

DAXUESHENG JIANMEICAO

陈瑞琴 周杏芬 汪康乐 主编

大学生健美操



苏州大学出版社
Soochow University Press

大学生健美操

主 编	陈瑞琴	周杏芬	汪康乐	
副主编	王玉君	李小和	李 冉	蒋玉红
	陈凤英			
参编者	吴 清	钟婵婵	席菲菲	徐 华
	张庆如	庄静洁	张 艳	周 艳
	陈 艳	林 辉	陈天天	胡晓晴

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健美操 / 陈瑞琴, 周杏芬, 汪康乐主编. —
苏州: 苏州大学出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5672-0396-9

I. ①大… II. ①陈… ②周… ③汪… III. ①健美操
—高等学校—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 313091 号

大学生健美操

陈瑞琴 周杏芬 汪康乐 主编

责任编辑 张 希

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司印装

(地址: 苏州工业园区东兴路 7-1 邮编: 215021)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 15.5 字数 318 千

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-0396-9 定价: 32.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>



前言

PREFACE

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,达到增进身心健康、塑造形体、提高审美意识及休闲娱乐等目的的一项体育运动。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,是在氧气供应充足的情况下,以人体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,使练习者的呼吸系统、心血管系统及神经系统等都得到良好的锻炼与促进,从而达到健身、健美、健心的效果。

健美操练习形式多样、内容丰富,时间可长可短,运动量可大可小,参加的人数可多可少,易于控制,可在健美操房、运动场、俱乐部等进行教学与锻炼。目前,我国高校非常重视健美操教学与训练,已将之作为培养大学生终身体育意识和良好行为习惯的体育运动。

本书编写是针对高校健美操教学、训练所需,为促使大学生更好地学习健美操而提供的理论与实践相结合的教学内容。编者在多年健美操教学训练经验基础上,根据针对性、实用性、科学性等原则,精练与拓展教学内容,并配以生动活泼的示范图,以利于健美操教师的教学与学生的自学及锻炼。

本书分为两大部分:第一部分为理论,共有八章,分别是健美操运动概述、健美操术语及基本动作、健美操教学的原则与方法、健美操动作的创编、健美操的运动规律与训练方法、健美操与音乐、健美操运动损伤与防治和全民健身操大赛评分指南;第二部分为实践,包括了健美操套路集锦和瑜伽。

本书的编写和出版得到了苏州经贸职业技术学院、苏州大学体育学院、苏州金珠瑜伽会馆以及苏州大学出版社等单位的大力支持,在此表示衷心的感谢。

囿于作者水平,本书定有不妥之处,恳请读者批评指正。

编者

2012年8月

书中图片拍摄与插图:樊世东 陈瑞琴

书中图片示范:相银芝 陈天天 陈艳 陈倩倩 苏婷婷

目录 CONTENTS

第一章 健美操运动概述	1
第一节 健美操运动的起源与发展	1
第二节 健美操运动的概念和分类	11
第三节 健美操运动的特点	13
第四节 健美操运动的健身价值	15
第五节 健美操运动的发展趋势	16
第二章 健美操术语及基本动作	19
第一节 健美操术语的概念及其作用	19
第二节 健美操的基本术语	19
第三节 健美操术语的运用	26
第四节 健美操的基本动作	28
第五节 健美操基本技术	48
第三章 健美操教学的原则与方法	50
第一节 体育教学原则在健美操教学中的运用	50
第二节 健美操教学方法	56
第三节 健美操教学能力的培养	65
第四章 健美操动作的创编	70
第一节 健美操动作的创编方法	70
第二节 健美操动作创编能力的培养	79
第五章 健美操的运动规律与训练方法	83
第一节 健美操运动的基本规律	83

第二节 提高健美操技能的训练方法	88
------------------------	----

第六章 健美操与音乐	93
------------------	----

第一节 音乐与健美操的关系	93
---------------------	----

第二节 音乐在健美操教学中的作用	94
------------------------	----

第三节 健美操音乐的种类与特点	96
-----------------------	----

第四节 健美操动作与音乐选配的方法	99
-------------------------	----

第七章 健美操运动损伤与防治	102
----------------------	-----

第一节 健美操运动损伤	102
-------------------	-----

第二节 健美操运动损伤的防治	105
----------------------	-----

第八章 健美操套路集锦	108
-------------------	-----

第一节 全国健美操大众锻炼标准(第三套)套路	108
------------------------------	-----

第二节 2011 年全国普及性健美操全民推广套路	126
--------------------------------	-----

第三节 2012 年全国全民健身操等级推广规定动作套路	146
-----------------------------------	-----

第九章 瑜伽	183
--------------	-----

第一节 瑜伽概述	183
----------------	-----

第二节 瑜伽体位	191
----------------	-----

附录 2012 年全国全民健身操大赛评分指南	220
------------------------------	-----

第一节 总 则	220
---------------	-----

第二节 有氧健身操	222
-----------------	-----

第三节 时尚健身课程	226
------------------	-----

第四节 大众锻炼标准	230
------------------	-----

第五节 健酷街舞	231
----------------	-----

第六节 民族健身操(舞)	233
--------------------	-----

第七节 竞赛组织	235
----------------	-----

参考书目	238
------------	-----



第一章 健美操运动概述

【内容提要】 本章主要介绍健美操运动的概念、特点、分类,健身价值及健美操运动发展简况。

【教学目标】 掌握健美操运动的概念、特点、分类和健身价值;了解健美操运动的起源与发展。

健美操是以人体为对象,以健美为目标,以身体练习为内容,以艺术创造为手段,根据人体的生理、心理特点,融体操、舞蹈、音乐、美于一体的一项新兴体育运动项目。它起源于生活,起源于人类对健与美的追求。健美操内容丰富,形式多样,动作舒展、热情奔放、节奏明快、优美有力,给人以蓬勃向上、精神振奋、尽情自我挥洒的驱动力,使运动者和观赏者都能感受到健与美结合的美妙境界。目前,健美操这项运动已在国内外普遍开展,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 健美操运动的起源与发展

一、健美操运动的起源

(一) 国际健美操运动的起源

健美操的历史源远流长。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名,他们认为,在世界万物中,只有健美的人体才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。古希腊人喜爱采用跑、跳、投掷、柔软体操和健身舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。他们提出了“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。古代人对健美操的追求,以及提倡体操与音乐相结合的主张是现代健美操形成与发展的基础。

欧洲文艺复兴时期,被遗忘的古希腊文化、古罗马文化等古典文化重被振兴,人体美被重新提出。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。意大利医生墨库里奥斯(1530—1606)在1569年出版的六卷《体操艺术》等著作中,详细论述了各种形式的体操动作。18世纪,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,增加了体操的趣味性。19世纪的欧洲,法国、德国、瑞典、丹麦、捷克等地先后出现了各种体操学派。德国人斯皮斯(1760—1858)把体操从社会引入学校,并为体操配曲,他的体操是在音乐伴奏下进行的。瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林(1776—1837)把解剖生理学的知识运用到体操中,强调身体各部位及身心应协调发展,培养健美体态。丹麦体操家布克(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,并将这些动作编成适合不同性别、不同年龄人群的各种体操。^①

上述各种体操流派都与现代健美操有着密不可分的联系,均是注重人体健康和健美,注重自然的全身动作,注重动作节奏的流畅性。这正是健美操发展的初期阶段。^②

(二) 国际健美操运动的发展

随着现代科技的飞速发展和人们物质与精神文明需求的日益提高,健身运动在全球范围内风靡起来。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。

现代健美操起源于1968年,最早是由美国太空总署的医学博士库帕(Cooper)为太空人所设计的体能训练内容。库帕在专门为太空宇航员制订有氧体能练习计划的同时,潜心致力于有氧体操的研究,并发表了《新有氧体操》和《有氧体操有利于大众》等著作,成为美国著名的群众体育专家,被称为“健美操之父”。他专门编了一些动作,并选配了音乐,形成了一种新的运动方式——健美操。^③

随着有氧运动的发展,到20世纪70年代末,健美操运动逐渐受到大众的欢迎。健美操开始成为一项独立的体育运动项目,其标志就是“简·方达健美操”的出现。简·方达是20世纪70年代美国著名影星,她为了保持苗条身材曾使用多种减肥方法,如“节食、呕吐和利尿剂”,但最终都以有害身体健康而失败,简·方达在痛苦的失败中吸取教训,开始认识到健康的美才是真正的美。1981年,简·方达根据自己的亲身体会——以健美操运动来保持身体健康和体态苗条的成功,现身说法,编写了《简·方达健美操》一书,并制作了录像带,该书被译成20多种文

① 单亚萍. 健美操教学与训练[M]. 杭州:浙江大学出版社,2003. 01.

② 王洪. 健美操教程[M]. 北京:人民体育出版社,2001. 01.

③ 张瑞林. 健美操[M]. 北京:北京高等教育出版社,2005. 09.



字,热销于世界 30 多个国家和地区。在此基础上,简·方达又创编了踏板健美操。由此可见,简·方达对健美操运动在世界范围内的流行与发展起了巨大的推动作用,这也使简·方达成为 20 世纪 80 年代风靡世界的健美操杰出代表人物。^①

健美操运动自 20 世纪 70 年代末、80 年代初兴起以来,以其强大的生命力迅速风靡全世界,它不仅在美、英、法等发达国家得到发展,而且在其他众多国家和地区都得到了不同程度的推广。有关资料显示,20 世纪 80 年代初,法国做健美操的人已达 400 万人,仅巴黎就有 1000 个健美操中心;意大利的罗马有 40 处做健美操的场所,而且从早到晚从不间断;1983 年的西班牙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》,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 分钟时间教授健美操;苏联将健美操列入大学、中小学教学大纲;波兰、保加利亚等东欧国家的健美操普及与苏联相似。

在亚洲,健美操开展较早的国家是日本,距今已有 30 多年的历史。日本早期具有代表性的人物是佐藤正子,她于 1977 年开始讲授健美操,1980 年在日本开设了健美操学校,并且出版了《自学健美操》一书,契合当时日本提倡终身体育之机,因此,健美操运动在日本迅速得到发展,并对周边的国家产生了积极的影响,如新加坡、韩国、中国香港地区等。1984 年首届远东健美操大赛在日本举行。1987 年日本成立了健美操协会。国际上最大的健美操组织——国际健美操联合会(IAF)的总部就设在日本。

作为一项群众性体育运动的健美操,只有比赛才能使其成为一个真正的体育运动项目。竞技健美操的发展历史并不长,竞技健美操的首次国际比赛是由国际健美操联合会(IAF)在 1983 年举办的第一届国际健美操比赛,有近百名运动员参加比赛。另外,比较著名的还有由国际健美操冠军联合会(NANC)每年举办一次的国际健美操冠军赛,国际体操联合会(FIG)从 1995 年开始举办的健美操世界锦标赛。这些比赛的项目均由男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操(性别任意搭配)4 个项目组成。此外,各个健美操国际组织还单独或联合举办各种世界健美操巡回赛或大奖赛,许多比赛都增设少儿组项目以扩大健美操运动在世界范围的影响。2001 年,国际体操联合会决定,世界健美操锦标赛每两年举办一次,并增加六人操(性别任意搭配)的比赛项目。

现在各种健美操国际比赛的参与人数呈逐年增多的趋势。随着健美操自身的发展,这项观赏性很高的运动得到了世界各国越来越多的重视,国际体操联合会正在积极争取使健美操成为奥运会正式比赛项目。

^① 马鸿韬. 健美操运动教程[M]. 北京:北京体育大学出版社,2007. 07.

(三) 国际健身协会和竞技性健美操国际组织介绍

1. 国际健身协会介绍

(1) 国际健身协会(IDEA):成立于1982年,总部设在美国,是世界最大的国际性健身组织,目前有来自80多个国家的23000多名会员。IDEA致力于为世界各地的健美操专家提供最新健身信息和继续教育的机会。IDEA有自己的多种出版物并每年举行各种活动,如在世界上很有影响的“IDEA健身大会”。

(2) 亚洲健身协会(Asian Fitness Association):成立于1991年,总部设在香港,是亚洲地区最有影响力的健身性国际组织。Asian Fitness Association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地区的发展。Asian Fitness Association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“Asian Fitness Association健身大会”等。

(3) 国际健美操与健身联合会(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。FISAF在亚洲和太平洋地区较有影响力,它除了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。

目前世界上还有其他许多健身性的国际组织,上面介绍的IDEA、ASIAFIT、FISAF是其中较有影响力并与我国关系较密切的三个健身组织。这些健身性国际组织涉及的面较广,包括所有与健身和健康相关的内容,健美操只是所涉及内容的一部分。

2. 竞技性健美操国际组织介绍

(1) 国际体操联合会(FIG):成立于1881年7月23日,总部设在瑞士的利斯,是最早的国际单项体育联合会,并得到国际奥林匹克委员会的承认。原有体操、艺术体操等项目,于1994年接受健美操为其正式的比赛项目,并于1995年举办了首届世界健美操锦标赛。以后每年举办FIG健美操世界锦标赛。随着规则的修订,从2000年起,每逢双数年举办一次世界锦标赛。1999年,国际体操联合会又合并了蹦床、技巧两个国际组织,成为拥有体操、艺术体操、健美操、蹦床、技巧、大众体操6个大项的单项体育组织。我国是其会员国。

(2) 国际健美操冠军联合会(ANAC):成立于1990年,总部设在美国加利福尼亚州洛杉矶。它是国家会员制机构,负责世界国家健美操的活动、事务和竞赛。每年举办ANAC世界健美操冠军赛,1997年开始举办第一届世界健美操青少年锦标赛,至今已举办8届。

(3) 国际健美操联合会(IAF):成立于1983年的美国,总部有两个,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、东欧和大洋洲事务。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IAF有会员国近30个,每年举办健美操世界杯赛。



二、我国健美操运动的起源与发展

(一) 我国健美操运动的起源

在我国两千多年以前的医学文献《黄帝内经》中,曾有“导引养生功”的介绍,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人物,他们采用站立、蹲、坐等基本姿势做着臂屈伸、弓步、转体、跳跃等各种动作,看上去和当今的健美操动作相仿。这是迄今为止形象地反映我国体操或者说是健美操的最早的历史资料。东汉时期的名医华佗,曾把各个导引动作改编为模仿虎、鹿、熊、猿、鸟动作的五组动作,称为“五禽戏”。“五禽戏”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,鸟的展翅飞翔。动作造型美观、生动有趣,使人的机体各部位得到充分的锻炼。所以,有人认为“五禽戏”是我国早期具有民族特色的人体健美体操的套路。中国古代的导引、气功、武术,对我国健美操的发展有着重要的意义。^①

现代健身健美操运动于20世纪80年代传入我国。1981年,《中国青年报》刊登了陆保钟、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”和牛乾元编制的“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接受。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(现为北京体育大学)师生中传授。我国报刊、电视台对人体健与美和健美操的宣传,强化了人们对健美操运动的认识,就此拉开了我国健美操运动发展的序幕。

1984年北京体育学院成立了健美操研究组。1985年由北京体育学院创编并推广的“青年韵律操”等6套健美操,在全国各大院校受到广大青年学生的喜爱。1986年北京体育学院编写了我国第一部《健美操试用教材》并出版,同时正式在北京体育学院本科教学中开设了健美操选修课。此后,全国许多高等院校将健美操列入教学大纲,使健美操运动在高校得到广泛的开展,由此扩大了健美操运动的社会影响,并使这一新兴运动项目的开展向社会延伸与发展。1986年7月,北京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年我国第一家健美操健身中心“利生建康城”成立。随后,在北京、广州、上海等大城市开办了许多健美操俱乐部。与此同时,以增进健康为主要目的的健身健美操比赛活动的开展,对健身健美操的普及起到了积极的推动作用。1987年1月,北京体育学院和北京市委联合举办了“达尔美杯”群众自编健美操电视比赛。1988年10月国

^① 马鸿韬. 健美操运动教程[M]. 北京:北京体育大学出版社,2007.07.



国家体委(现为国家体育总局)群体司和国家教委(现为教育部)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“少年儿童韵律体操邀请赛”。1988年10月,由中华全国体育总会群体部、中国老年人体育协会、中国体育报社等单位联合举办了“全国中老年迪斯科健身操(舞)电视大奖赛”……这一系列活动将健身健美操的发展推向新的高潮。

1992年,经民政部注册,“中国健美操协会”正式成立,随之全国多数行业系统也先后成立了有关的组织并举办健美操的活动。1997年健美操项目归属体操运动管理中心管理,各省市体育局也明确了各自健美操项目的管理部门。1998年8月,中国健美操协会推出《健美操指导员专业技术等级制度》(试行)、《全国健美操大众锻炼标准(试行)办法》和《全国健美操大众锻炼标准(第一套)》。

1999年,中国健美操协会设立了大众健身委员会,对我国健身健美操项目的管理更加具体,每年组织多次健美操指导员培训班,为健美操俱乐部和学校培养了大量的健美操教练。自2003年每年举办一次健美操指导员培训班,为地方的健美操的发展培养培训人才。2000年8月又推出了《中国健美操协会会员管理办法》。2001年8月经劳动和社会保障部批准,颁布了《社会体育指导员国家职业标准》,使健身健美操指导真正成为一种职业。为了更好地普及和提升健身健美操,从2002年起,中国健美操协会每年举办一次“全国万人健美操大众锻炼标准大赛”,并陆续举办了2003年全国健美操形象大使比赛、2005年全国健美操领操员大赛、2006年旋舞中华健美操明星大赛等。自2003年起,每年与中央电视台共同举办全国街舞电视大赛。2004年、2009年又分别推出《全国健美操大众锻炼标准》第二套和第三套。2011年5月推出《全国普及性健美操规定动作》,2012年4月推出《全国全民健身操等级推广规定动作》。为了使健身健美操更好更快地发展,增进与国际间的交流,中国健美操协会自2003年起每年夏季举办一次中国国际健身大会。这些举措对我国健身健美操的普及与提高都具有重大的意义。

(二) 我国竞技健美操的发展

在我国大众健美操运动发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操运动也在发展之中。

1986年4月,广州举行了第一次全国比赛“全国女子健美操表演赛”,共有8个省市的9支代表队参赛,比赛只有单人组和六人组两个项目。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径,探索了我国健美操的比赛方法。

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操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,培养出一批健美操骨干力量。

1987年,由国家体委主办,北京体育学院、北京康华健美康复研究所、中央电视台等单位承办,于北京举行了全国首届“长城杯健美操邀请赛”,共有来自全国

各地的30多支代表队、200多名运动员参赛。比赛采用的规则是由北京体育学院健美操研究组制定的竞技健美操比赛规则,共进行了男子单人操、女子单人操、混合双人操、男子三人操、女子三人操和六人操(三男三女)6个项目的比赛。其后每年举行一届全国健美操邀请赛,使用国家体委制定的《竞技健美操竞赛规则》,竞赛项目设置为男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操(性别任意搭配)、六人操(性别任意搭配)5个项目。

1992年9月中国健美操协会成立后,根据我国健美操的实际开展情况,以1992年《国际健美操联合会竞赛规则》为蓝本,对规则进行了较大的修改,采用大分值评分法;同年开始举行“全国健美操锦标赛”,并举办了首届“全国健美操冠军赛”。从1992年至今,我国每年举办一届“全国健美操锦标赛”,并不定期举办“全国健美操冠军赛”。1995年12月推出了《健美操运动员技术等级制度》。1996年1月,参照国际体操联合会、国际健美操联合会、国际健美操冠军联合会三种国际竞赛规则并结合我国的具体情况,对竞技健美操竞赛规则又一次进行了修改。

为了进一步健全中国健美操协会的组织建设,1995和1996年分别成立了健美操裁判委员会和教练员技术委员会。1997年健美操项目归属体操中心,同年举办了“全国健美操锦标赛暨全国健美操运动会”。1999年全国健美操锦标赛上首次采用了国际体联1997—2000年版《国际健美操竞赛规则》。纵观我国竞技健美操竞赛项目的设置,1997—2000年,我国竞技健美操相对国际比赛保留了六人操项目,2001年后竞赛项目与国际体操联合会完全一致。

为更多地获取国外健美操发展的信息,在国内全面普及竞技健美操的同时,我国竞技健美操的国际交往也在逐渐增加。1987年代表我国竞技健美操发展最高水平的北京体育学院健美操队,首次走出国门访问了日本四大城市,进行健美操交流活动。1988年我国举办了由中国、日本、香港、台湾等国家和地区运动员参加的“长城杯健美操友好邀请赛”。1995年12月,我国首次派出3名运动员参加由国际体操联合会举办的在法国巴黎举行的首届世界健美操锦标赛。1997年5月,我国派出两名裁判员参加国际裁判培训班,两名裁判员全部通过考核获得国际裁判资格。1999年和2001年,中国健美操协会先后聘请日本专家来华进行“国际健美操规则”的讲学,使我们进一步加深了对国际规则的理解。

为了加快与国际接轨的步伐,提高教练员、裁判员的水平,中国健美操协会多次派人参加国际体操联合会组织的国际裁判员、教练员培训班,并在每个比赛周期派出裁判员参加世界锦标赛的裁判工作。健美操国际交流活动锻炼了队伍,促进了我国竞技健美操运动技术水平的提高,同时也开阔了视野,使我们了解了国际健美操运动发展动态。

我国竞技健美操水平提高很快,在2002年世界健美操锦标赛上,我国的团体和单项跻身世界前八名,初步实现了突破;2004年5月—6月在保加利亚的索菲亚

举行第八届世界健美操锦标赛,中国首次实现奖牌零的突破——获得成人组六人操的第三名。2005年7月24日在德国杜伊兹堡举行的第七届世界运动会中,中国队六人操项目取得了20.350分的好成绩,以0.050分的微弱优势险胜罗马尼亚队,勇夺金牌。这也是中国竞技健美操运动的历史性的突破,是中国竞技健美操队在世界大赛中夺得的第一枚金牌。2006年5月在法国举行的健美操世界杯赛中,中国健美操队六人操又获得了第一名,并首次在国际大赛中男子单人操、混合双人操、三人操项目均获得季军的佳绩。这次比赛首次使用新周期健美操比赛规则,也是第九届世界健美操锦标赛前的热身赛,世界各国强队均参加了此次比赛,这也使得争夺异常激烈。2006年6月,第九届世界健美操锦标赛在我国江苏省南京市举行,中国队在土地上获得了男子单人操第一名、六人操第一名、女子单人操第二名、女子三人操第二名、团体第二名的最好成绩。在2008年的第十届世界健美操锦标赛、世界杯赛上,我国成人组六人操卫冕冠军,实现了三连冠。2009年4月在日本东京举行的健美操世界杯赛上,中国队延续了亚锦赛的良好状态,再获两金、两铜,其中女子单人操、三人操项目获冠军,男子单人操、混合双人操项目获季军。

2008年10月18日,中国健美操队主教练王宏当选新一届国际体操联合会健美操技术委员会副主席。

2010年6月17日至21日在法国举行的健美操世界锦标赛上,中国健美操队获得一金、一银、一铜的优秀成绩。值得一提的是,三人操项目在老将秦勇的带领下,力挫各国对手,以绝对优势获得冠军。这是中国健美操三人操项目首次登上世界冠军的最高领奖台,也为中国健美操事业的发展续写了新的篇章。

2012年第十二届健美操世界锦标赛上,6名小伙子以绝对实力,毫无悬念地战胜老对手法国队、罗马尼亚队,稳稳地将金牌收入囊中,并获得健美操国际比赛集体项目有史以来的4个最高分:最高完成分8.95分、最高艺术分9.0分、最高难度分5.05分、最高总分23分,使对手目瞪口呆,全场观众为之疯狂。这既为中国竞技健美操运动扩大了世界影响力,也为世界竞技体育作出了巨大贡献。(详见表1.1,表1.2)

表 1.1 中国健美操队参加世界锦标赛成绩

年 份	届 次	地 点	成 绩
1995 年 12 月	第一届	巴黎(法国)	
1998 年 6 月	第四届	卡塔尼亚(意大利)	男单第三十八;女单第三十六;混双第二十八;三人第二十四
1999 年 6 月	第五届	汉诺威(德国)	男单第二十五;女单第二十五;混双第十五;三人第十六
2000 年 6 月	第六届	里萨(德国)	男单第二十六;女单第三十四;混双第十八;三人第二十五



续表

年 份	届 次	地 点	成 绩
2002 年 7 月	第七届	卡拉番达(立陶宛)	三人第七;团体第七
2004 年 6 月	第八届	索菲亚(保加利亚)	男单第七;六人第三;团体第七
2006 年 6 月	第九届	南京(中国)	男单第一、第八;女单第二;混双第五、第八;三人第二、第六;六人第一、第三;团体第二
2008 年 6 月	第十届	乌尔姆(德国)	男单第三;女单第五;混双第六;三人第二;六人第一;团体第二
2010 年 6 月	第十一届	罗德兹(法国)	男单第五;女单第五;三人第一;六人第二;团体第三
2012 年 6 月	第十二届	索菲亚(保加利亚)	男单第三;三人一;混双第四;六人第一;团体第三;有氧舞蹈第一;有氧踏板第一

表 1.2 2004 年—2012 年世界健美操大赛奖牌国家实力分布与我国决赛名次

赛事名称	名次	参赛项目				
		男单	女单	混双	三人	六人
2004 年 世锦赛	一	法国	新西兰	保加利亚	巴西	罗马尼亚
	二	罗马尼亚	意大利	西班牙	罗马尼亚	俄罗斯
	三	俄罗斯	罗马尼亚	罗马尼亚	罗马尼亚	中国
	中国队决赛 非奖牌名次	第七名	第二十五名	第十九名	第十一名	
2005 年 世运会	一	意大利	西班牙	西班牙	罗马尼亚	中国
	二	法国	意大利	罗马尼亚	法国	罗马尼亚
	三	俄罗斯	罗马尼亚	意大利	俄罗斯	法国
	中国队决赛 非奖牌名次	第五名				
2006 年 世锦赛	一	中国	巴西	罗马尼亚	罗马尼亚	中国
	二	西班牙	中国	意大利	中国	法国
	三	罗马尼亚	西班牙	法国	罗马尼亚	中国
	中国队决赛 非奖牌名次	第八名		第五名 第八名	第六名	

续表

赛事名称	名次	参赛项目				
		男单	女单	混双	三人	六人
2007 年 总决赛	一	中国	西班牙	意大利	罗马尼亚	中国
	二	西班牙	意大利	法国	中国	罗马尼亚
	三	罗马尼亚	法国	中国	法国	法国
	中国队决赛 非奖牌名次		第四名			
2008 年 世锦赛	一	西班牙	巴西	法国	罗马尼亚	中国
	二	法国	新西兰	罗马尼亚	中国	法国
	三	中国	罗马尼亚	罗马尼亚	法国	俄罗斯
	中国队决赛 非奖牌名次		第五名	第六名		
2009 年 世运会	一	西班牙	巴西	法国	罗马尼亚	中国
	二	法国	新西兰	西班牙	中国	罗马尼亚
	三	俄罗斯	中国	中国	法国	法国
	中国队决赛 非奖牌名次	第四名				
2010 年 世锦赛	一	法国	巴西	西班牙	中国	罗马尼亚
	二	罗马尼亚	意大利	法国	罗马尼亚	中国
	三	澳大利亚	新西兰	罗马尼亚	法国	法国
	中国队决赛 非奖牌名次	第五名	第五名			
2012 年 世锦赛	一	西班牙	西班牙	俄罗斯	中国、韩国	中国
	二	罗马尼亚	法国	西班牙、罗马尼亚		法国
	三	中国、罗马尼亚	奥地利		罗马尼亚	罗马尼亚
	中国队决赛 非奖牌名次			第四名		

(三) 我国健美操组织介绍

1. 中国健美操协会

中国健美操协会(Chinese Aerobics Association),简称CAA,成立于1992年,最初隶属于国家体委社会体育中心,办事机构设在北京。随着我国体育改革的不断深入和完善,1997年年初,中国健美操协会并入国家体育总局体操运动管理中心,成为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,以及我国健美操组织内部管理体制。CAA是中国奥林匹克



委员会承认的全国性体育协会,是中国健美操运动的管理体系。

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《健美操活动管理办法》《全国健美操指导员专业技术等级实施办法》(试行)、《全国健美操大众锻炼标准实施办法》,每年举办健美操教练员、裁判员培训班,全国健美操锦标赛,等等。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(CSARA)

中国大学生健美操艺术体操协会(China Student Aerobics and Rhythmic Gymnastics Association),简称CSARA。CSARA成立于1992年,隶属于教育部学生体育联合会,主要担负着全国大学、中小学健美操、艺术体操、动感啦啦队、体育舞蹈、健身健美、健康舞6个项目的全国推广开展任务,以及健美操师资培训、资格认证、技术指导及赛事活动的举办工作。中国大学生健美操艺术体操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,协会的委员由全国各知名高校体育行政领导担任,协会主席为许宗祥,秘书长为徐中秋。中国大学生健美操艺术体操协会目前在全国各省市自治区拥有近500所会员学校,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。^①

第二节 健美操运动的概念和分类

一、健美操的概念

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。

健美操起源于传统的有氧健身运动,是有氧运动的一种。它通常采用徒手或轻器械进行练习,是在氧气供应充足的情况下,以人体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,主要影响练习者的心肺功能,是有氧耐力素质训练的基础。

二、健美操的分类

随着技术的发展,健美操运动的理论也不断得到发展与完善。根据健美操运动的目的、任务以及当今世界和我国健美操运动的发展状况与未来的发展趋势,健美操运动分为健身健美操和竞技健美操两大类。

^① 吴晓红,丛燕君,江山. 跳动音符——健美操[M]. 南京:江苏科学技术出版社,2006. 10.