

健身性健美操

可持续发展研究

吴限红◎著

JIANSHEN XING JIANMEICAO
KECHIXU FAZHAN YANJIU



吉林人民出版社

吉林铁道职业技术学院

健身性健美操可持续发展研究

JIANSHENXING JIANMEICAO KECHIXU FAZHAN YANJIU

吴限红 / 著



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身性健美操可持续发展研究 / 吴限红著. -- 长春 : 吉林人民出版社, 2017.9

ISBN 978-7-206-14399-1

I . ①健… II . ①吴… III . ①健美操—可持续性发展—研究—中国 IV . ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 236479 号

健身性健美操可持续发展研究

著 者：吴限红

责任编辑：郭 威

封面设计：海星传媒

吉林人民出版社出版发行（长春市人民大街 7548 号 邮政编码：130022）

印 刷：长春市昌信电脑图文制作有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：5.75 字数：130 千字

标准书号：ISBN978-7-206-14399-1

版 次：2017 年 9 月第 1 版 印次：2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价：30.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

作者简介

吴限红，女，满族，1968年01月，吉林铁道职业技术学院副教授。1992年参加工作至今，一直在教学一线工作25年。撰写国家级、省级论文10余篇，主编“一二五”高职高专规划教材一部，参编教材5部，参与完成省、院级课题3项，获国家专利一项。

前 言

随着我国全民健身运动的广泛开展，健美操尤其是健身性健美操受到了社会各层人群的青睐。但是，健身性健美操在发展中也存在一些不容忽视的问题，其可持续发展问题已成为业内学者与经营管理、指导者的工作重点。

本书从健身性健美操的价值理念与现状出发，对我国健身性健美操进行科学与社会学分析，力求在当代我国以人为本的理念下，将健身性健美操的创新发展与人们的现代价值观念相结合，为我国健美操发展找到一条切实可行的创新发展之路，促进其可持续发展，并为我国健美操理论的发展提供一定参考价值。

目 录

CONTENTS

第一章 研究综述 / 1

第一节 问题的提出 / 1

第二节 国外健身性健美操综述 / 4

第三节 国内健身性健美操综述 / 6

第二章 理论来源及概念界定 / 12

第一节 可持续发展理念 / 12

第二节 系统理论 / 25

第三节 健身性健美操概念的界定 / 39

第三章 健身性健美操的发展变化 / 45

第一节 健身性健美操的特征与优势 / 45

第二节 中国现代健身性健美操发展历史 / 50

第三节 中国现代健身性健美操发展局限性 / 57

第四章 健身性健美操价值体现 / 63

第一节 体育运动与健康的关系 / 63

第二节 健身性健美操在校园体育健康教育中的作用 / 92

第三节 健身性健美操在全民健身运动中的健身价值 / 98

第四节 对健身性健美操价值评价的研究 / 111

第五章 健身性健美操发展研究 / 118

第一节 健身性健美操发展现状与发展趋势 / 118

第二节 制约健身性健美操发展的因素 / 124

第三节 健身性健美操项目创新研究 / 134

第四节 健身性健美操可持续发展对策 / 160

参考文献 / 167

第一章 研究综述

第一节 问题的提出

一部人类文明史，就是人类不断创新、不断进步的历史。人类社会是在事物不断变化中持续发展的，人类社会的每一点进步，都是人们不断追求改革与创新的结果。

我们正处于高速发展的信息社会，科技进步迅速发展的新时代，新矛盾、新问题、新事物层出不穷。要想跟上时代的步伐，适应社会的发展，就要有超前的意识、崭新的观念和创新的思想和作为。创新就是发展，是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。一个国家，一个民族，如果缺乏创新精神和创新能力，就不会有科技的进步与创新，也就不能获得持续的稳定与发展，从而失去生机和希望。所以说，创新和可持续发展，既是实现事物发展的要求，也是社会进步的动力。为此，在 21 世纪的今天，人类社会的各个领域都把可持续发展作为追求的目标，更是当今世界普遍关注的焦点和研究的热点。

追溯体育运动的发展历程可知，无论是竞技体育还是大众体育，一类新体育运动项目的出现，甚至一项新体育运动

项目的出现,都会为当时体育运动的繁荣和发展注入新的活力。例如,从竞技体育发展来看,公元前 776 年 8 月举行的第一届奥林匹克运动会历时还不到一分钟,因为只有一个比赛项目——200 米短跑。到了 1896 年的第一届现代奥运会,比赛项目有田径、游泳、举重、射击、自行车、古典式摔跤、体操、击剑和网球 9 个项目。2008 年北京奥运会,比赛项目发展到 28 个大项、302 个小项。参赛者第一届是 300 余人,到 2008 年北京奥运会发展到近万人参加。由此看出,由于人们的创新实践活动,奥运会已经从少数人的活动发展成全世界共同参与和享受的盛会。大众健身体育项目的发展内容也日趋丰富,例如,它发展了竞技体育运动改造的亚竞技运动、没有失败者的托普斯运动、非竞技运动中的游戏、体操、野外活动、舞蹈、民间体育等。

健身性健美操是大众健身体育运动中一个比较活跃的项目,也是人们十分热衷的健身项目,它兴起于 20 世纪 60 年代末 70 年代初,源于人们对健康、健美的追求,是体操、音乐、舞蹈逐步结合与发展的产物。在短短几十年的时间里,它以独特的魅力征服了世界人民,风靡世界。例如,美国创办了上千个健身俱乐部、健身房,有众多的人参加各种类型的健身性健美操练习,用于体操、舞蹈、健美操活动的经费每年也有几亿美元。法国做健美操的人已达 400 万人,每人每年约花 355 美元参加健美操中心活动,法国第二电视台的健美操节目成了最受欢迎的节目之一。意大利的罗马,每天在健美操场所做操的人从早到晚络绎不绝。

20 世纪 70 年代末 80 年代初,健身性健美操传入中国。

之后,国内外各种类型的健身性健美操随着人民物质生活极大丰富的同时,陆续在我国健身俱乐部等各大场所火热开展起来,它还成为我国各级各类学校体育课或课外活动中一项深受教师和学生欢迎的教学内容和锻炼项目。

面向 21 世纪的中国体育倡导以人为本、健康第一,将发生两个重大转变:从群体的政治需要转向人类的根本需要;从社会的强制性功利需求转向个体健康幸福生活的主动需求。面向 21 世纪,中国体育要与世界转轨,也就是说,从主要为政治服务转到为满足人类全面发展的普遍和根本需求的轨道上来。我国体育不但要为提高全民素质服务,更要积极用体育来引导消费,为人们带来享受,满足现代人越来越强烈的身心需求。健身性健美操的蓬勃发展就在于它能充分体现当代人自我完善、个性发展和身心舒畅的共同追求。健身性健美操作为一种社会文化现象普遍存在于社会中,也是时下社会上最流行、最广泛、最有效的健身项目之一。健身性健美操在我国发展短短二十余年,深受广大群众的喜爱,成为人们现代文明生活不可缺少的组成部分。

随着我国全民健身运动的广泛开展,健美操尤其是健身性健美操受到社会各层人群的青睐。但是,健身性健美操在发展中也存在一些不容忽视的问题,其可持续发展问题已成为业内学者与经营管理、指导者的工作重点。为此,本书以“健身性健美操可持续发展研究”为课题研究健身性健美操的概念、发展历史,从健身性健美操的价值理念与现状出发,对我国健身性健美操进行科学与社会学分析,力求在以人为本的理念下,将健身性健美操的创新与发展与人们的现代价

值观念相结合,为我国健美操发展找到一条切实可行的创新发展之路,促进其可持续发展,并为我国健美操理论的发展提供一定参考价值。

第二节 国外健身性健美操综述

健美操是一项新兴的体育运动项目,它起源于生活,起源于人类对于人体健与美的追求,是体操、舞蹈、音乐三者有机结合的产物。现代健美操萌芽于20世纪60年代初。1968年,美国太空总署医生库珀(Cooper)博士设计了一些动作并加上音乐伴奏,形成了具有独特体系的运动,并很快风靡世界。健身性健美操英文原名为“Aerobics”,意为“有氧运动、增氧运动”。1969年,杰姬·索伦森在此基础上综合体操和现代舞创编了健身舞,这种舞蹈带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎,20世纪70年代在美国迅速兴起,掀起热潮。库珀博士致力于有氧体操的研究,发表了《新有氧体操》和《有氧体操有益于大众》等著作,成为美国著名的群众体育专家。然而真正把“Aerobics”推向世界的是好莱坞著名影星简·方达。简·方达为了追求身材苗条,从少年时代坚持服用利尿剂长达20年,结果造成肌肉和肾功能衰竭,在极度痛苦的减肥经历中,简·方达深刻地认识到:只有健康的美才是真正的美,持久的美。从此,简·方达走上了一条体育锻炼的道路,通过“Aerobics”来保持身体健康和体形的苗条。为了向人们介绍健康减肥的方法,简·方达撰写了《简·方达健身术》一书。该书自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多个国家发行。在她的感召和影响下,“Aerobics”在世界各地迅速兴起,蓬勃发展,而简·方达也成了80年代“Aerobics”的杰出代表。

健身性健美操在日本的开展有二十多年的历史。早期具有代表性的人物是佐藤正子,她于1977年开始讲授健美操。1980年在日本开设了健美操学校,并出版了《自学健美操》一书。当时的健美操比较崇尚创造性和自由性,大量素材取自爵士舞、非洲民族舞,动作激烈奔放,因此深受青年人的喜爱。日本健身性健美操的开展对周边国家产生了积极影响。1984年,在日本举行了首届远东地区健美操比赛。在国际体联(FIG)成立健美操委员会以前,总部设在日本的国际健美操联合会(IAF)一直是国际上最大的健身性健美操组织。

健身性健美操不仅在美国、日本蓬勃发展,在其他国家和地区也得到不同程度的开展。各种健美操俱乐部、健身中心和健美操培训班应运而生,社会阶层的人选择健美操作为自己的主要健身方式,形成了世界范围的“健美操热”。在英国,大约有270万人每天清晨打开电视,跟着电视里的教练进行“Aerobics”练习;在法国参加“Aerobics”的人数达500万,大大超过了法国体操联合会会员的人数;在意大利罗马,每天做操的人从早到晚从不间断。

理论研究方面。以“Aerobics”为关键词搜索的国外资料中,对动作技术方面的研究比较多。比如,20世纪70年代美国库珀的《新有氧体操》、1980年日本佐藤正子的《自学健美操》以及1981年简·方达的《简·方达健身术》等著作都对这方面进行了论述。对人体生理机能影响方面也有许多创造

性的研究成果,如日小林正雄著的《神奇的疲劳消除术》、美国库珀的《有氧体操有益于大众》等。

第三节 国内健身性健美操综述

一、国内健身性健美操发展历程

世界性的“Aerobics”热传入我国是在20世纪70年代末80年代初。随着我国教育制度的不断深入,“美育”教育逐渐在学校教育中占有一席之地,“Aerobics”的引进与发展,为我国美育教育提供了一个重要手段。由于“Aerobics”是一种群众自发性的健身运动项目和当时的非正规引进,所以在“Aerobics”传入我国的初期,人们对其叫法各不相同,如韵律操、健身操、健美操、健康舞、健力舞、健身术、有氧操、节奏操等。随着这项运动在我国的迅速发展,不少高校教师纷纷在报刊杂志上发表了一些介绍和探讨“Aerobics”美育功能的文章,并编排了一些成套动作,如《女青年健美操》《哑铃健美操》《形体健美操》等。从此,“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。1984年,原北京体育学院成立了健美操研究组,由其编排并推出的《青年韵律操》传遍全国各大专院校,无数青年学生投入学习《青年韵律操》的热潮中。随后,许多高校把健美操内容列入教学大纲,使其成为一项重要的体育教学内容。各种健美操教材的陆续出版,进一步促进了我国健美操运动的发展,并提高了健美操的理论研究水平。1987年,我国第一家健美操健身中心——利生健康城成

立,将健美操运动由学校推广到社会群众中。

以健身为主要目的健身性健美操比赛活动的开展,对健美操的普及起到了积极的推动作用:

1978年5月,上海市举办了“达尔美”杯群众自编健美操电视比赛;

1986年7月,北京康华健美操康复研究所主办了全国首届“健康杯”儿童健身性健美操友好邀请赛;

1987年1月,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”;

1988年10月,国家体委群众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22个省、市参加的“少年儿童韵律体操邀请赛”;

1988年,我国中老年健美操继少年儿童和青年健美操之后,开始迅速发展;

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

“全国中老年迪斯科健美操电视大奖赛”,把我国中老年健美操运动的发展推向新的高峰。

二、国内健身性健美操的理论研究

健美操作为一项新兴体育运动传入我国后,推动了我国体育事业的发展;相应地,我国所具备的优越的体育大环境也为健身性健美操的发展提供了有利条件。健身性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,吸引了大批健身爱好者,使健身性健美操在中国的发展具备了良好

的群众基础。

关于我国健身性健美操方面的研究不多，而且大多是教学方法、锻炼效果等方面的研究，对健美操产业发展与人力资源等方面的研究、报道较少，针对我国健身性健美操开展状况的全面调查目前尚未见到。

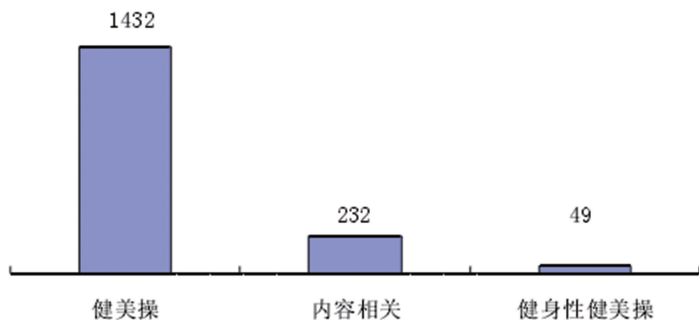
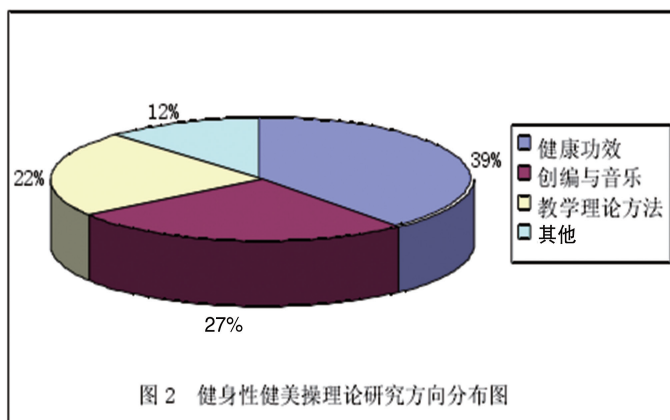


图1 1995-2006年健美操文章类别分布图

健身性健美操的专门研究在1995年之前几乎是一个空白，能查阅到的文章仅有一篇：张盛海的《群众性健身健美锻炼中应注意的几个问题》(上海体育学院学报——1995)。1996年之后，相关研究逐渐增多。通过中国学术期刊网和中国体育期刊网检索，1995—2006年间的健美操文章1432篇，其中与健身性健美操内容相关的文章232篇，而以“健身性健美操”这一概念来研究的文章仅有49篇(见图1)。



从文献研究中发现，国内学者对健身性健美操理论方面的研究内容大致分为以下四项（如图2）。

（一）健身健心功效

如黄萍在《关于健身性健美操对女中学生身体素质影响的研究》一文中，运用教学实验法，就健身性健美操对高中女生身体素质方面的影响进行了初步研究；唐锦的《浅析健身性健美操运动对中年女性体成分和机能的影响》《健身性健美操对女大学生身心健康的影响》（涂相仁—2004）与《试论健身性健美操对女子身心的影响》（石丽华—2004）则阐明了健身性健美操对女性生理、心理健康的良性影响。

（二）创编与音乐

如杨慧在《浅析健身性健美操创编中的几个特性》一文中，结合健身性健美操发展趋势，就健身性健美操创编中的

健身性、全面性、合理性、艺术性等方面进行了简要的分析；王慧卿、王志云、邵亦军的《成套健身性健美操创编初探》、袁桂芳的《对创编健身性健美操的理性认识》均指出：创编成套的健身性健美操，首先要有明确的目的性和针对性，并力求整套动作的科学性、艺术性、实用性，要选配与动作创意一致的音乐。《健身性健美操音乐的选配》(王秀清—2003)中强调：音乐是健美操的灵魂，在健身性健美操的编排中，应根据健美操的动作节奏与结构，配以不同旋律的音乐，遵循音乐中节奏的特点，来选择适宜的动作。

(三) 健身性健美操的教学理论与方法

如安红、吴京津的《高校健身性健美操选项课教学改革》，从健身性健美操的教学目标、教学内容、教学方法、教学评价四个层面论述了高校健身性健美操的教学改革；《健身性健美操在高校的可行性研究》(刘阳—2004)对高校健身性健美操存在的问题进行了分析，并提出了相关建议。

(四) 健身性健美操其他方面的研究

如陈婷在《试论健身性健美操指导员的个人素质》一文中，就健身性健美操指导员个人素质的若干问题进行了分析与研究；廖建媚、黄彩华的《我国健身性健美操科学研究的现状与走向》，运用文献资料法，对1986—2002年我国健身性健美操研究论文的总体分布及其研究的主要内容和方法进行了统计分析。涉及健身性健美操发展的研究非常少，仅有两篇：李燕的《健身性健美操市场发展若干问题的探讨》(2004)从市场发展角度探讨了健身性健美操的发展；于汀的《论健身性健