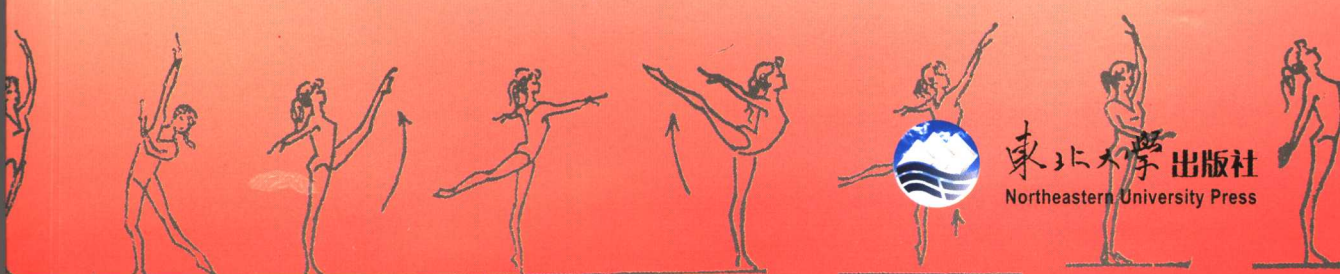


健身与流行健美操教程

主编 金晓阳 王 毅



东北大学出版社
Northeastern University Press

健身与流行健美操教程

主 编 金晓阳 王 毅
副主编 萧林静 孔 柏 赵东岩
董笑然 刘 婷 王凤娟
吴湘志

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 金晓阳 王 毅 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

健身与流行健美操教程 / 金晓阳, 王毅主编. — 沈阳: 东北大学出版社, 2006.12
ISBN 7-81102-333-4

I. 健… II. ①金… ②王… III. ①健身运动—教材②健美操—教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 135847 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印 刷 者: 沈阳市第六印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 184mm×260mm

印 张: 24.5

字 数: 611 千字

出版时间: 2006 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 任彦斌

封面设计: 任彦斌 唐敏智

责任校对: 李 叶

责任出版: 秦 力

定 价: 37.00 元

前 言

进入 21 世纪,随着生活水平的不断提高,闲暇时间的增多,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。我们以表演专业“培养方案”规定课程的内容及基本要求为依据,编写了这本书。它不但针对体育教学和表演的学习需要,也能满足社会健身人士的需求,是作者多年实践经验的提炼和总结。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。在编写过程中,尽可能借鉴同类教材的编写优点,遵循体育教育发展的规律,构建体现素质教育观念的新世纪体育教材体系,努力编写成一本门类较全,又能突出思想性、科学性、实用性的表演专业教材。有些章节内容较新,介绍了目前国内外比较流行的各类健身运动的新内容,如形体、体育舞蹈、健美、有氧踏板操、水中健身操等。

对本书中出现的许多基本动作和动作组合范例,不但采用了连续动作图片和文字说明来讲解,而且配合拍摄的动作演示光盘,可直观地表现基本动作和成套动作。使书和光盘内容相辅相成,有机组合,方便了读者学习和对教材内容的理解。

《健身与流行健美操教程》由金晓阳、王毅主编,其他参加编写的作者为副主编。全书由金晓阳审编、修改、统稿。具体分工如下:金晓阳撰写第一章、第二章、第三章、第四章第一节至第四节;王毅撰写第五章、第六章、第七章、第八章、第九章、第十章、第十七章;萧林静撰写第四章第五节至第六节、第十四章、第三十章、三十一章、三十二章、三十三章;董笑然撰写第十一章、第十二章、第十三章;孔柏撰写第十五章、第十六章、第十八章、第十九章;赵东岩撰写第二十章、第二十一章、第二十二章、第二十三章、第二十四章、第二十五章、第二十六章、第二十七章、第二十八章、第二十九章;刘婷撰写第三十四章。

面对种类繁多的课程教材以及体育表演迅速发展的形势,我们在借鉴、继承、探索中编写了这本教材,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

编 者

2006 年 10 月

目 录

前 言

第一篇 健美操

第一章 健美操概述.....	1
第一节 健美操运动的发展简况.....	1
第二节 健美操运动基础知识.....	7
第三节 运动性疲劳与恢复	16
第四节 运动损伤的预防与处理	17
第五节 健美操运动的发展趋势	21
第六节 探索与思考	23
第二章 健身性健美操的创编依据和原则	26
第一节 健身性健美操的创编依据	26
第二节 健身性健美操的创编原则	28
第三章 健身性健美操的创编	37
第一节 健身性健美操创编过程	37
第二节 健身性健美操成套动作创编程序	38
第四章 竞赛评分规则与组织方法	44
第一节 中国学生健身健美操竞赛评分规则	44
第二节 中国高水平健美操学生运动员规定套路评分规则	52
第三节 中国学生健康活力健身操表演套路评分规则	61
第四节 中国学生健康舞竞赛评分规则	66
第五节 中国学生动感啦啦队竞赛评分规则	73
第六节 健美操竞赛的组织方法	83

第二篇 基本体操

第五章 基本体操绪论	87
第一节 基本体操的内涵与外延	87
第二节 基本体操的内容及特点	91

第六章 队列队形练习	93
第一节 队列队形练习的内容与分类	93
第二节 队列队形练习的基本要领与要求	94
第三节 队列队形练习的教法与要求	103
第七章 徒手体操	106
第一节 徒手体操的内容与分类	106
第二节 身体各部位常用的基本动作	107
第三节 徒手体操的练习方法	108
第八章 徒手体操、轻器械体操的编排	124
第一节 编操的基本原则	124
第二节 编操的常用方法	125
第九章 徒手体操、轻器械体操	127
第十章 技巧运动	129
第一节 静止姿势与用力动作	129
第二节 动力性动作	132
第三节 双人与团体动作	145
第三篇 形 体	
第十一章 形体训练概述	150
第一节 形体训练的特点、内容、功能	150
第二节 形体教学的特点及要求	153
第三节 形体训练的姿势	155
第十二章 形体动作术语	163
第一节 形体动作的基本术语	163
第二节 形体动作术语的应用	166
第十三章 徒手练习基本动作	167
第一节 基本位置练习	167
第二节 基本步伐与舞步	169
第三节 摆动与绕环练习	179
第四节 腿部弹动与移重心练习	184
第五节 波浪动作练习	186

第六节 转体练习.....	189
第七节 平衡练习.....	191
第八节 把杆练习.....	192
第十四章 轻器械练习基本动作.....	204
第一节 持绳的基本动作.....	204
第二节 纱巾操的基本动作.....	212

第四篇 体育舞蹈

第十五章 体育舞蹈概述.....	219
第一节 何谓体育舞蹈.....	219
第二节 体育舞蹈的发展前景展望.....	220
第三节 体育舞蹈教学内容.....	220
第十六章 体育舞蹈教学.....	222
第一节 体育舞蹈的教学方法.....	222
第二节 体育舞蹈的基本常识.....	226
第十七章 体育舞蹈术语.....	234
第一节 体育舞蹈术语的意义和要求.....	234
第二节 体育舞蹈基本术语.....	234
第十八章 体育舞蹈各舞种的起源及特色.....	238
第一节 摩登舞的起源及特色.....	238
第二节 拉丁舞的起源及特色.....	244
第十九章 体育舞蹈运动技术.....	249
第一节 华尔兹舞 (waltz) 的动作技术	249
第二节 探戈舞 (Tango) 的动作技术	267
第三节 维也纳华尔兹 (Viennese Waltz) 的动作技术	275

第五篇 健美

第二十章 健美运动概述.....	281
第一节 什么是健美运动.....	281
第二节 健美运动的发展概况.....	281
第三节 健美运动的特点.....	283

第四节	健美运动的作用·····	284
第五节	人们对健美运动认识上的误区·····	286
第二十一章	初级健美训练的基础知识·····	288
第一节	男女体形健美的标准·····	288
第二节	人体的肌肉系统·····	289
第三节	常用动作术语·····	290
第四节	常用的名词概念·····	291
第二十二章	初级健美训练最佳动作·····	294
第一节	腿部锻炼法·····	294
第二节	背部锻炼法·····	295
第三节	胸部锻炼法·····	298
第四节	肩部锻炼法·····	301
第五节	臂部锻炼法·····	302
第六节	腹、腰部锻炼法·····	306
第七节	颈部锻炼法·····	307
第二十三章	健美训练应遵守的原则及法则·····	309
第一节	初级健美训练应遵守的原则·····	309
第二节	约翰·韦德训练法则·····	310
第二十四章	健美训练计划的制定·····	312
第一节	制订锻炼计划的方法·····	312
第二节	制订自己的训练计划·····	313
第二十五章	健美训练中应注意的问题·····	314
第一节	训练安全·····	314
第二节	保持训练的积极性·····	315
第三节	合理的休息·····	316
第四节	身体结构的平衡发展·····	317
第五节	终止健美训练后的恢复训练·····	319
第二十六章	健美运动的营养问题·····	321
第一节	食物中的营养成分·····	321
第二节	健美运动中的饮食·····	323
第三节	增加体重·····	324
第四节	减轻体重·····	325

第二十七章 初级阶段健美训练概要.....	326
第二十八章 初级阶段练法课例.....	328
第一节 周间三分化的基本模式.....	328
第二节 循环训练法的基本模式.....	330
第三节 多组数训练法的基本模式.....	331
第二十九章 中级阶段健美训练概要.....	334

第六篇 流行健身健美操

第三十章 有氧踏板操.....	337
第三十一章 哑铃健美操.....	354
第三十二章 街 舞.....	355
第三十三章 有氧搏击操.....	361
第三十四章 水中健美操.....	365
第一节 水中健美操分类.....	365
第二节 水中健美操的创编.....	366
第三节 水中健美操的基本动作.....	371
参考文献.....	381

第一篇 健美操

第一章 健美操概述

健美操是我国体育运动的一个新兴项目。它起源于生活,起源于人类对人体健与美的追求,它是体操、舞蹈、音乐三者有机结合的产物。

健美操运动与其他众多体育运动项目一样,由大众健身、娱乐开始兴起,逐步发展为表演、竞技。健美操体现了人体在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。从健美操运动发展情况看,健美操运动可分为健身性健美操和竞技性健美操两大类。健身性健美操所具有的普及性,为竞技性健美操的产生和发展奠定了坚实的群众基础;而竞技性健美操技术动作的创新、观赏性的不断增强,又极大地促进了大众健身性健美操的发展。

第一节 健美操运动的发展简况

一、健美操概念

健美操是近几十年发展起来的一项新兴的体育运动项目。人们对健美操的认识、理解各不相同,所以对健美操的解释也就众说纷纭。

国际体操联合会给健美操下的定义是:“健美操是在音乐伴奏下,能够表现连续、复杂、高强度动作及成套动作的运动项目。”该项目起源于传统的有氧健身运动,成套动作必须通过连续的动作组合,展示运动员的柔韧性和力量。

日本佐藤正子认为健美操的定义应是:“将具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。”前苏联学者认为: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”。

近些年来,我国一些健美操专家对健美操的定义也提出了各种各样的看法:“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”“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缘性综合运动项目”。

综观健美操的特点与发展,并结合国内外专家的观点,健美操的概念应为:健美操是融体操、音乐、舞蹈、美学为一体,通过徒手、手持轻器械和专门器械的练习,达到健身、健美和健心的目的,具有竞技性、娱乐性和观赏性的一项新兴的体育运动项目。

二、世界健美操的发展

古希腊人对人体美的崇尚举世闻名，他们认为在世界万物中，只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和完美的。早在 2400 年前，古希腊雕刻家米隆就塑造了一个显示男子健与美的典型——掷铁饼者。爱神维纳斯是当时希腊人最理想的女性健美楷模。当时的古希腊人以赤身裸体涂满橄榄油，在烈日下锻炼和炫耀自己健美的身体为时尚。古希腊人对人体健美的崇尚与追求，以及把音乐与体操相结合的主张是现代健美操形成和发展的基础。

以“体操运动之父”闻名的约翰·古茨·穆尔（1759—1839）在其著作中强调指出：体操应能使人感到愉快，体操练习应能使人得到全面发展。他的思想对体操的发展有着深远的影响。德国人斯皮斯（1760—1858）富有音乐天才，他把体操从社会引到学校，并为体操动作配曲，他的体操是在音乐伴奏下进行的。瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林（1776—1836），他把解剖学、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，培养健美状态。瑞士教育家雅克·克洛克罗兹（1865—1950）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感和节奏感。埃丽·布若尔克斯登（1870—1947）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来看，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（Aerobic）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。20 世纪 70 年代在美国迅速兴起，进而形成热潮。

美国健美操代表人物——简·方达，为健美操在全世界的推广作出了杰出的贡献。简·方达 1937 年生于纽约，是 20 世纪 70 年代崛起的好莱坞电影明星，获奥斯卡金像奖和金球奖，并评为第 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，长到十二岁时又矮又胖。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。而且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，会引起严重的肌肉和肾脏功能衰竭。简·方达在经历了一系列的失败后，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，通过健美操运动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健美形体的成功体验，撰写了《简·方达健身术》一书，以自己的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。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强肌肉张力,它使你在身体上和心理上感觉更加良好”。她用健美操来保持身体健康和体态苗条的成功经验和现身说法,对整个世界健美操的推动和发展有着巨大的影响,形成了世界范围的“健美操热”。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地蓬勃发展。

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2.4亿美元。

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。正是这次比赛,使健美操得到了迅速推广和发展,以致成为全球性的运动。近十几年来,美国以健身、健美为主的健美操和以比赛为目的的竞技健美操,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,每人每年约花335美元参加健美操中心活动。在法国参加健美操活动的人数已超过法国健美操联合会会员人数,仅巴黎就有1000多个健美操中心。法国第二电视台的健美操节目成了最受欢迎的节目,每周日上午10点,500万法国人都要挪开家具,卷起地毯,随着电视台健美操领操员的口令,做一小时的健美操。德国每年用于健美资料和训练经费的开支都很高。而意大利的罗马有40个健美操场所,每天做操的人从早到晚从不间断。前苏联把健美操列入大中小学校教学大纲之中,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。

三、中国健美操的发展

现代健美操热传入我国是在20世纪70年代末、80年代初。开始是引入了扭动全身各关节的非洲民间舞蹈与基本体操相结合的迪斯科健美操,后来把中国古老文化的气功、武术、民间舞蹈等与欧美健美操融为一体,创造了具有中国特色的徒手、持轻器械的健美操。1981年1月4日在《中国青年报》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,选登了陈德星创编的“女青年健美操”和牛乾元创编的“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。1982年底上海电视台录制了姜琢玉的形体健美操、银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年起,中央电

视台相继播放了“女子健美操”“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。

在我国健身健美操蓬勃发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操也在迅速发展。1986年4月6日在广州举办了首届“全国女子健美操邀请赛”。共有8省市9支代表队参加集体6个人和个人两项比赛,这次邀请赛开创了我国竞技健美操的新路,探索了我国竞技健美操的比赛方法,展示了我国健美操的发展成果。1987年5月,由康华健美康复研究所、北京体育学院、中央电视台等5个单位联合举办了我国首届正式的竞技健美操比赛——长城杯健美操邀请赛。这次比赛吸收了美国阿洛别克健美操的比赛项目,结合了我国健美操比赛特点,进行了男女单人、混双、男女3人、混合6人五个项目的比赛,每套操和美国的健美操比赛一样,有特定动作的要求和时间要求。这次比赛,全国各省市共有30多个代表队,200多名运动员参加,盛况空前。1989年1月,在贵州举行了第三届长城杯健美操邀请赛,正式使用了国家体委审定的具有中国特色的健美操竞赛规则,使我国竞技健美操的发展朝着国际化方向又前进了一步。为了把我国健美操推向世界,1988年6月由康华健美康复研究所和中央电视台联合举办了长城杯国际健美操邀请赛,有中国大陆及香港特别行政区、美国、日本、巴西、伊拉克国际健美中心等国家和地区的30多名运动员参赛,同时在北京成立了国际健美操协会筹委会,以促进国际健美操运动的发展。

1998年初,中国健美操协会由社会体育中心并入国家体育总局体操运动管理中心,并先后制定了《全国健美操指导员专业等级实施办法》(试行)、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》和《健美操等级运动员规定动作》,这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义。

1988、1989、1990、1991年先后在北京、贵阳、昆明等地举办了四届邀请赛。1992年起改名为全国锦标赛,成为每年举办的传统赛事。另外,1992、1995年在北京举办了两届全国健美操冠军赛,1998年举办了全国锦标赛暨全国健美操运动会。

2003年以前,每年均有两次全国青少年健美操比赛,2004年有四次全国青少年健美操比赛,2005年至2006年发展为每年均有六次全国青少年健美操比赛,这表明我国健美操项目如雨后春笋般茁壮成长,并有着广泛的基础,它预示着中国健美操项目的明天更加辉煌。

2006年5月20日至30日在江苏省苏州市举行第三届全国体育大会健美操比赛,东道主江苏队独得3金成为最大赢家。

1995年,中国代表队首次走出国门,参加第一届世界健美操锦标赛,由中国健美操协会主席殷子烈带队一行7人,参加了男子单人、女子单人与三人项目的比赛,胜利完成了此次比赛的任务,并了解了国际健美操组织机构IAF与FIG国际比赛规则、国外成套动作的编排与结构、国外优秀运动队和运动员的训练及比赛风格特点等。

在第三届世界健美操锦标赛前的裁判员考核中,我国首次派出的两名裁判员双双取得了健美操国际级裁判的资格,为我国在国际健美操赛事中争取到宝贵的裁判位置。

1999年,在德国汉诺威举行的第五届世界健美操锦标赛,我国取得参赛以来最好的成绩:男单得分12.25,在总共44名参赛选手中排在第25名;女单得分11.70,在总共44名参赛选手中排在第25名;混双得分12.00,在总共27对参赛选手中排在第15名;三人操得分12.40,在总共34名参赛选手中排在第16名。

2000年,在德国举办了第六届世界健美操锦标赛,中国队本次参赛的成绩情况是:男

单得分 13.95, 在总共 38 名参赛选手中排在第 26 名; 女单得分 14.85, 在总共 44 名参赛选手中排在第 34 名; 混双得分 15.55, 在总共 29 对参赛选手中排在第 18 名; 三人操得分 13.95, 在总共 29 名参赛选手中排在第 25 名。

2002 年 8 月, 我国组队参加了第七届世界健美操锦标赛, 在这次大赛上, 中国选手取得了团体、三人操的第 7 名, 这是一次重大突破。

2004 年中国队参加了第八届健美操世界锦标赛, 在这次大赛上, 中国选手取得了六人操的第 3 名, 这是中国队首次获得奖牌。

2005 年中国队参加了世界运动会, 中国选手取得了六人操的第 1 名, 这是中国队首次获得金牌。

2006 年 6 月 1 日至 3 日在江苏省南京市举行的第九届世界健美操锦标赛上, 中国选手敖金平获得男子单人操冠军, 实现了中国在世锦赛上金牌零的突破。以一套高质量的动作得 21.70 分, 获男子单人操冠军。

严松、敖金平、何世剑、于巍、秦勇、熊德良组成的六人操组合在本届世锦赛上他们发挥稳定, 最终以 21.60 分获得冠军。另一个中国组合获得第 3 名。

在女子单人操决赛中, 中国年仅 18 岁的姑娘黄晋萱以 0.1 分的优势力压西班牙选手达萨埃瓦获得银牌, 这也是中国选手在世锦赛这个单项上取得的最好成绩。

在三人操比赛中, 中国组合秦勇、于巍、张鹏获得 21.35 分, 获亚军。这同样是中国选手在世锦赛这个项目中的最好成绩。

唯一没有进入前 3 名的混合双人操也获得第 5 名和第 8 名, 在这次世锦赛上, 中国在所有项目上都有了前所未有的突破, 而团体第 2 名的成绩更表明中国的整体实力已经和欧洲诸强非常接近。这样, 中国选手在本次世锦赛的 5 个单项中获得两金两银一铜, 全面创造了中国队在世锦赛上的最好成绩。

目前, 国际体操联合会 (FIG) 以它的资格、组织机构、赛事的规模水平等优势条件, 准备将竞技健美操推向奥运会。由于 FIG 是唯一在国际奥委会和国际单项体育联合会申请注册的国际健美操组织, 因此, FIG 也是唯一有希望、有条件、有资格将健美操引入奥运会的国际组织。目前, 健美操项目在即将列入奥运会比赛的众多体育项目中排第 8 位, 健美操能否进入奥运会, 从目前来看, 只是个时间问题。

四、高校健美操的发展

高校健美操运动的开展一直处于比较领先的地位, 1984 年, 北京体育学院成立了健美操教研室, 接着上海体育学院也成立了健美操教研室, 率先开设了选修和专修课, 培养了一大批健美操师资。根据原国家教委对体育教学的要求, 健美操项目被列入各级学校体育教学大纲之中, 已成为我国各级各类学校体育课或课外活动中一项深受师生欢迎的教学内容和锻炼项目。健美操以它丰富的内容, 广泛的基础, 强大的生命力, 对于丰富校园文化生活, 提高学生的审美情趣, 发展学生全面的身体素质, 具有积极的推动作用。

1992 年 2 月中国大学生健美操、艺术体操协会在北京成立, 它标志着我国大学生健美操运动进入了一个有组织、有领导的发展阶段。自 1993 年以来, 在大学生中共推广三套由协会审定的健身健美操, 并每年都有全国的大学生健美操比赛, 在健美操这个舞台上充分展示出新一代大学生的青春、美丽和充满朝气与活力的风采。

五、国内外相关健美操组织

1. 中国健美操协会 (CAA)

中国健美操协会, 英文名称 Chinese Aerobic Association, 缩写为 CAA。协会会址在北京。

中国健美操协会是全国性的群众体育团体, 是全国健美操工作者自愿结成的非营利性的专业社会组织, 是中华体育总会的团体会员。

协会宗旨是团结全国健美操工作者, 调动一切积极因素, 推动全国健身健美操的普及和发展, 提高全民身体素质, 努力提高竞技健美操运动技术水平, 增进我国与各国运动员之间的友谊与交流。

1992 年, 中国健美操协会成立。中国健美操协会是中国奥委会承认的全国性运动协会, 协会的成立, 使我国健美操运动进入一个有组织、有计划发展的新时期。

随着我国经济与体育制度改革的不断深入, 1997 年初, 中国健美操协会由社会体育中心并入国家体育总局体操运动管理中心, 这一改革理顺了我国与国际上的关系和我国的内部管理体制。CAA 先后制定了《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》等, 这些举措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. 中国大学生体育协会健美操分会

协会成立于 1992 年, 总部现设在广州体育学院, 协会每年举办一次全国大学生健美操锦标赛, 以及一次全国高校健美操教练员、裁判员培训班, 至今已举办了十余届。协会为我国竞技健美操运动水平的提高起到了极大的推动作用。

高校良好的师资和场馆条件又为竞技健美操的普及奠定了基础, 每年不少高校都组队参加全国健美操比赛。如今, 高等院校已成为我国竞技健美操发展的重要基地。

3. 国际体操联合会——竞技健美操分会 (Federation of International Gymnastics-Sportaerobics, FIG)

国际体操联合会成立于 1981 年, 下设男女竞技体操、大众体操、女子艺术体操、竞技健美操、蹦床共 6 个分会。1994 年国际体操联合会接受了健美操, 并为其成立了国际体操联合会——竞技健美操分会, 从 1995 年开始每年举办一届世界竞技健美操比赛, 这也是竞技健美操赛中级别最高的比赛。由于 FIG 是国际单项体育联合会, 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。

4. 国际健美操联合会 IAF (International Aerobic Federation)

1983 年国际健美操联合会在美国成立, 总部有 2 个, 美国 IAF 总部主要负责美洲及西欧的健身健美操; 日本 IAF 总部主要负责亚洲、大洋洲、东欧的健身健美操, 每年 4 月, 组织举办健美操世界杯赛。美国是健美操运动开展得较早, 也是较好的国家, 日本紧跟发展趋势, 健美操项目进步较快。

1989 年, 国际健美操联合会由 FIA 改为 IAF, IAF 总部工作主要由日本 IAF 接管。

1990年,国际健美操联合会 IAF 在日本东京举办了首届“SUZUKI WORLD CUP”世界健美操冠军赛,此后,“SUZUKI WORLD CUP”世界健美操冠军赛不断举行。

国际健美操联合会 IAF 现有 27 个分会会员,目的是促进竞技健美操在世界范围的发展。

1995年,国际健美操联合会 IAF 决定与国际体操联合会 International Gymnastics Federation (IGF) 合作,共同促进竞技健美操加入奥运会比赛项目,竞技健美操 1997 年在芬兰的国际竞技健美操比赛中才正式为国际比赛组织接受。

5. 国际健美操冠军联合会 (Association of National Aerobic Championships Worldwide, ANAC)

国际健美操冠军联合会 (ANAC) 成立于 1980 年,总部设在美国。ANAC 是成立较早、比较活跃的一个组织。1983 年在美国举行了首届健美操比赛。由于比赛的成功,自 1984 年起健美操便发展成一项竞技性的运动,从而使健美操在世界各地兴起。每年的比赛吸引了众多国家和地区的运动员参赛,同时也吸引了成千上万的观众,使他们关注健美操,逐步加入到健美、健身的行列中来。

6. 国际健美操与健身联合会 (FISAF)

成立于 20 世纪 80 年代中期,总部设在澳大利亚的国际健美操与健身联合会 (FISAF),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。

FISAF 是国际健美操与健身联合会的简称,是世界最大的健身行业组织。它是由其成员管理控制的一个非盈利性的组织。40 多个国家的 FISAF 成员形成了共享专家、资源、专业活动的健康和健身产业的国际网络。

FISAF 通过健身冠军赛、大会、博览会、教育节目和其他的健身活动来宣传健康意识。现在的 FISAF 已经成为一个广泛开展健康活动的国际性网络组织。

第二节 健美操运动基础知识

一、健美操运动的功能

健美操有健身、健美、健心、益智和娱乐五大功能。

1. 健身功能

健美操是一项全身性的体育运动,它强调全面发展身体,能使头部、躯干、上下肢及身体各关节都得到锻炼,并可以根据不同的对象、不同的目标,有针对性地选择或编排动作进行健美操锻炼。对于处于长身体阶段的学生,健美操锻炼能有效地促进学生身体的正常生长发育,增进健康,增强体质,形成正确的身体姿势,塑造健美的体态;成年人或中老年人进行健美操锻炼,虽然单个动作的运动负荷并不算大,但要连续做几分钟、十几分钟甚至几十分钟,其运动负荷平均可达到心率 120 次/分以上,对心血管系统起到了有氧锻炼的作用,有利于增强体质。

现代社会生产力的高速发展和社会生活的新变化,人们运动不足,造成脑力、体力发展的不均衡。通过学习和掌握健美操各种基本动作和基本技能,提高身体的基本活动能力,提

高对外界的适应能力和对疾病的抵抗能力,从而增强体质,发展身心。因此,健身功能是健美操运动本质功能的反映。

2. 健美功能

健美操运动能使学生体魄健美,体形匀称,姿态端正,动作矫健,这既是健康的标志,又是人体美的表现。健美操运动以自己丰富的内容和独特的形式,培养学生的形体美、动作美、姿态美、仪表美、心灵美,使学生树立正确的审美观。

健美操运动还能够培养学生对美的感受能力、鉴赏能力、表现能力和创造能力。美具有形象感染性的特征,在开展健美操运动中正确引导学生的审美意识,鼓励学生在运动中尝试美的内在体验,将内心体验的美(动觉)和外形观察的美(视觉)结合起来来欣赏健美操运动,以培养学生对美的感受能力;注意将系统地传授健美操的常识与美学原理结合起来,使学生能够在观看竞技比赛中获得美感,提高学生的鉴赏能力;培养学生美的表现力和创造力,使学生能将审美意识运用到自己的生活之中。

3. 健心功能

健美操运动能丰富学生的文化体育生活,调剂感情,增加生活乐趣,养成良好的生活习惯,培养勇敢顽强、拼搏进取、团结互助等良好的品质。有部分学生不易在激烈的、对抗性强的运动项目中发挥优势,但在协调性、柔韧性、灵活性要求较高的健美操运动中,却可以充分展示个性的风采,发挥个性的优势,这对于增强这部分学生的自信心、自尊心和满足感有着不可低估的作用。经常参加健美操锻炼,可以使学生在身体活动的实际体验中,调节心理平衡,增强自信心。

4. 益智功能

健美操运动通过改善学生大脑的物质结构和机能状况,全面发展观察力,广泛训练记忆力,启迪诱导想象力,帮助提高思维力,为智力的开发创造良好的生理条件和环境条件。

现代科学研究证明,坚持经常的体育锻炼,能保证大脑能源物质与氧气的充足供应,使大脑神经细胞发育充分。同时,不同类型的健美操动作,能对大脑神经系统提供各种刺激信息,有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性,使整个大脑神经系统的结构、功能得到改善和提高。通过各种形式的健美操活动,有利于疲劳的消除,使学生头脑清醒,精神焕发,提高学习效率。

5. 娱乐功能

进行健美操的练习,也是一种娱乐活动。健美操运动是在音乐的伴奏下进行锻炼的项目,它既可以作为一种表演的形式,也可以进行自娱和自乐,既能促进同学间的交往,陶冶情操,又能丰富课余文化生活,促进校园精神文明的建设。

二、健美操运动的作用

健美操起源于有氧健身操,是一项具有实用锻炼价值的运动项目。

1. 增强体质,提高健康水平

健美操锻炼,对身体各器官、系统产生良好的影响。健美操锻炼可以使胸腔容量增大,心肌收缩力加强,血管壁肌层增厚,提高血管壁的弹性,进而提高心脏的功能,使心搏有力,心血输出量增加,全身供氧能力得到提高。

健美操锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响。它能提高呼吸肌的力量和耐久力,使肺