

## 【其它体育研究】

## 健美操与啦啦操运动项目的协同发展研究

朱晓红

(吉首大学体育学院, 湖南 吉首 416000)

**摘 要:**健美操与啦啦操属于体操范畴,都是健与美的协同体。文章从健美操运动项目的发展趋势入手,深入了解当前健美操运动的普及情况、科学化发展、运动形式的多样化。分析健美操、啦啦操运动项目之间的共同点、不同点以及健美操与啦啦操运动项目的互助发展,寻求两者相互促进的关系。从参与全民健身体制,迎合市场多样化需求,引入学校教育机构,加强项目的人才储备,建立项目间的学习平台,借鉴其他项目优化创新,完善项目竞赛机制,进一步扩大宣传力度,这几方面阐述健美操与啦啦操的协同发展策略。

**关键词:**健美操 啦啦操 协同发展 研究

中图分类号:G831.3

文献标识码:A

文章编号:1004—5643(2010)09—0086—02

健美操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强、集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。它兴起于20世纪七十年代末,经过几十年的发展与研究,健美操在中国乃至全世界快速发展、广为普及。啦啦操是一项深受广大群众喜爱的普及性极强的集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目,主要是多人的集体项目。啦啦操是当今世界新兴的运动项目,该项目进入中国时间不长,却得到很多观众的青睐和赞赏,近几年开始快速发展。健美操与啦啦操都是体育项目,是体操的分支。本文通过当前健美操运动的发展趋势,分析健美操与啦啦操运动项目之间相同与不同点,寻求两者之间的相互促进、协同关系。阐述健美操和啦啦操运动的协同发展策略。

### 1 健美操运动发展趋势

#### 1.1 健美操运动的普及

健美操运动从它诞生起就表现了强大的生命力,在上世纪80年代,健美操运动开始传入我国。随着健美操运动的兴起,在政府和相关部门的大力支持下,健美操开始在学校、社区等地方传播。在知识经济和生活水平不断提高的条件下,人们开始注重健康的身体、健美的体魄,健身健美操的健身、健美、娱乐性特点,使其市场前景更加美好。在政府、体育局、教育机构等各部门,响应全民健身的号召,每年举行许多不同形式的大型健美操比赛活动。健美操以其强有力的健身模式、健身特点,得到广大群众的追随和青睐,于是健美操的健身热潮在我国得到大面积推广和普及。

#### 1.2 健美操运动的科学化

在人们衣食无忧的现代社会,物质文化生活水平不断提升,注重健身的人群越来越多。一些运动专家指出,运动健身不是简单的蹦蹦跳跳,而是一种必须讲究科学的身体活动。健身健美操练习效果关键是科学化。不科学的锻炼方法只会是锻炼物极必反,还可能引起运动损伤。所以提高锻炼的科学性,使参加健美操练习的人群达到有效锻炼身体目的。竞技健美操同样讲究科学有效的锻炼方法,这样才能提高身体素质,提高运动难度。健美操作为十分普及的健身运动项目,必须不断提高项目的科学化水平。

#### 1.3 健美操运动形式的多样化

作者简介:朱晓红(1981~),女,硕士,讲师。研究方向:健美操的运动训练理论与方法。

健美操要发展必须最大程度地适应市场发展的需要,满足人们的不同需求。健身健美操是以健身为目的的运动,为满足锻炼人群的不同目的,健身健美操的发展种类和练习形式呈现多样化发展。竞技健美操是一项艺术性极高并要求不断创新的运动项目。艺术性创新要求成套动作的编排要新颖和多样化,体现音乐的风格、动作和运动员的表现之间完美结合。竞技健美操动作的完美完成将是运动员的技术和竞技水平的具体体现,是取得优异成绩的根本,难度动作向多样化方向发展。

### 2 健美操与啦啦操运动项目之间的联系

#### 2.1 健美操与啦啦操运动项目之间的共同点

健美操和啦啦操是深受广大群众喜爱、普及性强的体育项目,都属于体操的范畴,二者都是集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的运动。在健美操和啦啦操动作完成过程中,必须要求动作协调一致,用身体控制姿态,运动中动静交替,灵而不乱,让表演者自己具备充分的自信,用动作来展现艺术的美感。在动作的组成要素上面它们都有互通性和相同点。健美操运动要求动作创新化、多样化,啦啦操要求动作个性化、多元化,项目之间可以提取动作元素相互弥补各自的发展需求,在动作的难度方面,它们也有相同可取之处,例如:交换退跳、变身跳等难度动作要求一致。健美操和啦啦操都有一定的健身性原则,所以在动作设计和编排上,健身健美操和舞蹈啦啦操都必须遵循健身依据,从联系者的实际身体情况及运动能力出发,避免有危害身体健康的动作采用,成套动作练习应科学化,让身体各部位都能得到锻炼。

#### 2.2 健美操与啦啦操运动项目之间的不同点

健美操和啦啦操虽然都属于体操的范畴,但各项目都有其项目的特性。首先,健美操和啦啦操之间的动作结构不同。竞技健美操动作由造型、操化、难度构成,它注重难度动作的完成和动作之间的协调统一,健身健美操动作由造型、操化、器械构成,它强调的是操化动作的科学性和艺术表现性。舞蹈啦啦操的动作由个性舞蹈、基本手位、口号、技巧构成,技巧啦啦操由金字塔、抛接、托举、个性舞蹈、技巧、口号组成。其次,健美操和啦啦操之间音乐元素的结构不同。啦啦操是一项多元素组成的运动项目,在音乐的配置上一般由多首不同风格的乐曲混合组成,这使整套动作出现跌宕起伏、高低错落、动静结合,更好地体现了

啦啦操的动作特点,健美操的音乐素材相对单一,音乐风格受时代变化、民族地域、环境、作者等因素的影响。另外,啦啦操是一项集体参与的团队项目,不可单一的参与表现,所以相对健美操来说啦啦操的表现形式比较单一。

### 2.3 健美操与啦啦操运动项目的互助发展

健美操经过几十年的发展,已经形成较为系统的运行机制,从竞赛的管理、组织以及健身体制的构建方面都已走向规范化。虽然现在健身市场多元化服务的需求,在市场上其他健身项目不断涌现,例如,秧歌、交谊舞蹈、民族健身操等层出不穷,但健美操一直以其他的特性占据健身市场前列。从健美操的发展来看,这种文化是一种比较成熟的文化发展体,有其正规的运行机制,借助于学校大面积大规模的传播。啦啦操是一种新兴的运动项目,进入中国体育市场的时间不长,但受到广大人们的热爱和追捧,由于项目体系的不够完善和运动项目的发展时间受限,目前该项目市场前景不太乐观。

健美操与啦啦操项目,从文化的角度分析,表现出文化的对立与融合。从对立面看,啦啦操和健美操是两种不同的体育运动项目,都有各自市场化需求,运动形式呈现出竞争局面。作为文化的融合,健美操和啦啦操运动通过经济的、社会的、文化的发展需求,两种项目自觉不自觉的相互学习,互相借鉴,取长补短,共同发展。啦啦操可以借鉴健美操成熟的商业化供求,健美操可以借鉴啦啦操运动队的运动渲染感召力,两者之间相互发展,互相促进。

## 3 健美操与啦啦操运动项目协同发展策略

### 3.1 参与全民健身体制,迎合市场多样化需求

在全民健身体制的号召下,全国上下参与健身的人群不断增长,涉及的范围逐渐加大。健美操在全民健身计划的渲染中,相对其他健身项目,在健身行业中具有很强劲的市场需求,健美操的健身、健美、保健、医疗、娱乐等实用价值受到越来越多人们的重视。吸引了不同年龄的爱好者参与,在全民健身中具有一定规模的消费群体,健美操发展日益壮大。啦啦操是一项新兴项目,相对健美操参与人群比较疏散,普及的范围较狭小。所以啦啦操必须借鉴健美操的发展模式,让啦啦操项目参与到全民健身中去,让更多的人了解和学习啦啦操运动。目前,健身市场服务呈现多样化,健身项目要在市场中脱颖而出,受到健身者的关注,首先项目必须不断发展创造,适应现代人健身的现代化健身模式,让项目迎合市场的发展需求。

### 3.2 引入学校教育机构,加强项目的人才储备

学校体育的突出特点是其本身所具有的特殊的教育属性。现代社会新教育的发展,对学校体育赋予新的历史使命。体育教育除了向学生传授体育的知识、技术以及增强他们的体质外,还要把道德品质教育、终身体育思想教育、美育教育贯穿始终,把

育人放在首位。项目要发展壮大,首先必须拥有强劲的传播导体。学校是传播体育知识,培养体育人才的重要场所,所以把健美操、啦啦操引进学校进行人才的培养是关键。健美操、啦啦操是一项集娱乐、健身、观赏为一体的体育运动项目,它们不仅能锻炼人的身体,激发学生的学习兴趣,缓解学生的学习压力,还有利于开发学生的创造思维。通过在学校进行健美操、啦啦操的开展,为项目的发展储备人才,培养一部分骨干带头的锻炼人群,从而有利于项目的长效发展。

### 3.3 建立项目间的学习平台,借鉴其他项目优化创新

在当今社会各项文化的冲击浪潮下,文化要不断的发展创新,才能适应社会的生存竞争。健美操、啦啦操的发展必须与世界接轨,与世界其他项目进行合作与交流,发扬自身文化,借鉴其他项目文化进行创造性的吸收与借鉴。根据健美操、啦啦操的项目特点,可以结合世界性、全国性的拉丁舞、交谊舞、瑜伽、街舞、爵士舞等项目的比赛,或者这类项目的文化学术会议,或者该类项目多种形式的表演活动,来进行相互学习。项目要发展,必须要不断学习,借鉴其他项目的精华部分,对自身项目的不足之处进行改正与创造,让健美操、啦啦操项目不断的优化创新,适应现代社会锻炼人群不断前行的步伐,这样健美操、啦啦操就能在激烈的社会竞争条件下更好的生存下去。

### 3.4 完善项目竞赛机制,进一步扩大宣传力度

目前,啦啦操在我国还处于初步发展阶段,在许多地方因为社会或环境等因素,还不太了解啦啦操运动。而健美操运动在我国的发展却很迅猛,每年有世界性、国内性质大小的比赛无数,参与比赛的运动员很多,观看比赛人群也很多,但是也存在有不足之处,在运动员人才选拔、运动技术的提高和经济水平方面都有局限。项目竞赛是项目朝高水平发展的动力源泉。竞赛机制的完善,可以让项目的管理更加规范化、社会化,各级政府的管理部门对待健美操、啦啦操的运动竞赛要更加科学化的进行管理,每年定期举行一定规模的竞赛项目,大范围大规模的进行人才选拔和训练,借助视广播、网络信息、报纸等新闻媒体宣传健美操和啦啦操,让项目得以更进一步的发展。

## 参考文献:

- [1]任秀琪. 艺术体操、健美操和啦啦操运动项目的比较[J]. 西安文理学院学报, 2007(2).
- [2]孙铁民,李惠娟. 我国啦啦操运动现状的调查研究[J]. 西安体育学院学报, 2005(4).
- [3]韩春英,陈晓洁,韩甲. 中国式健身健美操发展之惑[J]. 西安体育学院学报, 2009(6).
- [4]陆晨,刘少英. 广场文化与民族健身操的协同发展研究[J]. 体育文化导刊, 2008(6).

# On the Collaborative Development of Aerobics and Cheering Dance Zhu Xiaohong

(College of Sport Science, Jishou University, Jishou Hunan 416000)

Abstract: Cheering dance and aerobics are parts of gymnastics synergy health and beauty body. From aerobics sports trends, the paper does a in- depth understanding of the current situation in the popularity of calisthenics, scientific development, and diversification of forms of these sports. The paper also analyzes their common points, differences, as well as mutual- aid development and the study tries to seek mutually reinforcing relationship between them. The paper studies the two kinds of sports co- development from participation in nationwide fitness system, to meet the diverse needs of the market; to introduce school educational institutions, and strengthening project personnel reserve; the establishment of inter- project learning platform, drawing on other projects optimized innovation; refine the project competition mechanisms, to further expand its promotion efforts, and other aspects.

Key words: aerobics cheering dance joint development research