



高校健美操运动与教学研究

GAOXIAO JIANMEICAO YUNDONG YU JIAOXUE YANJIU

李孟华◎著



北京工业大学出版社

高校健美操运动与教学研究

李孟华◎著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校健美操运动与教学研究 / 李孟华著. —北京:
北京工业大学出版社, 2018.5

ISBN 978 - 7 - 5639 - 6297 - 6

I. ①高… II. ①李… III. ①健美操 - 教学研究 - 高等学校 IV. ① G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 146203 号

高校健美操运动与教学研究

著 者: 李孟华

责任编辑: 张慧蓉

封面设计: 腾博传媒

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 保定市西城胶印有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 10.25

字 数: 207 千字

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 6297 - 6

定 价: 45.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

前 言

健美操起源于传统的有氧健身运动，是一项体现健与美的运动项目。它既注重形体、姿态和动作的外在美的训练，又注重欣赏力、情操等内在美的培养，对于培养学生良好的身体姿态和韵律感，提高协调性和审美能力，增强体质都有很好的作用。目前，健美操教学课程在全国各高校中已经得到了广泛的开展，并担负着促进青少年健康成长和为国家培养具有民族创新精神的高素质人才的重任。因此，进行高校健美操运动教学改革的研究有着非常重要的意义。

本书首先研究健美操运动的起源与发展，健美操的分类、功能和特点等并就健美操运动的理论基础展开论述；其次分析高校健美操形体教学的内容设计，高校健美操教师教学能力评价体系，阐述高校健美操的教学方法；最后对高校健美操训练的相关理论进行论述，并以高校啦啦操为例展现其编排和训练方法。

本书共分为七章约 21 万字，由大连民族大学李孟华撰写。作者在撰写本书的过程中参阅了大量文献资料，但由于时间、水平有限，书中难免会出现一些问题与缺漏，敬请读者批评指正。

作 者
2018 年 2 月

目 录

第一章 高校健美操运动概述	1
第一节 健美操的起源与发展	1
第二节 健美操的分类、特点和作用	11
第三节 健美操运动的发展趋势	17
第四节 高校健美操的功能、特点及要求	19
第五节 高校健美操的教学原则和方法	21
第二章 高校健美操运动的理论基础	31
第一节 高校健美操运动的营养学基础	31
第二节 高校健美操运动的心理学基础	40
第三节 高校健美操运动损伤与预防	43
第三章 高校健美操形体教学的内容设计	46
第一节 高校健美操形体教学内容设计的依据	46
第二节 高校健美操形体教学内容的确立	54
第四章 高校健美操教师教学能力评价体系	63
第一节 高校健美操教师教学能力概述	63
第二节 高校健美操教师教学能力评价体系构建	71
第五章 高校健美操教学法	84
第一节 学导式教学法在高校健美操教学中的应用	84

第二节	微格教学法在高校健美操教学中的应用	93
第六章	高校健美操训练的相关理论	99
第一节	高校健美操训练的基本原则	99
第二节	高校健美操科学训练的方法	104
第三节	高校健美操训练计划的制订	106
第四节	高校健美操训练的注意事项	107
第七章	高校啦啦操的编排与训练	109
第一节	啦啦操运动的发展概述	109
第二节	啦啦操的美学特征及审美价值	123
第三节	啦啦操编排的基本理论	137
第四节	高校舞蹈啦啦操艺术表现力训练方法设计与完善	150
参考文献		158

第一章 高校健美操运动概述

健美操是一项追求人体健与美的新兴体育运动项目。它从兴起到现在以其自身所特有的价值和魅力，深受青少年和中老年人的喜爱，并成为我国大中学校体育教学和课外体育锻炼的重要内容。

第一节 健美操的起源与发展

一、健美操的概念

健美操起源于 20 世纪 70 年代美国兴起的有氧健身运动，它的英文原名是“Aerobics”，译为“有氧操”或“有氧运动”。“健美操”这个名称是在它刚传入我国时，人们根据它的运动特征所起的中文名称。由于健美操是一项新兴的体育项目，并且发展迅速、种类繁多，因而人们对健美操的认识和理解各不相同，对于健美操的概念也有不同的认知。

瑞典著名现代体操家 Meekman 被称之为韵律操的创始人，她主张韵律操动作的创造“应将人体的运动规律融贯进动作中去”。韵律操应体现“运动员的喜悦、运动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”。她给韵律操下的定义为：韵律操“系基于体操的根本理论，加上柔和音乐的节奏，并且具有创造性的一种运动类型”。Meekman 的韵律操实际上就是我们现在所说的健美操。

日本佐藤正子是瑞典体操家 Meekman 的推崇者。她所创编的健美操，大部分采用“爵士技巧”，动作流畅、自然，别具风格。她认为，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”。

苏联某学者认为，“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，她新创编的健美操是一种“改善形体和心理感觉的体操”。

我国一些健美操专家，近些年来对健美操的定义也提出了各种各样的看法。例如：

“健美操主要是以舞蹈和体操结合，配以流行的节奏音乐，达到有氧训练目的

的体操。”

“健美操是以人体为对象，以健美为目标，以身体锻炼为内容，以艺术创造为手段，融体操、舞蹈、音乐于一体的新兴体育项目。”

“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沿性综合运动项目。”

“健美操是融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征，以健身美体、陶冶情操为目的的一种追求人体健与美的锻炼手段。”

“健美操是在音乐伴奏下，以身体锻炼为基本手段，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。”

“健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体，通过徒手、手持轻器械和专门器械的操作练习，达到健身、健美的目的，是具有竞技性、娱乐性和观赏性的一项新兴体育运动项目。”

列出上述各种健美操定义，是为了便于大家认识健美操，希望健美操的定义在不断地研究中得到进一步完善。

二、健美操的起源与发展

（一）国际健美操的起源与发展

国际健美操的起源可追溯到 2000 多年前。古希腊人对人体健美的崇尚，在世界上是少见的。古希腊人为了经商和应对战争，需要人们具备并保持强健的身体，剽悍的性格。当时男女喜欢赤身裸体，浑身涂上橄榄油，在烈日下锻炼和炫耀自己健美的身体。古希腊人认为，在世间万物中，唯有健美赤裸的人体才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。他们把炫耀赤裸的健美人体看作是慰藉神明的至高无上的典雅活动。因此，古代奥运会上“裸体运动”曾风行一时。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，同时提出了“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调节，达到健美身心，延年益寿的目的。瑜伽健身术动作包括站、立、跪、坐、卧、弓步等各种姿势。这些姿势与当前世界流行的健美操所常用的姿势基本是一致的。可见，古代人对健身健美的追求是现代健美操形成与发展的基础。

进入欧洲文艺复兴时期，被人们遗忘的古希腊、古罗马等古典文化重新振兴，人体美受到了格外的重视。当时人文主义猛烈抨击禁欲主义，提出“灵肉一致”，歌颂人体均衡发展的健康美，促进了体操的发展。这时体操运动还出现新器械如木马、跳桌、跳板等，多用于贵族学校。这对后来的体操发展带来良好的影响。

16 世纪意大利医生墨库里奥斯（1530—1606）在 1569 年出版的六卷《体操艺术》专著中，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

泽伦不仅开设了培训体育师资的课程,而且创设了哑铃、吊环等运动。欧洲最著名的体操倡导者维特(1763—1816)采用游戏和娱乐的形式推广体操,增强了体操的趣味性。这些形式的锻炼,既是现代体操的雏形,又是现代健美操的起源。以体操之父闻名的约翰·古茨·穆尔(1759—1839)在他的著作中指出:“体操应能使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展。”这一思想不仅被世界上许多国家运用,还对体操的发展产生了深远的影响。

19世纪的欧洲,先后在法国、德国、瑞典、丹麦、捷克等国家出现了各种体操流派。德国人斯皮特(1760—1858)富有音乐天才,他把体操从社会引入学校并为体操动作配上音乐,使体操在音乐伴奏下进行。瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林(1776—1836)把解剖学、生理学的有关知识运用到体操中,强调身体各部位及身心应协调发展,主张培养健美体态。丹麦体操家布克创造了“基本体操”,他把体操动作分为若干类,并编成适合不同性别、不同年龄的各种体操。德国、瑞典、丹麦体操体系的形成和发展为现代健美操在理论和实践两方面奠定了坚实的基础。有人提出,健美操是在“基本体操”基础上发展起来的,因此健美操是体操的一个分支不无道理。

弗朗索瓦·德尔沙特(1811—1871)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,创造了自己的一套健美操体系,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·克尔克罗兹(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。他所设计的成套动作是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)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压抑的状态中解放出来,培养和和谐的个性。”

从上述各种体操流派的教育思想、教学方法和动作技术上不难看出,体操与现代健美操有着不可分割的联系,即注重人体的身体健康和姿态优美,注重自然的全身动作,注重动作节奏的流畅性。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70年代初开始萌芽的。1968年,美国空军运动研究室的库珀博士提出了“Aerobics”——“有氧运动”或“有氧操”。他设计了一些动作并逐渐加上音乐伴奏和服装,这是他在对美国空军士兵及NASA(美国太空总署)的太空人所设计的体能训练项目。这一方法一经问世,立即成为人们广泛认同和实行的运动健身方法。1969年,杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操,这种健美操带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎。20世纪70年

代在美国迅速兴起,掀起热潮。真正把现代健美操在世界范围内广泛推广的,应该是美国著名影星与女子健美运动的积极倡导者简·方达。

简·方达于1937年出生于纽约,是20世纪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·方达为了保持苗条的体型,采用了许多的减肥方法,如“节食”“呕吐”、服用可卡因、利尿剂等,对身体造成极大的伤害。这些失败的经历让她认识到“健康的美才是真正的美、持久的美”,并从此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。为了向人们介绍健康的减肥方法,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。该书于1981年在美国首次出版,畅销不衰,被翻译成20多种文字,在世界30多个国家发行,在全球引起轰动。这位好莱坞影星和现代健美操专家已成为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,风靡全球。1984年9月,美国《新闻周刊》在题为“遍及全球的健身热”一文中报道:“美国人开始热衷于跑步和到蒸汽健身房去锻炼身体,而且还认为那种会使人满身大汗的激烈运动很有趣。”健身舞又称健力舞,是美国人杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编的,带有娱乐性,且简单易学。据估计美国跳健身舞的人已达1870万,几乎与打网球的人数不相上下,而且男人也开始跳以前是妇女才跳的健身舞,这样一则可以保持体型健美;二则是可以消除疲劳。1986年,我国《参考消息》引用美联社的报道,美国甚至出现使用机器人教健美操。如印第安纳州伊万斯维尔的一个机器人“萨利”发号施令道:“直立、坐下、双腿放在地板上,摇头”,直至健美操完成叫停。报道指出:“场面真是妙极了!”据统计,美国人每年要花2.4亿美元用来做体操、舞蹈和健美操。

1985年,美国首次举办一年一度的阿洛别克健美操锦标赛,使健美操逐渐发展成为竞技性运动。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精力,在5m²的场地上,用一分半钟到两分钟,表演动作造型美观、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。每套健美操都包括俯卧撑四次、仰卧起坐四次、高踢腿四次、5s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、鱼跃软翻、后软翻、劈叉等。动作设计绝大多数是对称性的,有前就有后,有左就有右,设计巧妙,造型美观。运动员在每分钟144~156拍的快节奏音乐伴奏下表演舞蹈和体操,充分显示了运动员的青春活力。美国以健身、健美为主要目的的健美操和以竞技比赛为主要目的的竞技健美操,近20年来,一直处于世界领先地位,为世界健美操的发展做出了重要的贡献。

健美操在欧洲也很普及。1984年,我国《世界体育参考》报道,法国做健美操的人数已达400万人,仅巴黎就有1000多个健美操中心,每星期日上午10点

有500万法国人会挪动家具，卷起地毯，随着电视中领操员的口令做1h健美操。在意大利罗马有40处健美操场所，每天做操的人从早到晚从不间断。在西班牙，比较受人们喜爱的是健美操和爵士操，1983年最受欢迎的一个电视节目是年轻的健美操教师埃娃·纳雷主持的《健与美》节目，当时有成千上万的西班牙人在电视机旁学做健美操。俄罗斯则把健美操列入大、中、小学校的体育教学大纲中，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、保加利亚等欧洲国家的健美操也相当普及。

亚洲健美操的发展也是风起云涌。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。1987年，日本倡导以健美操的方式消除身体积存多余的体重。同时，日本成立了健美操协会。菲律宾、新加坡以及韩国也建有许多健美操活动中心及健身俱乐部，健美操迅速兴盛起来。从西方到东方，健美操作为健与美的体育项目，受到越来越多人的青睐，人们都开始将健美操作为自己的主要健身方式，由此形成了世界范围内的“健美操热”。

（二）我国健美操的兴起与发展

健美操在我国并非无源之水、无本之木，而是有深厚的历史文化底蕴的。早在2500年前，孔子就主张“尽善尽美”。他讲究身体姿态端正，坐车时正立执纛。墨子讲究“善美”，荀子则进一步发展了健美观，主张把身体的健美和精神的高尚相融相通。《论语·八佾篇》有“八佾舞于庭”的记载。在《毛诗序》上也记载着“情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故歌咏之，歌咏之不足，不知手之蹈之，足之舞之也。”这种“手之蹈之，足之舞之”的“舞动”实现了人体“美”与“健”的结合。1979年，我国在湖南长沙马王堆三号墓中出土的一张西汉时代的帛画，名为《导引图》，上面绘有44个不同性别、不同年龄，栩栩如生，做着各种不同姿态的人物图，有站、立、蹲、坐等基本姿态，做着臂屈伸、弓步、转体、跳跃等各种动作，几乎和当今的健美操动作相仿。汉代的“七盘舞”则堪称古代的“艺术体操”。舞者“历七槃而纵蹶”“裙似飞鸾，袖如回雪”“罗衣从风，长袖交横”，这种轻盈优美的舞姿，配上“浮腾累跪，跂踢摩跌”娴熟而敏捷的动作，俨然是舞蹈与技艺的完美结合。东汉时期，名医华佗曾将导引术与模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的活动姿态结合起来，创编了《五禽戏》，模仿虎的勇猛扑击，鹿的引颈伸转，熊的沉稳进退，猿的攀缘纵跃，鸟的展翅飞翔。动作造型美观，生动有趣，使人的肌体各部分得到充分锻炼，具有健身防疾的功效。因此可以说，《五禽戏》是我国早期具有养生思想和一定导引套路的“养生保健操”。

20世纪初，欧美各国体操相继传入中国。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体操学校，教

学的主要内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐体操和舞蹈等。1937年9月,我国康健书局出版了马济翰等人著的《女子健美体操集》,书中分为“貌美与体美”“妇女健美运动”“中年妇女美容体操”“增加肉体美的五分钟形体操”和“女子健康柔软操”五章内容,论述了女性对人体美的追求,介绍了徒手健美操动作,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。不久又出版了《男子健美体操集》,阐述了健美操对增进人体美的价值、方法、要求,并增加了哑铃等轻器械的练习内容。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年代就已介绍和开展了欧美各国的健美操。

世界性的健美操热传到我国是在20世纪70年代末至80年代初。随着我国教育的不断深入,教学上提倡德、智、体、美、劳全面发展,“美育”教育逐渐在学校教育中占有一席之地。因此,健美操的引进与兴起为我国美育教育提供了一个重要手段。1981年1月4日,《中国青年报》(星期天)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达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“男青年哑铃健美操”。从此,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。1982年底,上海电视台录制了娄琢玉的形体健美操、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年春开始,中央电视台相继播放了孙玉昆创编的“女子健美操”,马华创编的“健美五分钟”“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。

为适应健美操的发展,1984年,原北京体育学院成立了健美操教研组,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,使健美操迅速在我国各大专院校得到普及。此后,许多高校将健美操内容列入教学大纲,成为一项重要的体育教学内容,各种健美操教材也陆续出版,促进了健美操的理论研究。

1986~1988年我国处于各种以健身为主要目的的健身健美操和以竞技为主要目的的竞技健美操大发展时代。

其中,以健身为主要目的的健身健美操发展十分迅猛。1986年7月在北京,由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,由北京市团委和北京体育学院举办了“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,国家体委群体司举办了“全国少年儿童韵律操邀请赛”。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开始迅速发展。1988年1月13日,《体育报》在头版头条报道了全国中老年迪斯科健美操开展的盛况,大字标题是“跳起来吧,振奋精神。乐起来吧,健美体魄。”健美操,迪斯科健身舞,健美运动等群体新潮走进人们的生活。同年7月,《世界体育大观》杂志出版了《中老年健身迪斯科》

增刊,以“年逾花甲,满头银发,艳丽服饰,舞姿潇洒,身心健康”为口号,宣传和号召中老年人学做由陆鸿斌等人创编的不同风格的九套中老年迪斯科健身操。10月上旬,由中华全国体育总会群体部、中国老年人体育协会、体育报社等单位联合主办了“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的发展推向新的高峰。

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支代表队参加集体与个人两项比赛。这次邀请赛开创了我国竞技健美操的风格,展示了我国健美操发展的成果。1987年5月,由康华健美康复研究所、北京体育学院、中央电视台五个单位,联合举办了全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛,这次比赛吸收了美国阿洛别克健美操的比赛项目,结合我国健美操比赛的特点,进行了男女单人、混合双人、混合六人等五个项目的比赛,每套操和美国阿洛别克健美操比赛一样,有特定动作的要求和时间要求。这次比赛有全国各省市30多个队200多名运动员参加,盛况空前。1989年1月在贵州举行的第三届“长城杯”健美操邀请赛,正式使用了国家体育运动委员会审定的我国第一部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。

1987~1988年是我国健美操走向世界的一年。1987年11月,原北京体育学院健美操队访问了日本,这是我国健美操运动首次走出国门。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”国际健美操友好邀请赛,有中国、美国、日本、巴西、克拉克国际健美中心等不同国家和地区的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。1995年12月,我国首次派代表队参加了由国际体操联合会在法国举行的第一次世界健美操锦标赛。之后,我国健美操与国际的交往日益增多。1997年,分别派队参加了4月份在日本举行的国际健美操联合会世界杯赛,5月份在意大利举行的第四届世界锦标赛和7月份在美国举行的国际竞技健美操冠军联盟世界健美操冠军赛。虽然在这些比赛中我们的成绩不够理想,但毕竟是我国竞技健美操走向世界的一个良好开端。从1997年至今,我国还多次派人参加了由国际体操联合会组织的国际裁判员培训班和国际教练员培训班,并多次邀请国外的健美操专家来我国讲学。这些国际的交流与学习,使我们了解到国际健美操发展的动向和技术发展趋势,加深了我们对国际规则和健美操技术的理解和运用,极大地促进了我国健美操运动的发展和技术水平的提高。

三、健美操组织及重大赛事

随着健美操运动在世界范围内的开展,参与健美操锻炼的人群逐年增加,越来越多的人意识到健美操运动的强大生命力,同时也看到了其中蕴藏着的巨大市

场潜力。世界上许多国家都成立了健美操组织,使健美操成为一项有组织的体育运动。这些健美操组织致力于健美操运动的开展,推动了健美操在全球的普及,为提高运动技术水平,扩大健美操影响,促进健美操运动的发展做出了重要贡献。

(一) 国际健美操组织及重大赛事

1. 目前国际上最有影响的健美操组织

(1) 国际体操联合会

简称 FIG。国际体操联合会于 1881 年 7 月 23 日成立,总部设在瑞士利斯,是世界上最早的国际单项体育联合会,并得到国际奥委会的承认。国际体操联合会组织具有悠久的历史 and 把握项目发展方向的能力,原设有体操、艺术体操项目。1994 年 5 月接受健美操为其所属委员会,并成立国际体操联合会——竞技健美操分会国际体操联合会,并于 1995 年举办了首届世界健美操锦标赛。1999 年,国际体操联合会又合并了蹦床、技巧两个国际组织项目,成为拥有体操、艺术体操、健美操、蹦床、技巧、大众体操六大单项的体育组织。目前国际体操联合会拥有 124 个会员国,中国于 1956 年加入国际体操联合会。由于国际体操联合会是唯一在国际奥委会、国际单项体育联合会申请注册的国际健美操组织,以它的资格、组织机构、赛事规模水平等优势条件,可以将竞技健美操推向奥运会,同时其他国际健美操组织纷纷助力,扩大其成员国。目前,为实现“健美操进入奥运会”的共同目标,以国际体操联合会为主导,健美操国际组织之间加强了合作。今后,国际体操联合会将在健美操运动发展中发挥更大的作用,是一个有希望、有条件将健美操引入奥运会的国际组织。

(2) 国际健身协会

简称 IDFA。成立于 1982 年,总部设在美国,是世界上最大的国际性健身组织,目前有来自 80 多个国家的 23 000 多名会员。国际健身协会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。国际健身协会有自己的多种出版物并且每年举行各种活动,如在世界上很有影响的“国际健身协会健身大会”等。

(3) 国际健美操与健身联合会

简称 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在亚洲和太平洋地区较有影响力,它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。

(4) 国际健美操联合会

简称 IAF。成立于 1983 年。当时叫 FIA,有两个总部,一个设在美国 FIA/USA,管理北美、南美、西欧事务;另一个设在日本 FIA/Japan,管理亚洲、东欧和太平洋事务。1989 年 FIA 更名为 IAF,同时美国总部的职能被接管,总部设在日本。目前有 20 多个会员国。1984 年 7 月,FIA/USA 在美国的旧金山举办了第

一届国际健美操锦标赛,此后,每年举办健美操世界杯赛。更名后的国际健美操联合会于1990年在日本东京组织举办了第一届世界有氧操锦标赛,此后每年一届,已连续多年举办该项比赛。1994年起,国际健美操联合会继续组织三大洲的健美操锦标赛。

(5) 国际竞技健美操冠军联盟

简称ANAC。成立于1990年,总部设在美国加利福尼亚州洛杉矶市,每年举办世界健美操冠军赛,1997年又举办了第一届世界健美操青少年锦标赛。

(6) 亚洲康体协会

成立于1991年,总部设在香港,是亚洲地区最具有影响力的健身性国际组织。该协会通过它的全球网络,支持教育、宣传健康,并致力于推动健康和健身教育在亚洲的发展。它也有自己的专业出版物,并组织各种健身宣传和教育活动,如一年一度的“亚洲康体展”和“亚洲康体会议”。自1997年首次举办后,亚洲康体展已成为亚洲地区内最大规模、最专业及最具国际性的业界展览会。

2. 国际健美操重大赛事

(1) 世界竞技健美操锦标赛

世界竞技健美操锦标赛是国际体操联合会组织的正式比赛。首届世界竞技健美操锦标赛于1995年在法国巴黎举行,同时还颁布了第一本竞赛规则《竞技健美操评分细则》,有效期间为1994~1996年。此后,世界竞技健美操锦标赛每年举办一届。2000年第六届世界竞技健美操锦标赛后改为每两年举办一届,在双数年举行,每届都有30多个国家、百名以上的运动员参赛。

(2) 健美操世界杯赛

健美操世界杯赛是国际健美操联合会举办的比赛,迄今为止已举办过15届,每年有近百名运动员参加比赛。世界杯赛的参赛资格是公开的,国际健美操联合会的会员国或非会员国都可以派队员参加,每个国家在每个项目上最多2人(项)。前三名运动员将获得400万日元(约3.8万美元)的奖励。世界杯赛分青少年和成人比赛,项目有:青少年1组(15~17岁):女单、男单、3人;青少年2组(12~14岁):单人、3人;成人组:男单、女单,混双、3人。

(3) 世界健美操冠军赛

这是国际竞技健美操冠军联盟组织的比赛,每年举行一次,迄今已成功举办了16届。国际竞技健美操冠军联盟世界健美操冠军赛包括加拿大一美国优胜者杯、阿根廷公开赛、世界竞技健美操锦标赛和世界青少年竞技健美操锦标赛,在这些比赛中挑选胜利者进行比赛,来决定谁是当年世界最高水平的竞技健美操运动员。

(4) 世界运动会健美操比赛

世界运动会是非奥运项目的综合性运动会,每四年举行一届。各项目世界锦标赛的前8名选手才有资格参加。1997年在芬兰举行的世界运动会上,竞技健美

操被确立为正式的比赛项目。

2004年第八届世界健美操锦标赛上,中国的六人操突破欧洲堡垒获得铜牌,取得了参加世界运动会的资格。在2005年7月第七届德国杜伊斯堡的世界运动会的竞技健美操世界运动会上,中国竞技健美操队六人项目以高超的技艺、独创的编排击败了上届冠军罗马尼亚队获得金牌。这是中国在历届大赛中获得的第一枚竞技健美操金牌,实现了中国健美操金牌“零”的突破。

(二) 我国健美操管理体系及健美操赛事

为了有组织、有计划地推动我国健美操运动的逐步开展,从1992年开始,我国相继成立了中国健美操协会和中国大学生健美操艺术体操协会。

1. 中国健美操协会

中国健美操协会,成立于1992年,最初隶属于国家体育委员会社会体育中心,办事机构设在北京。它的成立标志着我国健美操运动进入一个崭新的发展阶段。

随着我国体育制度改革的不断深入,1997年初,中国健美操协会并入国家体育总局体操运动管理中心,是中国体操协会的一个下属协会。这一改革理顺了我国健美操组织与世界健美操组织的关系以及我国内部管理体制。

该协会是中国奥委会承认的全国性体育协会,是中国健美操运动的管理体系。各省市体育局也先后明确了健美操项目的管理部门。1998年,国家体育总局颁布了《健美操活动管理办法》,使我国健美操项目的管理更加规范化。

一直以来,中国健美操协会为健美操运动的普及和发展做了大量的工作,先后制定了《全国健美操指导员专业技术等级实施办法(试行)》和《全国健美操大众锻炼标准实施办法》,并在全国范围内统一竞赛规则,每年举办健美操教练员、裁判员培训班和全国健美操锦标赛,还多次派队参加国际竞技健美操比赛等。这些举措对我国健美操运动的普及与提高具有重大意义,为推动我国健美操运动的快速发展起到了积极的作用。

2. 中国大学生健美操艺术体操协会

中国大学生健美操艺术体操协会,成立于1992年,隶属于教育部学生体育联合会。它致力于中国学校健美操、艺术体操、动感啦啦队、体育舞蹈、健身健美、健康舞等项目的全国推广开展、师资培训、资格认证、技术指导与赛事活动的举办以及与国际交流工作。协会领导由教育部领导和全国各著名大学校长及主要领导担任。协会目前在全国各省、市、自治区拥有近500所会员学校,着力推动健美操在全国大、中、小学的普及与开展,并形成了庞大的健身群体。

该协会每年定期举办健美操、艺术体操、啦啦队、体育舞蹈以及街舞等项目的全国性比赛。

第二节 健美操的分类、特点和作用

一、健美操的分类

现代健美操的英文名为“Aerobics”，译为有氧运动。它是以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，根据人体解剖、生理特点和要求，遵循身体协调发展的原则，在音乐伴奏下，融体操、舞蹈为一体，体现“健、力、美”特征的运动项目。它既是达到健身美体、陶冶情操和娱乐目的的大众健身方式，又是一种竞技运动的项目。

随着现代社会精神文明和物质文明的不断提高，人们越来越重视健康投资，提高生活质量，花钱买健康的观念不断增强。由于这种观念上的变化，使得健美操运动在我国越来越受到人们的喜欢和推崇。它是现代社会生活、艺术、社会交往等的完美结合，也是一种健康的时尚。

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。但是，根据健美操运动的目的、任务和发展实际情况，可以将其分为健身性健美操、竞技性健美操和表演性健美操三大类。

（一）健身性健美操

健身性健美操（以下简称“健身健美操”），也称为大众健美操，是一种有氧运动。它是集健身、娱乐、防病为一体的群众性、普及性健身运动。健身健美操练习的主要目的是“健身美体，增进健康”。因此，健美操的动作简单、活泼、流畅，讲究针对性和实用性，节奏感强，音乐速度适中，其运动强度和动作难度相对较低，并不受时间、场地、器械和室内外环境的限制，不同年龄、层次、性别、职业的人都可以参加学习和锻炼。健身健美操常采用徒手练习，但有时也使用轻器械来练习。

近年来，随着健身运动的蓬勃发展，人们对健身的理解更为深刻，对健身的需求也更加多样化和个性化，因而出现了许多新的健身健美操形式，如拉丁健美操、搏击健美操、瑜伽健美操、街舞等。这些新的健身形式使健美操运动的内容更加丰富多彩，适合的人群更加广泛。

健身健美操按不同的依据，可从不同的角度进一步分类和命名。

① 按年龄结构可分为中老年健美操、青年健美操、少年健美操、儿童健美操、幼儿健美操等。这类健美操可称为年龄系统健美操。它是根据人的不同年龄阶段的不同生理、心理、体态、体能等特征，有针对性地编排的健美操。

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、臂部健美操、胸部健美操、腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操、臀部健美操等。这类健美