

单亚萍 编著

健美操 教学与训练

3

浙江大學出版社

健美操教学与训练

单亚萍 编著

浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健美操教学与训练 / 单亚萍编著. —杭州: 浙江大学出版社, 2003.1

ISBN 7-308-03239-6

I. 健... II. 单... III. 健美操 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 000775 号

责任编辑 杜玲玲

封面设计 宋纪浔

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江省良渚印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11.5

字 数 294 千

版 印 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 0001—2000

书 号 ISBN 7-308-03239-6/G·590

定 价 18.00 元

前 言

健美操是一项以人体自身为对象,以形体练习为内容,以健身、健美、健心为目标,融体操、舞蹈和音乐为一体的新兴运动项目。由于它简便易学,适应性广,健身健美功效显著,且能陶冶情操,愉悦身心,深受人们的喜爱。健美操运动在国外已广泛开展。在我国,随着人民生活水平的日益提高,健美操也越来越受到重视,吸引了不同年龄的爱好者参与,在社会上已形成了一定规模的消费群体。为了适应全民健身业余健美操爱好者和体育院系及普通大、中学校健美操教学与训练的需要,进一步推动我国健美操运动的普及和发展,培养专业人才,浙江大学体育系从1995年开始,在本、专科和函授本、专科中开设了健美操教学与训练课程。经过多年的实践,作者在研究总结健美操教学与训练经验的基础上编著了这本《健美操教学与训练》教材。

该书共11章,集纳了国内外有关健美操的研究成果和作者近十年来的教学与训练的实践经验,较全面、系统地阐述了健美操的概况、术语、音乐、简图绘制、创编方法、教学与训练方法及竞赛与裁判方法等内容,并精选介绍了具有典型意义的健美操基本动作和适合不同年龄阶段的健美操成套动作。强调了健美操教学与训练的方法和手段,同时把能力培养(包括审美、创编、教学组织、训练手段等)渗透在各个章节之中。作者在编写时力求理论联系实际,操作性强,表述简明、扼要,图文并茂,有较好的可读性。书中第八章“不同年龄阶段成套操”的内容已制作成《校园健美操》光盘,由教育部电化教育音像出版社出版发行。本书集科学性、知识性、指导性和实用性为一体,是目前已出版的书籍中较完整的一本健美操教学与训练教材,可作为体育院、系学生的必修课和专项训练课以及高校公共体育健美操选修课学生的教学用书,亦可作为体育教师健美操教学与训练的参考书和不同年龄爱好者自学自练的指导书。

编著者

2002年3月

目 录

第一章 健美操概述	1
第一节 健美操的概念、分类和特点	1
第二节 健美操的发展简况	6
第二章 健美操术语	13
第一节 健美操术语的产生与发展	13
第二节 健美操基本术语及其运用	13
第三节 健美操动作术语的记写方法	16
第三章 健美操的基本动作与组合	18
第一节 健美操的基本动作	18
第二节 健美操基本动作的组合	21
第四章 健美操的创编	29
第一节 健美操的创编依据	29
第二节 健美操的创编要素	30
第三节 健美操教学组合动作的创编	32
第四节 健美操成套动作的创编	33
第五章 健美操的音乐	39
第一节 音乐在健美操中的作用	39
第二节 健美操音乐的特点	40
第三节 健美操音乐的选择	41
第六章 健美操简图的绘制	44
第一节 健美操简图的比例关系	44
第二节 绘制健美操简图的方法	48
第七章 健美操教学的基本原则与方法	57
第一节 健美操教学的基本原则	57
第二节 健美操动作技能形成的教学过程	60

第三节	健美操的教学方法	62
第四节	健美操教学能力的训练	66
第八章	不同年龄阶段的健美操教学	75
第一节	姿态健美操	75
第二节	儿童健美操	84
第三节	少年健美操	96
第四节	青年健美操	115
第五节	中老年健美操	131
第九章	健美操运动员的选材	145
第一节	健美操运动员选材的意义和依据	145
第二节	健美操运动员的选材的条件、内容和方法	146
第三节	健美操运动员选材的注意事项	148
第十章	健美操的训练	150
第一节	健美操训练的基本原则	150
第二节	健美操训练的内容与方法	151
第三节	健美操训练计划的制定	157
第十一章	健美操竞赛的组织与裁判工作	162
第一节	健美操竞赛的意义与特点	162
第二节	健美操竞赛的组织工作	163
第三节	竞技健美操竞赛的裁判方法	166
第四节	健身健美操竞赛的裁判方法	174

第一章 健美操概述

健美操是现代体育运动的一个新兴体育项目。它是根据人体解剖学、运动生理学和心理学的特点,融体操、舞蹈和音乐为一体的体育运动。健美操的动作有丰富、新颖独特、变化繁多的特点。各种动作均具有健、力、美的特征,并充分展现出刚劲有力、协调、韵律、动感、优美和青春活力等健美气质。经常从事健美操练习,不仅能使人体健美,而且能培养人的协调性、灵活性和乐感;同时还可以使人心情舒畅、情绪饱满、精神振奋、富有活力,从而达到强身健体、陶冶心灵的目的。因此,健美操具有横跨体育运动、文学艺术、美学和教育等诸多领域的综合特征。它兼并了上述领域的多种功能,最终以健美的人体塑造、健美的人体运动和健美的人体艺术来再现人类自我,集中体现了人类不断追求自我完美的愿望,是进行身、心、美教育的一种有效手段。目前,健美操运动遍及全世界,正以其特有的魅力和强大的生命力,越来越受到人们的青睐。

第一节 健美操的概念、分类和特点

一、健美操的概念

(一)健美操的概念

健美操是以健身、健心、健美为目标,融体操、舞蹈、音乐、娱乐为一体,经过再创造,组编成操,在音乐伴奏下,达到健身美体、陶冶情操的一种大众锻炼手段,同时又是竞技性运动的一个项目。

目前,社会上流行的健美操种类繁多,且存在不同的流派。有人称健美操为“节奏操”、“有氧体操”、“韵律体操”、“迪斯科操”、“身体娱乐”、“有氧舞蹈”等。因此,人们对健美操概念的内涵与外延的认识和理解不尽相同。

著名的瑞典现代体操家 Meckman 被冠为韵律操的创始人。她强烈主张韵律操动作的创造应“根据人体的法则,融贯成运动方法”,韵律操应体现“运动的喜悦,运动的创造性和现代音乐与身心结合,为保持节奏体操之新式动作形态的体操”。我们认为 Meckman 的韵律操与人们所称的健美操相近。她为韵律操下的定义为“基于体操的根本理念,糅合音乐的节奏,且创造性特强的一种运动类型”。

日本佐藤正子是瑞典体操家 Meckman 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该是“将具有效果的爵士技巧中之独立性与多中心性,应用于身体运动上,并根据体操的原理,融会于运动之中,而属于体操体系化上的一环”。

美国健美操的代表人物简·方达认为,她自己所创编的健美操是一种“改善形体和心理感

觉的体操”。

近些年来我国的一些健美操学者,根据自己对健美操的理解和认识纷纷提出个人的看法。例如:

“健美操主要是将舞蹈和体操相结合,配以流行的节奏音乐,达到有氧训练目的的体操”。

“健美操是操化的、为了人体健康而进行的动态选美比赛”。

“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,以若干创造为手段,融体操、舞蹈、音乐为一体的一项新兴体育项目”。

“健美操是融体操、舞蹈、音乐为一体,经过再创造,按照全面协调发展身体的要求,组编成操,在音乐伴奏下,达到增进健康、培养正确体态、塑造美的形体、陶冶美的情操的目的的一种锻炼手段”。

综上所述,健美操具有体育、舞蹈、音乐、美育等多种社会文化功能。

(二)健美操与体操、舞蹈和音乐三者之间的联系

健美操与体操、舞蹈和音乐既有内在的联系,又各有其明显的区别:健美操的动作内容,成套编排原理,教学训练的原则、方法等与体操有许多雷同之处。但它在运动的表现形式和节奏变化上,在成套中身体各环节的组合序列上及对身体机能和肌肉弹性的锻炼等方面与传统的徒手操和手持轻器械操有较大的区别。

健美操中融有舞蹈,但它绝不等同于舞蹈。舞蹈是以人体动作为主要表现手段,以动作的节奏性和造型构成舞蹈语言,描绘人物的思想情感和演绎事件的情节及矛盾冲突的艺术。而健美操是通过身体练习来追求自我的完美。

健美操中融有音乐,是因为在音乐伴奏下做健美操能启迪和帮助做操者更有效地进行练习,练习者心情愉快地随着音乐的旋律和节奏练习,可以增强血管和呼吸系统的机能,促进肝糖元分解,提高大脑的血液和营养供应,从而有助于消除疲劳和开发智力。然而,健美操的音乐不可能像音乐艺术那样去表现人物的思想情感和性格特征,渲染和烘托练习的环境,但它讲究与做操者年龄和健康状况相宜的速度和节奏,与动作风格统一的旋律,以及优美的音调和悦耳、浑厚的音质。

二、健美操的分类

根据目的任务健美操可划分为健身性健美操、表演性健美操和竞技性健美操三大类。

(一)健身性健美操

健身性健美操主要以健身、健美、健心为目的,在编排上体现出较大的随意性,时间可长可短,不受场地和器械设备的限制,重在锻炼价值。其练习形式可分为热身部分、有氧练习部分、形体练习和放松部分等几大块。成套动作一般是从头颈、四肢、全身、跳跃、放松等练习顺序来编排的。活动的顺序是从身体的远端开始,逐渐过渡到躯干部位。其运动强度和难度相对较低,重复次数多,动作对称,活泼流畅,讲究实效,有针对性,节奏感强,使练习者锻炼后轻松自如,从而提高身体的工作能力,达到再现自我的效果。这类健美操适合社会各阶层和各年龄阶段的人,是一项很好的体育休闲、娱乐健身活动。

健身性健美操根据不同的需要,从不同的角度,按不同的特征又可分为许多种类:

按人体解剖部位区分,有颈部健美操、肩部健美操、手臂健美操、胸部健美操、腰腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。这类操是对人体某个部位进行有针对性的锻炼。

按年龄区分,有老年健美操、中年健美操、青年健美操、少儿健美操、幼儿健美操等。这类操

是根据人在不同年龄阶段的不同生理、心理、体态、体能等特征和锻炼需要创编的。

按目的任务区分,有姿态健美操、形体健美操、节奏操、医疗保健(康复)健美操和减肥操等。这类操主要是为突出某种锻炼目的而创编的。

按练习形式区分,有徒手健美操、持轻器械健美操、专门器械健美操等。这类操中徒手健美操最为常见。手持轻器械健美操中常用的器械有哑铃、球、橡皮带、棍等。专门器械健美操中常用的器械有踏板、圆盘、体操垫、健身器等。

按性别区分,有男子健美操和女子健美操。

按人数区分,有单人、双人、三人、六人和集体健美操。集体健美操多在表演和比赛时采用,其中除了包括平时锻炼的动作外,往往增加一些动作组合和队列、队形的变化,以反映练习者平时锻炼的情景。

按人名、动作特色区分,有简·方达健美操、瑜伽健美操、迪斯科健美操、武术健美操、仿生健美操等。

(二) 表演性健美操

表演性健美操的目的主要是表演,它是事先编排好的、专门为表演者设计的成套健美操,时间一般为2~5分钟。表演性健美操的动作较健身性健美操复杂,音乐速度可快可慢,并为保证一定的表演效果,动作较少重复,也不一定是对称性的。在参与的人数上可以单人,也可以多人,并可在成套中加入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,还可以采用一些风格化的舞蹈动作,如爵士舞等,以达到烘托气氛、感染观众、增加表演效果的目的。因为表演性健美操的动作比健身性健美操的动作复杂多变,所以对参与者的身体素质要求较高,不仅要具备较好的协调性,还要有一定的表演意识和集体配合的意识。

(三) 竞技性健美操

竞技性健美操是以争夺优胜为目的的,有严格的竞赛规则和评分方法,其比赛的形式和内容有特殊要求。竞技健美操虽同健身健美操一样都有增强体质、美化形体、陶冶情操的功效,但其成套动作在编排上有特定的要求,动作及连接要体现方向、方位、不对称的变化,要有高低起伏、张弛快慢的变化,难度动作类型要多样化,分布要均衡,过渡要自然,强调表现力,音带的速度较快,一般为26~30拍/10秒。竞技健美操是符合竞赛规则要求的自编动作的比赛,成套动作根据编排的艺术性、技术完成情况、难度数量、音乐和成套规定时间等几个评分因素进行综合评分。竞技健美操比赛项目分为男子单人、女子单人、混合双人、3人和集体6人(男女性别不限)健美操。图1-1是健美操的分类详解。

三、健美操的特点

健美操与其他体操项目相比,动作内容更丰富,形式更多样,是健、力、美的集中体现。健美操除了有一定的艺术性和不断创新等一般特点外,还具有以下四个特点:

(一) 健身、健美,陶冶情操

健美操是根据人体解剖学、运动生理学、运动心理学、运动训练学、体育美学、人体艺术造型学、体育社会学等多种学科的理论,为使人体健康、健美发展而组编成操。成套健美操一般包括准备动作、基本动作(颈肩部、四肢、躯干动作及跳跃动作)和放松动作三大部分。通过运动,有目的地发展肌肉的力量、速度和弹性,发展关节、韧带的柔韧性,发展心血管系统和呼吸系统的机能,进一步提高人体的有氧代谢功能,使人精神饱满、愉快,动作协调、优美,进而提高学习和工作效率。与基本体操相比,健美操对人体各关节灵活性的锻炼更突出一些。由于吸收

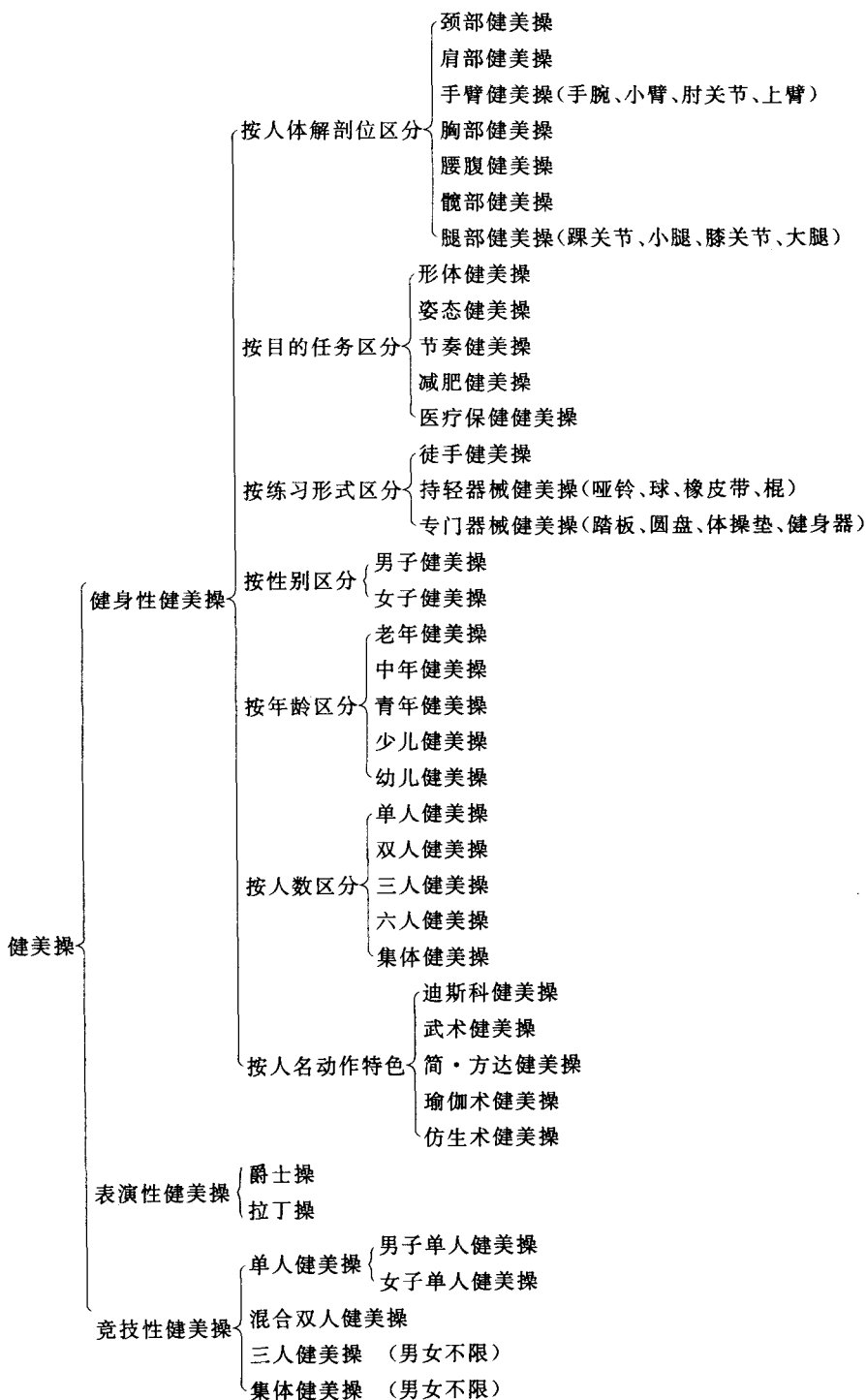


图 1-1 健美操分类

了迪斯科和爵士舞中的许多髋部动作,不但加强了髋关节的灵活性,而且也大大加强了人们常常忽视的腹部运动,使吸收和排泄功能得以改善。髋部运动还能有效地减少臀部和腹部脂肪的堆积,提高动作的协调性和灵活性,从而达到促进身体匀称、协调、健美发展的目的。

健美操动作活泼多变,富有弹性,造型美观,朝气蓬勃,讲究力度,追求实效,小关节动作多,对称动作多,节数多;成套结构严谨,富于起伏变化,流畅一致,时间稍长,练习密度大,有针对性,因而可有效地训练身体各有关部位的正确姿态,使人体匀称、和谐地发展,使轮廓线条清晰而优美,有利于培养健美的体态和风度,塑造健美的体型。

健美操练习是在现代音乐伴奏下完成的。音乐可以说是健美操的命脉。健美操的音乐具有鲜明的节奏感和韵律感,其音乐节拍层次分明,清晰可辨,节奏稳定,不仅使成套操充满生气,也有利于提高动作的节奏性和协调性,使动作更富有美的色彩。因此,健美操能使人们在欢乐的环境中进行自我陶冶,在自娱中陶冶美的情操,调节心理平衡,培养正确的审美观念及良好的性格和品德。

总之,健美操是以健身为基础,把形体美、姿态美、动作美、精神美有机地结合起来,既注意形体的、姿态的、动作的、外在美的训练,又注重美的欣赏力、美的情操等内在美的培养,较为明显地反映了健身、健美和健心的实效性。

(二)针对性和协调性

健美操无论单个动作或成套动作的设计都是严格地按照人体的解剖部位,有目的地达到身体匀称、协调、健美的发展而进行的。它不仅保留了徒手体操中各种类型的基本动作,而且从各种舞蹈及武术中吸收了诸多动作,经过加工提炼使之成为健美操的特有动作。尤其是大量地增加了腰、膝、踝、髋部动作,使健美操增添了新的活力,丰富了健美操的单个动作。由于健美操的单个动作多,针对性强,瞬间造型多,动作的节奏变化多,使成套动作丰富而多变。根据不同的目的和任务,合理地选择有关动作,既能全面地增强各运动器官、内脏器官和神经系统的功能,促进身体的全面发展,又能有所侧重地锻炼身体的特定部位,矫枉补正,进一步提高身体全面发展的水平。

健美操的成套动作首先表现在每节操大多为多关节的同步运动,很少是单关节的局部活动。例如:在完成大幅度的上肢动作时,多伴有腰、髋、膝、踝和头部等运动,不仅使身体各关节的活动次数成倍增长,而且可以变换组合形式,形成多种运动,有利于改善和提高身体的协调性。其次表现在动作的节奏和力度上(力度是指在快速度完成动作,特别是大幅度动作后的急速制动动作)。例如用最快速度完成两臂侧举并使其急速制动于平肩部位。这一动作可在多种节奏变化中完成。再次是在成套健美操中,不仅有对称性动作,而且还有许多非对称的和依次完成的动作。这些动作可有效地提高身体的协调性。

(三)鲜明的节奏感和韵律感

节奏是动力在时间、空间上得到合理的分配,是客观现象的延续性、顺序性和规律性的反映。实践证明,在运动中有节奏的活动能使人的身体达到最适宜的协调。健美操的节奏一般表现为动作力度的强弱和速度的快慢的规律性变化。相同的动作由于力度增强或减弱,速度加快或减慢等节奏性的变化,就可体现出丰富的内容。例如,同一动作可以两拍完成,也可一拍完成,还可一拍两动,这是速度的变化。在完成动作时由于肌肉用力的大小、强弱、快慢、刚柔等不同,就使动作表现出了刚、柔、绵、脆、良、韧等多种运动形态,形成不同风格的健美操动作。

健美操必须在音乐伴奏下进行练习,音乐是它的灵魂。健美操的音乐节奏鲜明强劲,风格热烈奔放。它多取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐和具有上述特点的民族乐曲,使健美操体现出一种鲜明的现代韵律感。健美操不同的动作和风格,配上适宜的音乐,就更能体现出健美操的节奏感和韵律感的特点。音乐中音的高低、长短、强弱、快慢等有节奏性的变化,使健美操更富有律动感和感染力。旋律清新、活泼轻快、情绪激奋的音乐,能够振奋练习者的精神,使人

产生跃跃欲试的动感。只有按照音乐的节奏做有韵律和美观大方的动作,才能表现音乐的优美欢快和激奋的情绪,也才能使练习者得到健美操的节奏感和韵律感的体验,从而得到美的享受。因此,健美操的音乐,不仅能使练习者在完成单个或成套动作时准确地把握每一个节拍,更重要的是能激发练习者的情绪,提高练习效果,培养做健美操时的节奏感和韵律感,陶冶美的情操,同时使其比赛和表演更具有观赏性。

(四)艺术性和普及性

健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体的追求人体健与美的运动项目,是属于健美体育的范畴,更具有高度的艺术性。健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。“健康、力量、美丽”是人类有史以来所追求的身体状况的最高境地,而在健美操运动中,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,包括着高度的艺术性因素,使它不同于其他运动项目,这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。健美操运动协调、流畅、有弹性,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,提高了艺术修养。而健美操运动员在比赛中所表现出来的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等,也无不给观众留下深刻的印象,充分体现出健美操运动的健、力、美特征和艺术的特点。

健美操动作内容丰富,种类繁多。热情奔放的情感体验和健与美的动作,更符合现代人追求健美、自娱自乐的需要,深受大众的喜爱,也便于普及。健美操可根据不同的要求,不同的年龄、性别、身体条件和训练水平,以及不同的设施,因人因地制宜,选择不同的操,可以简单,也可以复杂,有目的、有针对性地进行练习,以达到增强体质和健美、健心的目的。尤其一般性健美操的动作简单易学,更能适应广大群众和青少年的需要,更具有广泛的普及性的特点。

第二节 健美操的发展简况

一、健美操的起源

健美操源远流长,其发展可追溯到远古时代。早在两千多年前,孔子就主张“尽善尽美”。他讲究身体姿态端正,上车时正立执纛;睡眠时“寝不尸”。墨子也讲“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。我国医学文献《黄帝内经》中,也曾有“导引养生功”的介绍,可以说这是我国关于强健体魄的身体练习的最早记载。1979年湖南长沙马王堆三号墓出土的一张西汉时期的帛卷上,彩绘着44个不同性别、不同年龄的栩栩如生的动物,采用站立、蹲、坐等基本姿势做着臂屈伸、弓步、转体、跳跃等各种动作,还有持球或棍做的动作,看上去和当今的徒手健美操、持轻器械健美操动作相仿。这是迄今为止形象地反映我国体操或者健美操的最早的历史资料。至汉代,人们已经开始了健美一类的锻炼。早在公元前2697年阴康氏发明了“消肿舞”,所谓“舞”就是身体的活动和操练。东汉时期的名医华佗所编的“五禽戏”(虎、鹿、熊、猿、鸟五组动作),模仿虎的勇猛扑击、鹿的伸展奔腾、熊的沉稳进退、猿的机敏纵跳和鸟的展翅飞翔,动作姿势优美、生动有趣,使人的机体各部位得到充分的锻炼,促进人体的健康健美。“五禽戏”可以说是我国最早具有民族特色的健身健美体操。从古到今,在我国作为民族形式的健身运动,历史悠久,如石担、石锁等健身锻炼和许多健身操、健身拳术异彩纷呈。中国古代的导引、气功、武术,对我国健美运动的发展有着重要的意义。

自古以来人类不懈地追求健与美。古希腊人对人体健美的崇尚是罕见的。当时的人们为了经商和应付战争,需要具备强健的体魄、剽悍的性格。男人们喜欢赤身裸体,浑身涂上橄榄油,在烈日下锻炼身体;女人也赤裸身体,和男子一道参加集会,出入于大庭广众之间,一面表演竞技,一面炫耀着健美的身体。当时古希腊人出于朴素的唯物主义观点和乐观主义精神,把身体的健美同力量和生命联系起来,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、最有生气和最完美的。他们把人体的美看作美的最高标准,认为人体的健美是最理想的美。古希腊米隆雕塑的《掷铁饼者》,和后来发现的爱与美之神维纳斯都是按照当时最理想的健美的人体作为模特儿来塑造的。它们被马克思赞誉为“具有永恒的魅力,后人不可及的典范”。人体本身的自然美、艺术美,古往今来就是艺术家们竭力推崇和表现的题材。古希腊人喜爱采用跑、跳、投掷、柔软体操等各种形式的体育项目进行人体美的锻炼。他们提出“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张。这种把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。

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),运用意识对机体进行自我调节,健美身心,延年益寿。瑜伽健身,包括站、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势,这些姿势与当前世界上流行的各种健美操所常用的姿势基本是一致的。瑜伽健身术是瑜伽健美操的前身。

欧洲文艺复兴时期的文化特点是复兴被遗忘的希腊、罗马的古典文化。这一时期人体美又被突出地提出来。许多教育家认为,古希腊体操是健美人体最理想的体育体系,提出“人要有科学的头脑,健美的体魄”的主张。意大利医生默库里奥利斯(H. Mercurialis, 1530—1606)在1569年出版的六卷《体操艺术》专著中,详细论述了各种各样的体操动作。18世纪欧洲最著名的体操倡导者维特(1763—1836)熟悉古希腊体操,他采用游戏和娱乐的形式推广体操。19世纪的欧洲先后在法国、瑞典、丹麦、捷克等地出现了各种体操学派。德国人施皮斯(A. Spiess, 1810—1858)把体操从社会上引入学校。他为体操动作配曲,他的体操是在音乐伴奏下进行的。瑞典体操家林氏(P. H. Ling, 1776—1839)研究解剖学、生理学,并把其知识运用到体操中,使体操建立在生物学基础上。他认为健美体操是以表现人的思想感情为目的的体操。丹麦体操家布克(N. Bukh, 1880—1950)创建了“基本体操”。他把体操动作分成若干类,有身体各部位的动作,有发展身体各种素质的动作,并编成不同性别、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健美操的发展奠定了基础。

二、健美操的发展

(一)国外健美操的发展

健美操是时代的产物。近30年来,随着遍及全球的健身热和娱乐体育的发展,健美操风靡世界。特别是20世纪80年代以来,健美操以其强大的生命力,在全世界迅猛开展起来。英国早在1956年就建立了大不列颠健美协会。协会的根本任务在于为众多的体操小组培养新的教师,他们要学习人体解剖学、人体造型艺术、教学法、急救法,还要掌握大量的各种体操动作技术。据报道,1984年英国大约有270万人每天清晨都要打开电视机,跟着电视里做示范动作的女教练做健美操。法国约有400万人参加了健美操中心的活动。做健美操的人超过法国体操联合会会员的人数。每人约花费335美元参加健美操中心的活动。仅巴黎就有1000多个健美操中心点。每星期日上午10点,几百万法国人都要挪动家具,卷起地毯,随着电视台健美操领操员的口令,做一个小时的健美操。难怪巴黎健身俱乐部老板埃里克·西米安说:“以前体育锻炼

是一种枯燥乏味的活动,但今天的健身舞却其乐无穷。”原联邦德国强调健身与娱乐结合,提出“君欲健美,开展体育”的号召,原联邦德国每年用于健美食品、资料和训练的费用高达16亿马克。为了形体美人们不惜花钱。

美国是现代健美操十分盛行的国家,而且对世界健美操的发展有着重要的影响。美国的健美操(Aerobic)起源于1968年,最早是美国太空总署的医生古柏博士为太空人设计的体能训练内容。1984年9月美国《新闻周刊》题为“遍及全球的健身热”一文中报道:美国人对体形和健美操的崇拜日甚一日。5年前许多美国人开始热衷于跑步和到蒸汽健身房去锻炼身体,然而今天健身舞倍受人们欢迎。健身舞又称健力舞,是美国人杰姬·索伦森(Jack Sorensen)综合了体操和现代舞创编的。这种舞带有娱乐性,简单易学。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。他们一则为了保持体形健美,二则可以消除疲劳”。美国健美操的代表人物是好莱坞著名影星简·方达。她根据自己的切身体验撰写的《简·方达健美术》一书,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多个国家出售。著名的影星和健美操专家这两个因素,使她成为20世纪80年代风靡世界的健美操的杰出代表。她创编的几套比较科学、饶有兴味的健美操能从社会学、生态学、生物学、人体美学和营养学的角度,对“健”与“美”提出一些比较新颖、有一定说服力的观点。她曾经为了追求体形美,多年采用“节食减肥法”、“饥饿减肥法”、“自导呕吐法”、“药物减肥法”,致使身体虚弱,得了慢性闭尿病。后来,她通过体育锻炼,特别是用健美操成功地保持了身体健康和体态苗条。她用自己的经历现身说法,赢得众多渴望健美的人们的认同,吸引了越来越多的人投身健美操运动,从而对健美操在世界范围内的推广作出了贡献。1983年美国举行了首届健美操比赛,使健美操发展成为竞技性运动。来自全美各地的男女健美操运动员,以极大的热情和充沛的精力,在6平方米的场地上,用1分半钟到2分钟的时间来表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的男女单人、混合双人、女子3人的成套动作,受到参观者的热烈欢迎。从1985年至1995年美国健美操锦标赛的录像资料分析,每套动作包括俯卧撑4次、仰卧起坐4次、高踢腿4次、5秒钟连续原地跳等特定动作,另外还有大量的徒手操动作、现代舞和民间舞动作和一些技巧动作(如前滚翻、鱼跃胸滚动、托举等)以及一些有利于提高身体素质的动作(如俯撑、推跳、单臂俯卧撑、劈叉等)。动作的设计,绝大多数是具对称性的,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拍至156拍的快节奏的音乐伴奏下做各种练习,令人兴奋,充分显示了青春的活力。这种竞技健美操比赛相继在日本、加拿大、中国等一些国家开展。在此期间,国际健美操协会在美国正式成立。由该协会举办的“世界杯健美操比赛”,每年分别轮流在协会的各成员国举行。协会制订了比赛规则和裁判法,形成了国际健美操竞技体系和规模。美国以健身为主要目的的健身健美操和以比赛为主要目的的竞技健美操,近十几年来一直处于世界领先地位,为世界健美操的发展作出了重要的贡献。

健美操不仅在英、法、美等发达国家发展,而且在欧、美、亚的众多国家和地区也都得到了不同程度的开展,美国式的健身俱乐部、健身舞培训班、健美操中心如雨后春笋般到处涌现。过去,西班牙人曾试图在家庭住宅,甚至在只有一两间居室的住房里安装健身器械,以便使自己的身体适应现代化生活要求。但现今时髦的却要数健美操或叫爵士操。1983年最受欢迎的一个电视节目是年轻的健美教师埃娃·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前学做健美操。阿根廷电视台每天上午用30分钟教授健美操。意大利的罗马有40处做健身操的场所,而且从早到晚不间断。日本关岛有一家健美院,他们做的健美操有徒手的和

持轻器械的,采用踢、跑、滚、扭等动作做操。日本韵律体操家佐藤正子于1977年开始讲授韵律操,1980年她在日本开设了韵律操学校,并出版了《自学韵律操》一书。她认为韵律操JAGY乃是德语Jazz Gymnastik的缩写。她提出:“韵律操不像舞蹈旨在表达感情的喜怒哀乐,它最重要的是透过肌肉的思考,自由地把喜悦、快感传达给自己的运行”。她传授的韵律操动作,崇尚创造性与自由性。她大量取材于爵士舞、非洲民族舞蹈,其动作奔放,扭动、弹动、摆动动作多。1984年首届远东区健美操大赛在日本举行。1987年日本成立了健美操协会。菲律宾妇女参加爵士健身班,以跳舞、做操的方式消除多余的脂肪,减轻体重。肌肉健美的男子,在豪华的健身俱乐部里大显身手。健美操也奇迹般地风靡了新加坡。对于赶时髦、爱美貌的妇女来说,健美操几乎成了她们保持身材苗条的一个代名词。在香港,各种爵士操、迪斯科操、韵律操、活力操也应运而生,风行一时。在这种风气的影响下,不仅健身中心纷纷开设健美操课程,一些美容院、俱乐部也开设了此类课程。一些大机构还把健美操列为职员们的康乐活动。在亚洲各地,青年男女聚集的青年会,以较低廉的收费提供健美操指导。减肥操是参加者最多的一个项目。人们为追求身体的曲线美,增加或减轻体重,矫正身体姿态而积极锻炼。

健美操在东欧国家也相当普及。苏联早在20世纪20年代已有人做健美操,但尚不普遍。现在,健美操已发展成为最有群众性的几项体育运动之一。国际体操联合会主席尤·季托夫认为:“现代妇女对健美操很有兴趣,是因为健美操集音乐、舞蹈、体操于一身”。为了发展健美操,苏联国家体委曾专门组织多次训练班,培养教练和指导员。健美操已列入大、中、小学的体育教学大纲。1980年冬季奥运会冰上舞蹈冠军娜塔利娅·利尼立克竟退出冰坛,改任健美操指导,定期在电视台向广大爱好者传播健美操,很受欢迎。在波兰,健身舞特别受到青年学生的欢迎。

目前国际性的健美操组织较多,最有影响的三大组织是总部设在澳大利亚的国际健美联合会(FIA),总部设在日本的国际健美操与健身联合会(FISAF)和总部设在美国的国际体联健美操委员会(FIG),这三大组织都有自己的会员国,并经常进行健美操的比赛和交流,主导着世界健美操的发展。

(二)中国健美操的发展

早在20世纪30年代,我国健康书局曾出版了署名为马济翰等人著的《女子健美体操集》。该书以“貌美与体美”、“女子健美的运动”、“中年妇女美容体操”等5个篇章,阐述了体美的价值,介绍了采用站立、坐卧姿势做的各种健美体操,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。该书在摘要中介绍说:“本书所选欧美各国最新发明的体操数种,有适于少年妇女者,有适于中年妇女者,皆为驻颜秘诀,增美之奇方。至于身体健康,自不待言,能恒心练习,立可获得美满之奇效”。此后又出版了《男子健美体操集》,以“体操之实益”、“职务繁忙者之健身操”、“适用于医学的体操”等专题,阐述健美操对增进人体美的价值、方法、要求。男子健美操增加了许多持轻器械操,许多动作与现代健美操十分相近。这两本书是我国最早介绍欧美各国的健美操的书籍。

世界性的健美操热传到中国,是在20世纪70年代末至80年代初。当时我国正在开展五讲四美活动,教育上也提出德、智、体、美四育的方针,讲究“美”已成为人们生活中的重要话题。北京、上海、广州等地相继举办了各种健美操班,有的以芭蕾舞基本动作为主,有的以现代舞蹈作为主,还结合我国的实际情况编创了各种各样的徒手健美操和持轻器械操,推动了我国健美操的发展。1981年1月4日《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”,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》,并在北京体育学院师生中传授。我国的报刊、杂志、电台、电视等媒介相继对人体健与美和健美操的宣传,使世界性的健美操热传到了中国,拉开了中国健美操发展的序幕。

健美操在我国正式推进是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6月,我国体操健将戚玉芳在北京崇文区工人俱乐部教授健美操,北京、广州、上海等地也办起了健美操训练班。1984年夏天,中央电视台播放了孙玉昆编创的女子健美操节目。同年原北京体育学院为适应健美操的发展,成立了健美操研究组。1985年,原北京体育学院温庆荣、牛乾元、张绍程、康亚维、刘高君、秦淳、陈燕等7人,编创了在全国得到广泛推行的《青年韵律操》等6套健美操,并完成了6套健美操的录像制作,发表了题为“体育学院健美体操教学内容初探”的论文。1986年12月他们编写了我国第一部《健美操试用教材》,并正式为体育学院本科学生开设了健美操选修课。从而把我国健美操从社会引向了学校,从健美操技术的推广,引向健美操理论研究的阶段。

1986年至1988年期间,我国各种以健身为主要目的的健身健美操和以竞技为主要方式的竞技健美操得到了长足的发展。

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月由北京团市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10月国家体委群体司、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“1988年少年儿童韵律体操邀请赛”。从1987年至1988年,我国中老年健美操继少年儿童和青年健美操之后也在迅速发展。在全国各大城市,中老年健美操有如雨后春笋一般开展起来。1988年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。为了推动全国大学生健身健美操的开展,中国大学生体育协会、健美操艺术体操协会决定从1993年开始,每年在大学生中推广一套由协会审定的健身健美操。与此同时,各种健美操书籍也相继出版。可以说,我国以健身为主要目的的健身健美操,在国家教育体育部门的大力倡导下,通过培训、比赛,在多种媒体的配合下,逐步发展成为以年龄结构为基础,有中国特色的少儿、青年、中老年系列健美操,为健美操在我国亿万群众中开展开辟了广阔前景。1996年6月在山东泰安市举办的第三届工运会健美操比赛是迄今规模最大、水平最高的一次比赛,把我国的健美操运动推向了大众,并掀起了高潮。

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在发展中。我国第一次健美操比赛是1986年4月在广州举行的“全国女子健美操表演赛”。参加表演赛的有8个省市的9支队伍。各队表演了自编的6人健美操,风格各异,百花齐放,以其优美健康的动作,明快的旋律,热烈奔放的音乐,显示出极强的欣赏性而引起了观众浓厚的兴趣。这次全国女子健美操表演赛,开创了我国健美操比赛的新路,探索了我国健美操的比赛方法,展示了我国健美操发展的成果。1986年12月为了准备首届正式的全国健美操比赛,由北京体育学院和康华健美研究所共同举办了全国健美操教练员培训班,来自全国20多个省市的200多名学员参加了培训,培养了一批骨干力量。1987年5月,由康华健美研究所、北京体育大学(原北京体育学院)、中央电视台等单位联合举办了全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛(以后每年举行一次)。

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特点,进行了男女单人操、混合双人操、男女3人操和混合6人操(男3女3)等6个项目的比

赛。这是我国首次全国性的竞技健美操的比赛。这次比赛有来自全国各省市 30 多个队的 200 多名运动员参加,盛况空前。原北京体育学院队以优异的成绩取得了团体和 6 个项目的全部 7 项冠军,引起了广泛的称赞和重视。这次比赛采用的是由原北京体育学院健美操研究组拟定的竞技健美操比赛规则。该规则后来成为由国家体委审定的健美操比赛规则的基础。1991 年 10 月在北京举行了全国首次大学生健美操、艺术体操大奖赛,来自全国 12 个省市自治区 34 个单位的 190 多名运动员参加了比赛。这是一次规模空前,高层次、高水平的比赛。这次比赛首次使用了新的适合于我国大学健美操运动开展的《大学生健美操竞赛规则》。与健美操运动在国内迅速发展的同时,我国的健美操也开始走向世界。1987 年 11 月,原北京体育学院“长城杯”健美操邀请赛冠军队全体成员访问了日本。访问期间在东京各地不仅表演了竞技健美操,而且还表演了原北京体育学院健美操研究组创编的“青年韵律操”等健身健美操。日本《日经产业新闻》于 11 月 25 日迅速报道:“中国式健身运动——健美操已在日本登陆”。该报还着重指出:“与美式健身运动不同的是,中国健美操是一种老少皆宜,易于普及的新式运动。中国健美操是健身运动的一种,是以中国的太极拳等传统武术和体操为基础的,并以调息、调心和调身为运动重点。”在日本健美操协会的讨论会上有人评价说:由中国全国“长城杯”的获奖者进行的公开表演,是对以东方医学为依据的健身活动的一次介绍。1988 年 2 月 11 日日本《读卖新闻》又以“中国式健美操风靡东洋”为题再次报道说:“去年秋天刚刚从中国传来的中国式有氧健身运动健美操,如今大受日本人欢迎,日本第一位健美操教师土屋智文正忙得不亦乐乎。中国式的这种健美操用现代表现手法来再现古代的一种减肥舞蹈。它不同于来自美国的有氧健身舞蹈,其动作缓慢,是一种适合东洋人体格和骨骼的运动。”曾经获得过有氧健美舞蹈会日本大赛奖的土屋,已在中国学习了健美操指导法。她应市町和村社会体育科的邀请,奔波于北海道、九州之间,进行实地指导。她高兴地说:“我没有想到健美操会如此招人喜欢,这项工作很有意义。”他们把原北京体育学院创编的“青年韵律操”登载在日本的刊物上。

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、中国香港、克拉克国际健美中心、巴西等国家、地区和体育组织的 30 名运动员参赛。同时在北京成立中国健美操协会筹委会,以促进国际健美操运动的发展。

1998 年 6 月我国首次由中国邮电体协组队代表中国队参加世界健美操锦标赛。通过请进来、走出去,使我国健美操运动逐步与国际接轨。表 1-1 列出了了解我国历年的健美操比赛情况。

为了有组织、有计划地在全国大学生中开展健美操运动,加强技术交流、学术研究和国际间的交流,1992 年 2 月中国大学生体协健美操、艺术体操协会在北京成立。1992 年 9 月经国家民政部批准,中国健美操协会(CHINESE COMPETITIVE AEROBICS ASSOCIATION,缩写为 CCA)在北京正式成立。中国健美操协会是中华全国体育总会的团体会员,是中国奥林匹克委员会承认的全国性运动协会。中国健美操协会全国委员会是本会的最高权力机构,下设教练、裁判、科研和技术、大学生、职工等五个专门委员会。该协会的成立,标志着我国健美操运动进入到一个崭新的发展阶段。