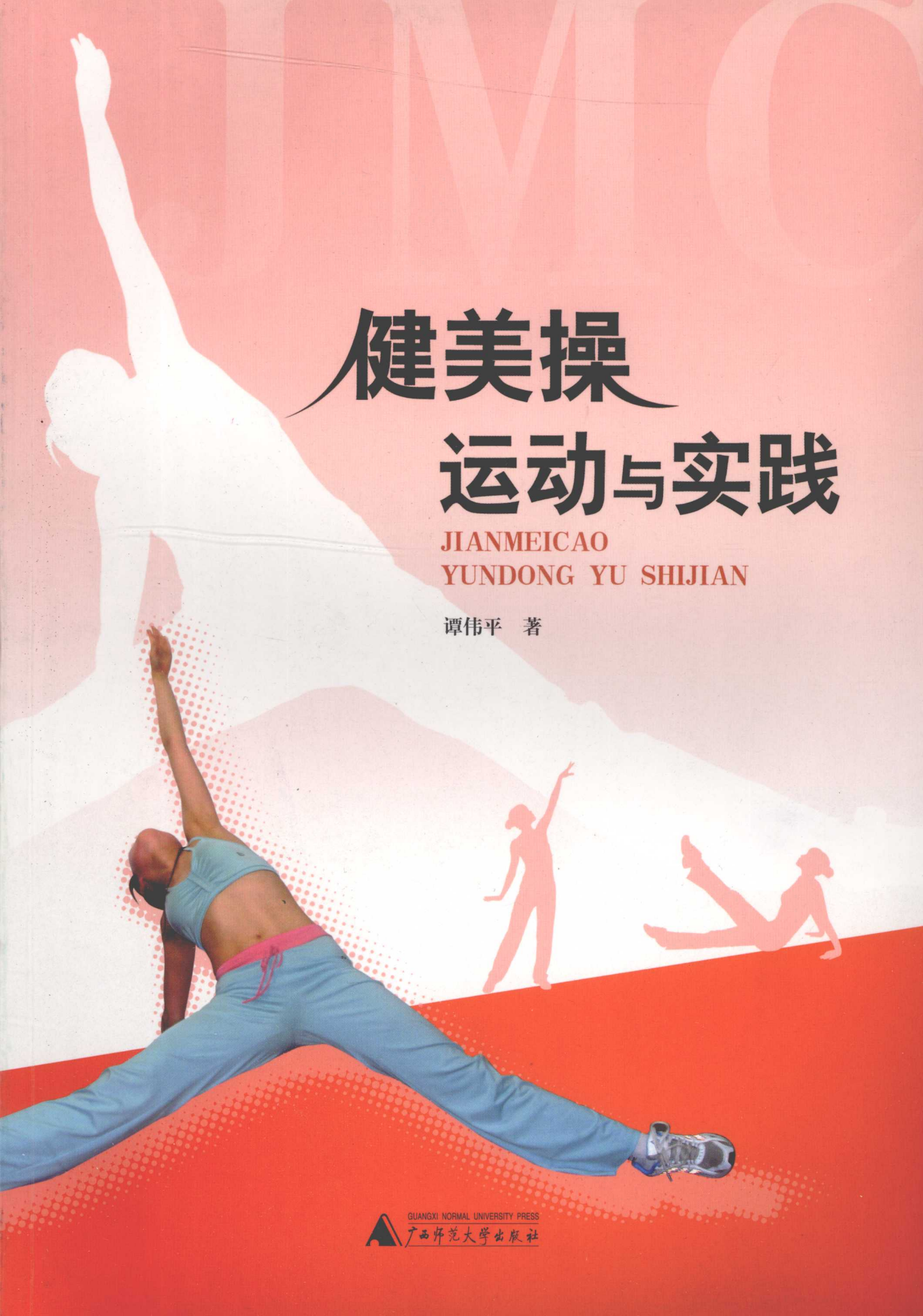




健美操

运动与实践

JIANMEICAO
YUNDONG YU SHIJIAN

谭伟平 著

健美操 运动与实践

JIANMEICAO YUNDONG YU SHIJIAN

谭伟平 著 刘淑惠 审图



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目(CIP)数据

健美操运动与实践 / 谭伟平编著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5633-9037-3

I. 健… II. 谭… III. 健美操—教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 164318 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

广西师范大学印刷厂印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 10.25 字数: 210 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0 001~1 000 册 定价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

序

健美操运动于20世纪80年代初传入我国,现已成为我国全民健身运动和学校教育的一个重要组成部分。随着我国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。健美操作为一项新兴的体育运动,以其独特的魅力在众多的传统体育项目中脱颖而出,受到越来越多人的喜爱。目前,以健美操为主要内容的各种健身中心已遍布全国各大中小型城市,健美操课程也被列入大中小学的教学计划,体育院系还专门开设了专项选修课程,作为重要的运动项目进行传授。但是由于人们偏重于健美操运动技术带来的运动享受,忽略了理论研究,造成了理论研究体系的滞后,从而影响了健美操运动的全面协调发展。

为了健美操事业的健康发展,本书根据健美操运动现实诉求,结合本人多年的教学训练经验,将科学性、针对性、实用性和知识性融为一体,着重介绍了健美操运动概述、健美操运动术语、健美操运动基本动作、健美操运动训练、健美操运动音乐、健美操运动创编、健美操运动竞赛组织与裁判法、形体健美、减脂健美与丰腴健美、健美操运动教学课和健美操运动特殊课种等内容。

本书结构合理,框架严谨,资料新颖,论述准确,图文并茂,通俗易懂,符合科研、教学和训练的规律,具有较强的知识性、实用性和针对性,是目前已经出版的相关书籍中较为完善的一部健美操运动教学、训练和基础理论研究的书籍,特别是书中增加了关于实践的四个章节,这为将健美操运动实践开辟新的理论思路。

本书可作为各级各类学校健康体育课程、健美操普修课程、健美操必修课程、健美操选修课程、健美操专项课程和理论研究的专门用书。同时也可用作健美操指导员、社会体育指导员、健美操教练员和广大健美操爱好者的的重要参考用书。

当然,在以后的工作和研究中,本人将一如既往地保持探索精神和开放态度,聆听、吸取来自各方面的宝贵意见,以便今后对本书进行认真修订和逐步完善,为健美操运动的发展做出应有的努力。

感谢国内健美操界的各位朋友给予的支持和帮助。

谭伟平

目 录

CONTENTS

上篇 健美操运动

第一章 健美操运动概述	2
第一节 健美操运动概念	2
第二节 健美操运动分类	2
第三节 健美操运动特点	4
第四节 健美操运动的意义与功能	5
第五节 健美操运动发展概况	7
第二章 健美操运动术语	15
第一节 健美操术语的发展及创立原则	15
第二节 健美操术语内容	16
第三章 健美操运动基本动作	18
第一节 健美操运动基本动作定义及作用	18
第二节 健美操运动基本动作内容	18
第三节 基本动作练习时应注意的问题	36
第四节 基本动作教法提示	37
第五节 基本动作组合范例	38
第四章 健美操运动训练	41
第一节 竞技性健美操训练	41
第二节 健身性健美操训练	61

第五章 健美操运动音乐	64
第一节 健美操运动音乐概述	64
第二节 健美操运动音乐特点和作用	66
第三节 健美操运动音乐结构和编辑	67
第四节 选配健美操运动音乐注意事项	78
第六章 健美操运动创编	80
第一节 健美操运动创编的重要因素	80
第二节 健美操运动创编的目的	81
第三节 健美操运动创编的原则	82
第四节 健美操运动创编过程	86
第七章 健美操运动竞赛组织与裁判法	88
第一节 健美操运动竞赛意义及特点	88
第二节 健美操运动竞赛的组织	90
第三节 健美操运动裁判法	94

下篇 健美操运动实践

第一章 形体健美	96
第一节 形体健美概论	96
第二节 形体健美锻炼的价值	97
第三节 形体健美标准	97
第四节 垫上形体训练基本动作	101
第五节 扶把(椅)练习	113
第二章 减脂健美与丰腴健美	121
第一节 减脂健美	121
第二节 丰腴健美	126
第三章 健美操运动教学课	131
第一节 健美操教学课概述	131
第二节 健美操教学课分类及结构	134
第三节 健美操教学课中应注意的问题	146
第四节 健美操课三要素	147



第四章 健美操运动特殊课种介绍	149
第一节 拉丁健身操	149
第二节 有氧搏击操	149
第三节 有氧踏板操	149
第四节 健身街舞	150
第五节 动感单车	150
第六节 肚皮舞	150
第七节 钢管舞	150
第八节 杠铃操	151
第九节 健身球操	151
第十节 普拉提	152
第十一节 舍宾	152
第十二节 水中健身操	152
第十三节 哑铃操	153
参考书目	154



上篇 健美操运动

第一节 健美操运动概念

健美操运动,又称健美操。起源于传统的有氧健身运动,通常采用徒手或轻器械进行练习,是在氧供应充足的情况下,以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。健美操运动主要锻炼练习者的心肺功能,对有氧耐力素质的提高有极大帮助。

健美操运动从影响人体健康的角度来说具有良好的作用,尤其是对控制体重和改善身体体态,提高协调性和韵律感具有良好的效果。

虽然健美操运动发展历史不长,但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”。融人体语言艺术和体育美学为一体的健美操,成为一个极具观赏性的体育运动项目。随着现代文明的提高,人们花钱买健康的观念不断增强,健美操运动在我国也越来越受到欢迎,已成为现代文明生活不可或缺的部分。

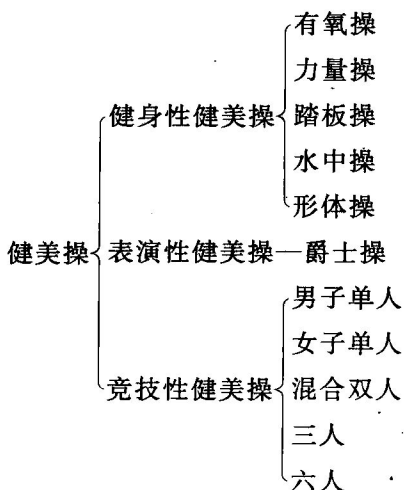
健美操运动在国外被称为“有氧体操”,是有氧运动(Aerobics)的一种。健美操运动从兴起发展到现在虽然只有短短的三十几年时间,但是出现了多种类别和流派,对健美操运动概念的理解也各不相同。美国著名的健美操发起人之一简·芳达认为,“健美操是改善形体和心里感觉的体操”;而我国的一些学者认为,“健美操是融体操、舞蹈、音乐为一体,经过再创造,按照全面协调发展身体的要求,组编成操,在音乐伴奏下,达到增进健康、培养正确体态、塑造美的情操的一种锻炼手段”。

通过对健美操理论与实践,我们认为“健美操是在音乐伴奏下,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”。

第二节 健美操运动分类

根据当今健美操运动的现状和未来发展趋势,按照锻炼目的和任务,健美操运动可分为健身性健美操、表演性健美操和竞技性健美操三大类,如下图所示。





一、健身性健美操

健身性健美操练习的主要目的是“通过身体锻炼,增进健康,陶冶情操”。它包括提高心肺功能,改善身体有氧代谢能力的有氧操,以塑造肌肉外形,防止肌肉退化为主的力量操,以减少关节负荷,利用水的阻力达到锻炼目的,并以中老年及康复病人为主要练习对象的水中操等。

由于健身性健美操练习的主要目的是“健身”,因此,它的动作简单,实用性强,音乐速度较慢,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,常以对称的形式出现。健身性健美操的练习时间一般为一小时,在练习的要求上根据个体情况而变化,并严格遵守“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,达到锻炼身体的目的。

二、表演性健美操

表演性健美操是专为表演而设计的成套健美操,练习时间一般为2~5分钟。动作较健身性健美操复杂,音乐速度快慢结合。为了保证一定的表演效果,它的动作较少重复,有许多不对称性动作。在参与的人数上可以是单人,也可以是多人,并可以在练习中加入队形变化和集体配合的动作,表演者既可以利用轻器械,如花环、旗子等,也可以采用风格化的舞蹈动作,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,参与者不仅要具备较好的协调性,还要有一定的表演素质和集体配合的意识。

三、竞技性健美操

竞技性健美操是在健身性健美操发展的基础上产生的。目前世界上较为公认的竞技性健美操的定义是:在音乐伴奏下,完成连续复杂的和高强度动作的能力,该项目起源于传统的有氧健身舞。竞技性健美操以成套动作为表现形式,在成套动作中必须展示连续



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。竞技性健美操的主要目的是“竞赛”，其比赛项目有男单、女单、混双、三人和六人。竞技性健美操在参赛人数、比赛场地和成套动作的完成时间等方面都必须严格按照规则进行。规则对成套的编排、动作的完成、难度动作的数量等都有严格的规定。

由于竞赛的主要目的是取胜，因此在动作的设计上更加多样化，并尽可能避免重复动作和对称性动作。近年来，运动员为了争取好成绩，均在成套动作中加入大量的难度动作，如各种大跳成俯撑、空中转体成俯撑等，这样对运动员的体能、技术水平和表现力等提出了更高的要求。

第三节 健美操运动特点

一、高度的艺术性

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，因此，健美操属于健美体育的范畴，具有较高的艺术性。

健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。“健壮、有力、优美”是人类一直以来追求的身体形态的最高境地，而在健美操运动中，无论是健身性健美操还是竞技性健美操，处处表现出“健、力、美”的特征，并包含高度的艺术性。这也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，练习者不仅能锻炼身体，增强体质，而且能从中得到美的享受，提高艺术修养。健美操运动员在比赛中所表现出的健美的体魄、高超的技术和充沛的体力等，充分体现了健美操运动的“健、力、美”的特征和高度的艺术性。

二、强烈的节奏性

健美操运动之所以深受人们喜爱，除本身的功效性、动作的时代感外，很重要的因素之一是现代音乐给健美操带来的活力。健美操运动与音乐结合使健美操练习更具有感染力，比赛和表演更具有观赏性，从而体现出健美操音乐的特点：节奏强劲有力、旋律优美，具有烘托气氛、激发情绪的效应。健美操动作所具有的强烈节奏感，是通过音乐充分地表现出来的，所以音乐成了健美操运动不可缺少的部分。

三、广泛的适应性

健美操练习形式多样，运动量大小容易控制，对场地器材的要求也不高，因此，各个年龄层次，不同性别、身体素质和技術的人，都可选择与之相适应的健美操进行练习。年轻人节奏感强、力量好、动作快，可选择难度较高、运动量较大的竞技性健美操练习。通过竞技性健美操练习，不仅可锻炼身体，而且可提高技术水平，培养竞争意识。因此，健美操运动具有广泛适应性的特点。



第四节 健美操运动的意义与功能

一、健美操运动的意义

(一)健美操是我国全民健身运动的一个重要组成部分

随着我国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锻炼重要性的认识,人们转变了思想、更新了观念,开始自觉自愿地为健康投资,越来越多的人积极参与到体育运动中来,掀起了一股全民健身的热潮。

健美操作为一项新兴的体育活动,以其独特的魅力在众多的体育项目中脱颖而出,受到越来越多人的喜爱。目前,在社会上以健美操为主要内容的各种健身中心遍布我国大、中、小型城市,而且在大、中、小学,健美操也被列入课程标准,作为正式的教学内容传授。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开展与普及,使更多的人认识健美操,并加入到健美操锻炼中来。健美操已成为全国健身运动的一个重要组成部分。

(二)健美操练习是一种卓有成效的锻炼身体方法

健美操作为一项有氧运动,具有所有有氧运动的健身功能,如全面提高身体素质,提高心肺功能和肌肉耐力,促进肌体各组织器官的协调运作,使人体机能达到最佳状态。健美操不同于其他有氧运动项目之处在于它是一项轻松、优美的体育运动,在健身的同时,带给人们艺术享受。它使练习者陶醉于锻炼的乐趣中,减轻了心理压力,促进身心健康发展,从而更增强了健身的效果。

(三)健美操表演与比赛有利于丰富群众业余文体生活

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。

随着健美操运动在我国的快速普及与发展,健美操比赛也逐步正规化。目前,不仅有全国锦标赛,还有省市比赛乃至单位、学校内部的比赛。近年来,健美操还经常作为表演项目出现在各种场合。对观众来说,观看比赛和表演本身就是一种娱乐行为。在表演过程中,运动员精湛的技艺、强健的体魄,给予观众美的享受,又可以起到振奋精神的作用。

二、健美操运动的功能

(一)增进健康美功能

“健康”即生理功能正常、无病理性改变和病态出现。但随着经济的发展和社会的进步,现代健康已不仅仅是生理意义上的“健康”,还包括心理健康和社会关系健康两方面。

“健康美”是一种积极的健康观念和现代意识。有研究表明,“健康美”是机体最有效



发挥其机能的状态。一个具有“健康美”的人除了自我感觉良好、可轻松应付日常工作与生活外,还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及闲暇活动,亦能自发地处理突发的紧急情况。

一个具有“健康美”的人应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、柔韧性和协调性。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。肌肉力量的发挥不仅可以塑造强健的体魄,亦可使身体动作灵敏、协调、富有朝气。

健美操是一项有氧运动。有研究认为,有氧运动最能发展人体的心肺功能,而健美操不仅具有有氧运动的功效,且兼备发展身体柔韧性和灵敏性的作用。可以说健美操是目前全面发展身体素质的较为理想的运动。

(二)塑造形体美功能

形体分为姿态和体型。姿态即从我们平时的一举一动中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形,通过体育锻炼可改善体型外貌。

良好的身体姿态是形成一个人气质风度的重要因素。健美操对动作和身体姿态的要求与我们日常生活中的姿态要求基本一致,因此,通过长期的健美操练习可改善不良的身体姿态,形成优美的体态,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。

健美操运动还可以塑造健美的体型。通过健美操练习尤其是力量练习,可使骨骼粗壮、肌肉体积增大,从而弥补先天的体型缺陷,使人变得匀称健美。健美操练习还可消除体内和体表多余的脂肪,维持人体吸收与消耗的平衡,降低体重,保持健美的体型。

(三)缓解精神压力,娱乐身心和交际功能

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,也受到了来自方方面面的精神压力。研究表明,长期的精神压力不仅会引起各种心理疾病,而且还可以引起身体疾病,如高血压、心脏病、癌症等。体育运动可缓解精神压力,预防各种疾病的产生是科学研究已证实的事实。而健美操作为一项体育运动,是缓解精神压力的一剂良药。在轻松优美的健美操锻炼中,练习者的注意力从烦恼的事情上移开,忘掉失意与压抑,尽情享受健美操运动所带来的欢乐,得到内心的安宁,从而缓解了精神压力,使人具有更强的活力和更佳的状态。

另外,健美操锻炼也增强了人们的社会交往。目前,无论是国外还是国内,人们参加健美操锻炼的方式大多在健身房,在健美操教练的带领和指导下集体练习,而参与健美操锻炼的人来自社会的各阶层。因此,这种形式扩大了人们的社交面,把人们从工作和家庭的单一环境中解脱出来,可接触认识更多的人,开阔眼界,从而为生活开辟另一个天地。大家一起跳,共同欢乐、互相鼓励,有些人因此成为终生的朋友。



(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、运动量可控制,因此除对健康人具有良好的健身效果外,对一些病人、残疾人或老年人也是一种理想的医疗保健手段。例如对下肢瘫痪的病人来说,可做地上健美操和水中健美操,以保持上肢的功能,促进下肢功能的恢复。总之,只要控制好运动强度和运动量,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。

第五节 健美操运动发展概况

一、健美操运动起源

健美操是一项新兴而古老的体育运动项目。据史书记载,早在公元前 679 年,我国出现了“消肿舞”,而长沙马王堆汉墓出土的西汉时期的帛画——导引图,上面画着 40 多个栩栩如生的人物姿势动作,这些动作与当今的健美操的一些动作相类似。还有古希腊的健美舞蹈(他们提出“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张)、印度的瑜伽功,以及 20 世纪二三十年流行于欧洲和我国的女子柔软操等,都可以从中看到健美操的影子。他们对健身健美的追求,以及提倡体操与音乐相结合的主张是现代健美操形成和发展的基础。19 世纪,在德国、瑞典、丹麦等国家先后出现了各种体操学派,他们对人体的健美锻炼都有独特的论述和实践。1937 年,我国出现了被称为“增美之奇方”的健美专著《女子健美体操集》。1956 年,英国大不列颠健美协会把很多体操运动员培养成了健美教师。

二、国际健美操运动发展概况

(一) 健美操运动的兴起及在世界范围的流行

健美操作为一项独立的体育运动项目兴起的时间是 20 世纪 70 年代末,其明显的标志是《简·芳达健美操》一书及录像带的出版,它自 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,从而对健美操运动在世界范围内的发展与流行起了巨大的推动作用。如今,健美操不仅在欧美等发达国家蓬勃发展,而且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涌现,许许多多的人选择健美操作为自己的主要健身方式,形成了世界范围的健美操热。

健美操能够在世界范围内兴起并得到广泛的开展,其原因是多方面的。

首先,它和人们为追求健康所掀起的健身热潮有关。随着社会的发展、科学的进步,尤其是 20 世纪六七十年代以来,信息产业、电子技术的快速发展,人们体力活动减少,脑力活动增加,工作环境更加舒适,生活水平明显提高。但同时也带来了一系列的健康危机,如肥胖、心血管疾病等。为了抵御这种健康危机,人们发明了多种多样的健身方法,越来越多的人也加入健身的行列,各种健身活动均得到广泛的开展,如跑步、打球、骑自行车



等。健美操正是在这种大环境中产生发展的。

其次,健美操本身的特点也促进了健美操运动的发展。健美操动作丰富、变化多,具有“健、力、美”的特征,还包含着较高的艺术因素,因此它不仅有良好的健身效果,而且能够满足人们“爱美”的心理。同时健美操练习还有音乐伴奏,其强烈的音乐节奏令人兴奋,催人奋进,使人们在轻松、欢乐的气氛中达到锻炼身体的目的。另外,健美操锻炼所需的场地器材简单、练习形式多样、适合各年龄层次人群的特点是健美操能够发展的原因之一。

总之,健美操项目本身的特点使健美操运动迅速兴起并得到广泛普及,使越来越多的人喜爱健美操运动并积极地参与到健美操锻炼中来。

(二)健美操运动国际组织

健美操运动是一项起源于民间,来自广大人民群众的体育活动。随着健美操运动在世界范围内的广泛开展,人们逐渐感受到了健美操运动的强大生命力,同时也看到了孕育其中的巨大商业价值,许多热心于健美操运动的有识之士发起并成立了一些健美操组织,使健美操成为一项有组织的体育运动,确保了健美操运动的普及与健康发展。下面介绍几个比较著名的健美操组织:

国际健美操联合会(International Aerobics Federation, 简写 IAF):成立于 1983 年,总部设在日本,目前有会员国 20 多个。每年举办健美操世界杯赛。

国际健美操与健身联合会(Federation of International Sports Aerobics& Fitness Inc, 简写 FISAF):成立于 1983 年,总部设在澳大利亚,目前有会员国 40 多个。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。

国际健美操冠军联合会(Association of National Aerobics Championships, 简写 ANAC):成立于 1990 年,总部设在美国,每年举办 ANAC 世界健美操冠军赛。

国际体操联合会,健美操委员会(Federation Internationale de Gymnastique 简写 FIG; Sports Aerobics Commetee, 简写 SAC):国际体操联合会成立于 1881 年,原有体操、艺术体操等项目,于 1994 年接受健美操为其所属的委员会,并从 1995 年开始每年举办 FIG 健美操世界锦标赛,该项赛事已成为世界上健美操最重要的赛事之一,相关统计见下表。

历届健美操世界锦标赛中国队成绩统计表

届别	比赛时间	比赛地点	中国队排名
第 1 届	1995	法国	
第 2 届	1996	荷兰	
第 3 届	1997	澳大利亚	
第 4 届	1998	意大利	
第 5 届	1999	德国 汉诺威	男单 32,女单 28,混双 24,三人 26
第 6 届	2000	德国	男单 26,女单 34,混双 28,三人 25



续表

届别	比赛时间	比赛地点	中国队排名
第 7 届	2002. 7	立陶宛 卡拉番达	团体 7, 三人 7, 男单 14 混双 15, 女单 26 和 36, 六人 12
第 8 届	2004. 6	保加利亚 索菲亚	男单 7, 六人 3
第 9 届	2006. 6	中国 南京	团体 2, 男单 1, 六人 1 女单 2, 三人 2, 混双 5 和 8
第 10 届	2008. 4	德国 乌尔姆	团体 2, 六人 1, 三人 2 男单 3, 女单 5, 混双 6

这些健美操国际组织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,提高运动技术水平作出了重要贡献。尤其是 FIG,虽然在 1994 年才接受健美操为其正式的比赛项目,但是由于 FIG 是国际单项体育联合会之一,是国际奥委会正式承认的国际体育组织,具有悠久的历史 and 把握项目发展方向的能力,由其提出的“健美操进入奥运会”的目标,得到了世界各国健美操组织的热情支持。

20 世纪 90 年代健美操国际组织之间开始了合作,如 FIG 于 1994 年在法国巴黎召开了有关健美操寻求合作与研究发展的会议,当时有 7 个健美操国际组织参加。1996 年,IAF 和 FIG 签署了一项合作协议,内容是由 FIG 负责 IAF 的裁判员培训工作,并在 1998 年的 IAF 健美操世界杯赛中采用 FIG 规则。而 ANAC 也于 1998 年开始了与 FIG 的合作关系。由此可见,从今后发展来看,FIG 将占据健美操运动的主导地位,在健美操运动发展中发挥更大的作用。

(三) 竞技性健美操的产生与发展

健美操作为一项群众性体育活动,只有“比赛”才能使其成为一项真正的竞技性体育项目。健美操的首次国际比赛是由 IAF 在 1983 年举办的“第一届国际健美操比赛”,每年有近百名运动员参加比赛。另外,比较著名的比赛还有由 ANAC 举办的世界健美操冠军赛,运动员人数达 200 多人。FIG 从 1995 年开始,每年举办健美操世界锦标赛,到目前为止已举办过 10 届,每届均有 40 多个国家、100 名以上的运动员参赛。除此以外,各个健美操国际组织还单独或合作举办各种世界健美操巡回赛和大奖赛,以扩大健美操运动在世界范围内的影响。参赛人数逐年增多,表明竞技健美操是一个具有强大生命力的竞技体育项目。

从竞技健美操的产生发展至今,各种国际比赛的规则不同且不断变化,技术水平也不断提高。由于所使用的竞赛规则不同,因此各个比赛的场地与时间也不同,但比赛项目较统一,均为男单、女单、混双和三人。而 FIG 比赛在 2001 年已经增加混合六人项目。此外,俯卧撑、仰卧起坐、高踢腿、开合跳是比赛的规定动作,也是竞技性健美操难度动作和动作技术的标志。但是随着比赛激烈程度的增加,技术水平的提高,规定动作的取消将是必然的。今后竞技性健美操发展趋势是突出成套动作编排的艺术性,避免动作的对称性



和重复,提倡多样化,难度水平和动作质量将不断提高。

三、中国健美操运动发展概况

(一) 健美操首先在高等院校得到普及

世界性的健美操热传到我国,是在20世纪80年代初。随着我国教育制度改革的不深入,“美育”教育逐渐在学校教育中占有一席之地,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。

1981~1983年,为健美操传入我国的初期。此阶段不少高校教师陆续在报刊上登载了一些介绍健美操和探讨美育教育的文章,并编排了一些健美操成套动作,如“女青年健美操”、“哑铃健美操”、“形体健美操”等,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。

1984年,北京体育学院成立了健美操研究组,由其编排推出的“青年韵律操”传遍全国各大专院校,无数青年学生投入学习之后,许多高校将健美操内容列入教学大纲,使其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。

为了推动全国大学生健身健美操的开展,中国大学生体协、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,表演性健美操和竞技性健美操也开始在学校出现,而高校良好的师资和场馆条件又为竞技性健美操的普及奠定了基础,每年不少高校都组队参加各种形式的全国健美操比赛,如今,高等院校已成为我国竞技性健美操发展的重要基地。2008年4月28日,第10届世界健美操锦标赛在德国乌尔姆举行。中国队成绩优异,男子六人操成功卫冕冠军,在其他比赛项目上的成绩也有重大突破,其中,成年组17人,全部为高等院校在校生。

(二) 社会健美操热的兴起与普及

1987年,我国第一家健美操健身中心“利生健康城”面向社会开放,首次把健美操这项新的体育运动介绍给广大人民群众,健美操以新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们所接受,吸引了大批的健身爱好者。随后,越来越多以健美操为主要内容的健身中心相继开业。尤其是在北京、广州、上海等大城市,人们的思想观念更加开放,追求健康、追求美成为时尚,且随着生活水平的不断提高,为健康投资逐渐深入人心,投身健身中心从事健美操运动的人越来越多。他们每周进行2~3次,每次1~1.5小时的健美操练习。通过锻炼,不仅增强了体质,而且娱乐了身心。另外,电视等媒体的健美操节目的大量出现也对社会健美操热的持续发展起到了推波助澜的作用。

我国社会健美操运动的发展受“简·芳达健美操”的影响较大,并随着时间的推移形成了各种流派。这些不同流派的健美操各有特色,但和国际健身健美操的发展还有一定的距离,如在练习的内容上普遍存在着重视操化练习、轻视力量练习和以过多的跳跃动作来增加运动负荷等问题,相信今后随着人们对健美操运动认识的不断深入和国际交流的加强,以及中国健美操协会关于社会健美操指导员制度和健美操等级动作的推出,这些问

