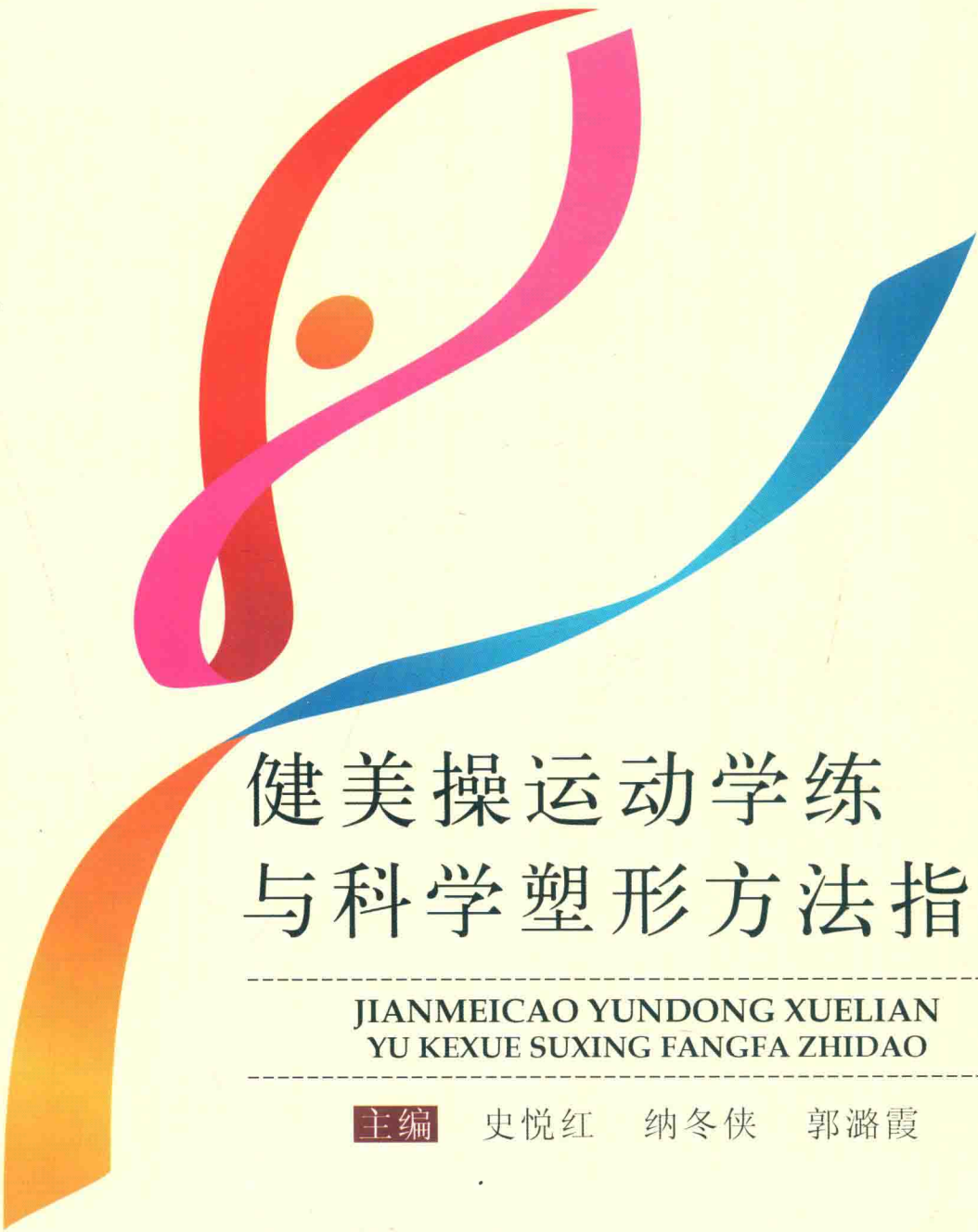




# 健美操运动学练 与科学塑形方法指导

JIANMEICAO YUNDONG XUELIAN  
YU KEXUE SUXING FANGFA ZHIDAO

**主编** 史悦红 纳冬侠 郭潞霞



中国商务出版社  
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

# 健美操运动学练 与科学塑形方法指导

主 编 史悦红 纳冬侠 郭潞霞

副主编 熊 恬 邵 倩 任绍华



中国商务出版社

CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

健美操运动学练与科学塑形方法指导 / 史悦红, 纳冬侠, 郭潞霞主编. —北京: 中国商务出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-5103-2330-0

I. ①健… II. ①史… ②纳… ③郭… III. ①健美操—运动训练—研究 IV. ①G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 040545 号

## 健美操运动学练与科学塑形方法指导

JIANMEICAO YUNDONG XUELIAN YU KEXUE SUXING FANGFA ZHIDAO

史悦红 纳冬侠 郭潞霞 主编

出 版: 中国商务出版社

地 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编: 100710

责任部门: 职业教育事业部(010-64218072 295402859@qq.com)

责任编辑: 周 青

网 址: <http://www.cctpress.com>

邮 箱: [cctp@cctpress.com](mailto:cctp@cctpress.com)

照 排: 北京亚吉飞数码科技有限公司

印 刷: 北京亚吉飞数码科技有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 27.25 字 数: 697 千字

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5103-2330-0

定 价: 98.00 元

凡所购本版图书有印装质量问题, 请与本社总编室联系。(电话: 010-64212247)



版权所有 盗版必究(盗版侵权举报可发邮件到本社邮箱: [cctp@cctpress.com](mailto:cctp@cctpress.com))

# 前言

在 21 世纪的今天,健美操运动已经在我国有了更加普遍的开展。无论是体育健身俱乐部中的各式健美操课程,还是学校体育教学中的健美操课程,都说明了这项运动具有相当强的普适性。健美操与其他竞技性较强的体育项目相比,它本身还具有艺术性的特点,之所以如此,主要是因为其是从表演型的体育项群中分化出来的。基于这些特点的存在,使得其无论是在大众健身领域,还是竞技体育领域,都有其开展的价值。

相比于 20 世纪 80 年代健美操在我国的初兴,如今的健美操可谓开展得如火如荼,甚至围绕健美操运动形成了一项产业,有关健美操的运动产品不断出现,包括教学书籍、视频、套图、饮食、服装、器材等。这些都证明了健美操运动受到众多健身爱好者的热衷。之所以如此,还是因为健美操具有的多种功能为人们带来了良好的身心体验,使人们能够切实从中获得健身效益。然而随着健美操运动的发展,人们对其的健身需求也更加提升,因此对健美操技术的科学训练与相关活动的开展就提出了更高的要求。为此,特编写《健美操运动学练与科学塑形方法指导》一书,以为健美操文化的发展及实践教学提供指导。

本书的编写注重突出结构清晰、内容体系完备、理论性与实用性俱佳的特点。对于促进健美操运动的发展具有突出的价值与意义。此外,书中实践部分图文并茂,可以有效指导健美操教学与训练活动。

本书共分为十三章。第一章首先介绍了健美操运动的基本理论知识,具体涉及健美操运动的起源与发展、概念、内容、特点、价值以及基本术语;第二章阐述了健美操运动的相关学科理论基础,包括生理学、心理学和美学等基础;第三章重点介绍了健美操运动教学与训练的基本理论知识以及学练方法与应用;第四章研究了健美操创编的理论与方法,具体为健美操创编的理论,并在此基础上更加深入地分析了健身健美操与竞技健美操的创编方法;第五章从运动前的体检、准备活动与整理活动做法、疲劳的恢复、运动营养的补充以及运动伤病的处理等方面系统介绍了健美操运动的医务监督与安全保障工作;第六章和第七章分别对竞技健美操和健身健美操的学练与塑形方法进行了指导;第八章对有氧踏板操、有氧搏击操、水中有氧操、健身球操、蹦床健身操和弹力带健身操等时尚健美操的学练与塑形方法进行指导;第九章至第十三章分别对啦啦操、瑜伽、形体训练、体育舞蹈以及其他常见健美操的学练与塑形方法进行了指导,对这些健美操和舞蹈形式进行指导,有助于健身者更快、更高效地掌握相关健身技能。

本书在编写过程中,汇集了众多同领域专家、学者的优质资料和研究成果,在此要向他们的勤奋劳动表示诚挚的谢意。另外,由于时间和精力有限,书中难免有不妥之处,敬请读者谅解并指正。

编者

2018 年 1 月

# 目 录

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第一章 健美操运动基本理论知识概述 .....     | 1   |
| 第一节 健美操运动的起源与发展 .....       | 1   |
| 第二节 健美操运动的概念、内容与特点 .....    | 6   |
| 第三节 健美操运动的多元价值 .....        | 10  |
| 第四节 健美操运动基本术语简介 .....       | 27  |
| 第二章 健美操运动的学科理论基础体系 .....    | 36  |
| 第一节 健美操运动的生理学基础 .....       | 36  |
| 第二节 健美操运动的心理学基础 .....       | 42  |
| 第三节 健美操运动的美学基础 .....        | 51  |
| 第三章 健美操运动学练的理论与应用研究 .....   | 63  |
| 第一节 健美操运动教学基本理论 .....       | 63  |
| 第二节 健美操运动训练基本理论 .....       | 74  |
| 第三节 健美操运动学练方法及应用 .....      | 77  |
| 第四章 健美操创编的理论与方法研究 .....     | 88  |
| 第一节 健美操运动创编科学理论概述 .....     | 88  |
| 第二节 健身健美操创编的方法 .....        | 91  |
| 第三节 竞技健美操创编的方法 .....        | 109 |
| 第五章 健美操运动学练的医务监督与安全保障 ..... | 122 |
| 第一节 运动前的体格检查 .....          | 122 |
| 第二节 做好准备活动与整理活动 .....       | 128 |
| 第三节 促进机体疲劳恢复 .....          | 134 |
| 第四节 合理补充运动营养 .....          | 138 |
| 第五节 有效处理运动伤病 .....          | 148 |
| 第六章 竞技健美操学练与塑形方法指导 .....    | 156 |
| 第一节 竞技健美操概述 .....           | 156 |
| 第二节 竞技健美操基本动作学练指导 .....     | 160 |
| 第三节 竞技健美操难度动作学练指导 .....     | 170 |
| 第四节 竞技健美操表现力学练指导 .....      | 178 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第七章 健身健美操学练与塑形方法指导    | 183 |
| 第一节 健身健美操概述           | 183 |
| 第二节 健身健美操基本姿态学练指导     | 183 |
| 第三节 健身健美操基本动作学练指导     | 186 |
| 第八章 时尚健美操学练与塑形方法指导    | 219 |
| 第一节 有氧踏板操学练指导         | 219 |
| 第二节 有氧搏击操学练指导         | 229 |
| 第三节 水中有氧操学练指导         | 249 |
| 第四节 健身球操学练指导          | 252 |
| 第五节 蹦床健身操学练指导         | 257 |
| 第六节 弹力带健身操学练指导        | 258 |
| 第九章 啦啦操学练与塑形方法指导      | 262 |
| 第一节 啦啦操概述             | 262 |
| 第二节 啦啦操的基本技术          | 268 |
| 第三节 舞蹈啦啦操学练指导         | 274 |
| 第四节 技巧啦啦操学练指导         | 288 |
| 第十章 瑜伽学练与塑形方法指导       | 295 |
| 第一节 瑜伽概述              | 295 |
| 第二节 瑜伽基本坐姿            | 298 |
| 第三节 瑜伽体式学练指导          | 299 |
| 第四节 办公室瑜伽课程学练指导       | 319 |
| 第十一章 形体训练与塑形方法指导      | 328 |
| 第一节 形体训练概述            | 328 |
| 第二节 形体训练基本技术学练指导      | 335 |
| 第三节 不良形体姿态及其矫正训练      | 345 |
| 第四节 不同身体部位的科学形体训练     | 353 |
| 第十二章 体育舞蹈学练与塑形方法指导    | 360 |
| 第一节 体育舞蹈概述            | 360 |
| 第二节 拉丁舞基本技术学练指导       | 363 |
| 第三节 摩登舞基本技术学练指导       | 381 |
| 第十三章 其他常见健美操学练与塑形方法指导 | 394 |
| 第一节 街舞学练指导            | 394 |
| 第二节 普拉提学练指导           | 405 |
| 第三节 踢踏舞学练指导           | 410 |
| 第四节 肚皮舞学练指导           | 418 |
| 参考文献                  | 424 |

# 第一章 健美操运动基本理论知识概述

## 第一节 健美操运动的起源与发展

### 一、健美操运动的起源

健美操是由古老的运动文化通过融合、发展演变而来的。根据历史资料记载,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的崇尚人体美,并因此而举世闻名。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。因为有这种观点的存在,古希腊人热衷于运动,喜欢采用跑、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,它把姿势、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。这种运动方式一直流传到现代,通过代代相传和发展完善,瑜伽动作更加全面、协调、多样。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、罗马等古典文化的重新振兴使人体美格外受到重视。当时的许多教育家都认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统,因此提倡开展体操运动。意大利医生墨库里奥斯在 1569 年出版的六卷《体操艺术》等著作中,详细论述了体操多种形式的动作。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,并创造了哑铃、吊环等运动。这些锻炼形式,既是现代体操的雏形,也是现代健美操的起源。约翰·古茨·穆尔是“体操运动之父”。他对于体操的发展有着深远的影响,他在著作中强调: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,在法国、德国、瑞典、丹麦、捷克等地先后出现了各种体操学派。德国的斯皮斯把体操从社会引入学校,为体操动作配乐,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。

在健美操研究领域,有人提出:健美操是在“基本体操”的基础上发展起来的。这一观点是有一定的道理的。瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林把体操与解剖学、生理学的知识相结合,来强调身体各部位及身心的协调发展,以培养健美的体态,并按照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基础。法国

人弗朗索瓦·特尔沙特建立了丁特尔沙特体系,用来帮助演员在表演中姿态自然,举止仪表富有表现力。美感和富于表情是他赋予体操动作的两个新的特征。由于重视优美和均衡,对健美形体作用较大,19世纪以来,该体系在女子体操中非常流行。美国的热纳维芙·斯特宾斯女士在特尔沙特体系和瑞典学派亨里克·林体系的基础上,创造了自己的一套体操体系,目的是通过身体训练来有效地表达优美的艺术。这种体操体系,对发展欧洲现代健美操产生了深远的影响。瑞士教育家雅克·克洛克罗兹设计了一种音乐体操用来描述肌肉活动和音乐伴奏两者的融合。他将设计的成套练习通过自然的身体活动来发展学生的音乐和节奏感。欣里希·梅道创编了一套可以促进身体健康、姿态优美和举止高雅,更适用于少女和成年女子的体操体系;他认为,音乐是提高动作的节奏性和表现力的一个极为重要的因素。在他的训练和正式演出中都采用了音乐。他在教学活动中强调自然的全身动作,领略动作中的快感和美感。

以上各种体操流派的教育思想、教学方法和动作技术与现代健美操有着密不可分的联系,即注重人体的健康和优美,注重自然的全身动作,注重动作节奏的流畅性,通过这些运动文化的发展,不断的演变,最终统一,发展至今才成为现代健美操。

## 二、健美操运动的发展

### (一)国外健美操运动的发展

现代健美操的真正萌芽是始于20世纪60年代初,最初是美国太空总署医生库珀(Kenneth Cooper)博士为太空人设计的体能训练阿洛别克(Aerobic)项目。库珀专门编排了一些动作,并选配了音乐,形成了一种新的运动方式——健美操。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,深受人们的喜爱。

20世纪70年代,健美操在美国迅速兴起,并掀起了一股健美运动的热潮。在此期间,美国健美操代表人物——简·方达,在健美操向世界的推广方面做出了杰出的贡献。简·方达是20世纪70年代崛起的好莱坞电影明星,并多次获得国际大奖。简·方达的好身材并不是与生俱来的,为了保持身材苗条,她采用“节食”、“呕吐”以及服用药物等方法进行减肥,长期使用药物减肥不但使她的体重减轻,而且体力也严重下降。失败的痛苦使她认识到“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,简·方达成功地通过健美操来保持身体的健康和体态苗条。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。此后,简·方达又创造性地推出一种利用专门器械进行健美操锻炼的方法,称之为“踏板健美操”。简·方达极大地推动了健美操在世界范围内的流行与发展,成为20世纪80年代风靡世界的健美操杰出的代表人物。

1985年,美国首次举行阿洛别克(Aerobic)健美操比赛。来自全美各地、身体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,形成了世界范围的“健美操热”。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做出了很大的贡献。

与此同时,欧洲健美操也已进行开展和普及,法国练健美操的人数已达400万,仅巴黎就有1000个健美操中心,每周日上午10点,都会有500万法国人跟随着电视中领操员的口令做60分钟的健美操;德国人为了保持形体美而增加对健身的投资;而在意大利的首都罗马设有40处健美操场所,每天都有很多来做操的人,从早到晚从不间断。

苏联时期就已经把健美操列入大、中、小学的教学大纲,成为学校教育的组成部分。并通过举办全国性教练员培训班和定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操的方式来普及这项运动,促进健美操的发展。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况与苏联相似。

健美操运动在亚洲也同样得到了迅速的发展。日本早在1982年10月3日的“国民体育大会”上就有420名50岁以上的老人表演了“健身健美操”;并且首届远东健美操大赛于1984年在日本举行;日本在1987年成立了健美操协会。同时,健美操在新加坡、韩国、中国香港和中国台湾地区以及东南亚国家和地区也迅速发展、兴盛起来。

随着健美操运动的蓬勃发展,各种健美操运动组织也不断出现。

1983年,国际健美操联合会(LAF)成立,总部设在日本,目前有会员国20多个。每年举办健美操世界杯赛。

20世纪80年代中期,国际健美操与健身联合会(FISAF)成立,总部设在澳大利亚,有会员国40多个。除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。

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

1993年10月29日至11月7日,国际体操联合会在西班牙阿里肯特召开会议,将健美操协会要求加入国际体操联合会提为主要议程。1994年5月,在瑞士日内瓦举行了国际体联第69届代表大会,决定将健美操列入国际体联活动,并指定国际体操联合会(FIG)负责健美操委员会的工作。1995年12月,在巴黎举行了首届世界健美操锦标赛,共设四个项目:男子单人、女子单人、混合双人及三人。共有34个国家参加比赛,中国代表队首次走出国门。1998年3月,在意大利水城威尼斯召开的国际体联技术委员会上,制定了竞技健美操的评分细则,并增设了6个竞赛项目、新的团体赛事,以及增加了G组动作等。

1998年5月在意大利卡塔尼举行了第4届世界健美操锦标赛;1999年在德国汉诺威举行了第5届世界竞技健美操比赛;2000年在德国里藤举行了第6届世界竞技健美操比赛;2002年在立陶宛举行了第7届世界竞技健美操比赛。

时至今日,健美操运动已成为一项大众普及的运动项目,深受人们的喜爱。

## (二)我国健美操运动的发展

健美操在我国也并非无源之水、无本之木。早在2000多年前,中国古代导引图上,就彩绘着44个不同性别、不同年龄、栩栩如生、做着各种不同姿势的人物,有站、立、蹲、坐等基本姿势,

臂屈伸、方步、转体、跳跃等各种动作,几乎和当今的健美操动作相仿。

1840年鸦片战争之后,西方文化开始大量地涌入中国,欧美各国的体操也随之相继传入中国。1905年,徐锡麟、陶成章在大通师范学堂开设了“体操专修科”。1908年,在上海创办了我国第一所最有影响的以徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐体操和舞蹈等为主要教学内容的体操学校。1937年,我国康健书局出版发行了马济翰先生的著作——《女子健美体操集》,该书分“貌美与健美”“妇女健康的运动”“中年妇女的美容操”“增进肌体美的五分钟美容操”和“女子健康柔软操”共五章内容,详细阐述了人体美的价值、各种操的练习方法和要求;并具体介绍了采用站立、坐卧等姿势进行的各种健美操,并附有30多幅照片。值得一提的是,这些动作与现代女子健美操有许多相似之处。该书在摘要部分写道:“本书所选欧美各国最新发明的体操动作数种,有适于少年妇女者,有适于中年妇女者,皆为驻颜之秘诀,增美之奇效”。后又继续出版了《男子健美体操集》,为了更加适合男子健身需求,增加了哑铃等轻器械的练习内容。由此可知,我国健美操运动早在20世纪30年代就已介绍和开展了。

自1949年中华人民共和国成立后,我国开始重视人民的身体健康问题,在“发展体育运动,增强人民体质”的号召下,大力推行全民广播体操。1951年11月24日,我国首次推广的第一套广播体操。到目前我国已经创编到第九套韵律体操,都是把肢体活动与音乐节奏融为一体的健身操。

现代健美操真正在我国的兴起应该是始于20世纪70年代末80年代初。那时,随着我国教育制度改革的不断深入,美育教育逐渐在学校教育中占有一席之地,而Aerobic的引进与兴起,则为我国美育教育提供了一个重要手段。

Aerobic刚传入我国,曾被称之为韵律操、健身操、健美操、健康舞、健力舞、健身术、有氧操或节奏操等。随着这项运动在我国的迅速兴起,不少高校教师纷纷在报纸杂志上刊登了一些介绍和探讨美育的文章,并编排了一些健美操的成套动作。1981年1月4日在《中国青年报》(星期天)上发表了作者陆保钟、牛乾元的特约稿“人体美的追求”。1982年2月中国青年出版社出版了印数近29万册的《美·怎样才算美》一书,选登了陈德星编制的“女青年健美操”和牛乾元编制的“男青年哑铃操”。从此“健美操”一词迅速被广大体育工作者采用。在新闻媒体的大力宣传下,世界性的健美操在我国拉开了序幕。1982年底上海电视台录制了姜琢玉的形体健美操、持环健美操等专题节目,1983年人民体育出版社出版了体育报增刊《健与美》。从1984年,中央电视台相继播放了孙玉昆创编的“女子健美操”“马华健美5分钟”“美国健身术”“动感组合”等,为健美操在我国的宣传与普及起到了积极的引导作用。

20世纪80年代初期,我国正处于改革开放时期,世界性的健美操热传到我国。1984年,原北京体育学院成立了健美操研究组,接着上海体育学院成立了健美操教研室,率先开设了健美操课程。根据原国家教委对高校体育教学的要求,一些大专院校也逐步开设了健美操普修或选修课。从而我国的健美操运动首先在高校得到普及。

紧接着我国的社会健美操热也是始于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,“北京利生健康城”是我国第一家规模较大的健身中心,面向社会开放,把健美操新颖的锻炼方式、良好的健身效果介绍给广大群众,很快就被人们所接受和喜爱,吸引了大批的健身爱好者。随后,以健美操为主要形式的健身中心在社会上遍地开花。特别是在大中型城市,如北京、上海、广州等,人们的思想观念更加开放,再加上以追求健康、健美作为时尚,同时随着生活水平的不断提高,人们也增强了为健康投资的理念。越来越多的人开始加入到

健身的行列,热衷于健美操锻炼,经过锻炼,不仅可以增强体质,而且还能娱乐身心,这使得健美操成为健身市场的一个重要组成部分。此外,大量的电视等相关媒体的健美操节目的出现在社会健美操热的持续发展过程中起到了推波助澜的作用。

我国社会健美操的发展在当时也深受简·方达健美操的影响,后来逐步形成了多种流派,近年来随着与国际接轨,在与世界性的健美操交流和各种宣传与培训中,人们开始逐步接受国际上的一些新观念,对健美操运动也有了更加深入的认识。近年来,中国健美操协会在健美操运动的普及推广方面做了大量的工作,成绩斐然,效果显著。为我国健美操运动的普及与提高做出了巨大的贡献,推动健美操运动在我国快速发展。

随着健身健美操运动的蓬勃开展和广泛普及,健美操运动也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得到发展。竞技健美操具有动作美、难度大、节奏快、质量高、编排新等特点,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。1986年4月6~7日,“全国女子健美操表演赛”作为我国第一次竞技健美操比赛在广州举行。这次比赛共有来自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。此次全国女子健美操表演赛,不仅开创了我国健美操比赛的新路子,探索了我国健美操比赛的方法,而且也在一定程度上展示了我国健美操发展的成果。1986年12月,为了更好地迎接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,有来自全国20多个省、市的共200名学员参加培训,为我国健美操运动的开展培养了一大批骨干力量。我国第一次全国性的竞技健美操比赛是在1987年5月由康华健美研究所、北京体育学院、中央电视台等多家单位共同举办的全国首届“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。北京体院健美操教研室为本次比赛拟定了竞技健美操比赛规则。后来该规则成为国家体委进行审定健美操比赛规则的基础。1991年10月,全国首届大学生健美操、艺术体操大奖赛在北京举行。来自全国12个省、市、自治区34个单位的共190多名运动员参加了这次大赛。在这次比赛中,新的《大学生健美操竞技规则》被首次使用,此规则更适合于健美操运动在我国大学的开展。这次比赛是我国健美操史上规模空前、高层次、高水平的比赛。

1992年2月,为了更好地进行技术交流和学术研究,中国大学生体育协会健美操、艺术体操分会在北京成立,从此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,在北京成立了代表我国健美操全国性组织的中国健美操协会,标志着我国健美操运动从此进入了一个有组织、有计划的新的发展阶段。

在我国经济的快速发展和体育体制改革的不断深入的大背景下,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到体操运动管理中心。中国健美操协会经过几年的实践、探索,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。

这一阶段无论是管理组织的建立,竞赛规则的统一,还是各种制度的完善,都标志着我国竞技健美操运动在正规化管理和发展方面都步入到新的阶段。

除了注重健美操运动在国内的全面普及,我国还在逐步增加健美操运动与国际的交往。

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,与日本的四大城市进行健美操交流活动。1988年,我国举办了“长城杯”健美操友好邀请赛;1995年12月,参加了由国际体操联合会筹办在法国巴黎举行的第1届世界健美操锦标赛,这是我国首次派出3名运动员参加男子单人、女子单人、混双与三人项目的比赛,并圆满完成此次比赛的任务。1998年至今,我国均派出队伍参加每届由国际体操联合会组织的“世界健美操锦标赛”。通过一次次参加国际性的健美操比赛,在健美操国际活动中锻炼了队伍,也使得我国健美操运动技术水平得到进一步的提高。开阔视野的同时,也进一步了解了国际健美操的发展动态,我国竞技健美操也从此步入了与国际接轨的阶段。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。1999年,日本专家受中国健美操协会聘请来华进行关于国际规则讲学,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》,为了在竞赛规则上达成统一,决定以后全国健美操比赛和全国大学生健美操比赛均采用国际竞赛规则。这也预示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。

另外,我国健美操队在世界竞技健美操大赛中也获得了骄人的成绩。其中,2004年6月,我国健美操在保加利亚第八届世界健美操锦标赛上,历史性地进入集体6人的第三名,这也是在世界性的比赛中取得的第一枚奖牌。2005年7月,中国队在德国伊斯堡举行第7届世界运动会竞技健美6人操的比赛中夺取金牌,这是我国健美操队在世界性的大赛中夺得的第一枚金牌。我国在美国洛杉矶的第16届世界健美操冠军赛中再续辉煌,获得6人操和男子单人(国家预备组)两枚金牌。ANAC在举办第16届世界健美操冠军赛的同时还举办了第8届世界健美操青少年锦标赛,我国小选手在少儿丙组的比赛中获女子3人和6人两项最高奖——总统奖。

2006年6月,在南京举行的第9届世界健美操锦标赛上,中国运动员敖金平获得男子单人操冠军,实现了中国队在世锦赛上金牌零的突破。在随后的健美操世界大赛中,中国队都能取得一些金牌和优异的成绩。2016年,中国健美操队在仁川举行的世界锦标赛上,获得2金3银1铜的优异成绩,其中的团体冠军来之不易,完成了中国健美操人的多年夙愿。这些骄人的战绩已经能充分证明我国竞技健美操水平跃居世界一流的行列。

经过近几年健美操管理组织的建立,竞赛规则的统一,各种制度的完善,我国健美操运动逐步进入到规范化的管理和发展阶段。

## 第二节 健美操运动的概念、内容与特点

### 一、健美操运动的概念

健美操是指以健身美体为主要特点的运动项目,其内容丰富,简单易学,变化繁多,不受年龄、性别、场地、器械的限制,可使全身各关节都得到充分的活动,各部位的肌肉得到均衡的发展,塑造出良好的体态。健美操之所以被人青睐,是因为它不仅具有体育的魅力而且具有艺术的感染力,还体现了人体在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的能力。

健美操起源于传统的有氧健身运动,它的运动特征主要是持续一定时间的、中低强度的全身

性运动。它是在氧气供应充足的情况下,以人体的有氧系统提供能量的一种运动形式,通过锻炼练习者的心肺功能,为有氧耐力素质奠定良好的基础。尽管健美操运动的发展历史不长,但已被广大群众所接受和喜爱。健美操不仅突出动作的“健”和“力”的特点,而且更加强调“美”的因素,这使得健美操成为体育运动中极具观赏性的运动项目之一。随着现代生活水平的不断提高,人们对于健康观念的意识逐渐增强,在生活中开始增加对健康的投资,随着健美操运动在我国越来越受到人们的欢迎,已成为人们现代文明生活不可缺少的重要组成部分。

因为健美操运动处于不断发展和创新过程中,所以相关学者对其认识不尽相同。关于健美操运动的说法主要包括以下几种。

瑞典著名现代体操家 Meek man 被称之为韵律体操的创始人,她主张韵律操动作的创造,“应将人体的运动规律融入动作中去”。韵律体操应体现“运动员的喜悦、动作的创造性和现代音乐与身心的结合”。韵律操“可当作节奏体操的新式动作形态体操”。

日本舞蹈家佐藤正子是瑞典体操家 Meek man 的推崇者。她认为健美操的定义应是:“将有效果的爵士技巧中之独立性和多中心性,应用于身体运动上,并根据体操的原理,融于运动之中,使之成为体操之体系化上的一环。”

苏联学者认为:“力量、耐力、柔软加上美就是健美操的公式。”

美国健美操代表人物简·方达认为健美操是一种“改变形体和心理感觉的体操”。

随着健美操运动在我国的传播与发展,我国一些专家与学者对健美操的定义也提出了各种各样的看法:第一种,“健美操是以人体自身为对象,以健美为目标,以身体练习为内容,以艺术创造为手段,融体操、舞蹈、音乐于一体的一项新兴体育项目”;第二种,“健美操主要是以舞蹈和体操相结合,配以流行的节奏音乐,达到有氧训练目的的体操”;第三种,“健美操是操化了的,为了人体健康而进行的动态选美比赛”;第四种,“健美操是根据人体的生理特点,为了追求人体美,在音乐伴奏下所进行的体操与舞蹈动作结合的边沿性综合运动项目”。

近年来,随着健美操运动在我国的进一步开展与普及,以及人们对健身理解的加深,健美操的概念也不断完善。综观健美操运动的特点与发展,结合专家的观点,这里将健美操的概念定义为:“健美操是融音乐、体操、舞蹈、美于一体,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,通过徒手、手持轻器械和用专门器械的操化练习达到增进健康、塑造形体、丰富生活、陶冶美的情操的一项新兴娱乐、观赏型体育运动项目。”

通常对于健美操概念的本质属性可以从三个方面来认识。

(1)动作内容:健美操的动作中可以融入所有的体育项目动作,如体操、游泳、武术、球类等动作,以及所有的舞蹈动作,如秧歌、拉丁舞动作,只要将各种动作操化了就可以创编成健美操动作。

(2)动作表现:在健美操的动作表现中,身体强劲律动是动作连续顺畅完成的基本前提,健美操动作是通过人体髋、膝、踝关节的协调律动而完成的,这也表现出了身体动作的弹性。健美操技术水平越高,其动作弹性越大。

(3)音乐特点:健美操对音乐要求较为严格。健美操音乐必须节奏分明、强劲有力、旋律优美,能烘托气氛、激发人们的热情,音乐动感要非常强。

由此可知,健美操教师、教练员或指导员应抓住健美操的本质特点,建立正确的健美操内容体系,积极有效地推动健美操沿着正确的方向发展,以保证健美操的可持续性发展,充分发挥健美操的健身、健心、塑体和娱乐等功能。



## 二、健美操运动的内容

成套健美操的动作是由单个动作组成,它来源于徒手体操、艺术体操和舞蹈等的动作。健美操运动的内容主要包括以下几个方面。

### (一)徒手体操动作

(1)徒手体操动作是健美操动作最基本的内容,由头颈、上肢、胸部、腰部、腹部、下肢等部位的屈、伸、转、绕、举、摆、振等基本动作构成。只有正确地掌握徒手体操动作,才有可能协调、准确地完成健美操动作。

(2)徒手体操与健美操在完成的方法上有较大的区别,主要表现在动作节奏、运动方向、路线以及造型等方面。由于健美操中增加了新颖、独特的手型和步型,特别是髋部动作,所以,健美操动作更加丰富多彩。

### (二)艺术体操徒手动作

艺术体操的典型动作是波浪动作。此外,摆动、绕环、屈伸、平衡、转体、跳步、舞步及近似技巧动作等也是健美操动作的内容。艺术体操的徒手练习不仅能培养人们对动作的美感,而且能有效地增强身体素质,提高协调性,增加成套动作的难度价值。

### (三)现代舞中的简单动作

健美操中大量吸收了迪斯科舞、爵士舞、霹雳舞中的上下肢、躯干、头颈和足踝动作,特别是髋部动作,这给健美操增添了活力,同时,也有利于减少臀部和腹部脂肪的堆积,有利于改善动作的协调性和灵活性。

此外,民间舞中的许多动作,基本体操中的队列、队形变化也是健美操的内容之一。

## 三、健美操运动的特点

### (一)适应性

健美操练习形式多样,运动量可大可小、容易控制,对场地器材的要求也不高,因此,对各个年龄层次、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都适宜,各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式,从中得到乐趣。例如中老年人可选择低强度的有氧练习,达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的目的;而对具有较好身体素质、有意进一步提高的年轻人来说,可选择难度较高、运动量较大的竞技健美操作为练习的手段,通过竞技健美操练习,不仅锻炼了身体,而且可提高技术水平,满足其进取心要求。因此,健美操运动具有广泛适应性的特点。

### (二)安全性

健美操动作简单,方便操作,且运动负荷、运动强度、运动量及运动节奏都可以结合练习者的具体情况进行调节,即使是弱体质的人也能参加健美操运动的练习,因此健美操运动是一项十分

安全的运动项目。

### (三) 节奏性

健美操运动有专门的音乐伴奏,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。与艺术体操相比,健美操更强调动作的力度。因此,健美操的音乐节奏鲜明强劲、音乐风格热烈奔放。健美操音乐的高低、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,健美操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,还能使人在练习过程中忘却疲劳,放松心情。

### (四) 艺术性

健美操观赏性强,是一项追求人体健与美的运动项目,它将人体语言艺术和体育美学融为一体,具有高度的艺术性。一方面,健美操动作要求协调、流畅、有弹性,要展示内心的激情,体现一种健康向上的情绪。另一方面,健美操提倡个人风格的表现力,使练习者不仅锻炼了身体、增强了体质,而且从中得到了“美”的享受,提高了审美意识和艺术修养。总的来说,健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。无论是健身健美操,还是竞技健美操,无不处处表现出“健、力、美”的特征,包含着高度的艺术性因素,使健美操不同于其他运动项目,这正是健美操运动深受人们喜爱的重要原因之一。

### (五) 创新性

健美操动作丰富,在运动中强调不断创新,在运动实践中,健美操动作的技术风格和质量、动作组合形式、成套动作编排、集体动作配合、队形变化、音乐选配、健美操器械以及教学方法手段等也在不断推陈出新。随着社会发展和时代的变迁,为了不断满足练习者的各种运动需求,健美操运动也正在原有的基础上可不断地创编出独特新颖的、具有显著特征的动作和形式。可以说,创新是健美操保持活力的重要源泉。

### (六) 力度性

健美操是以力量性为主的徒手动作为基础的,它所表现的力是力量、力度、弹力、活力的综合。健美操动作要求的力度和力量性很强,不论是短促的肌肉力量、延续力量,还是瞬间的控制力量都展现出较高的力度感。由于身体动作的快速变化及脚下富于弹性的移动,连续不断的跑跳,使全身充满着生命的活力。健美操所形成的动作力量性风格可充分表现出人体健的风采、美的神韵和力的坚韧。表现形式为狂热奔放,并伴有情感上的力度。健美操的力量性最能发挥人的个性,具有强烈的表现力、感染力和吸引力,这是它的生命力所在。它以自身独有的力量性运动风格活跃于体坛。

### (七) 自我塑造性

健美操是建立在美学等科学理论指导下的人体运动方式,要求动作美观大方、准确到位。讲究造型美、姿态美、音乐美、服饰美、精神美;它不仅强调“健”,而且还强调“美”,讲求有效地训练身体各部位的正确姿态,使人体匀称和谐地发展,培养健美的体形和风度,塑造完美的自我。健美操的自我塑造是遵循人体的可塑性,如肌肉的强弱、发达程度、脂肪的沉积程度以及脊柱和胸

廓的形状、关节的灵活程度等这些决定身体姿态、形体改变的自我塑造的可变因素。因此“以自然人体为对象,运用自己的力量把自身作为对象,实现自我塑造”,这是健美操不同于其他运动项目的一个显著特点。

### 第三节 健美操运动的多元价值

#### 一、健美操运动的健身价值

##### (一)健美操运动的身体形态改善价值

现代健美操对“美”有很高的要求,而不仅仅是对“健”很重视,现代健美操要求运动者反复练习身体的各个部位,使之保持正确的姿势,这有利于促进运动者身体的健康协调发展,有利于塑造优美的体型,也有利于运动者的自我完善。

现代健美操塑造优美形体的过程中对人体有较强的可塑性,人体的可塑性主要包括对身体形态与形体改变具有决定作用的因素。例如,脂肪的沉积程度、关节的灵活度、肌肉的强弱与发达程度以及胸廓和脊柱的形状等。总之,现代健美操对人体的形态改善具有非常重要的促进作用,是现代健身健美运动的首选运动项目。

##### 1. 降低身体体脂率,使身体更纤细

健美操运动是一项有氧健身运动,长期坚持锻炼能有效改变运动者的身体成分,最重要的是使运动者的体脂率发生变化。

具体来说,健美操运动对运动者的身体成分的改变并不指宏观概念中的人体成分,而是运动系统组织的比例成分。人体的运动系统由骨骼、肌肉和关节组成,其中骨骼和关节的比重最为稳定,肌肉的比重变化也不十分明显,由此,附着在肌肉上的脂肪就成为影响人体形态的重要因素。因此,现代人都非常注重减脂。

所谓体脂率,是评判人体脂肪含量的一个重要标准,它具体是指人体内脂肪重量在人体总体重的比例,又称为“体脂百分数”。正常成年人的体脂率分别是男 15%~18%,女 25%~28%。经常参加健美操运动健身的人所接受的健美操活动均为有氧运动。有氧运动可以明显增加脂蛋白酶(LPL)的活性,如此可以充分动员脂肪供能,促进运动中和运动后体内的脂肪分解,增加脂肪的利用率,促进肌肉体积增大、力量增加,达到强身健体、保持优美线条的目的。

研究表明,男性通过经常性的健美操健身运动,上臂皮脂、背部皮脂、腹部皮脂的厚度明显减少,肌肉力量也获得提升,健身和健美效果可谓十分明显。正常人骨骼肌重量约占体重的 40%,经常参加健美操运动的人的骨骼肌重量可达到 45%~50%。

人体内适当的脂肪含量是人体所必需的,它为人提供能量的储藏以及起到一定的保温作用,但如果体内脂肪含量严重超标则会给身体带来负担,甚至成为多种疾病的诱发因素。健美操运动健身锻炼能有效降低体脂率,可使运动者的身体更苗条。



## 2. 促进骨骼的增长,使身体更挺拔

运动学研究指出,骨骼是人体的“支架”,它是体内最坚实的组织,尽管如此,骨骼本身也是有一定弹性的,这种弹性会随着人的年龄的增加而减小。骨的表面有一层很薄的结缔组织是骨膜,骨膜下面是一层结构很坚实的骨密质,骨密质越厚,力量就越强。骨骼的内部拥有复杂的结构,它里面富含造血细胞、血管与神经。在骨的内层和长骨两端是结构疏松的骨松质,骨松质的形态像海绵状,它由骨小梁纵横交错,按受力方向排列,以保持骨的坚固而又不过重。另外,骨骼还具有自我修复的能力,这就是为什么人在骨折后经过对接还可以痊愈的原因,而且骨折的相同部位甚至比骨折前更加坚硬、结实。

运动实践表明,经常参加健美操运动,可以使人体的骨骼发生以下良性变化。

(1)人体通过不断地练习健美操运动中的跳跃、变向等动作,不仅促进了血液循环,增强了新陈代谢,而且有效地促进了骨的结构与功能的变化,使骨密质增厚,骨小梁的排列受肌肉的强力牵拉和外力的刺激作用,增强了骨的坚固性,韧带在骨骼上的附着部位、结节、粗隆和其他突起部位,这有利于肌肉和韧带更牢固地附着在骨骼上。这些变化都有利于骨骼承受更大的外力作用,提高了骨的抗扭、抗变、抗断和抗压能力。

(2)在健美操练习中,健美操动作对人体肌肉的牵拉作用也与骨骼的变化有关。肌肉力量的增加与骨量的增加有着显著相关性,且骨量增加部位与肌肉训练部位有关。当肌肉力量增大,肌肉收缩对骨骼产生的应力刺激可有效提高成骨细胞的活性,这种活性有利于保持骨骼的良好状态一直延续到进入中老年后,其表现为有效延缓骨质疏松症和减小骨折发生的概率。

(3)经常参加健美操运动,不仅可以使骨骼逐渐变粗,还可以促进骨密度增加和骨质的提高,甚至还对骨骼长度(腿部骨骼)的增加有一定的辅助作用。如通过统计分析得出,经常参加健美操运动的青少年,比不爱运动的同龄人身高平均高几厘米,这是因为骨骼两端有软质的骨骼,这层软骨在新陈代谢的作用下,不断地骨化而变为硬骨,同时又不断增生新的软骨,促进了骨的加长。这种骨骼的生长规律如果利用得当,对正处在青春发育期的青少年来说是非常有利的。

总的来说,健美操运动科学锻炼,可使运动者的骨骼发育更健康、更结实、增长更快,有助于促进运动者身高发展、使其身体更挺拔、修长。

## 3. 塑造良好的体态,使身形更完美

体形和体态是形体的两个主要组成部分。健美操运动对塑造体形方面也具有非常明显的作用与功能。通过参加健美操运动,尤其是练习力量型动作,能够使骨骼变得粗壮,增加肌肉围度,从而对天生的体形缺陷具有一定的弥补作用,使人的身体匀称而健美。与此同时,参加健美操运动还有利于加快体内新陈代谢的速度,从而消耗多余的脂肪,塑造完美的体形。这一价值适用于健美操运动健身的任何一个人群。

(1)儿童与青少年经常性地参与健美操运动,能够保持正确的身体姿态,使其生长发育的进程加快,同时也可以矫正畸形的身体形态。

(2)青年人经常性地参与健美操运动有利于保持矫健的体态,保持健康体质水平,并散发青春活力。

(3)中年人经常性地参与健美操运动有利于身体衰老的延缓,使其体态保持健康、良好的状态。