

健美操

JIANMEICAO
SHIYONGJIFAJIEXI

实用技法解析

李玉玲 周祖宝 王家顺 编著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

健美操

JIANMEICAO
SHIYONGJIFAJIEXI

实用技法解析

李玉玲 周祖宝 王家顺 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国商务出版社

CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

健美操实用技法解析/李玉玲,周祖宝,王家顺编著.

北京:中国商务出版社,2008.12

ISBN 978-7-80181-992-5

I. 健… II. ①李…②周…③王… III. 健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 199083 号

健美操实用技法解析
李玉玲 周祖宝 王家顺 编著
中国商务出版社出版
(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)
邮政编码:100710
电话:010-64269744(编辑室)
010-64266119(发行部)
010-64295501
010-64263201(零售、邮购)
网址:www.cctpress.com
Email:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限
责任公司发行
三河市铭浩彩色印装有限公司印刷
787 毫米×1092 毫米 16 开本
17 印张 416 千字
2008 年 12 月第 1 版
2008 年 12 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-80181-992-5
定价:29.80 元

前 言

进入 21 世纪,随着我国人民生活水平的不断提高,生活、工作节奏的不断加快,保持强健的体魄和健康的生活方式已越来越成为人们追求的目标,人们对健身和体育锻炼的需求越来越迫切。人们在不断地追求更具品位、艺术感、健身性、竞技性、娱乐性的项目,并向有氧锻炼的方式转移。人们渴望在健身娱乐运动中强身健体,从运动中感悟艺术气息,得到美的享受。体育健身运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。

本书内容由浅入深,理论联系实际;结构科学合理,力求通俗易懂。在写作过程中,尽可能借鉴了同类著作的编写优点,遵循了体育教育发展的规律,努力撰写成一本门类较全,又能突出思想性、科学性、实用性的专业书籍。对本书中出现的许多基本动作和动作组合范例,采用了连续动作图片和文字说明的方法来讲解,可直观地表现基本动作和成套动作。

本书具有以下特点:

1. 指导思想明确。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》所确立的指导思想,是本书写作的出发点和落脚点,是本书结构搭建和内容组成的基本原则。全书始终体现“以人为本、健康第一、终身体育”这一理念。
2. 突出教育功能。体育是集身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育于一体的教育过程,是实施素质教育和培养高级专门创新型人才的重要内容。
3. 内容系统、全面。本书系统介绍了有关健美操的知识,包括竞技健美操、大众健美操、健美操运动的科学原理、健美操竞赛规则与组织、健美操与音乐等方面的内容,并附大量图解。
4. 突出个性发展。坚持人本理念,体现个体差异,满足学生对某一运动知识、技术、技能的不同层次需要,介绍了目前国内外比较流行的各类健美操内容,如体育舞蹈、有氧踏板操、有氧搏击操等。

全书由李玉玲、周祖宝、王家顺编著而成,并由三人统稿。其具体分工如下:

第一章,第二章,第五章,第六章:李玉玲(山东轻工业学院);

第三章,第四章,第八章第五节:周祖宝(华中师范大学);

第七章,第八章第一节至第四节:王家顺(沈阳体育学院)。

本书在撰写过程中吸收、借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果,在此表示感谢!

由于作者的水平所限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正!

作者

2008 年 11 月

目 录

第一章 健美操理论概述.....	1
第一节 健美操运动的发展简史.....	1
第二节 健美操运动基础知识.....	8
第三节 健美操运动的发展趋势	12
第二章 健美操运动的科学原理	15
第一节 健美操运动的生理学基础	15
第二节 健美操运动损伤与防治	23
第三节 健美操锻炼卫生与营养	32
第四节 常见职业病的健美操健身疗法	38
第三章 健美操实用基本动作解析	45
第一节 健美操术语及运用	45
第二节 健美操实用基本动作与组合	50
第三节 基本动作练习时应注意的事项	69
第四章 竞技健美操实用技法	72
第一节 竞技健美操实用动作及要求分析	72
第二节 竞技健美操技法训练解析	77
第三节 竞技健美操的创编方法	98
第五章 大众健美操实用技法.....	123
第一节 大众健美操的锻炼形式及功能.....	123
第二节 大众健美操实用动作与组合.....	125
第三节 大众健美操的创编方法.....	170
第六章 健美操与音乐.....	177
第一节 健美操音乐.....	177
第二节 健美操音乐的选配.....	180
第三节 健美操常见的音乐种类.....	184
第七章 健美操竞赛规则与组织.....	186
第一节 健美操竞赛规则.....	186
第二节 健美操竞赛组织.....	210
第八章 健身健美操及形体运动.....	214
第一节 体育舞蹈.....	214
第二节 有氧踏板操.....	230
第三节 有氧搏击操.....	245
第四节 健身街舞.....	251
第五节 瑜伽健身.....	258
参考文献.....	267



第一章 健美操理论概述

“健美操”源于英文原名“Aerobics”，意为“有氧运动”、“有氧健美操”。

有氧运动(AEROBICS)最早由美国人 Kenneth Cooper 博士于 20 世纪 60 年代在美国推广。AEROBICS 原来只强调“有氧运动”的重要性，并且以训练心肺功能为主要目的。最早以有氧跑步健身为主，随着有氧运动的发展，到 20 世纪 70 年代末，健美操运动逐渐受到大众的欢迎。80 年代初，美国健身、影视明星简·方达根据自己的健身经验和体会大力推广有氧健美操运动。1981 年，她编写出版了《简·方达健美术》，引起了世界的轰动，这对健美操运动在全世界的发展起到了积极的作用。健美操运动于 80 年代初传入我国。

健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新型体育项目。它以其自身固有的价值和魅力，风靡世界，深受广大青年学生及群众的喜爱。目前，健美操已被列入我国学校体育教学大纲，成为学校体育教学的主要课程之一。

第一节 健美操运动的发展简史

一、国际健美操运动发展简史

(一) 国际健美操的起源与发展

健美操的起源应追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名。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。古希腊人喜爱采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。他们提出了“体操锻炼身体，音乐陶冶精神”的主张。

古印度很早就流行一种瑜伽术，它把姿势、呼吸和意念紧密结合起来，通过调身（摆正姿势）、调息（调整呼吸）、调心（意守丹田入静），运用意识对肌体进行自我调节，健美身心，达到延年益寿的目的。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基本姿势是一致的。古代人对健身健美的追求，以及提倡体操与音乐相结合的主张是现代健美操形成与发展的基础。

进入欧洲文艺复兴时期，被遗忘的古希腊罗马等古典文化重新被振兴，人体美格外受到重视。许多教育家认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统，提倡开展体操运动。17 世纪意大利医生墨库里奥斯(1530—1606 年)在 1569 年出版的六卷《体操艺术》等著作中，详细论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。这些形式的锻炼，既是现代体操的雏形，也是现代健美操的起源。

以“体操运动之父”闻名的约翰·古茨·穆尔(1759—1839 年)，对体操的发展有着深远的

影响,许多国家翻译他的体操专著。他在著作中强调指出:体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。欧洲最著名的体操倡导者维特(1763—1816年)采用游戏和娱乐的形式推广体操,增加了体操的趣味性。

19世纪的欧洲,先后在法国、德国、瑞典、丹麦、捷克等地出现了各种体操学派。德国人斯皮斯(1760—1858年)富有音乐天才,他把体操从社会引到学校,为体操动作配曲。他的体操是在音乐伴奏下进行的。丹麦体操家布克创造了“基本体操”,他把体操动作分成若干类,并编成适合不同性别、不同年龄的各种体操。在健美操研究中,有人提出:健美操是在“基本体操”的基础上发展起来的,确实有一定的道理。

瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林(1776—1836年)把解剖学、生理学的知识用于体操,强调身体各部位及身心应协调发展,培养健美体态。根据体操练习的功能将其分为教育、军事、医疗和美学四大类,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)为了帮助演员在表演中姿态自然,举止仪表富有表现力,在法国建立了德尔沙特体系。他赋予体操动作两个新的特征:美感和富于表情。由于他的体系重视优美和均衡,对发展健美形体作用较大,所以在19世纪末,他的体系在女子体操中非常流行。美国的热纳维芙·斯特宾斯女士,综合了德尔沙特体系和瑞典学派亨里克·林的体系,创造了自己的一套体操体系,目的是使身体训练成为一种可以表达优美艺术的有效工具。她的观点和方法,对发展欧洲现代健美操产生了强烈的影响。

瑞士教育家雅克·克洛克兹(1865—1950年)设计了一种描述肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操。他所设计的成套练习是为了通过自然的身体活动来发展学生的音乐和节奏感。欣里希·梅道也是达克罗兹体系的一位学者,他创编了一套适用于少女和成年女子的体操体系,认为该体系可以促进身体健康、姿态优美和举止高雅。他还认为音乐对于提高动作的节奏性和表现力是一个极为重要的因素。因此他在训练和正式演出中都采用了音乐。在教学活动中,他强调自然的全身动作,强调领略动作中的快感和美感。

埃丽·布若尔克斯登(1870—1947年)女士是赫尔辛基大学的一位体操教师,她的体操宗旨是:不限于提供身体练习,而应该把人的思想、躯体和精神从紧张和抑制状态中解放出来,培养和谐的个性。

从上述各种体操流派的教育思想、教学方法和动作技术上看,都与现代健美操有着密不可分的联系,即注重人体健康和优美,注重自然的全身动作,注重动作节奏流畅性。这正是现代健美操发展的初级阶段。

现代健美操实际上是从20世纪60年代初开始萌芽的,最初是美国太空总署医生库帕博士为太空人设计的体能训练阿洛别克(Aerobie)项目,1969年,杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操,这种操带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎。70年代在美国迅速兴起,掀起热潮。

美国健美操代表人物——简·方达,为健美操在世界的推广作出了杰出的贡献。

简·方达1937年生于纽约,是70年代崛起的好莱坞电影明星,两次获得奥斯卡金像奖和金球奖,获得第30届戛纳国际电影节最佳女主角。简·方达从小并没有天赋的好身材,长到十二三岁吋又矮又胖。为了苗条,她采用“节食”“呕吐”等方法进行减肥,后来她发现可卡因能减轻体重,兴奋不已,使用可卡因减肥,大量的可卡因损伤了她的胃口,医生告诉她利尿剂可以



减肥,从此她整整服用了 20 年。

为了苗条的体型,她坚持服用利尿剂,排除体内水分,以达到减肥目的,但她发现,体重减轻了,体力也下降了。而随着服药时间的增长,利尿剂的作用越来越小,不得不增大剂量。1976 年英国伦敦的一位医生向她指出,长期服用利尿剂会造成身体缺钾,而引起严重的肌肉和肾脏功能衰竭,但这位医生并没有向她提供有效的方法帮她减肥。当时简·方达苦闷极了,她想喊:为什么没有一个医生在 20 年前就告诉人们服用利尿剂减肥的害处?为什么没有一种好办法既能减肥又不损伤身体?在痛苦的失败中吸取教训,使她认识到“健康的美才是真正的美,持久的美”。从此,简·方达走上了体育锻炼的道路,通过健美操来保持身体的健康和体态苗条。简·方达成功了,为了向人们介绍健康减肥的方法,她根据自己从事健身操锻炼获得了健美形体的成功体验,撰写了《简·方达健身术》一书,以自己的名声和现身说法提倡健美操运动。该书自 1981 年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,并被译成 20 多种文字,在世界 30 多个国家发行。这位好莱坞著名影星和现代健美操专家简·方达已成为 20 世纪 80 年代健美操杰出的代表。在她的感召和影响下,健美操在世界各地迅速兴起,健身俱乐部、健美操中心如雨后春笋般蓬勃发展。

美国创办了上千个健美操俱乐部、健身房,它为人们提供了从事健美操锻炼的场所。1984 年美国约有 7 万人参加各种类型的健美操练习,用于体操、舞蹈和健美操的活动经费每年约二亿四千万美元。

1985 年,美国首次举行阿洛别克(Aerobic)健美操比赛。来自全美各地、体态优美的男女健美操运动员,以极大的热情和充沛的体力在 5 平方米的场地上,用一分半到两分钟的时间表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的男女单人、混合双人、女子三人的成套健美操,受到参观者的热烈欢迎。比赛内容每套操包括俯卧撑 4 次,仰卧起坐 4 次,高踢腿 4 次,5 秒钟连续原地跳四类规定动作,另外还有大量的徒手操动作,现代舞和民间舞蹈动作以及简单的技巧性动作如前滚翻、前软翻、劈叉等。动作设计绝大多数是对称性的,设计巧妙,造型美观,运动员在每 10 秒 144~156 拍的快节奏音乐伴奏下边舞边操,令人兴奋,充分显示了青春活力。正是通过这次比赛,健美操得到了迅速推广和发展,现已成为全球性的运动。

近十几年来,美国以健身、健美为主的健美操和以比赛为主的竞技健美操,一直处于世界领先地位,为世界的健美操发展作出了很大的贡献。

欧洲健美操的开展也很普及,法国做健美操的人已达 400 万人,仅巴黎就有 1000 个健美操中心,每星期日上午 10 点有 500 万法国人,随着电视中领操员的口令做一小时健美操。

德国人为了形体美不惜花钱,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。

前苏联把健美操已列入大、中、小学校教学大纲中,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。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况与前苏联相似。

亚洲健美操发展也是风起云涌。早在 1982 年 10 月 3 日日本“国民体育大会”上就有 420 名 50 岁以上老人表演了“健身体操”。1984 年首届远东健美操大赛在日本举行。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。1987 年日本成立了健美操协会。

（二）国际健身协会和竞技性健美操组织介绍

1. 国际健身协会

国际健身协会(IDEA):世界上最大的国际性健身组织,成立于1982年,总部设在美国,目前有来自80多个国家的23 000多名会员。国际健身协会(IDEA)致力于为世界各地的健身专家提供最新健身信息和继续教育的机会。国际健身协会(IDEA)有多种自己的出版物并每年举行各种活动,如在世界上非常有影响的“IDEA健身大会”等。

亚洲健身协会(Asiadfit):成立于1991年,总部设在中国香港,是亚洲地区最有影响力的健身性国际组织。亚洲健身协会(Asiadfit)通过全球网络,支持教育,宣传健康,并致力于推动健康和健身教育在亚洲地区的发展。亚洲健身协会(Asiadfit)有自己的专业出版物,并组织各种健身的宣传和教育活动,如一年一度的“Asiadfit健身大会”等。

国际健美操与健身联合会(FISAF):成立于20世纪80年代中期,总部设在澳大利亚,有会员国40多个。国际健美操与健身联合会(FISAF)在亚洲和太平洋地区较有影响力,它除了每年举办健美操专业比赛外,还组织各种健美操培训班,并颁发国际健身指导员证书。

目前世界上存在着许多健身性的国际组织,上面介绍的IDEA、Asiadfit、FISAF是其中较有影响力和与我国关系较密切的三个健身性组织。这些健身性国际组织涉及的面较广,包括所有与健身和健康相关的内容,健美操只是所涉及内容的一部分。

2. 竞技性健美操国际组织

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1995年开始,每年举办FIG健美操世界锦标赛。随着规则的修订,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、大众体操六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。

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。

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。

上述这些健美操国际组织均致力于健美操运动的发展及其在世界的普及,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,由其提出的“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、我国健美操运动发展简况

如果追溯健美操运动在我国发展的历史,可以说,早在20世纪30年代,我国就已经出现



了追求人体健与美运动的健美操雏形。现代健美操运动在 20 世纪 80 年代以后传入我国,并奠定了广泛的群众基础。根据健美操运动的不同特性,按动作的难易、运动强度的高低以及不同层次的需要,我国制定了《健美操等级运动员规定动作》和《健美操大众锻炼标准》,为我国健美操运动的普及和发展创造了条件。

(一)我国健身性健美操运动的产生与发展

我国健身性健美操运动的发展,可以分为三个时期或称之为三个阶段。即:产生期——认识阶段;探索期——研究阶段;发展期——普及阶段。

1. 产生期——认识阶段

我们可以把这一时期划分为近代健美操、现代健美操两个时期来认识。

(1)我国近代健美操运动的产生

早在 20 世纪 30 年代,我国康健书局曾出版了署名为马济翰等人著的《女子健身体操集》。该书以“貌美与体美”“女子健美的运动”“中年妇女美容体操”等章节,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。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。”此后又出版了《男子健美操集》,以“体操之实益”“职务繁忙者之健身操”“适用于医学的体操”等专题,阐述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。

(2)我国现代健美操运动的产生

我国传统的大众健身方式多以“静”为主,而以“动”的形式健身的传统秧歌,参加者以中老年人居多。世界性的现代健美热潮传入我国,引起健美操爱好者的极大兴趣。在 20 世纪 80 年代初期,我国的改革开放刚刚开始,人们的思想还不够解放,观念还比较陈旧,对于国外的一些新鲜事物的接受比较迟缓,对健美操运动的健身、娱乐功能没有足够的认识。为此,1981 年 1 月 4 日的《中国青年报》发表了作者为陆保钟、牛乾元的特约稿《人体美的追求》。1982 年 2 月 1 日中国青年出版社出版的《美,怎样才算美》一书,刊登了陈德星编制的《女青年健美操》和牛乾元编制的《男青年哑铃健美操》。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》,并在北京体育大学(原北京体育学院)师生中传授。我国报刊、电视台对人体健与美和健美操的一系列宣传,使世界性的现代健美操热潮传入了中国,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。

2. 探索期——研究阶段

这一时期,我国体育工作者在推广健美操运动技术的同时,对健美操运动科学性的研究也在广泛地开展,并初步形成了一套适合我国国情的健美操运动理论。

1984 年,北京体育学院成立了健美操研究组。1985 年,由北京体育大学创编并推广的“青年韵律操”等六套健美操,受到全国各大专院校广大青年学生的喜爱。1986 年,北京体育大学

我国第一部《健美操试用教材》出版,并正式在北京体育大学本科学子中开设了健美操选修课。此后,全国许多高等学校将健美操内容列入教学大纲,使健美操成为一项重要的体育教学内容。

健美操运动科学理论的形成,进一步促进了健美操运动在我国的发展与普及。健美操项目被列入一些高校的教学大纲,使健美操运动在青年人汇集的高校得到了广泛的推广,扩大了健美操运动的社会影响,并将这一新兴运动项目的开展向社会延伸。

3. 发展期——普及阶段

1987年我国第一家健美操健身中心——利生健康城成立,把健美操运动向广大人民群众推广。健美操新颖的锻炼方式、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,在北京、广州、上海等大城市开办了许多健身俱乐部。

以健身为主要目的的健身性健美操比赛活动的开展,对大众健美操的普及起到了积极的推动作用。1986年7月北京康华健美康复研究所主办了全国首届“康康杯”儿童健美操友好邀请赛。1987年1月由北京体育大学和共青团北京市委联合举办了“北京市首届青年韵律操比赛”;同年5月,上海市举办了“达尔美杯”群众自编健美操电视比赛。1988年10月,国家体委群体司和国家教委体卫司联合委托中国儿童少年活动中心举办了有2个省、市参加的“少年儿童韵律体操邀请赛”。1987、1988年,我国中老年健美操继少年儿童和青年健美操之后,也在迅速发展。1988年10月,由中华全国体育总会群体部、中国老年人体育协会、中国体育报社等单位联合举办的“全国中老年迪斯科健身操(舞)电视大奖赛”,把我国中老年健美操运动的发展推向新的高峰。

进入20世纪90年代,随着我国改革开放的不断深入和社会主义市场经济体制的建立,我国的社会、经济、文化得到了飞速的发展,人民的物质生活水平得到了空前的提高。人们的思想观念发生了巨大的变化,更加注重自己的身心健康和生活的质量。健美操运动顺应了人们倡导健康、文明生活方式的潮流,风靡全社会。塑造美的形体、陶冶美的情操、锻炼强健的体魄,成为一种社会时尚。

(二)我国竞技性健美操运动的产生与发展

健身性健美操运动的蓬勃开展和广泛普及,将健美操运动纳入体育竞争机制。促进人的身体发育和身体素质增长、提高身体训练水平、培养良好的心理素质已成为健美操运动发展的客观要求。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。

如果把我国竞技性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。

1. 探索期

在我国大众健美操运动发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操运动也在发展之中。1986年4月在广州举行的第一次全国性比赛“全国女子健美操表演赛”,有8个省、市的9支代表队参加。各队表演的自编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,探索了我国健美操的比赛方法。1986年12月,为了准备首届正式的全国健美操比赛,由北京体育大学和康华健美研究所共同



举办了全国健美操教练员培训班。来自全国 20 多个省、市的 200 多名学员参加了培训,培养了一批健美操骨干力量。1987 年 5 月,由康华健美研究所、北京体育大学和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。这次比赛的项目借鉴了美国阿洛别克(Aerobie)健美操的比赛项目,结合我国健美操发展的实际,进行了男女单人操、混合双人操、男女 3 人操和混合 6 人操(男 3 女 3)等 6 个项目的比赛。这是我国举办的首次全国性竞技健美操比赛。这次比赛有来自全国各省、市 30 多个代表队的 200 多名运动员参加,比赛采用的规则是由北京体育学院健美操研究组制定的竞技健美操比赛规则。此后,儿童、少年、青年、中老年健美操比赛陆续在全国各地开展起来。当时的比赛主要以大众健美操动作为主,使用的规则也各不相同。1991 年 10 月,在北京举办了全国首次大学生健美操、艺术体操大奖赛,来自 12 个省、市、自治区 34 所高校的 190 多名运动员参加了比赛,首次使用了新的适合我国大学生健美操运动开展的大学生健美操竞赛规则。

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了一个有组织、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为体操运动管理中心。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的管理和发展阶段。

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,我国举办了有中国、日本、中国香港、中国台北等国家和地区运动员参加的“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世界杯赛、在意大利举行的第二届世界锦标赛和在美国举行的 ANAC 世界锦标赛。虽然我国现代健美操运动水平还不高,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了新的阶段,即与国际接轨阶段。1999 年,中国健美操协会聘请日本专家来

华就国际规则讲学,同时在全国健美操锦标赛上首次采用了《国际健美操竞赛规则》,并决定以后全国健美操比赛和全国大学生健美操比赛将统一采用国际竞赛规则。这标志着我国竞技健美操运动将出现与国际健美操运动接轨的新局面。

(三)我国健美操管理体系的建立

近年来,中国健美操协会克服了人员少、资金不足等困难,为健美操管理体系的建立做了大量的工作。如1996年在全国范围内统一竞赛规则,此后每年举办健美操教练员裁判员培训班、全国健美操锦标赛,并先后6次派队参加国际竞技健美操比赛等,并于1995年推出健美操运动员技术等级制度;1998年9月推出《健美操指导员专业技术等级制度》(试行)和《全国健美操大众锻炼标准(试行)办法》;2000年8月推出了《中国健美操协会会员管理办法》;2001年8月经劳动和社会保障部批准颁布的《社会体育指导员国家职业标准》使健美操真正成为一种职业。这些举措对我国健美操运动的普及与提高都具有重大的意义,推动了我国健美操运动的快速发展。

第二节 健美操运动基础知识

一、健美操运动的概念

健美操是在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。

健美操起源于传统的有氧健身运动,是有氧运动的一种。它通常采用徒手或轻器械进行练习,是在氧供应充足的情况下,以人体有氧系统提供能量的一种运动形式,其运动特征是持续一定时间的、中低强度的全身性运动,主要锻炼练习者的心肺功能,是有氧耐力素质的基础。

近年来,随着健身运动的不断发展,人们对健身的理解进一步加深,知识水平和健身的科学化程度不断提高,对健身的需求也更加多样化和个性化,因此出现了多种新的健身形式,如近年来兴起的水中健美操和利用移动器械的集体力量练习,以及在特殊场地进行的固定器械的有氧练习等。这些新的健身形式使健美操运动的内容更加丰富,适合的人群更加广泛,健身的效果更好,同时降低了运动损伤的可能性。健美操运动正是在此大环境下得到了迅速发展,呈现出更加多样化和科学化发展趋势。

健美操运动从影响人体健康的角度来说,具有良好的作用,尤其是对于控制体重、减肥、改善体形体态、提高协调性和韵律感具有良好的效果。

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为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特点。

虽然健美操运动发展历史不长,但已深受广大群众的喜爱。健美操不仅突出动作“健”和“力”的特点,而且更强调“美”。将人体语言艺术和体育美学融为一体,使健美操成为一个极具观赏性的体育运动项目。随着现代物质文明的提高,人们花钱买健康的观念不断增强,健美操运动在我国越来越受到欢迎,已成为人们现代文明生活不可缺少的组成部分。



二、健美操的分类

目前,世界健美操和我国健美操种类繁多,分类方法也各不相同。因此,根据健美操的目的和任务,可以将其分为健身健美操、竞技健美操和表演健美操三大类。

(一)健身健美操

健身健美操,也称为大众健美操,是集健身、娱乐、防病为一体的群众性普及性健身运动。健身健美操的主要目的在于健身,因此,其运动强度和动作难度相对较低,可为社会不同年龄、层次、性别、职业的人所选用。根据不同的需要,健身健美操还可从不同的角度进一步分类和命名。

1. 按年龄结构可分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少年健美操、儿童健美操、幼儿健美操等。

2. 按人体解剖结构活动部位可分为头颈健美操、肩部健美操、胸部健美操、臂部健美操、腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。

3. 按练习的目的和任务可分为热身健美操、姿态健美操、形体健美操、减肥健美操、节奏健美操、活力健美操、跑跳健美操等。

4. 按练习形式可分为徒手健美操、持轻器械健美操(哑铃、彩球、花环、绳、手鼓等)、专门器械健美操(垫上健美操、踏板健美操、健骑机健美操等)

5. 按人数可分为单人、双人、3人、6人、8人和集体健美操。

6. 按性别可分为女子健美操和男子健美操。

7. 按人名、动作特色可分为简·方达健美操、瑜伽健美操、迪斯科健美操、搏击健美操、拉丁健美操、爵士健美操等。

(二)竞技健美操

竞技健美操是根据竞赛规则与规程的要求组编的一套具有较高艺术性、以比赛取得优异成绩为主要目的的健美操。竞技健美操只进行自编动作的比赛,有特定的比赛规则和评分方法,需完成一定的难度动作,对人体的心肺功能、身体素质、技术技能和艺术表现能力有较高要求。一般较适合于青年人。竞技健美操比赛共设五个项目:男子单人、女子单人、混双、混合三人、混合六人健美操。

(三)表演健美操

表演健美操主要是以在表演中展示自己的价值和魅力,在观赏中陶冶情操、净化心灵、促进健美操活动的广泛开展,满足人们展开和表现自我的需要为目的,在特定的活动、场合或节日庆典中进行表演,集观赏、娱乐为一体的体育节目。一般而言,健身健美操用于表演极其普遍,竞技健美操用于表演时可不受规则的限制。

三、健美操的特点

(一)集健美和健身于一体

健美操是以健身为基础,根据人体解剖学、运动生理学、体育美学等多学科理论,为使人体

健康健美地发展而编排的。健美操动作讲究健美大方,强调力度和弹性,练习内容讲求针对性和实效性,不仅能使身体各部位的关节、韧带、肌肉得到充分锻炼,使人体匀称和谐地发展,而且还能增强体质,培养健美的体形和风度,塑造健美的自我。因此,健美操是一项既注重外在美的锻炼,又强调内在美的培养的人体运动方式,对人的身心影响较为全面。

(二)鲜明的节奏感和韵律感

健美操是一种必须在音乐伴奏下进行的身体练习,音乐是健美操的灵魂。与艺术体操相比,健美操更强调动作的力度。因此,健美操的音乐节奏趋于鲜明强劲,风格更趋于热烈奔放。健美操音乐多取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐和具有上述特点的民族乐曲,而正是音乐中的高低、长短、强弱、快慢等有节奏的变化,使健美操更富有一种鲜明的现代韵律感。此外,旋律清晰、活泼轻快、情绪激奋的音乐,不仅能振奋练习者的精神,使人产生跃跃欲试的动感,而且还能使人在练习过程中,忘却疲劳,产生一种轻松愉快的心情。

(三)动作的多变性和协调性

健美操成套动作的多变性,不仅表现在动作的节奏和力度上,而且还表现在动作的复合性方面。其每节操很少是单个关节的局部动作,大多为多关节的同步运动。如在完成大幅度的上肢动作时,常伴有腰、膝、髋、踝和头部等的动作。这不仅可使身体各关节的活动次数成倍增长,而且还能有效地改善和提高人们身体的协调性。

(四)广泛的群众性

健美操是一项富有趣味性的运动,它能给人们带来热情奔放的情感体验,符合现代人追求健美、自娱自乐的需要,因此深受广大群众的喜爱。同时由于健美操,尤其是健身健美操,其练习形式多样,运动负荷和难度可以自我调节,不同年龄、性别、形体、素质、个性、气质的练习者都可酌情择项参加锻炼,各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的练习方式,并通过训练增强体质,弥补自身的某些不足,并且还可从中获得乐趣。因而,健美操是男女老幼所青睐的一项运动。此外,由于健美操不受气候的影响,对场地、器材条件的要求不高,练习起来简便安全,适合不同地区、不同条件的单位和部门开展。因此,这项运动具有广泛的群众性。

四、健美操运动的功能

(一)增进健康美功能

健康,即生理功能正常、无病理性改变和病态出现。随着经济发展和社会的进步,现代健康已不仅仅是生理意义上的健康,而是健康的心理和行为兼备。

健康美是一种积极的健康观念和现代意识,已有研究表明,健康美是机体最有效发挥其机能的状态。

一个具有健康美的人,除了自我感觉良好、可轻松应付日常工作与生活外,还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及闲暇活动,亦能自发地处理突发的应激状态。

一个具有健康美的人,应该具备的身体素质是良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性



和柔韧性。心肺耐力的发展使心脏与循环系统有效运作,将机体所需的营养物质、氧气及生物活性物质运送到肌肉和各组织器官,并把代谢产物运走,在有机体的生命活动中发挥重要作用。肌肉力量的发展不仅塑造强健的体魄,亦具备强大的活动能力。身体柔韧性和灵敏性的发展可增大肌肉与关节的活动能力,减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程,使身体动作机敏、灵活、富有朝气。

健美操作为一项有氧运动,人们对其健身功效已达成共识。有研究表明,经常参加健美操锻炼的人,心脏总体积指数显著大于没有参加锻炼者,且吸氧量明显增加。有氧运动最能发展人体的心肺功能,增强心肌,增加肺活量,减少心肺呼吸系统疾病。健美操不仅具有有氧运动的功效,且兼备发展身体柔韧性和灵敏性的作用。因此,专家认为,健美操是目前发展身体全面素质的较为理想的运动。

(二)塑造形体美功能

形体分为姿态和体形。姿态是从我们平时的一举一动表现出来的行为习惯,受后天因素的影响较大。而体形则是我们身体的外貌,虽然体育锻炼可适当改善体形外貌,但相对来说,遗传因素起着决定性的作用。

良好的身体姿态是形成一个人气质风度的重要因素。健美操练习的身体姿态要求与我们日常生活中良好姿态的要求基本一致,因此,通过长期的健美操练习有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展,有利于改善不良的身体姿态,形成优美的体姿,从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。

健美操运动还可塑造健美的体形。通过健美操练习,尤其是力量练习,可使骨骼粗壮、肌肉围度增大,从而弥补先天的体形缺陷,使人体变得匀称健美。其次,健美操练习还可消除体内和体表多余的脂肪。人体内脂肪的消耗是由很多因素造成的,最重要的一点就是新陈代谢的快慢,而有氧操的强度不大,并可持续较长时间,能消耗体内多余的脂肪,维持人体吸收与消耗的平衡,降低体重,保持健美的体形。

(三)缓解精神压力,娱乐身心功能

随着时代的发展和社会的进步,人们在享受科学技术所带来舒适生活和各种便利的同时,受到了来自方方面面的精神压力。研究证明,长期的精神压力不仅会引起各种心理疾患,而且许多躯体疾病也与精神压力有关,如高血压、心脏病、癌症等。科学研究表明:体育运动可缓解精神压力,预防各种疾病的产生。健美操作为一项体育运动,以其动作优美、协调、全面锻炼身体,同时有节奏强烈的音乐伴奏,是缓解精神压力的一剂良方。在轻松优美的健美操锻炼中,练习者的注意力从烦恼的事情上转移开,忘掉失意与压抑,尽情享受健美操运动带来的欢乐,获得内心的安宁,从而缓解精神压力,使人具有更强的活力和最佳的心态。

另外,健美操锻炼加强了人们的社会交往。目前无论国内外,人们参加健美操锻炼的主要方式是去健身房,在健美操指导员均带领和指导下集体练习,而参与健美操锻炼的人来自社会的各阶层。因此,这种形式扩大了人们的社会交往面,把人们从工作和家庭的单一环境中解脱出来,可接触和认识更多的人,眼界也更开阔,从而为生活开辟了另一个天地。大家一起跳,一起锻炼,共同欢乐,互相鼓励,有些人因此成为终身的朋友。

（四）医疗保健功能

健美操作为一项有氧运动,其特点是强度低、密度大,运动量可大可小;容易控制,除了对健康的人具有良好的健身效果外。对一些病人、残疾人和老年人也是一种医疗保健的理想手段。如对下肢瘫痪的病人来说,可做地上健美操和水中健美操,以保持上体的功能并促进下肢功能的恢复。只要控制好运动范围和运动量,健美操练习就能在预防损伤的基础上,达到医疗保健的目的。

第三节 健美操运动的发展趋势

一、健身性健美操的发展趋势

（一）人们健康意识的增强将使得健身性健美操的市场前景更加美好

随着知识经济的到来和生活水平的提高,现代人们的生产和生活方式发生了巨大的变化,其特点是体力活动减少,脑力劳动增加,工作和生活的压力加大。这种情况引发了各种文明病、都市病的流行与蔓延,使人们意识到健康的重要性,对健身的需求日趋强烈,从而加快了社会体育的发展,体育成为满足人们肢体运动、心理调节和情感依赖的主要手段。

其次,随着生活水平的普遍提高,人们可以从日常开支中拿出一部分钱来投资于体育活动,花钱买健康的观念逐渐深入人心,健身运动已成为人们的时尚消费。

健身性健美操作为社会体育的重要组成部分,以其独特的魅力和功能特点受到人们喜爱。因此,在这种社会大环境下,健身性健美操的市场前景将更加广阔。

（二）健身性健美操的种类和练习形式将更加多样化

为了不断满足健身锻炼者的各种需求,目前,健身健美操的种类和练习形式呈多样化的趋势,如各种器械健美操和近年来出现的水中健美操,以及一些正在流行的特殊风格的健美操,如搏击健美操、拉丁健美操、瑜伽健美操、街舞等。这些新兴练习形式的出现主要是因为每个参加锻炼的人的年龄、性别、身体状况、健康水平和所要达到目的是不同的,因此人们的需求是多样化的,如年轻人喜欢街舞、搏击健美操,老年人喜欢水中健美操,女子喜爱瑜伽健美操。健美操要寻求自身的发展,最大程度地适应市场发展的需要,就必须不断地满足人们的不同需求。

随着社会的发展和人民生活水平的提高,人们的要求将更加个性化,集体练习的形式已不能满足一部分人的需求。目前,国外的私人教练的健身形式非常流行,占有很大一部分市场。相信我们国家未来的发展也将如此,在引进和学习国外经验的基础上,出现更多的不仅适合中国人、而且能吸引外国人的新的健身健美操练习形式。

根据最新资料显示,目前在世界范围内最受欢迎和发展最快的健身项目是集体力量练习、私人教练和大脑—身体综合练习。对传统有氧健身操来说,编排简单的低冲击力和高低冲击力混合的练习仍是世界各国健身中心的常规项目,而单纯高冲击力的练习由于容易引起关节