

从《全国健美操大众锻炼标准》变化看 我国大众健美操的发展态势

高秋平

(大庆师范学院 体育学院, 黑龙江 大庆 163712)

摘 要: 对国家体育总局从1998年9月至2009年8月颁布的3套《全国健美操大众锻炼标准》的编排变化进行研究。研究认为我国大众健美操的发展态势将是种类和练习形式更加多样化, 内容编排更加艺术化和科学化, 市场前景将更加乐观。

关键词: 社会体育; 健美操; 全国健美操大众锻炼标准

中图分类号: G831.3 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)10-0053-03

Trends of development of mass calisthenics in China from the perspective of changes of National Mass Callisthenic Exercise Standards

GAO Qiu-ping

(School of Physical Education, Daqing Normal University, Daqing 163712, China)

Abstract: The author made a comparative study of changes of the arrangement of 3 sets of National Mass Callisthenic Exercise Standards promulgated by the State Sports Administration from September 1998 to August 2009, and thought that trends of development of mass calisthenics in China would be the followings: the types and exercise forms of mass calisthenics will be more diversified; content arrangement will become more artistic and scientific; the market potentials of vulnerable groups will be tremendous and more and more focused on; the market prospect of mass calisthenics will be more optimistic.

Key words: social sports; calisthenics; National Mass Callisthenic Exercise Standards

健美操运动在20世纪80年代初传入我国,短短30年迅猛发展成为最受欢迎的运动项目之一。为推动健美操运动在全国的普及,充分发挥健美操在全民健身运动中的作用,国家体育总局从1998年9月至2009年8月共推出了3套《全国健美操大众锻炼标准》(以下简称《标准》)。本文对3套《标准》的背景及编排特征进行分析,探讨我国大众健美操的发展态势。

1 三套《标准》出台的背景及编排特征

1998年出台的第1套《标准》遵循有氧运动的理论,参考日本、美国等国家的等级标准,并针对我国大众特点设计。该《标准》共分4个层次6个级别:1级为入门,2、3级为初级,4、5级为中级,6级为中高级。1~6级不同等级水平的动作,层次鲜明、内容

丰富、由简到繁、由易到难。在创编中遵循了有氧、无损伤、简单易学、循序渐进和提高人体基本素质的原则,适用不同水平锻炼人群的需要^[1]。

随着健美操的普及与推广,2003年11月,中国健美操协会在第1套《标准》的基础上,增加了1~3级少年规定动作,推出第2套《标准》并于2004年1月起在全国执行^[2]。该《标准》的4个层次和6个级别不变,其编排特点:(1)结合了健美操发展的最新流行趋势,动作的编排更加科学化,连接更加流畅,并且在有氧练习的基础上加入了力量练习,不仅适合于健身,同时也更适合表演和比赛。(2)增加了1~3级少年规定动作,并配有相应的特色音乐,使之更适合于青少年、儿童的使用。(3)考虑到通级和表演的不同要求及各地区场地的差异,第2套规定动作分为有氧部

分和力量部分。在进行通级测试时,必须完成两部分的动作,但在表演和比赛时,可只做有氧操部分,并为此制作了每一级别的通级和表演两种音乐,可吸引更多的人参与到健美操锻炼中来。

随着《体育法》的落实和《全民健身计划纲要》的进一步实施,特别是“全国万人健美操大众锻炼标准大赛”的举行,为《标准》在全国得到更广泛的开展奠定了基础。但是,随着人们健身运动水平和健身意识的提高,第 2 套《标准》的内容已经远远满足不了日新月异的大众健美操市场的需要,因此,2009 年推出了第 3 套《标准》。

第 3 套《标准》除了保留 4 个层次和 6 个级别不变外,还增加了街舞、拉丁、搏击 3 种风格套路,使健美操更具趣味性和观赏性,为喜爱健美操运动的人、俱乐部和各级学校的教学提供了更多的选择。

第 3 套《标准》动作的编排保持了“操”的特点,偏重“舞”的元素^[3],前 5 级保持大众健美操编排的原则递进式进级,在动作的方向、数量、对称、难度、强度、脚步移动、上下肢配合以及动作节奏逐级增加。6 级属于大众健美操的高级组别,动作的编排出现了不对称动作,且舞蹈的风格更加明朗化,可以更好地

表达内心的情绪。

第 3 套《标准》动作的特点是运动方式多样化,技术和体能要求不高,可以自由选择活动内容,灵活参与,使人心态愉悦练习热情高涨。

2 三套《标准》各项指标对比分析

1) 运动强度。

从表 1 可以看出,3 套《标准》各级成套动作的练习时间大都是 3 min 以上,3 套《标准》1~4 级动作的运动拍数均在 150 拍/min 以下,更适合具有初、中级健美操水平的人进行练习,充分体现了大众健美操的有氧运动特点,使呼吸系统、心血管系统以及神经系统都得到良好的锻炼。

而 5~6 级动作的运动拍数就不相同了。除第 2、3 套《标准》的 6 级动作速率比第 1 套《标准》动作速率小以外,1~3 级的动作速率均较第 1 套《标准》快一些。第 3 套《标准》4 级的动作速率较第 1、2 套《标准》慢一拍,是因为第 3 套《标准》是初中级动作的衔接,在动作的难度及方向变化更难更复杂,动作速率过快会使学习者难以掌握而失去学习的信心,因此,相对前两套将速率降低。

表 1 三套《标准》中音乐速度和完成时间的对比

级别	第 1 套		第 2 套		第 3 套	
	动作时间/s	音乐速度/(拍·min ⁻¹)	动作时间/s	音乐速度/(拍·min ⁻¹)	动作时间/s	音乐速度/(拍·min ⁻¹)
1 级	268	120	195	132	170	130
2 级	222	132	184	135	184	135
3 级	233	132	181	140	195	132
4 级	246	144	196	145	183	143
5 级	186	144	165	148	165	150
6 级	147	156	191	150	175	150

通过对参加 2009 年 8 月 2 日在北京首都体育学院举办的第 3 套《全国健美操大众锻炼标准》培训班的学员进行随机问卷调查,学员普遍反映第 3 套《标准》动作编排新颖、有趣,但是,随着级别的升高,学习起来动作不容易掌握,很容易将方向搞错,普及的难度较以往增加。

调查还发现,大多数学习者认为第 3 套《标准》1~3 级的动作难度和运动强度比较适合普及、锻炼和表演;而 4~6 级无论在动作难度还是运动强度都有大幅度的提高,虽然满足了学习者求新求难的心理要求,但是,对于大多数初、中级学习者来说难度很大。

由于第 3 套大众健美操的编排新颖、操舞结合、音乐优美。人们对于第 3 套《标准》的喜爱程度和编排合理性的满意度都在 50% 以上,说明第 3 套《标准》

是符合当前人们进行大众健身需求的。

2) 力量练习。

从表 2 可以看到,虽然 3 套《标准》都有力量练习的动作,但是,第 1 套《标准》的力量练习动作所占的比例小、锻炼部位单调,且是安排在整套操的中间,破坏了整套操的完整性,不利于掌握和表演;第 2 套《标准》分为两部分,前 2/3 是操化动作,后 1/3 是力量练习,二者既可以分开练习,也可以结合练习,音乐也随之有分开和完整的练习。力量练习的锻炼部位主要是核心部位,腹肌、背肌、上下肢肌肉的练习次数一般是每块肌 4 次。前两套《标准》的肌肉力量练习中,大多是对大肌肉群的锻炼,对小肌肉群的练习较少,这在一定程度上反映了两套标准在肌肉力量动作编排上的片面性^[4];第 3 套《标准》保留了操化动

作和力量练习二者可分可合的练习特点外,在力量练习中使大肌群和一些辅助的小肌群都得到了锻炼。而且,锻炼的次数也和前两套的腹、背肌及俯卧撑都是

4 次的做法不同,练习过程中通过身体各关节的活动使附着的上肢肌群、胸大肌、肩带肌群、腹腰肌群肌和下肢肌肉、臀大肌等得到锻炼。

表 2 力量练习的对比

级别	第 1 套		第 2 套		第 3 套	
	锻炼部位	拍节	锻炼部位	拍节	锻炼部位	拍节
1 级	上肢	4	腹、背、核心部位	16	腹、背、核心部位	17
2 级	上肢、腹、背	14	腹、背、核心部位	16	腹、背、核心部位	17
3 级	上肢、腹	7	上肢、腰、腹	16	上肢、腰、腹	17
4 级	上、下肢,腰,腹,背	12	胸、三角肌、腹部	20	胸、肱三头肌、腹部	20
5 级	上、下肢,腰,腹,背	12	上、下肢,腰,腹,背	14	上肢、腹背肌	17
6 级	上、下肢,腰,腹,背	7	上、下肢,腰,腹,背	23	上、下肢,腰,腹,背	20

3 我国大众健美操的发展态势

1) 大众健美操种类和练习形式将更加多样化。

为不断满足健身锻炼者的各种需求,大众健美操的种类和练习形式呈更加多样化的趋势,各种器械健美操和近年来出现的与其他体育项目结合产生的大众健美操将更加流行,如:尊巴舞、太极健美操等的出现并得到练习者的推崇就说明了这一点。

2) 大众健美操的编排更加艺术化。

体育运动与艺术是密不可分的,在相互渗透、相互促进下,各自的结构和功能获得不断的充实与完善。近年来,随着大众健美操内容的多元化和时尚元素的增加,以“操”为主的编排特点逐渐淡化,编排中加强了“舞”的元素,以求更具观赏性和娱乐性的表演因素,逐渐脱离竞技健美操的模式。第 3 套《标准》的推出,使大众健美操的编排发生了根本性的改变,使原本是竞技健美操的基础练习的大众健美操,开始受到表演艺术规律的影响,从而使大众健美操与竞技健美操呈现出满足不同需要的分化,向不同方向发展。

3) 大众健美操练习的科学化程度将不断提高。

科学化是保证大众健美操练习效果的关键。如对于不同人群体质的测定和不同年龄段人群锻炼的最佳心率范围的研究可提供科学有效的运动处方。

只有科学化的锻炼才能得到人们的认可,科学化也是大众健美操运动自身发展的需要。因此,不断提高科学化程度,健美操项目才有发展、才有市场。

4) 大众健美操的市场前景将更加乐观。

随着人口老龄化,老年健身市场不容忽视。民政部发布的《2008 年民政事业发展统计报告》显示,我国面临严重的人口老龄化趋势^[1]。而大众健美操尚未研发出中老年的套路,在 4 年后的第 4 套《标准》有可能会编排出中老年套路,以便满足中老年健身市场的需要。

随着 2008 年北京奥运会的成功举办,掀起了全民健身的热潮,从而使大众健美操这一群众喜闻乐见的运动得以飞速发展。后奥运时代,伴随着我国经济的高速发展和大众休闲意识的增强,作为朝阳体育项目的健美操,其独特的魅力和功能特点受到人们喜爱,大众健身健美操的市场前景将更加乐观。

参考文献:

- [1] 国家体育总局. 全国健美操大众锻炼标准第一套测试动作图解[Z]. 1998: 6.
- [2] 国家体育总局体操运动管理中心. 全国健美操大众锻炼标准第二套测试动作图解[Z], 2003: 11.
- [3] 国家体育总局体操运动管理中心. 全国健美操大众锻炼标准第三套测试动作图解[M]. 2009: 8.
- [4] 龚明. 新旧两套《全国健美操大众锻炼标准》的对比研究[J]. 西安体育学院学报, 2005, 22(5): 111-114.
- [5] 民政部. 2008 年民政事业发展统计报告[N]. 新京报, 2009-05-25.