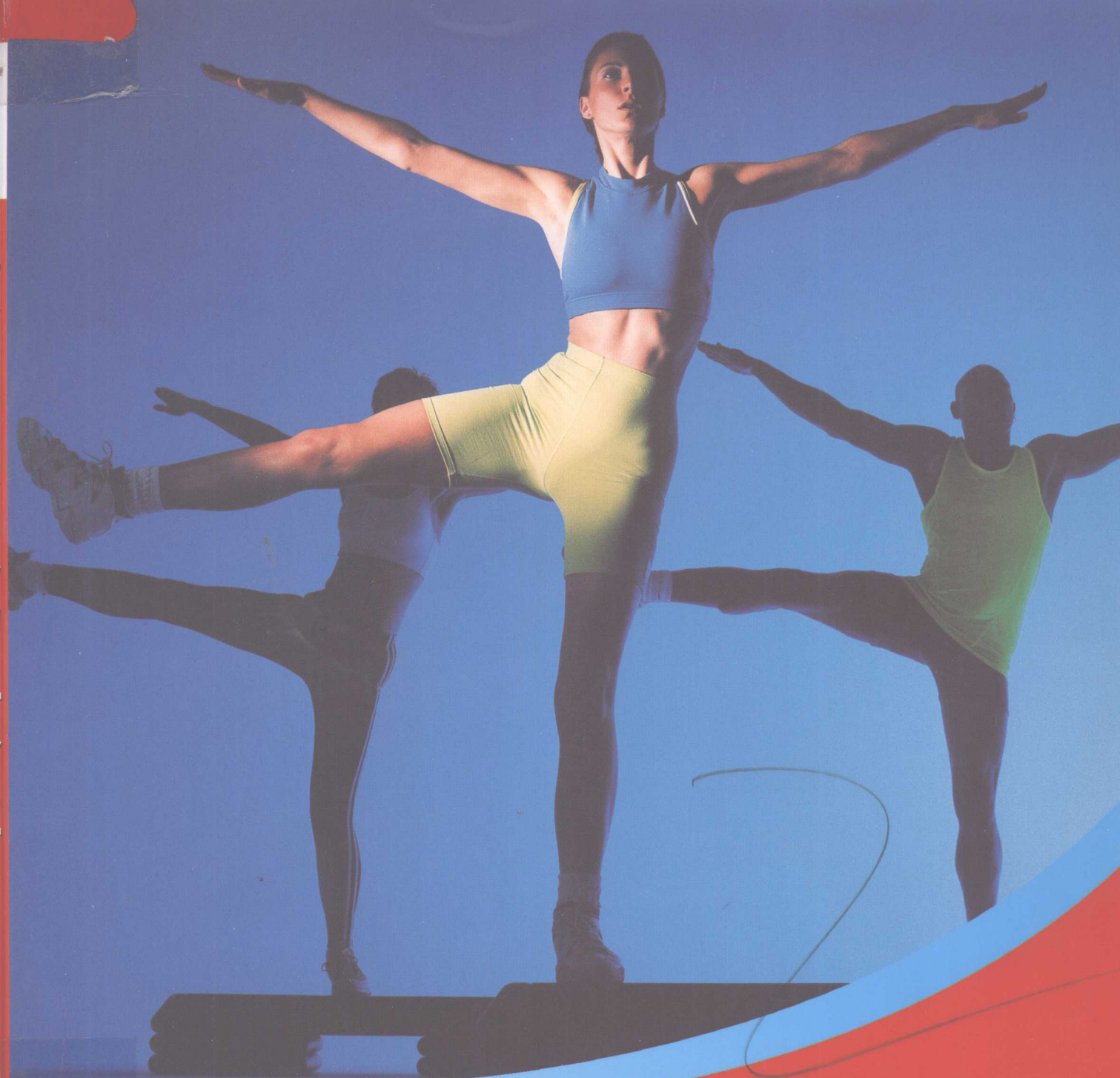




◎ 马鸿韬 主编

健美操运动教程

北京体育大学出版社

G831.3/17

2007

健美操运动教程

主 编 马鸿韬

副主编 张 平 张晓莹

编 委 (排名不分先后)

马鸿韬 张 平 张晓莹 孟宪军

曹 森 刘令姝 杨 萍 马纯峰

陈 娟 王 静 刘 柏 熊 艳

孙 琴 熊 玮 唐岩霞 王立红

北京体育大学出版社

责任编辑 秦德斌
审稿编辑 熊西北
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健美操运动教程/马鸿韬主编. - 北京:北京体育大学出版社,2007.7(2007.10重印)
ISBN 978-7-81100-790-9

I. 健… II. 马… III. 健美操-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089675 号

健美操运动教程

马鸿韬 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 18.5

2008 年 3 月第 1 版第 3 次印刷 印数 3501-5800 册

定 价 46.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编写说明

为了适应新世纪社会发展的需要,针对高等学校体育教育专业培养目标的特点,我们遵循科学性、实用性、创新性、发展性的原则编写了该教材。本书介绍了健美操的基本理论与基本技术、创编与教学原则、训练方法、锻炼方法、相关学科领域知识、教学示范套路等。以拓展学生知识面,提高学生整体素养为目标,注重理论与实践相结合,在传授知识的同时,注重对学生能力的培养。

本教材内容丰富,形式多样,具有较大的选择性,因而不仅可作为体育专业健美操必修课教材,也适用于普通高等学校本、专科,中等职业学校及成人教学与学院的体育选修课教学,还可以作为课外健美操锻炼和训练的参考用书。

本教程由北京体育大学体育艺术系主任马鸿韬教授担任主编,北京体育大学体育艺术系张平副教授担任第一副主编、张晓莹副教授担任第二副主编。参加编写的成员有:第一章,张平、刘令姝;第二章,张平、杨萍(首都体育学院);第三章,张平;第四章,张晓莹、王立红;第五章,张晓莹;第六章,孟宪君、马鸿韬、马纯峰(北方工业大学);第七章,孟宪君、马鸿韬;第八章,张平,陈娟、王静;第九章,马鸿韬、孟宪君、刘柏;第十章,马鸿韬、孟宪君、刘柏、熊艳;第十一章,曹森、孟宪君、张平、张晓莹、王静、孙琴、陈娟、熊玮、唐岩霞。参加部分编写、资料收集、资料整理的成员有(按姓氏排列):陈娟、李沛、潘大伟、孙琴、唐岩霞、王静、王曦、熊玮、赵海波、周萍。动作示范模特有(按姓氏排列):李佳、熊玮、孙琴、王静、唐岩霞、张琪。

本教程在编写过程中,参考、引用了书后所有参考文献研究成果及有关资料,在此表示衷心的感谢!同时感谢在资料收集过程中各界人士所给予的大力支持!由于编写人员水平有限,不妥之处敬请指正。

编者

2007年6月



目 录

第一章 健美操运动概述	(1)
第一节 健美操运动的分类与特点	(1)
一、健美操运动的分类	(1)
二、健美操运动的特点	(3)
第二节 健美操运动的功能与价值	(4)
一、健美操运动的功能	(4)
二、健美操运动的价值	(5)
第三节 健美操运动发展简况	(7)
一、国际健美操运动发展简况	(7)
二、我国健美操运动发展简况	(8)
三、健美操运动的发展趋势	(11)
第二章 健美操术语	(13)
第一节 健美操术语的概念与作用	(13)
一、健美操术语概念	(13)
二、健美操术语的起源与发展	(13)
三、健美操术语的作用	(13)
第二节 健美操基本术语分类	(14)
一、描述运动基本术语	(14)
二、健美操专门术语	(15)
第三节 健美操术语的运用	(19)
一、动作记写	(19)
二、成套(组)动作记写形式	(19)
第三章 健美操基本动作	(21)
第一节 健美操基本动作特点与作用	(21)
一、健美操基本动作的特点	(21)
二、健美操基本动作的作用	(21)
第二节 健美操基本动作的主要内容	(22)
一、健身性健美操基本动作	(22)
二、竞技性健美操基本步伐	(38)
第三节 健美操基本动作教学过程的注意事项	(39)
一、科学合理	(39)
二、全面系统	(39)
三、趣味多样	(39)



第四章 健美操教学	(40)
第一节 健美操教学概述	(40)
一、健美操教学的基本要素	(40)
二、健美操教学任务	(41)
三、健美操教学特点	(43)
第二节 健美操教学规律和原则	(44)
一、体育教学规律在健美操教学中的应用	(44)
二、体育教学原则在健美操教学中的应用	(46)
第三节 健美操教学方法和手段	(48)
一、健美操教学方法	(48)
二、健美操教学手段	(55)
第四节 健美操教学内容	(56)
一、健美操教学大纲	(57)
二、健美操教材	(66)
第五节 健美操教学能力的培养	(67)
一、能力的概念和构成	(67)
二、健美操能力的培养途径与方法	(68)
第五章 健美操教学课	(71)
第一节 健美操课的基本类型	(71)
一、学校健美操课的基本类型	(71)
二、健身房健美操课的基本类型	(73)
第二节 健美操课的结构	(75)
一、学校健美操课的结构	(75)
二、健身房健美操课的结构	(76)
第三节 健美操课的准备	(77)
一、学校健美操课的准备	(77)
二、健身房健美操课的准备	(80)
第四节 健美操课的组织	(81)
一、学校健美操课的组织	(81)
二、健身房健美操课的组织	(83)
第五节 上好健美操课的条件	(84)
一、上好学校健美操课的基本条件	(84)
二、上好健身房健美操课的基本条件	(86)
第六章 健美操的创编	(90)
第一节 健美操创编中的几个重要因素	(90)
一、主体与客体	(90)
二、动作与音乐	(91)
第二节 健美操创编的目的	(92)
一、提高并改善人体在生理上的健康水平	(93)
二、改善精神状态	(93)



三、娱乐与表演	(94)
四、竞赛	(94)
第三节 创编的总体指导思想与原则	(94)
一、健身健美操的指导思想与原则	(94)
二、竞技健美操的创编指导思想及技术性原则	(98)
三、表演性健美操的创编原则	(102)
第四节 创编过程	(103)
一、制定目标	(104)
二、音乐选择与剪辑	(104)
三、素材的选择与确定	(105)
四、建立基本结构	(105)
五、按创编原则组合动作	(105)
六、按成套顺序完成成套动作的组织	(106)
七、评价与修改	(106)
第七章 健美操的训练	(107)
第一节 竞技健美操训练的目的与任务	(107)
一、发展专项身体素质	(107)
二、提高专项技术水平	(107)
三、培养和提高运动员的心理与智力水平	(108)
四、提高与带动健美操事业	(108)
五、在各个竞技健美操赛事当中取得优异成绩	(109)
第二节 影响竞技健美操训练的因素	(109)
一、运动员的个人因素	(109)
二、教练员因素	(109)
三、训练的内容和方法	(109)
四、训练的条件	(109)
第三节 竞技健美操训练的特点	(110)
一、训练内容专门性与多样性的对立统一	(110)
二、高体能与技术环节的紧密结合	(111)
三、高体能与智能的紧密结合	(111)
四、训练系统性与临时性的对立统一	(112)
五、普遍性与针对性的对立统一	(112)
第四节 竞技健美操训练原则	(112)
一、理解规则进行训练原则	(112)
二、一般性训练与专项训练结合的原则	(113)
三、竞技健美操竞技需要原则	(113)
四、合理安排运动负荷原则	(114)
五、全面发展与针对性训练对立统一原则	(114)
六、系统性训练原则	(114)
七、临时性训练周期原则	(116)



第五节 竞技健美操的训练方法与内容	(117)
一、一般身体素质训练与专项身体素质训练	(117)
二、专项基本技术训练	(120)
三、难度动作训练	(124)
四、过渡与连接动作的训练	(125)
五、集体项目的一致性训练	(125)
六、性格、心理、表现力的培养与训练	(127)
七、成套动作训练方法	(128)
第八章 健美操竞赛的组织与裁判	(131)
第一节 健美操竞赛意义及种类	(131)
一、健美操竞赛的意义	(131)
二、健美操竞赛种类	(132)
第二节 健美操竞赛的组织	(132)
一、赛前准备	(133)
二、比赛进行	(136)
三、赛后结束	(136)
第三节 健美操竞赛与竞赛规则	(137)
一、健美操规则概述	(137)
二、健身健美操比赛规则	(137)
三、裁判组及评分办法	(139)
第四节 竞技健美操竞赛规则介绍	(142)
第九章 健美操运动的科学理论基础	(146)
第一节 健美操运动的生理学基础	(146)
一、健美操运动的物质代谢	(146)
二、健美操运动的能量代谢	(149)
第二节 健美操运动的心理学基础	(153)
一、健美操运动的心理学特点	(153)
二、健美操运动对人美感的影响	(159)
三、健美操运动对人际交往的影响	(160)
第三节 健美操运动的美学基础	(160)
一、健美操运动与美学、体育美学	(160)
二、健美操运动的美学原理	(163)
三、健美操运动的美学特征	(172)
四、健美操运动的审美标准及美的创造与实现	(176)
第四节 健美操运动的损伤与预防	(179)
一、健美操运动的损伤	(179)
二、健美操运动损伤的分类	(179)
三、健美操运动损伤的原因	(179)
四、导致健美操运动损伤的常见因素	(180)
五、常见健美操运动不适宜动作	(180)



六、预防健美操运动损伤的方法	(182)
第十章 评价健美操运动效果的指标和方法	(183)
第一节 健身性健美操运动的效果	(183)
一、健身性健美操运动健身的效果	(183)
二、健身性健美操运动健美的效果	(183)
三、健身性健美操运动健心的效果	(184)
第二节 评价健身性健美操运动效果的指标	(184)
一、评价健身性健美操运动健身效果的指标	(184)
二、评价健身性健美操运动健美的效果的指标	(186)
三、评价健身性健美操运动健心效果的指标	(187)
第三节 评价健身性健美操运动效果的方法	(187)
一、评价健身性健美操运动健身效果的方法	(187)
二、评价健身性健美操运动健美效果的方法	(192)
三、评价健身性健美操运动健心效果的方法	(199)
第十一章 健美操示范套路	(203)
一、低冲击有氧操	(203)
二、高低冲击有氧操	(211)
三、有氧拉丁操 (一)	(219)
四、有氧拉丁操 (二)	(228)
五、有氧搏击操	(237)
六、有氧表演套路	(246)
七、啦啦队表演操	(255)
八、伸展练习 (一)	(265)
九、伸展练习 (二)	(271)
主要参考文献	(278)



第一章 健美操运动概述

本章学习目的:

通过本章学习认识并了解健美操运动,正确理解健身健美操和竞技健美操的概念、特点及功能。了解健美操的起源以及在国内外的的发展简况,国内外都有哪些重大赛事和活动。了解健美操项目的组织机构。

健美操(Aerobics)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。它体现了人体在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。

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,是在氧气供应充足的情况下,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。

健美操是在音乐伴奏下集健身、娱乐于一体,同时也吸收了很多其它项目的健身特性,普及性、趣味性极强。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。在长期的实践过程中,健美操已从单纯的健身运动逐步发展成为具有独立体育竞赛的项目,在运动形式、动作技术特征以及竞赛组织等方面有其鲜明的特点。

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。

第一节 健美操运动的分类与特点

一、健美操运动的分类

健美操运动与其它众多体育项目一样,由大众健身、娱乐开始兴起,逐步引入表演和竞赛。根据当今世界和我国健美操运动的发展状况和未来的发展趋势,按照不同的目的和任务,健美操运动可分为健身健美操、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(通常称为大众健美操)练习的主要目的是“锻炼身体、保持健康”,通常适用于健身房的健身课程。健身健美操的动作简单,实用性强,音乐速度可控制,且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性动作多有重复并均以对称的形式出现。健身健美操在练习时可以根据个体情况而及时变化,严格遵循“健康、安全”的原则,防止运动损伤的出现,在保证安全的基础上,达



到锻炼身体体的目的。

健身健美操按练习形式可分为徒手健美操、器械健美操和特殊场地健美操三大类。(见表1-1)

表1-1 健身健美操的分类

徒手健美操	器械健美操	特殊场地健美操
有氧健美操	有氧踏板操	功率自行车
拉丁健美操	有氧哑铃操	水中健美操
搏击健美操	轻型杠铃操	固定器械健美操
健身街舞	健身球操	
瑜伽健身术	橡皮筋操	

徒手健美操包括传统的有氧健美操(Aerobics)和为满足不同人群兴趣和需求的各种不同风格的健美操。传统健美操目前仍很受欢迎,其主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。但随着社会的发展和生活水平的提高,人们健身的需求越来越多样化,因此近年来出现了多种新的徒手健美操练习形式,如正在国内外流行的搏击健美操(Tabo),其主要练习目的是增强肌肉的力量、弹性与身体的柔韧性、灵活性,对腰腹锻炼有特殊的效果;瑜伽健身术(Yoga)有着独特的塑身理论,其主要练习目的是通过集中意念、调整呼吸及姿势调节身体的平衡、控制能力及改善人的健康状况。

器械健美操是利用轻器械、以力量练习为主的一种有氧健美操。力量练习的主要目的是使练习者发展和保持良好的肌肉外形、增强肌肉力量和防止肌肉退化,从而延缓衰老,使人更强健。器械健美操利用各种可移动的轻器械进行练习,既增强了健身的效果,又使健美操的练习形式更加多样化。踏板健美操(Step)通过增加踏板的高度来加大腿部的运动负荷,增加运动量,同时也使动作的编排更加多样化;而利用哑铃操、健身球操、橡皮筋操等可锻炼到全身的很多肌肉群,有效地提高肌肉力量,尤其是针对力量较弱的肌肉,弥补了徒手健美操的不足。

特殊场地健美操以其特殊的功效目前在国外发展很快,但在国内还开展较少。水中健美操是目前国外非常流行的一种独特的健美操练习形式,它可以减轻运动中地面对膝踝关节的冲击力,有效减轻关节的负荷,并利用水的阻力以及水传热能快的原理提高练习效果,达到锻炼身体和减肥的目的,因此深受中老年人、康复病人和减肥者的喜爱。固定器械健美操,可以固定在某一处(地面或水中任何地方),学员可根据自己的需要进行练习,达到锻炼身体的目的。

(二) 竞技健美操

竞技健美操是运动员在音乐伴奏下,通过难度动作的完美完成,以展示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力。竞技健美操起源于传统的健美操,是在传统健美操的基础上发展起来的。竞技健美操以成套动作为表现形式,必须展示连续的动作组合、柔韧性、力量与七种基本步伐的综合使用,并结合难度动作的完美完成。竞技健美操的主要目的就是“竞赛、取胜”,因此在动作的设计上更加多样化,并严格避免重复动作和对称性动作。

竞技健美操可按比赛的规模、项目、参赛年龄进行不同的分类。

1. 按比赛的规模分类

(1) 国际比赛

目前国际上规模较大的竞技健美操比赛有国际体操联合会(FIG)组织的“健美操世界锦标



赛”；国际健美操冠军联合会（ANAC）组织的“国际健美操冠军赛”；国际健美操联合会（IAF）组织的“健美操世界杯赛”。

（2）国内比赛

我国正式的竞技健美操比赛有“全国健美操锦标赛”、“全国健美操冠军赛”、“全国大学生健美比赛”、“全国体育大会健美操比赛”以及非正式的通级赛和各省市的比赛。

2. 按比赛项目分类

竞技健美操比赛的项目有：男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操（性别任意搭配）、六人操共五个传统项目。

3. 按参赛年龄分类

竞技健美操按参赛年龄分为成年组和少年组两个级别。运动员年满18周岁可参加成年组比赛，少年组比赛在成套难度动作的选择上有所限制。

（三）表演健美操

表演健美操是根据所参加的表演的目的预先设计、编创和排练的成套健美操，人数不限，时间不等。表演健美操注重表演的效果，所以对音乐效果、动作设计、队形变化、表演者的动作质量及表现力等要求较高。通常表演健美操的动作较健身健美操动作难度大而比竞技健美操动作难度小，更强调动作风格及表现与音乐风格的协调统一，因此音乐往往从新制作或进行修改制作以达到表演要求。为了保证一定的表演效果，可在成套动作中加入更多的队形变化和集体配合的动作。表演者可以利用轻器械，如：花环、旗子等，还可采用一些风格化的舞蹈动作，如：爵士舞、拉丁舞等。在表演健美操中以上的一切元素都必须通过表演者的身体语言、表情及眼神表现出来，所以表演健美操中更强调表演者的表现力。表现力是表演者将编者思想、刚柔相间的肢体语言、音乐的情绪和节奏和同伴之间的默契配合的一种综合运用能力，这种综合的表现能力可达到烘托气氛，感染观众，增加表演效果的目的。

二、健美操运动的特点

（一）健身健美操的特点

1. 保持有氧代谢

健身健美操的动作及套路设计，都是以保证健身者在运动过程中能够最大限度地摄入氧气并充分燃烧体内脂肪作为能量供给为前提的，以此实现加快体内新陈代谢，重新建立人体更高机能水平的目的。在有氧运动中，呼吸系统、心血管系统及神经系统都得到良好的锻炼，对于消除体内多余脂肪，保持健康，增强体质具有良好的作用。

2. 广泛的适应性

健身健美操练习的形式多样，参加的人数可多可少，时间可长可短，运动量可大可小，易于控制，可以在室外、室内、广场、大厅、娱乐场所、健身房，甚至在家庭的居室中进行。因此各个年龄阶段、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都能从健身健美操练习中找到适合自己的方式，都能从健身健美操练习中获得乐趣。如中老年人可选择低强度的水中健美操，青少年可选择动感强劲的街舞……，都能达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的目的。

3. 注重个体差异

健身健美操以其生动活泼、轻松自如、随心所欲的运动形式早已被大众所接受。健身健美操的



动作套路形式多样化,节奏有快有慢,套路有长有短,动作有难有易,运动量和运动强度大小可任意调节,在实际运用中能够根据个人特点与要求各取所需。

4. 健身的安全性

健身健美操所设计的运动负荷与运动节奏,都充分考虑了由此而产生的一系列刺激结果的可行性,使之适合于一般人的体质,甚至体质较弱的人都能承受的有氧范围。人们在平坦的地面上,在欢快的音乐声中,跟随快慢有序的节奏进行运动,十分安全而且有效。

(二) 竞技健美操的特点

1. 以传统健美操为基础

竞技健美操保留了传统健美操的基本特性,如:动作的弹性与控制、传统健美操中常用的七种基本步伐以及体现肌肉力量的动作。不同于传统健美操的是竞技健美操的动作幅度更大、力度更强、速度更快,给观众的视觉感受更深刻、更有刺激性。因此竞技健美操是以传统健美操为基础,是在普及的基础上求发展,从比赛中求提高。

2. 高度的艺术性

竞技健美操是属于难、美项群的竞赛项目,竞技健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。竞技健美操运动员必须要具备高质量、好的、优美的、自信的和充满活力的完成动作的能力。运动员在比赛中所表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等,充分显示出热情、活力、魅力、情感以及非凡的气质,无不给观众留下深刻的印象,从而充分体现出健美操运动的“健、力、美”特征和高度的艺术性。

3. 强烈的节奏性

竞技健美操强烈的节奏性通过音乐充分地表现出来,竞技健美操音乐的特点是节奏强劲有力、旋律优美,具有烘托气氛、激发人们热情的效果。竞技健美操音乐具有自己特有的形式,其主要作用是用来烘托成套动作的效果与气氛。运动员可以将音乐的风格用肢体语言和面部表情表演出来,同时音乐主体的选择、节奏速度、高低音和后期动效的制作可使运动员的表演得到升华,与观众达成共鸣。音乐的选择和制作质量好,与运动员的特点、动作风格相吻合能激发观众的情绪,使竞技健美操比赛更具有感染力与观赏性。

第二节 健美操运动的功能与价值

一、健美操运动的功能

(一) 增进健康美功能

“健康美”是一种积极的健康观念和现代意识,是机体最有效发挥其机能的状态。

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。

（二）塑造形体美功能

“形体”分为姿态和体型。姿态是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。而体型则是我们身体的外型，虽然体育锻炼可适当改善体型外貌，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。进行健美操练习的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，经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。

参加健美操锻炼还可以消除体内和体表多余的脂肪，塑造健美的体型。如通过集体力量练习，可使骨骼粗壮、肌肉围度增大，从而弥补先天的体型缺陷，使人变得匀称健美。

（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的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。而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，同时有旋律优美的音乐伴奏而著称，是缓解精神压力的一剂良方。在轻松活跃的健美操锻炼中，练习者的注意力从烦恼的事情上转移，忘掉了失意与压抑，尽情享受健美操运动所带来的欢乐，得到内心的安宁，使人具有更强的活力和最佳的心态。

另外，健美操锻炼增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，在健美操指导员的带领和指导下集体练习。参与健美操锻炼的人来自社会的各阶层，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。因此，健美操锻炼不仅能强身健体，同时还具有娱乐功能，可使人在锻炼中得到一种精神享受。

（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，因此除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。

二、健美操运动的价值

（一）健美操是一项全面促进身体健康的运动

健美操作为身体操练的体育项目之一，它不同于田径以人类生存和生活的技能走、跑、跳为主体进行活动，也不同于球类有鲜明的游戏对抗性，更不像有些运动必须在水上、冰上、空中等特定的环境下进行活动。健美操具有“人为性”特点，它的运动形式是人们根据需要而人为地创造动



作去进行练习,针对肢体各个部位、关节、肌肉和器官的锻炼。为了达到增强体质的目的,可以科学地通过改变身体姿势、动作方向、动作路线、动作频率、动作速度和动作的节奏,以创编适合于不同人群或个体需要的练习。

健美操作为一项有氧运动,其健身功效已达成共识。有研究显示,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。有氧运动能发展人的心肺功能,增强心肌,增加肺活量,减少心肺呼吸系统疾病。健美操不仅具备有氧运动的功效,且兼有发展身体柔韧性和灵敏性的作用。健美操是一项轻松、优美的体育运动,在健身的同时带给人们艺术享受,使人心情愉快,陶醉于锻炼的乐趣中,减轻了心理压力,促进心理健康发展,从而增强了健身的效果,使人体达到最佳机能状态。

(二) 健美操运动市场广阔

随着人民生活水平的迅速提高,健身、休闲、娱乐逐渐成为人们的日常需要,尤其是从1995年我国政府全面推行“全民健身计划纲要”以来,通过广泛的宣传和教育,广大人民群众进一步加深了对体育运动重要性的认识,体育锻炼不再像以前一样是一种行政手段,而变成了人们自觉的行动,成为一种时尚。人们转变了思想、更新了观念,自觉自愿地为健康投资,因此,越来越多的人积极参与到体育运动中,掀起了一个全民健身的热潮。

健美操作为一项新兴的体育运动,以其独特的魅力受到人们的喜爱。健美操所特有的健身、健美、保健、医疗、娱乐的实用价值,尤其是对于控制体重、减肥、改善形体、提高协调性和韵律感所具有的良好效果越来越受到人们的重视,吸引了不同年龄的爱好者参与,形成了一定规模的消费群体。目前在社会上不仅以健美操为主要内容的各种健身中心遍布我国大中型城市,而且在大中小学健美操也被列入教学大纲,作为正规的教学内容传授。另外,各种以健美操为主要内容的电视节目的播出也促进了健美操运动的普及与开展,使更多的人认识了健美操并加入到健美操锻炼中来。因此,健美操是一项具有广阔市场前景的运动。

(三) 健美操表演与比赛有利于丰富群众的业余文化生活

体育是人类社会文化生活的一个重要组成部分,人们经常通过在业余时间参与体育运动来达到强身健体、娱乐身心、促进交流的目的。

随着健美操运动在世界范围的蓬勃开展,各类健美操比赛名目繁多。目前不仅有世界锦标赛、世界杯赛、全国锦标赛,各省市、甚至单位、学校内部也举办各种各样的比赛。近年来健美操还经常作为表演项目出现在各种场合。

为准备比赛或表演,运动员与表演者需要付出一定的时间和精力,而比赛或表演本身也满足了人们自我表现的欲望,达到了娱乐身心的目的。对观众来说,观看比赛或表演就是一种娱乐行为,在欣赏过程中得到“美”的享受与体验,起到振奋精神的作用,丰富了群众的业余文化生活。



第三节 健美操运动发展简况

一、国际健美操运动发展简况

(一) 健美操运动的产生与发展

健美操起源于1968年,最早出现在美国太空总署,是医学博士库伯尔(Cooper)为太空人所设计的体能训练内容。后来加入音乐伴奏、特殊的器材等,使这种训练带有娱乐性并简单易学并逐渐形成了具有独特体系的运动。

健美操作为独立的体育运动始于20世纪70年代末,其标志就是“简·方达健美操”的出现。作为现代健美操运动的发起人之一,简·方达根据自己的亲身体会——以健美操运动来保持身体健康和体态苗条的成功现身说法,编写了“简·方达健美操”一书及录像带,自1981年首次在美国出版以来一直畅销不衰,被译成20多种语言在世界30多个国家出售。此后,简·方达又创造性地推出一种利用专门器材进行健美操锻炼的方法,称之为“踏板健美操”。“踏板健美操”是在徒手健美操的基础上发展起来的,是利用一块专门特制的踏板(共三层,可通过调整高度来增减练习强度),做一些踏上、踏下的练习,通过克服自身重量来达到加强腿部力量,身体控制能力与心肺功能的目的。此种练习的优点是:提高踏板高度即可增加运动强度,不必改变原有的节奏;在加快运动节奏和频率时,可依据个人情况减少或保持踏板的高度,能有效地防止运动性损伤。简·方达对健美操运动在世界范围内的流行与发展起了巨大的推动作用,也使简·方达成为80年代风靡世界的健美操杰出代表人物。

健美操运动自70年代末、80年代初兴起以来,以强大的生命力迅速在全世界流行起来。到目前为止,健美操不仅在欧美等发达国家蓬勃开展,在一些发展中国家和地区也得到不同程度的开展。各种健美操俱乐部、健美操中心和健美操培训班如雨后春笋般到处涌现,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”。

随着健美操在世界范围的广泛开展,人们逐渐认识到健美操是一项具有强大生命力和潜在商业价值的运动。一些热衷于健美操运动的有识之士分别发起并成立了各类健美操社团,使健美操成为一项有组织的体育运动。

首届国际健美操比赛是由国际健美操联合会于1983年在日本举办的,该协会现在每年仍举办健美操世界杯赛。比较著名的比赛还有由国际健美操冠军联合会每年举办一次的国际健美操冠军赛,国际体操联合会从1995年开始举办的健美操世界锦标赛。这些比赛的竞赛项目均由男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操(性别任意搭配)4个项目组成。此外,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或大奖赛且许多比赛都增设少儿项目以扩大健美操运动在世界范围的影响。

2001年国际体操联合会决定世界健美操锦标赛每两年举办一次并增加六人操(性别任意搭配)的比赛项目。2005~2008周期的健美操规则在艺术指南方面变化比较大,完成分值和难度动作的分值做了调整。这种变化令健美操评分规则更加完善和细化,更有利于此项目的发展。

现在各种健美操国际比赛的参与人数均呈逐年增多的趋势。随着自身的发展,这项观赏性很高的运动得到了世界各国越来越多的重视,国际体操联合会正在积极争取使健美操成为2012年的奥



运会项目。

（二）健美操国际组织及活动

目前在国际上健美操的组织和机构较多，均致力于健美操运动的发展及在全世界的普及，为扩大健美操在世界范围的影响，提高健美操的运动技术水平做出了重要贡献。其中大部分健美操组织和机构的活动是以经营健身市场、举办课程培训和展览会为主。培训内容有关健身俱乐部中所开设的各种课程。展览会通常被称为国际健身大会，例如在中国举行的由国家体育总局体操运动管理中心中国健美操协会主办的“中国国际健身大会”（Fitness China），内容包括课程推广、健身产品展示及健身产业论坛三部分。主办国将邀请国际顶级健身专家参加授课、组织健身俱乐部展示表演、组织新产品发布会、邀请和组织健身业高层人士参加的健身产业论坛、开设健身专场人才招聘会等等。其主要目的是更广泛的宣传健美操项目及健身产业，吸引更多境内外专业人士参加培训、了解行业最前沿信息；扩大健身俱乐部投资人和经理人的交流范围，促进俱乐部之间更好的交流和发展；吸引更多境内外健身器材厂商及产品的参展，同时组织新产品发布会；加大在体育专业媒体和公共媒体的宣传力度，加强与国际间的交流。

1978年10月中国体操协会加入了国际体操联合会（International Gymnastics Federation）成为其会员国。国际体操联合会（简称国际体联 FIG）是世界历史上最悠久、规模最大的国际单项体育组织之一，成立于1881年7月，总部设在瑞士，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，并首次颁布竞技健美操竞赛规则，并且每4年修改颁布一次竞赛规则。从1995年开始每年举办FIG“健美操世界锦标赛”，每届均有40多个国家、百名以上的运动员参赛。随着规则的修订，从2000年起每逢双数年举办世界锦标赛。中国健美操协会只参加国际体操联合会健美操委员会组织的国际性的健美操比赛。

二、我国健美操运动发展简况

（一）我国健身健美操运动的发展

健美操运动于20世纪80年代传入我国，当时由于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还比较迟缓，对健美操运动的健身、娱乐功能还没有足够的认识。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。1983年人民体育出版社《健与美》杂志创刊；中央电视台播放了《减肥体操》，并在北京体育学院（现为北京体育大学）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，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。

1984年北京体育学院成立了健美操研究组。1985年由北京体育学院创编并推广的“青年韵律操”等六套健美操，在全国各大院校受到广大青年学生的喜爱。1986年北京体育学院编写的我国第一部《健美操试用教材》出版，并正式在北京体育学院本科生中开设了健美操选修课。此后，全国许多高等院校将健美操列入教学大纲，使健美操运动在青年人汇集的高校得到广泛地开展，由此扩大了健美操运动的社会影响，并使这一新兴运动项目的开展向社会延伸。

1987年我国第一家健美操健身中心“利生健康城”成立。健身健美操新颖的锻炼方式、良好