

舞动青春 的健美操运动探索

满小妮 杨旭东 于天博 著

WUDONG QINGCHUN DE JIANMEICAO YUNDONG TAN SUO

级出版社”



中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

舞动青春的健美操运动探索

满小妮 杨旭东 于天博 著



中国纺织出版社

内容简介

健美操是一项深受广大群众喜爱,普及性极强,集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。跳健美操有诸多好处,它不仅能帮助我们有效地强身健体,而且还有减肥的功效,这种运动减肥方法集健美和健身于一体,特别适合女性,受到了很多人的欢迎。本选题首先介绍了健美操的一些基本概念,主要包括健美操的起源与发展、特点与功能、概念与分类、发展趋势等内容;然后从健美操运动的训练理论、健身价值与原则、高校健美操教学、健美操的创编等方面进行研究,最后就健美操动作训练、套路训练以及健美操的健身效果与评定等内容进行深入分析。理论与实践相结合,充分体现出本书的实践性与科学性,本书主要针对人群为高校健美操教师。

图书在版编目(CIP)数据

舞动青春的健美操运动探索 / 满小妮, 杨旭东, 于天博著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5180-3942-5

I. ①舞… II. ①满… ②杨… ③于… III. ①健美操—教学研究—高等学校 IV. ①G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 206283 号

责任编辑: 武洋洋

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@e-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //www. weibo. com/2119887771

北京京华虎彩印刷有限公司 各地新华书店经销

2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12.625

字数: 232 千字 定价: 59.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前 言

社会经济的快速发展带来人们物质生活水平的提高和生活条件的改善,人们越来越关注自身享受资料的发展。休闲体育是人们闲暇时间锻炼身体、提高自身素质的重要途径,健美操是休闲体育的典型代表。健美操是由体育发展而来,但由于它与舞蹈和音乐的密切关系,使它具备了健身性和娱乐性的特征,而现代人的观念和意识中,健康美和形体美才是积极的、正确的,此外,健美操运动没有具体的年龄限制,不同年龄阶段的练习者都能找到适合自身生理特点的动作和联系方法,经常练习健美操不仅能够帮助人们增强体质、塑身美体,还能增强人的自信、提升人的心理品质,因此,健美操很快得到人们的喜爱,并风靡全球。

本书共分为八章。第一章简单介绍了健美操的起源与发展、健美操运动的特点,并对健美操的分类进行了详细研究,对后文不同类型健美操训练方法的分类叙述做了铺垫。第二章主要探讨了健美操训练的注意事项,包括训练前的准备活动、训练计划的制定、训练营养的补充、运动损伤的处理等,有助于学习者和训练者更加科学、高效地练习健美操,减少身体损伤。第三章分析了健美操的健身价值、动作原则和要领。第四至第八章,结合教学,研究了健美操教学的内容、目标、方法等,并对健美操的动作创编、训练、效果评价,以及服装和音乐的选配等都进行了详细的论述。

从整体框架和核心内容来看,本书具有以下特点。

第一,层次性。按照逻辑结构来分,本书可分为以下两个层次。第一层次包括第一章至第三章的内容,是本书的理论部分;第二层次包含了第四章至第八章的内容,是本书的实践部分。任何实践都必须要有相应的理论做基础,健美操运动也不例外。健美操的理论是健美操训练实践的前提和基础,是对健美操运动实践规律的把握和经验的总结,同时也为健美操运动实践提供指导和帮助;而健美操实践终将验证其理论的正确性。理论

与实践二者相辅相成，缺一不可，本书的两个层次之间则较好地体现了理论与实践的完美结合，为读者呈现了丰富、全面的内容。

第二，实用性。由于健美操是实践性较强的一项体育运动，本书作为健美操运动的研究，必然要为健美操学习者和练习者提供实际帮助，因此，本书具有明显的实用性特征。例如，本书关于健美操创编和训练方法的创新，对于健美操的练习者快速掌握动作要领，并做出标准规范的舞蹈动作具有指导作用，此外，本书中健美操动作是根据锻炼对象、锻炼目的和运动场地的不同而编创的，如，健身类、轻器械类、竞技类的训练方法是有所不同的，具有较强的针对性，才能提高训练效果。如果不根据情况而采用同一种方法对不同的人群、不同类别的健美操进行练习，不仅达不到理想效果，反而有可能造成身体伤害，效果适得其反。

在本书的写作过程中，作者查阅了大量的资料，也就一些比较有争议的问题请教了相关的专家，以期本书能对健美操运动研究贡献自己的力量。但是，由于能力有限，本书可能还存在很多不足之处，还望读者指正。最后，作者对给予本书巨大帮助的老师、朋友致以最诚挚的感谢。

作者

2018年5月

目 录

第一章 健美操运动	1
第一节 健美操运动的溯源与发展	1
第二节 健美操运动的概念与分类	9
第三节 健美操运动的特点与功能	12
第二章 健美操训练的基本理论研究	19
第一节 健美操训练的基本原则与方法	19
第二节 健美操训练计划的制订	29
第三节 健美操训练的营养与卫生	37
第三章 健身健美操的健身价值与原则	46
第一节 健身健美操的健身价值	46
第二节 健身健美操的动作原则	66
第四章 健美操的教学	68
第一节 健美操的教学内容与目标	68
第二节 健美操的教学特点与方法	73
第三节 健美操与学校文化	82
第四节 健美操美学理论	85
第五章 健美操的创编	91
第一节 健身健美操的创编	91
第二节 竞技健美操的创编	111
第六章 健身健美操的训练方法	119
第一节 健身健美操基本动作训练方法	119
第二节 轻器械健身健美操训练方法	127
第三节 竞技健美操训练方法	134

第七章 健美操健身效果的检查与评定研究	145
第一节 健美操健身效果检查与评定的意义及原则	145
第二节 健美操健身效果检查与评定的内容	148
第三节 健美操运动的自我监督体系	163
第八章 健美操服装与音乐选取	168
第一节 健美操运动对服装的要求	168
第二节 音乐与健美操的关系	172
第三节 健美操动作与音乐选配	181
参考文献	193

第一章 健美操运动

随着社会的快速发展,现代物质文明和经济水平逐渐提高,人们越来越重视充实精神世界,提高生活质量。信息技术的飞速发展和快节奏、高效率的生活使人们把焦点放在体育运动上,人们不惜花费大量的金钱和时间进行体育运动,健美操是一项集休闲、健身于一体的体育运动,逐渐成为人们生活的重要组成部分,影响着人们的生活质量。

第一节 健美操运动的溯源与发展

从历史起源的角度来看,健美操最早是从民间产生的,是一项来自于广大人民群众的运动。健美操是人们对健康与健美的追求,也是体操、音乐、舞蹈发展融合的产物。从产生条件的角度来看,健美操是时代的产物。在社会发展的过程中,现代科学技术迅速发展,科技的发展带动经济水平的提高和文化的发展建设,逐渐改变了人们的生活思维和生活环境,人们的生活节奏越来越快,人们越来越重视身体运动和身体锻炼,健美操运动具有简便、愉悦、优美的独特性,逐渐成为人们运动关注的焦点。人们追求生活质量,追求健美的体魄,在健美操运动上投入一定的时间和精力,这些体育健身使人们精力越来越充沛,改善了人们的生活质量。

一、健美操运动的起源

任何体育运动不是从来就有的,而是有一定产生的历史条件。体育运动的产生一般与体育自身的发展和人们的需求有关。在体育运动发展的过程中,有两种运动形式,一种形式是无氧运动,一种形式是有氧运动。无氧运动形式是一种在运动过程中,不能完成正常呼吸的运动;不仅强度和频率比较高,而且持续的时间比较短,比如举重,百米冲刺等;无氧运动对人们的身体素质有一定的要求,不太适合年龄较小或较大的人。而有氧

运动形式正好弥补了无氧运动这一缺陷,有氧运动形式是一种在运动的过程中可以完成正常呼吸的运动,不仅强度和频率比较低,而且持续的时间比较长,是一种恒常性的运动形式;有氧运动不仅可以改善心肺功能,而且可以调节心理和精神状态,常见的有氧运动形式有慢跑、骑自行车等。20 世纪 60 年代,有氧运动形式开始在美国得到推广,主要为有氧跑步健身运动,活动形式比较单一;随着社会的发展和体育运动的发展,到 20 世纪 70 年代,有氧运动出现更多的形式,其中健美操是重要的形式,从出现开始就受到很多人的喜爱。

现代健美操运动也是从此发展起来的,它起源于 20 世纪 60 年代末 70 年代初的美国,后风靡全球。据报道,美国跳健美操的人数超过 1800 多万。健美操运动不仅在美国得到长足发展,而且在世界范围内有广泛的发展。总体来说,美国的健美操运动具有较高的发展水平,是居于世界领先地位的;在美国之后,其他国家也开始盛行健美操运动,主要有法国、俄罗斯等,健美操中心在世界各国都比较普遍。比如,在巴黎,健美操运动中心有 1000 多个,每条街有 1~2 个健身院。另外,传播学习健身操运动的渠道越来越多,电视台是比较有影响力的一种方式,健美操频道成为人们比较受欢迎的节目。英国早期就成立了健美操协会。俄罗斯国家的健美操运动更是与学校教育联系在一起,是中小学甚至大学的教学大纲的重要内容。在加拿大,人们也重视健美操运动的发展,随着社会经济的快速发展,人们的生活水平越来越高,“文明病”现象越累越突出,长期时间的办公容易导致肥胖,肥胖成为困扰人们的重要问题,健美操的出现正好可以解决这一问题。日本、新加坡、菲律宾等国家逐渐流行健美操、健力舞等,甚至中国的香港地区也比较早的接触了健美操运动。

二、健美操运动的发展

随着社会的发展和体育运动的发展,人们越来越追求健康的生活方式和审美的享受,健美操逐渐成为人们生活的重要部分,影响着人们的生活质量。健美操运动在世界范围内都有广泛的发展,中国的健美操运动也有一定的市场。

(一) 世界健美操运动的发展

随着社会的发展,人们对于美有更多的追求。早期,古希腊人比较重视美,尤其是追求人体美,在他们的认识中,人体的美是世界万物中最美的,人体的美主要体现在健美方面,具有匀称、和谐、庄重的特点,是最

富有生气活力和完美特质的。早在 2400 年前，人们对于美的追求就很明显，古希腊雕刻家米隆就塑造了一个显示男子健与美的典型——掷铁饼者。爱神维纳斯是当时希腊人最理想的女性健美楷模。当时的古希腊人以赤身裸体涂满橄榄油，在烈日下锻炼和炫耀自己健美的身体为时尚。古希腊人不仅崇尚和追求健美，而且把健美和音乐联系在一起，在健美运动中增加音乐、舞蹈等要素，为健美操运动的发展奠定了基础。

约翰·古茨·穆尔是世界非常著名的“体操运动之父”，写过一些关于体操运动的著作，在著作中，他注重强调了健美操运动的功能，健美操不仅是一项使人感觉到愉快的运动，而且也应该是一项能够使人全面发展的运动。他的这种思想对体操的发展有着深远的影响。德国人斯皮斯在体操运动发展过程中，强调体操不仅适用于社会，而且可以在学校开展起来，体操可以和学校教学有机结合，斯皮斯比较擅长音乐，于是就把音乐和体操运动结合起来，为体操运动配上一定的乐曲，使体操运动不是单纯的肢体运动，而是在音乐的伴奏下进行的，丰富了体操运动的形式。佩尔·亨里克·林是瑞典体操学派的重要人物，作为创始人，进一步发展了体操运动，他把体操和生理、解剖知识结合起来，体操运动不止重视身体各部位的发展，而且注重身心的协调发展，在运动的过程中，培养健美的心理和状态。雅克·克尔克罗兹是瑞士的教育学家，不仅重视学校的一般教育，而且重视体育教育，在长期教学经验的基础上，设计出一种新型的音乐体操，把体操的肌肉活动丰富化，加入音乐伴奏的效果，组成一套系统的体操练习，通过音乐使得学生放松身心，在自然的身体活动中进行体操学习，不仅可以锻炼学生的身体，而且可以培养学生的节奏感和音乐感，使学生全面发展。还有其他的体操教师对体操运动提出了建设性的意见，比如赫尔辛基大学的埃丽·布若尔克斯登教师，在长期体操教学的过程中，对体操有长远的发展认识，她认为体操运动不是简单的肢体运动，而是身心的运动，在身体运动的过程中，应该有心理精神的运动，通过运动的方式使人们从抑制、紧张的状态中投入放松、自由的状态，解放躯体、思想和精神，达到身心的和谐。

通过世界各地体操流派的说法可以看出，体操运动不是简单的肢体运动，而是蕴含丰富的教学方法和教育思想的，体操运动不仅要通过自然的身体动作来展现身体的优美，还要注重体操动作技术，使动作达到流畅、有节奏的程度，音乐为体操运动发展注入了新的活力。

对体操的认识是健美操运动发展的基础，在初级阶段，体操丰富了健美操运动的内涵。健美操运动的进一步发展是在 20 世纪 70 年代，其中，美国对健美操运动发展做出重要贡献。健美操运动在美国兴起不仅与社会

的快速发展和人们生活质量提高有关，而且与人们的运动意识增强有关。在美国健美操运动发展的过程中，简·方达是比较重要的代表人物，为健美操运动的推广做出了重要的贡献。在20世纪70年代，美国电影业有很大发展，好莱坞电影是电影行业的最高代表，纽约出生的简·方达就是当时非常著名的好莱坞电影明星，在从事演员的道路上，获得多项荣誉，不仅获得了金球奖，还获得了奥斯卡金像奖，被评为最佳女主角。在电影事业发展的过程中，简·方达的成功与她的努力有很大关系。开始，她是比较肥胖的，没有特别好的身材，想尽各种方法进行减肥，但是没有得到理想的效果；最后，她认识到美不是指苗条的身材，而是健康的美。于是，简·方开始进行体育锻炼，通过体育锻炼来达到身体的健康和美。

简·方达的成功给很多人有积极的启示，尤其是打算减肥的年轻女性，她根据自己的减肥健身经验写成《简·方达健身术》一书，在书中详细描写了自己减肥的过程和体育锻炼的心得，向大众宣传健美操运动及其对身心发展的好处。这本书从出版以来就受到很多群体的喜爱，一直畅销不衰，在世界其他国家也受欢迎，被译成多种文字，成为人们休闲的读物，健美操运动由此有大范围的推广，很多不知道健美操的人开始关注健美操运动，很多打算减肥的人积极加入健美操运动中，在世界各地形成一股健美操的热潮，健美操运动成为一种潮流，成为一种影响人们身心健康发展的运动。自此，围绕健美操建立的健美操中心以及俱乐部在世界范围内广泛发展。

美国的健身运动首先发展起来，与美国健美操场所的大量建立密切相关，美国不仅建立了大量的健身俱乐部，还建立了大量的健身房，人们可以在学习或者工作之后到这些场所进行健美运动，锻炼身体，放松自我。不仅如此，美国还重视体操运动的经费问题，国家政府大力支持，投入大量的资金作为活动经费；另外，美国还重视体操运动的比赛，通过比赛的方式让更多的人了解体操运动，加入到体操运动中。这一措施也吸引了世界各国的人民，很多健美操运动员从不同的地区赶到美国，参加健美操比赛，以极大的热情投入到健美操比赛中，用充沛的体力向人们展示健美操的魅力。正是这样的大规模比赛，引起了世界人民的关注，健美操运动在世界很多国家和地区都有发展和推广，逐渐成为全球性的运动。在健美操运动发展和竞技比赛发展的过程中，美国一直处于高水平的地位，美国的健美操理念和锻炼方法对世界其他国家也有着深远的影响。

在健美操运动发展的过程中，除了美国突出性的贡献之外，欧洲健美操也有广泛的发展。欧洲健美操的发展主要以法国为代表，通过法国健美操的发展情况可以看到欧洲健美操的发展情况。一方面，法国参加健美操

运动的人数是比较多的,法国人愿意在健美操运动上花费一定的时间和精力;另一方面,法国在健美操运动的资金投入方面是力度比较大的,法国建有很多健美操中心,在巴黎健美操中心的数量有1000多个。与此同时,法国还注重健美操运动的宣传,通过电视台媒体向大众介绍健美操运动,这个电视台节目成为很多人喜欢的节目,很多人都通过电视台来进行健美操运动。另外,随着学习健美操的大众越来越多,学校教育也重视体育教育中的健美操教学,把健美操加入学校教材大纲中,建立健美操培训班,培养健美操教练员,向学生教授健美操运动,在很大范围内推广了健美操运动。

随着美国和欧洲等地健美操运动的发展,亚洲的健美操运动也有很大发展,比如日本的老年人健身体操大会,远东健美操大赛等。与此同时,在中国、韩国、新加坡、东南亚地区健美操运动也逐渐兴盛起来,不同领域、不同年龄层次的人加入到健美操运动的队伍中。

(二) 中国健美操运动的发展

健美操运动在世界范围内有广泛的发展,对其他国家和地区影响比较深远。中国受到健美操运动的发展影响,也积极加强健美操运动发展,并取得成效。

1. 健美操运动的发展

中国的体育运动传统项目中,并没有健身操这一项,健身操运动是从外国传入中国的。20世纪80年代,随着社会的发展,世界各国之间的交流越来越密切,不仅有政治、经济的交流,而且有文化、体育的交流,在交流的过程中,其他国家的新事物传入中国,体操运动就是其中一项。开始,中国的人民对健美操运动还没有足够的认识,没有认识到健美操的娱乐、健身功能。后来,人们对于美的探求逐渐引领人们关注健美操,在体育领域,追求健康与健美成为一种潮流。同时,国家通过报纸、电视台等媒介进一步宣传健美,使人们对健美操有一定的认识,健美操在中国的发展逐渐提上日程。

健美操在中国发展的过程中并不是一帆风顺的,经历了较多的困难和挫折。在漫长的健美操发展阶段中,国家非常重视,投入大量的人力、物力以加强健美操的发展,尤其是高等院校,在健美操运动发展过程中产生举足轻重的影响。比如北京体育学院在1984年成立了健美操研究小组;1985年,在广大师生和体育工作者的共同努力下,编创了6套健美操,主要是以青年韵律操为主,受到师生的广泛喜爱;1986年,还编写了有关

健美操运动的教学材料,并正式出版,在体育本科生中进行健美操选修课的教学。健美操教材的出版为健美操运动发展起到重要的推动作用,在北京体育学院的带头示范作用下,很多高校开始在体育教学中加入健美操教学,在体育教学大纲中加入健美操,由此,健美操运动不仅在学校教育领域而且在社会的其他领域都有广泛的发展,健美操运动的发展范围开始扩大。

一方面,围绕着健美操运动建立的健身中心逐渐成立,1987年成立的“利生健康城”是中国第一家,北京、上海、广州等大城市相继开办了健美操俱乐部,通过新颖的健美操锻炼方式,吸引了国内很多人的关注,不仅有年轻人,还有儿童、老年人,健美操的简单、优美,可以达到良好健身效果的优点,成为人们学习、工作之外放松自己的良好选择。另一方面,围绕着健美操举办了丰富多样的比赛,目的是促进人们的健康,提高生活质量,丰富精神世界。1986年以儿童健美操为主题举办了全国首届“康康杯”友好邀请赛;之后北京体育学院举办了青年韵律操比赛;上海举办了“达尔美杯”电视比赛,这是一种群众自编的健美操;还有多个省市联合参加的少年韵律操比赛,体育报社、体育总会群体部、老年人体育协会等联合举办的中老年健身操大赛。这些健美操比赛活动大都是首届,从少年、青年到老年,参加健美操比赛的群体年龄层次不一,表现的都是对健美操的喜爱,健美操在中国的发展有了进一步提高。

随着社会经济的发展,中国的各个领域都有发展,中国和世界各地的交流越来越密切,健美操运动进一步发展,1992年成立了健美操协会,以团体的形式组织和开展健美操运动。在国家的积极倡导下,很多省市成立了健美操组织,开展健美操活动,使得健美操不仅仅是一项健身、娱乐的体育活动,更是有组织、又计划的活动;在项目管理方面,健美操运动越来越规范,越来越正规,越来越有序。1999年,还设立了健身委员会,扩大健美操活动的接受范围,建立健美操指导培训班,有专门的健美操教练进行健美操教学;之后,健美操培训班越来越多,为健美操的发展培养了很多专业人才。进入21世纪以后,从事健美操指导员发展成为一种职业,对大众进行专业的健美操运动指导;另外,健美操也有定期的比赛活动,主要目的是促进大众的健身锻炼,提高生活追求;围绕着健美操举办的形象大使比赛、领操员大赛、明星大赛等多种形式进一步发展了健美操运动,不仅有利于健美操运动在中国的普及,而且使得健美操运动在中国的地位进一步的提高,健美操运动的最终目标是向着多元化与时代感紧密结合的方向不断迈进。

2. 竞技健美操的发展

健美操运动不仅是一项人们锻炼身体的运动方式,更是一种体育运动项目之一,健美操运动与学校体育教学的联系越来越密切,健美操运动的竞技性特征也越来越突出。健美操运动的广泛开展和大范围普及,使得健美操运动发展迅速,把体育竞争机制加入到健美操运动中已经成为健美操运动发展的新要求。从竞争机制的角度来说,健美操不仅具有难度大、节奏快、动作优美的特征,而且具有质量要求高、编排新颖的特殊性,竞技健美操为健美操的发展注入了新的活力,成为健美操运动发展的新台阶。

随着社会的发展,中国在政治、经济、文化等领域都有很大发展,在体育领域也有很大发展,尤其是健美操运动有很大发展。中国不仅在全国范围内普及健美操运动,而且在全国范围内举办了健美操运动比赛,在健美操运动中加入竞争,促进健美操运动的发展。比如,1984年举行的女子健美操邀请赛,在广州引起了热烈反响,1987年的健美操邀请赛,不仅参赛的代表队、人员数量有所增加,而且增强了比赛项目,有男子项目和女子项目,有单人健美操、双人健美操、混合健美操等形式;之后,健美操比赛定期举行邀请赛,在国家有关竞赛规则的指引下规范举办,不断提高健美操的竞技水平。

随着健美操运动的发展和竞技比赛的发展,健美操运动的竞技规则也越来越完善,1996年,健美操竞技规则又一次比较大的调整,使其和国际规则吻合,之后设立了裁判委员会,指导健美操的比赛,另外,还有技术委员会,主要是对健美操的教练员进行培训指导。

为了进一步发展健美操运动,我国还注意学习外国先进的发展经验,走出国门,和世界其他国家的健美操进行交流,聘请外国的健美操专家进行健美操讲学,进一步了解健美操竞技的比赛规则。

在全国人民的共同努力下,健美操运动在中国有很大发展,健美操运动的教学活动开展也比较顺利,健美操竞技水平越来越高,中国的健美操逐渐达到世界较高发展水平,2002年,中国竞技健美操取得了世界健美操锦标赛的前八名成绩。在之后几年的比赛中,中国竞技健美操相继取得了良好成绩。2007年4月,中国健美操队赴日本参加“铃木杯”世界健美操邀请赛,我国选手获得了两金一银一铜的好成绩。2009年,中国队赴中国台湾参加第8届世界运动会再创辉煌,夺得了一金、一银、两铜的好成绩。2010年,在法国举行的第11届世界健美操锦标赛,中国队也获得了良好成绩,稳定了中国健美操的世界地位。2012年,在保加利亚首都索菲亚举行的第12届世界健美操锦标赛的七个项目中,中国队获得了

四金（有氧舞蹈、有氧踏板、三人操、六人操）、两铜（团体、男子单人）的辉煌战绩。

三、健美操运动的发展趋势

随着社会的发展和信息技术水平的提高，健美操运动的发展越来越迅速，一方面，健美操运动拥有广阔的市场发展前景，另一方面，私人教练兴起、练习方式多样等为健美操运动注入新的发展活力，健美操运动只要在不断探索、创新的过程中，才能进一步发展。

（一）市场前景广阔

健美操运动是一项体育运动，不仅有利于人们的身体健康，而且有利于人们的心理健康。随着社会经济的发展，人们的生活水平逐渐提高，生活的方式和生活环境也发生很大变化，人们在学习、工作上投入大量的时间，参加体育锻炼的时间比较少，脑力劳动比较多，体力活动比较少，生活的压力比较大，出现了“文明病”“都市病”等现象，这样的生活方式不利于长远的健康发展，人们越来越重视体育锻炼，通过体育锻炼的方式减轻生活的压力，较少工作的疲劳，调节情绪和心理情感，体育运动成为人民的重要选择。

与此同时，人们的生活水平提高，人们用于体育运动和锻炼的经费支出比较宽裕，人们愿意在体育运动上投入时间和精力，健身运动成为一种时尚消费。在体育运动的多种形式中，健美操具有简单、优美的特点，受到人们的广泛喜爱，越来越多的人加入到健美操运动中。在这样的环境下，健美操运动拥有广阔的发展前景。

（二）私人教练兴起

为了拥有健康的身体和优质的生活，健身不仅成了一种时尚，而且成了人们关注的一件大事，越来越多的人走出家门踏进健身房便是一个明显的例证。多数人在体育锻炼的过程中仍然选择集体有氧健身的形式。但是，人们参加体育锻炼的目的和需求是不同的，为了满足不同人的运动需求，在社会上出现了私人健身教练的职业，为人们的体育健身提出建设性意见和指导。

（三）多样化的健美操种类和练习形式

在健美操运动的发展过程中，健美操需要占领一定的发展市场，满足

人们的多样化需求,只有这样健美操才能更好地发展。随着社会的发展和体育运动的发展,健美操的种类和练习形式呈多样化的趋势,内容与当今流行的舞蹈与时尚紧密结合,比如街舞、拳击健美操、水中健美操、机械健美操、瑜伽健美操等。参加体育锻炼的人性别、年龄、身体状况等是不一样的,所要追求的锻炼目标也是不一样的,人们的这种多样化需求对体育运动的形式提出了更高要求。健美操运动在发展的过程中,不仅需要丰富其自身的种类,还需要丰富练习的形式,通过多样化的健身形式增加锻炼者之间的协调与融合,同时也可以增加锻炼的趣味性和娱乐性。

(四) 注重艺术创新

在健美操运动发展的过程中,竞技成为健美操运动发展的新思路,竞技健美操不仅具有趣味性,而且从侧面提高健美操运动的发展,健美操运动是一项对艺术要求比较高的运动项目,在发展的过程中,需要创新。一方面,动作的连接和编排需要艺术创新,另一方面,如何转换流畅、如何使用空间等也需要艺术创新。

在体操运动发展的过程中,创新是竞技体操运动的核心,只有通过创新才能提高运动成绩,体现运动的完美。

第二节 健美操运动的概念与分类

在社会发展的过程中,体育运动是非常重要的部分,健美操运动是体育运动项目之一,不仅可以塑造健美的人体,而且可以进行身心和美的教育。开展健美操运动需要把握其基本概念和分类情况。

一、健美操运动的概念

在人类社会发展的过程中,任何一项体育运动不是从来就有的,健美操运动作为一种体育运动项目之一,尤其产生和发展的基础,开展健美操运动需要把握健美操的基本概念。在健美操运动发展的过程中,形成了不同的发展流派,不同的流派对健美操的概念有不同的认识,下面主要介绍几种。

(1) 从事韵律体操教学的 Meekman 认为,在体操运动的过程中,应该有创造性,不仅要有动作的创造性,还要和现代音乐有机结合。

(2) 苏联学者认为,健美操是美与力量、耐力和柔软的结合体。

随着社会的发展和健美操运动的发展,我国的健美操专家在多年健美操探索的过程中,积累了很多经验,对健美操有一定认识。一方面,健美操的目的进行体育锻炼,在追求锻炼的过程中,加入对美的追求。另一方面,健美操可以和音乐尤其是流行音乐有机结合,是音乐、体操、舞蹈的结合体。另外,还有专家从体育运动的角度来理解健美操运动,认为健美操运动的实践比较长,强度和频率比较低,是一种有氧运动,健美操运动不仅具有锻炼身体的功能,还具有观赏性和趣味性。

综上所述,健美操运动本质上是一种有氧运动,但是具有不同于一般体育运动的特性,可以和音乐、舞蹈、体操有机结合,对练习者的身体和心理健康发展有良好的功能;健美操是一种健身的运动,也是一种竞技运动。

二、健美操运动的分类

随着社会的发展,健美操运动出现了多种多样的形式,人们为了不同的目的参加健美操运动,根据人们的需求,可以将健美操运动分为健身性、竞技性、表演性三种类型。

(一) 健身性健美操

健美操运动是一项重要的体育运动项目,基本功能是锻炼身体,以健身为目的的健美操运动是比较常见的,健身性健美操具有锻炼全面、适用性强、音乐节奏慢、动作简单、运动负荷小的特点,动作一般是以对称、重复的形式出现的;在健美操锻炼时间方面,练习时间不是固定的,根据自己的需要,锻炼时间可以长也可以短,在安全的基础上进行锻炼。从练习形式的角度来看,健身性健美操有不同的三类,一类是徒手健美操运动,一类是器械健美操运动,一类是特殊场地的健美操运动。

1. 徒手健美操

这种健美操是在运动的过程中没有器械辅助的健美操,主要是为了满足人们不同的需要。

一般健美操的主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。不同风格的健美操也有不同的练习形式,比如拳击健美操主要可以增强肌肉的弹性和力量;拉丁健美操可以提高练习者的身体和心理协调能力,主要是以群体的形式进行练习;瑜伽健身术有着独特的塑身理论,讲究自然、平衡与协调,是一种注重身体健康和力量的练习,通过集中意念、调