专院校,使健美操迅速在我国各大专院校得到普及。1986年,北体又编写出版了我国第一部《健美操试用教材》,并正式在北体本科学生中开设了健美操选修课。此后不久,许多高校将健美操列入教学大纲,使健美操成为一项重要的体育教学内容,为健美操的推广普及打下了良好的基础。另外,每年很多高校还组队参加各种形式的全国健美操比赛,使高校成为我国竞技健美操发展的基地和不可缺少的重要组成部分。随着我国各大报刊、电视台对人体健与美和健美操的一系列宣传报道,使世界性的现代健美操热迅速传入中国,强化了人们对健美操运动的认识,就此拉开了我国健美操运动发展的序幕。

我国的社会健美操热始于20世纪80年代,当时在全国的部分城市已经有了健身俱乐部的雏形。1987年我国第一家规模较大的健身中心“北京利生健康城”面向社会开放,首次把健美操这项新的运动项目介绍给广大人民群众,其新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们所接受,吸引了大批的健身爱好者。随后,越来越多的以健美操为主要形式的健身中心在社会上相继开业。尤其是北京、上海、广州等大中型城市,人们的思想观念更加开放,追求健康、健美成为时尚,并且随着生活水平的不断提高,为健康投资逐渐深入人心,因此千千万万的人热衷于健身,热衷于健美操锻炼,他们每周2~3次到健身院参加健美操练习,通过锻炼,不仅增强了体质,而且娱乐了身心,同时使健美操成为健身市场的一个重要组成部分。另外,电视等有关媒体的健美操节目的大量出现也对社会健美操热的持续发展起到了推波助澜的作用。

当时我国社会健美操的发展受简·方达健美操的影响较大,并随着时间的持续形成了各种流派,但是和国际健身健美操的发展还有一定的距离,如在练习的内容上普遍存在着重视操化练习,轻视力量练习,没有沿着有氧运动的基础理论来发展,单纯地以过多的跳跃动作来增加运动负荷等问题,但近年来随着国际交流的加强和各种宣传与培训,人们对健美操运动的认识不断深入,逐渐接受了国际上的一些新观念,这些问题正逐步得到解决,并逐渐与国际接轨。

近年来,中国健美操协会为健美操运动的普及推广做了大量的工作,成绩斐然,效果显著。这对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义,必将推动我国健美操运动的快速发展。

2. 我国竞技健美操运动的发展

由于健身健美操运动的蓬勃开展和广泛普及,健美操运动被纳入体育竞争机制。在我国健身健美操发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操也在发展。竞技健美操以它所具有的动作美、难度大、节奏快、质量高、编排新的特点,适应了新形势的要求,为现代健美操运动的发展注入了强大的活力。

如果把我国竞技健美操运动按阶段划分,大致可分为探索期、规范期、与国际接轨期3个时期。

(1) 探索期

我国第一次竞技健美操比赛是在1986年4月6—7日在广州举行的“全国女子健美操表



演赛”，参加比赛的有8个省市的9支队伍，各队表演了自编的6人健美操，风格各异、百花齐放，引起了观众浓厚的兴趣。这次全国女子健美操表演赛，开创了我国健美操比赛的新路，探索了我国健美操比赛的方法，展示了我国健美操发展的成果。

1986年12月，为了准备首届正式的全国健美操比赛，由北京体院和康华健美研究所共同举办了全国健美操教练培训班，来自全国20多个省市的200多名学员参加了培训，培养了一大批骨干力量。1987年5月，由康华健美研究所、北京体育学院、中央电视台等单位联合举办了全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛。这次比赛的项目吸收了美国阿洛别克(Aerobic)健美操的比赛项目，结合我国健美操比赛的特点，进行了男女单人操、混合双人操、混合三人操和混合六人操等6个项目的比赛。这是我国首次全国性的竞技健美操比赛。每套动作与阿洛别克健美操比赛一样，要求有连续4次俯卧撑、4次仰卧起坐、4次高踢腿、5秒钟；连续跳4种规定动作，时间在一分半到两分钟之间。共有来自全国各省市30多个队的200名运动员参加，盛况空前。北京体院队以优异成绩取得了团体和6个项目的全部7项冠军，引起了广泛的称赞和重视。

这一阶段，从比赛名称的繁多到比赛服装的不一致，从竞赛规则的不稳定性到参赛运动员的业余性，均显示了我国竞技健美操运动处在探索阶段的特征。

(2) 规范期

为了加强技术交流和学术研究，1992年2月中国大学生体育协会健美操、艺术体操分会在北京成立，我国大学生健美操运动的开展进入了一个新的阶段。1992年9月，经国家民政部批准，代表我国健美操全国性组织的中国健美操协会在北京成立，标志着我国健美操运动进入一个有组织、有计划发展的新时期。

随着我国经济和体育体制改革的不断深入，1997年国家体委将中国健美操协会由社会体育指导中心划归体操运动管理中心。经过几年的实践、探索，中国健美操协会先后推出了《健美操活动管理办法》《全国健美操指导员专业技术等级实施办法》《全国健美操大众锻炼标准实施办法》《健美操运动员技术等级标准》和《健美操竞赛规则》，将健美操运动纳入到科学化、正规范化管理轨道，进一步推动了我国健美操运动的普及和竞技性健美操运动的发展与提高。

这一阶段管理组织的建立、竞赛规则的统一、各种制度的完善，标志着我国竞技健美操运动步入到正规化管理和发展阶段。

(3) 与国际接轨期

在国内全面普及的同时，我国健美操运动的国际交往也在逐步增加。1987年，代表我国健美操运动发展水平的北京体育大学健美操队首次走出国门，访问了日本；1988年，我国举办了“长城杯”健美操友好邀请赛；1995年，我国首次组队参加了在法国举行的第一届世界健美操锦标赛；1997年，我国又分别组队参加了在日本举行的ANAC世界锦标赛。虽然我国现代健美操运动水平不高，我国健美操运动员在国际比赛中的成绩不够理想，但参加这些比赛毕竟是我国竞技性健美操运动走向世界的一个良好开端。1997年和1998年，中国健美操协会先后派出8人参加国际体操联合会(FIG)组织的健美操国际裁判员培训班和国际健美操教练员培训班。

国际交往的不断增多，一方面促进了我国竞技性健美操运动水平的提高，另一方面使我国竞技健美操步入新的阶段，即与国际接轨阶段。1999年，中国健美操协会聘请日本专家来华