

学科《体育教育训练学》2010年度资助项目

时尚体操与文化 之理论篇

宋 雯 鹿志海 主编



北京体育大学出版社

北京市重点学科《体育教育训练学》2010年度资助项目

时尚体操与文化

之理论篇

主编 宋 雯 鹿志海

北京体育大学出版社



策划编辑: 冬 梅
责任编辑: 恩 毅
审稿编辑: 梁 林
责任校对: 李志诚
版式设计: 司 维
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

时尚体操与文化. 理论篇 / 宋雯, 鹿志海主编.
—北京: 北京体育大学出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5644-0895-4

I. ①时… II. ①宋… ②鹿… III. ①健美操—研究
IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037227号

时尚体操与文化之理论篇

宋雯 鹿志海 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×960毫米 1/16
印 张: 11.5

2012年3月第1版第1次印刷

定 价: 23.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

在现代社会中，随着科技的日新月异和经济的飞速发展、物质的丰富以及人们闲暇时间的增多，人们越来越认识到健身娱乐、生命康健的重要性，人们追求自身形象的完美、身心的健康、环境的优美、心灵的净化。体育不再只作为人们强身健体的一种手段，它还是一种生活方式，已渗透到人们日常生活的各个领域，成为衣食住行以外的生活基本要素。全民体育运动发展的重心也已经发生转移，人们参与运动的目的已转移到休闲、娱乐、社交需要、心理放松、超越心理极限等方面，新的时尚体操项目也应运而生，一些旧的体操项目也以新的形式出现，受到人们的特别喜爱，人们称它们为时尚体操。

随着社会的进步，体操运动由最初的古希腊文明发展至今，对推动社会发展和人类文明起到了重要作用。大众对利用体操运动健身的观念从传统的、纯粹的体育健身向健身、健智、时尚、休闲、娱乐的多重性的方向转变。随之引发的时尚体操运动的种类也日益增多，方式也更加灵活，跳绳、健身秧歌、健美操、啦啦操、毽球、水中体操、交际舞、韵律操等，无论哪种运动方式，一切由自己凭兴趣、运动习惯随心所欲地选择。另外，一些惊险、刺激、前卫的运动方式，如肚皮舞、跑酷、瑜伽、普拉提、啦啦啦啦舞、动感单车、活力板、排舞等也越来越成为现代人休闲健身、放飞心情的运动休闲方式，如此丰富的时尚体操项目的兴起，加速了“体操”与“时尚”的结合。

时尚体操的出现是当今社会发展的产物，也是现代社会发展的必然趋势。随着人们观念的改变与物质文化生活的进步，时尚体操应运而生，时尚赋予体操更

多的生机和活力，从而使大众开始热衷于具有挑战性的、娱乐性的、丰富多彩的运动项目，在健身的同时健心、健智，让更多人在参与体育运动过程中体会运动带来的快乐和满足感。“生命在于运动”，但运动要讲科学，只有遵循科学的规律参加体育锻炼，建立科学文明的生活方式，才能适应高科技、快节奏、竞争力强的需求，才能真正起到强身健体的作用。

健康是人类生活永恒的主题、幸福的保证，是人类渴求的共同目标。关于时尚体操运动项目的研究近几年有不少成果，但多是个别项目的介绍，缺乏相关理论知识与文化的研究。在这种背景下，本书着重从理论的方面对时尚体操健身运动进行了梳理和归纳总结，以期对此领域做出一定的贡献。

本书的撰写共分为8章，具体执笔分工如下：第一章，鹿志海、赵静；第二章，郭春红；第三章，孙永生；第四章，鹿志海、张静；第五章，鹿志海、郝磊；第六章，张喆、李芳；第七章，宋雯、王佳妮；第八章，王美、李敏。全书最后由宋雯和鹿志海对其进行了最终的修订和统稿。

本书可以作为普通高校各专业大学生的体育选修课用书，也可以作为广大健身锻炼爱好者的参考指南。时尚体操理论是一套全新与综合性的理论体系，编写过程也是作者不断学习与探索的过程，尽管编写者做了最大的努力，但时尚体操的理论知识体系的框架内容博大精深，知识更替快速和每人对其见仁见智，使本书有一定的编写难度，在编写中难免有不成熟的地方，不妥之处敬请专家、读者批评指正。在本书的编写过程中，得到了多方人士的大力支持，并且参考了大量的文献资料，没有这些专家、学者的研究成果和心血，实难有此书的出版，在此谨致谢意。

编 者

2011年7月于北京

目 录

第一章 时尚体操概述	1
第一节 时尚体操的由来与发展	1
第二节 时尚体操的特征	8
第三节 时尚体操的社会作用与健身价值	11
第四节 时尚体操与体育课程改革	17
第二章 时尚体操与文化	20
第一节 时尚体操文化溯源	21
第二节 时尚体操的文化内涵	26
第三节 时尚体操的文化要素与结构	29
第四节 时尚体操的文化特征	33
第三章 时尚体操与健康	36
第一节 时尚体操的生理学基础	36
第二节 时尚体操的心理学基础	45
第三节 时尚体操的社会学基础	48



第四节 时尚体操与运动处方	53
第四章 身体素质训练方法与手段	59
第一节 力量素质	59
第二节 速度素质	64
第三节 耐力素质	69
第四节 柔韧素质	76
第五节 协调和灵敏素质	82
第五章 时尚体操的项目分析	90
第一节 时尚体操活动项目的层次	90
第二节 时尚体操的项目性质	92
第三节 时尚体操练习的项目形式	94
第四节 时尚体操的项目难度	99
第六章 时尚体操的教学	101
第一节 时尚体操教学特点与原则	101
第二节 时尚体操的教学设计	106
第三节 时尚体操与体育教学	113
第七章 时尚体操的安全管理与风险控制	119
第一节 体育运动风险的内涵与外延	119



第二节 时尚体操运动风险及特征分析	122
第三节 时尚体操运动的安全管理与风险控制	128
第四节 时尚体操练习的帮助与保护	137
第八章 时尚体操的比赛与欣赏	143
第一节 时尚体操比赛的意义和作用	143
第二节 时尚体操比赛的组织	143
第三节 时尚体操比赛项目及评分方法介绍	148
第四节 时尚体操比赛的欣赏	163
参考文献	173



第一章 时尚体操概述

新的时代、新的时尚，把现代人爱美与爱生命的本性推向了大众生活的前台。随着人类精神文化生活的丰富与对自身健康的需要，追求自身的完美、塑造完美的形象、创造优美的环境、净化人们的心灵、营造和谐的社会，已成为现代生活发展的主流。科技进步和生产、生活日益现代化，人们从事体力劳动的时间越来越少，而精神压力则越来越大，对美的追求、对心理和身体健康的追求等原因使得健身、运动、营养逐渐成为了人们追求时尚的需要。体操的发展随着社会的进步与大众健身需求的发展也不断转型，大众化、平民化需求口味的增强，使得体操逐渐走上人们对时尚、休闲、健身、健康追求的餐桌上来，时尚体操项目也就应运而生了。

在经济全球化、技术全球化、文化全球化的今天，人们更加需要多种方式进行交流和学习，而体操历来就是人们用肢体语言表达思想、展现人体美的活动手段，随着全球化的发展，时尚体操作为体育文化的重要组成部分早已成为世界体育发展不可分割的重要项目之一，同时也内化了体操项目的历史和文化基础，具有其他运动项目不可替代的特点和功能。

第一节 时尚体操的由来与发展

一、时尚、体操与时尚体操溯源

“时尚”这个词来源于英文fashion，亦指“流行”，自文艺复兴时代上流社会服饰样式开始，时尚开始流行，并逐渐成为人们生活的重要组成部分。国内外关于时尚概念的阐述有很多，每种定义的角度不同，但是所反映的“时尚”的本质基本相同。

所谓“时尚”，是指人们群体中产生的一些仅具有短暂时效性、新奇性，而有时涉及生活细节的共同心理行为，亦称风尚，平时讲的“热”“时髦”“时



狂”等都是时尚的不同表现形式。它是一种群众性的社会心理现象，是指社会上许多人都去追求某种生活方式，使这种生活方式在较短时期内到处可见，从而导致人们彼此之间发生连锁性感染。在社会不同阶段，不同行业、不同性格的人，时尚对于他们具有不同的意义，他们选择时尚体育健身的方式也截然不同。

体操是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。“体操”（Gymnastics）一词，来源于希腊文Gymnastike，最早由古希腊语Gymnós（意为裸体）演变而来。古希腊人崇尚强壮体魄的各种运动，更崇尚裸体运动，认为人体的健美只有通过不着服装才能体现得淋漓尽致。据说温泉关之战前，斯巴达三百勇士就在做体操运动舒展肌肉。

最初，古希腊运动会的参赛选手并不赤身裸体，后因一位身着狮皮的选手在比赛时不慎将狮皮脱落，露出了健美的肌肉，人们发现裸体更能体现人体的健美，以后便形成了选手参赛必须赤身的传统。古希腊人同时还把很多锻炼身体的方法，如跳跃、攀登、摔跤、拳击、舞蹈、骑马、军事游戏等统称为体操。这种概念被沿用了许多世纪。后来，希腊体操中的许多练习被西方国家的一些学校列为教材内容。17~18世纪，在西方教育中又增加了爬山、游泳、跳跃等锻炼身体的活动。

18世纪末，被称为“德国体操之父”的古茨穆茨和另一位德国体操创始人雅恩在继承原有的吊环、鞍马、单杠项目的同时，又创设了双杠、吊绳、吊竿等项目，并改革了木马、跳箱等器材；与此同时，瑞典体操学派、捷克体操学派形成，对体操进行分类，通过对解剖学、生理学的大量研究发明了肋木、横木、体操凳、绳梯等，并强调体操动作要优美活泼、成套动作编排要紧凑、练习体操讲究穿体操服等。

现代体操起源于18、19世纪。当时欧洲先后出现德国、瑞典、丹麦等体操流派，它们不仅推动了体操运动的进一步发展，也为现代体操的形成奠定了基础。1952年，赫尔辛基奥运会把体操列为正式比赛项目。现代体操的正式名称是竞技体操，它是体操的一个分支，而又简称为体操。这是一项在规定的器械上，完成复杂、协调的动作，并根据动作的分值或动作的难度、编排与完成情况等给予评分的运动。

1969年春，在山东省济南市北郊无影山的南坡，整理和发掘了14座汉墓。在出土的文物中，发现了一盘西汉时期的乐舞杂技陶俑。这盘群俑中就有4个在做体操表演，其中两个对称做倒立，两个在做躬弯。而且东汉时期，华佗通过动物启发而研制“五禽戏”，虽然它是针对强身健康的目的而设计，但其优美的动作已



经可以看出体操的端倪。

唐宋以后,体操运动有了进一步发展,出现了双人和集体动作,许多复杂的翻腾动作和杂技表演结合在一起。至于器械体操,远在东汉时期,我国民间就有“杠力功”,类似现代的器械体操。“体操”一词在19世纪传入我国。但是很多类似体操的活动,如著名的医疗体操“八段锦”、历代民间传承的翻跟头等在我国具有悠久的历史。现代体操项目传入我国,是在1840年鸦片战争以后,当时体操运动十分落后,没有群众性的体操活动。晚清末年,在“洋学堂”中,在维新派改革发展的学校中和民革时期资产阶级改革的教育课程标准中设立有体操课,作为教育中全面发展人权和国家救亡发展的迫切要求,是今天体育课的前身。但是,几十年间只在1924年第三届全运会上才举行过一次项目不全的全国性的体操表演。

然而,随着社会的进步,运动从贵族化走向大众化,在现代社会越来越紧张的生活中扮演着积极的角色。大众对运动健身的观念从传统的纯粹的体育健身向健身、健智、休闲、娱乐的多重性的方向转变。随之引发的时尚体育运动的种类也日益增多,方式也更加地灵活。跳伞、冲浪、花棍、毽球、瑜伽、交际舞、韵律操、保健操等等,无论哪种运动方式,一切由自己凭兴趣、运动习惯可随心所欲地选择。另外一些惊险、刺激、前卫的运动方式,如肚皮舞、跑酷、瑜伽、普拉提、沙滩排球、啦啦啦啦舞、动感单车、活力板、排舞等也越来越成为现代人打发闲暇时间、放飞心情的运动休闲方式。如此丰富的时尚体育项目的兴起,加速了“时尚”与“体操”的结合。

时尚体操的出现是当今社会发展的产物,也是现代社会发展的必要条件。自1995年国家体委颁布了《全民健身计划纲要》起,群众性体育活动蓬勃展开,活动内容及形式更加丰富多彩,人民的体质和健康状况也有了很大的改善。随着人们观念的改变与物质文化生活的进步,时尚体操应运而生,时尚赋予体操更多的生机和活力,使大众开始热衷于具有挑战性的、娱乐性的、丰富多彩的运动项目,在健身的同时健心健智,让更多人在参与体育运动过程中体会运动所带来的快乐和满足感。

二、时尚体育与时尚体操

2003年8月16日至17日,在海南举行的国家体育总局与海口市政府举办的“时尚运动与全民健身研讨会”上,全体与会代表就时尚运动的概念、定义、特点、意义、项目分类理念、英文名称基本达成共识。时尚体育是经过一段时间的凝



固,被人们普遍采用,最为流行的,以健身、健智、娱乐、休闲、社交为目的的社会体育项目。时尚运动是一个特定数量项目群的代名词,即时尚体育项目中最流行的具有竞技性、表演性、观赏性的可以独立组成运动会或表演的项目群。时尚运动的手段是竞技性和娱乐性的身体练习和益智性练习。

时尚体操运动是指人们在闲暇体育时间以增进身心健康、丰富和创造生活情趣,完善自我为主要目的,选择具有时代潮流的、流行的元素作为健身活动有利于强健身心的身体操练活动项目。时尚体操项目不是精英体育,它更注重融合、参与、交流;注重健身、健心、健智、娱乐、休闲和表演的效果。

时尚体操项目有新颖性、时代性、流行性、健身性、休闲性、娱乐性、趣味性、惊险性、竞技性和产业性等属性,是民众喜闻乐见的、对提升人体机能有良好的作用的身体操练活动,对增强人体健康、预防疾病与康复、促进社会精神文明建设和社会和谐、加强人际关系以及促进人的社会化和鲜明个性养成具有重要作用和意义。

三、时尚体操兴起的原因

(一) 时尚休闲时代是时尚体操高速大发展的大背景

传统的纯粹的体操观念,已经向健身、健智、休闲、娱乐的多重性方向发展。项目目标的多极化导致了项目的多元化。从传统的竞技体操男子六项、女子四项,传统上的广播操,到现代的大众体操、跑酷、啦啦啦啦舞、水中体操、热瑜伽等,可谓应有尽有。人民群众在不断创造新的体育项目,不仅有国内的还有国外的。每年都有一些体育项目从国外介绍到中国来,如野外生存、拓展运动、探险漂流、跑酷、定向运动等。时尚休闲时代的社会体育项目的多元化促进了体育市场、体育人群的细分,从而必然导致针对市场细分的体育竞赛运作。传统的体育只有奥运会和以太极拳、广播体操为代表的群众体育,而忽略了以游戏、休闲、社交为目的的娱乐体育、休闲体育。而在休闲时代,多极化的体育目标必然要求竞赛形式的多元化,使竞赛活动更加有针对性地满足不同市场细分的要求。

(二) 社会时尚体育项目丰富多彩是当今社会发展过程中时尚运动形成的客观因素

随着中国进入了小康社会,物质的丰富、社会的进步使人们的体育观念发生了本质的变化。人们已经从生产—生产—生产的定势改变为生产—休闲—娱乐新



理念。人们可支配的业余时间增多,体育消费的总量逐年扩大,提高生活质量、充分体验人生的观念越来越被大众所推崇。这标志着人民生活水平的提高和社会进入了休闲时代。休闲时代是社会体育大发展的时期。传统的纯粹的体育健身观念,已经向健身、健智、休闲、娱乐的多重性方向发展。项目目标的多极化导致了项目的多元化。社会体育指导中心作为国家体育总局落实全民健身的主要职能部门,在近十年的社会实践中,发现除了中心所管辖的体育项目之外,有十几个新项目要求国家承认、要求立项,要求政府予以推广。

(三) 时尚体育项目的开放性是时尚体操兴起的生命力

时尚是善变的,它好像一个个魔球,不一定是美的,不一定是新的,但一定是最极端的、最个性的、最诱惑人的;时尚体育项目是在一定时期内流行的项目,因此,它是不定的、开放的,而不是一成不变的、封闭的。有些项目虽然比较古老了,但是仍在流行;有的项目例如健美、保龄球、钓鱼、体育舞蹈、轮滑、冲浪、滑水等目前正在向竞技体育的方向发展,成为奥运会候补项目运动会——世界运动会的正式比赛项目。大众体操已经逐渐发展成为了奥运会的表演项目,有的项目如网球、沙滩排球则干脆已经发展成为奥运会的正式比赛项目。这种模糊性和交叉性,使得时尚体操发展左右逢源,更利于它自身的演化和提升。其开放性则表现在新的时尚体育项目随着时代的发展而不断涌现,推陈出新,永远没有尽头。

(四) 集合化的项目群具有较强的操作性,加速时尚体操的传播

我们也发现这样一个事实:当选中一些项目,让这样的项目群集合化,并进行持续化的竞赛操作,可能成为推动集合项目整体和其中各个项目、甚至周边项目发展的动力,如极限运动的出现,只是近十年的事,但很快风靡世界。极限运动由美国发起,集合了20多个富有刺激性、可视性的项目,提出挑战极限的观念,并通过美国最大的电视台ESPN进行推广,很快成为年轻人喜爱的、成熟的、具有很强的商业性的竞技项目。由于极限运动锁定了年轻人这个群体,目标市场十分明确,为追逐同样目标市场的商家提供了最好的综合媒体,当极限运动以一种运动会或体育节的方式出现的时候,得到了赞助商的大力支持。同类成功的事件还包括社体中心近年来举办的全民健身展示大会等。



（五）时尚操的多功能性，是人们增进健康的最佳选择

时尚体育具有多种功能，能够同时满足人们调剂生活、亲近大自然、恢复身心疲劳、增进健康、陶冶情操、追求欢乐和刺激、促进人际交往等多方面的需要。例如，当你在高楼林立的城市拥挤中闪转腾挪时，当你在众人艳羡的目光里展现你肢体的婀娜多姿时，当你在空旷清新的公园里摆弄着毽球飘忽在别人惊诧的目光里时，当你在节奏感十分强烈的音乐声中手舞足蹈忘我挥汗时……你不仅在运动你的身体，而且还在放飞和荡涤你的心灵，磨练你的意志和精神，体验人世间的惊险和化险为夷的快乐，惊叹大自然的无穷魅力，恢复你的身心疲劳，宣泄你心中的郁闷和块垒，展示你的风采和魅力……世界上没有任何一种休闲手段能像时尚体育那样具有如此众多的功能，使你变得更加强壮、健美、快乐、充实、高雅、满足、坚强，以更好的体力和心情来迎接新的工作和生活。

四、时尚体操的发展趋势

（一）全球化的趋势

在资讯发达的今天，任何事物的发展都会受到全球化的影响，时尚体操的发展也同样具有国际化和全球化的趋势。时尚体操全球化的趋势主要表现在：项目流行的范围日趋国际化，它的流行不受或者很少受国家、地域、种族、文化背景、阶层、性别、经济发展等差别的影响，特别是意识形态的影响越来越微弱。对此，人们越来越宽容，很少有人再把它看成是一种强势对弱势的文化侵略，而是看成是各种文化的交融和互补；另外就是时尚体操的流行和发展的规模和速度受时空影响的约束也越来越小，传媒速度使昨天才在纽约流行的一种街舞，今天通过因特网就可以传遍全世界，明天就有时尚青年开始模仿，并且使之国产化。

时尚体操的全球化趋势与民族化、区域地方化、阶层化之间并没有不可逾越的界限。起源于20世纪90年代美国纽约街头黑人、墨西哥人的街舞和起源于古代非洲瓦努阿图一个小岛上的土著居民的蹦极运动，现在已经成为风靡世界的时尚体育。这两个例子都证明了民族的就是世界的。

（二）回归自然的趋势

近代和现代体育运动的发展的基本动因是要消除工业化社会的种种弊端给人类带来的负面影响。随着后工业化经济时代的到来，城市畸形发展，人口无限膨胀，工业污染严重，职业竞争残酷，工作压力加大，生存空间狭小，生活节



奏加快,现代文明病肆虐,不仅没有收敛,反而愈演愈烈。时尚运动的发展的基本动因也是和现代体育运动一致的。回归自然的趋势,与自然相融合的趋势在时尚体育的发展中表现得更突出。时尚体操中的绝大多数项目都是与自然融为一体的,从海、陆、空三个方向,全方位地与自然亲密接触,尽情地拥抱自然。从某种意义上讲时尚体育操可以称之为“绿色体育”。

(三) 向极限挑战的趋势

传统的大众体操与竞技体操的区别在于:大众体操是以健身为目的,竞技体操则是以竞技为目的,最大限度地发挥人的潜能,向人类的极限挑战。从目前的时尚体操发展的趋势来看,时尚体操开始越来越淡化竞技,强调参与,强调向极限与美的极致进行挑战,向自身的极限进行挑战,超越自我,最大限度地发挥自我的身心潜能,跨越自身的心理障碍。人们参与的主要目的不是竞技,而是一种感情的宣泄,是满足人的一种“征服”的欲望和挑战自我的欲望,是享受克服困难后的一种自豪感和成就感。向自我挑战,向极限挑战的趋势,实际上与回归自然趋势一样,是对工业化社会的一种反动。

(四) 时尚与传统体育方式转换的趋势

时尚体育是传统体育的变动形态,而传统体育可以看作是时尚体育的固定形态,时尚与传统体育都是不断发展和变化的,没有一个明显的不可逾越的界限。瑜伽是印度的一种古老、神秘的传统健身方法,现在却变成中国健身俱乐部中最时髦的健身方式。人类的体育运动形态的变形和固化永远不会停止,这就是体育运动生命和魅力的所在。

(五) 平民化的趋势

我国的时尚体育平民化的趋势是20世纪80年代改革开放后开始的,它是体育运动发展的最重要的趋势。时尚体操平民化的趋势的直接动因是国家政治的民主化、经济发展的全球化和市场化、文化要求的多元化的影响。一句话,开放了,老百姓兜里钱多了,可以享受各种体育锻炼的方式。毫无疑问,平民化的趋势是积极的和具有进步意义的。它给体育运动注入了新的活力,使其真正成为大众体育;它与奥林匹克精神相吻合,即每一个人都有享受体育运动的权利。

(六) 借助于高科技发展的趋势

体育运动的发展是与科学技术的发展紧密联系在一起。现在,时尚体育的



发展也越来越借助于高科技。时尚体育的返璞归真绝不意味简单地重复,简单地回归,而是在新的条件下,借助于人类各学科最新、最现代化的理论、技术和手段等来实现的。例如,动感单车、攀岩、活力板、时尚酷玩系列等项目使用的器材和装备无一不是高科技的结晶,甚至使用了全球卫星定位系统,以保证从事运动的安全。就是不需要什么器材的项目,如现在流行的健身舞蹈,其中也凝聚了体育学科有氧运动理论的最新研究成果。

第二节 时尚体操的特征

现代社会中,时尚已成为我们生活中不可或缺的要素。随着社会的进步、经济的不断发展以及人们生活水平的提高,生活节奏的加速,时尚的内涵和外延不断扩张,从服饰领域扩展到生活的方方面面。时尚不但涉及到人们的衣食住行,也逐渐成为一种生活方式、行为方式和文化形式。时尚已经渗入并引领着人们的日常生活。

时尚之所以成为一种独特的社会现象,除了它区别于其他现象的本质外,还具有其独特的特征。这些特征具体表现为新奇性、差异性、模仿性、从众性、短暂性、规模性、周期性、阶级性等。

体操是一项体现身体艺术的体育运动项目,对运动员的形体和基本姿态有着严格的要求。无论是翻腾、飞行、平衡、静止,人们的眼光都集中在姿态和造型的优美上,运动员完成的单个动作或成套动作都要求准确、协调、幅度大、节奏感强,力求不出现有勾、屈、分、晃、歪等动作,每个动作都必须符合特定的技术要求,严格控制身体各个关节和部位。

在古希腊,古希腊人将走、跑、跳、攀登、爬越、舞蹈、军事游戏等锻炼内容统称为体操,体操是当时所有运动的总称,这一概念沿用了很长时间。随着社会的不断发展,体操的内涵在不断的变化,其特征表现为越来越两极分化:一类沿着竞技体操的方向发展;另一类朝着以增强体质发展能力为目的的各种非竞技性体操的方向发展,既具有竞技性又具有健身性。

时尚与体操的结合就是赋予体操一种魔力,让枯燥的动作组合变成丰富趣味的体育运动,如动感十足的拉丁健身操、踏板操、有氧搏击操、街舞、动感单车以及钢管舞等,趣味刺激的跑酷、花棍、健身秧歌、花式跳绳、花球、啦啦啦啦舞等活力运动。

时尚体操和其他运动项目一样有着自身的特点。



一、健身性

时尚体操与其他体育项目一样具有健身功能,它能够满足人们增进健康、提高身体素质的需求。通过各种时尚体操项目的练习,不仅提高身体素质,磨炼意志和精神,还能体验运动带来的快乐和刺激,缓解身心疲劳,充分展现个性,以更好的体力和心情来迎接新的工作和生活。

二、竞技性

几乎所有的体育项目都具有一定的竞技性,都有比较完善的游戏和比赛规则。而比赛性是体育的一大特色,这赋予体育一种新的意义。竞技性可以激发人们运动的欲望和求胜的心理。时尚体操的竞技性有着与其他体育项目不同的特点,那就是对绝大多数体育爱好者而言,竞技只是一种游戏的手段和玩法,而不是目的,其真正目的是取得快乐,更好地休闲,在欢乐中获得健身的效果。这就是说,时尚体操竞技的自由度比较大,人们可以根据自己的需要和兴趣来自由掌握竞技和训练的度。

三、流行性

时尚体操比较时髦、新潮和前卫,有较大的吸引力和冲击力,为大家所喜闻乐见,身体力行亲自参加的人比较多,为之提供商业服务的厂商和运动场馆也比较多,因而能够形成规模和潮流。它可以满足不同性别、年龄、层次、特长和兴趣爱好的人群的不同需要,让人们从中得到极大的乐趣,让工作一天后紧张疲惫的心得到释放,因而很容易让人对它产生兴趣。这也是推动大众投身这一活动的最大动力之一。

四、文化性

时尚体操项目具有丰富的文化内涵,品位高雅而又时尚,能给从事时尚体操的人们带来一种高尚的文化享受。时尚体操符合人们的个性心理特点;时尚体操丰富社会文化生活,促进精神文明建设,引导人文素质的发展;能够满足大众健康需要,是时尚体操健身休闲功能的体现,有利于人们形成健康的生活方式和终身体育的习惯。

五、教育性

现代人生活的优越性和现代社会对现代人意志品德方面的高度要求,比如勇