

# 从近两届全国水中健身比赛看发展\*

周彦宏, 罗清扬, 钟顺秋

(阿坝师范高等专科学校 体育系, 四川 彭州 611930)

**【摘要】** 本文通过现场观摩比赛法、录像资料法、访问法等对我国在近几届举办的全国水中健身比赛中的成绩进行整理和分析, 从中得出水中健身运动在近十年来的发展和变化, 并提出了一些看法和建议, 以期为我国水中健身运动的发展提供一点帮助。

**【关键词】** 中国; 水中健身; 比赛; 分析; 发展

**【中图分类号】**G861 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)03-0097-03

## 前言

水中健身这项新兴项目最早起源于美国, 最初的水中健身方式是水中有氧操, 水中有氧操自产生以来, 经历了多年的实践经验积累。20世纪80年代中期, 在日本出现了水中有氧操, 到1989年, 日本成立了水中有氧操普及会, 并向全国普及推广。我国自2001年开始, 引进欧洲、美国、日本的水中健身理论, 并结合水中健身操训练环境独特, 针对性强, 使人们在锻炼的同时, 享受与陆上健身不同的趣味, 逐渐发展为水中健身、水中康复和水中游戏和娱乐等项目, 前景看好。本文对我国的水中健身项目在这两届比赛中成绩进行整理与分析, 得出中国水中健身在近十年来的发展和变化情况, 并针对其今后的发展提出了一些看法和建议, 以期为我国水中健身运

动项目在我国得到更好的发展提供一点帮助。

## 1 研究对象与研究方法

以已有的参加第一、二届全国水中健身比赛的各单位和比赛成绩为研究对象, 并通过观看现场拍摄的录像资料对相关的赛事进行了统计和分析。

## 2 从近两届水中健身比赛看发展

### 2.1 从2007年、2009年两届参赛单位的数量看发展

从表1来看, 2007年首届比赛参赛单位有14支代表队参赛, 2009年第二届有16支代表队, 数量有所增多。据访问调查得知, 第二届还有五、六个单位可能因为时间或者参赛经费等原因未能前来参赛。由此可见, 开展这项运动省市及单位越来越多。

### 2.2 从参赛总人数的数量看发展

表1 2007年、2009年两届参赛单位的数量

序号	全国首届水中健身比赛(展示大会)	全国第二届水中健身比赛(展示大会)
1	无锡游泳跳水馆代表队	大连挑战者游泳俱乐部代表队
2	重庆康麒健身有限公司代表队	北京协荣体育文化咨询有限公司代表队
3	苏州新世界游泳俱乐部代表队	韶关钢铁代表队
4	北京浩沙健身代表队	中国澳门游泳总会代表队
5	韶关钢铁代表队	南京欢腾健身代表队
6	北京协荣体育文化咨询有限公司代表队	自贡市游泳场代表队
7	湖北英东游泳馆代表队	天津体育学院代表队
8	中国澳门游泳总会代表队	成都体育学院代表队
9	温州代表队	首都体育学院代表队
10	湖北省游泳协会代表队	中山大学代表队
11	南京欢腾健身代表队	河北工业大学代表队
12	天津体育学院代表队	成都中医药大学代表队
13	成都体育学院代表队	西华师范大学代表队
14	中国人民大学附属中学代表队	天津大学仁爱学院代表队
15		北京体育大学代表队
16		阿坝师范高等专科学校代表队

收稿日期: 2010-06-15

\*基金项目: 阿坝师专校级课题《四川省高校开设水中健身课程的可行性和必要性》(项目编号: ABTC2009QE005)。

作者简介: 周彦宏(1977—), 女, 四川巴中人, 讲师, 主要从事体育艺术课程的教学训练与研究。

表2 2007年、2009年两届参赛总人数

比赛届数	参赛人数
2007年第一届	90(男42、女48)
2009年第二届	116(男56、女60)

从表2看,第一届比赛参赛男女总人数有90人,第二届比赛参赛男女总人数为116人。参与比赛的人数上升了,表明了解和热爱这项运动的人是越来越多。

### 2.3 从参赛队员的年龄结构看发展

据调查统计,这两次比赛年龄最大的是来自澳门70岁的老人,年龄最小的来自大陆10岁的小朋友。说明水中健身这项运动适应不同年龄段的人参加,较陆上健身操人群范围广多了。

### 2.4 从参赛队员的身体状况看发展

表3 “你认为参加比赛(或者参与这项运动后)对你的目前的身体状况影响如何”调查

参加比赛对目前的身体状况影响	人数(人)
很好	91
好	12
一般	3
不好	0

据调查显示(特别调查了年龄最大的澳门代表队),有82.3%的人认可了这项运动的保健、康复、娱乐等功能。现代运动医学证明,因该项目具有的运动特性,长期参加该项运动在一定意义上对有腰腿不好等特殊人群的人来讲,疼痛逐渐消失,有很好的康复效果。

### 2.5 从竞赛组别来看发展

表1中,单从俱乐部组、普通组和体育院校组来看,第一届俱乐部组参赛单位有11支,学校和体育院校组3支。但第二届参赛单位俱乐部的数量是5支,普通高校组7支,体育院校组4支。从这两届比赛参赛单位来看俱乐部参赛数量减少了,高等院校参赛的数量有大幅增加,说明这个新兴项目的主要发展向学校转移,各种理念由这些更具知识的人群带向社会,也预示着该项目更大的发展。

### 2.6 从竞赛项目和展示项目看发展

据访问和录像资料看,第二届展示项目的参赛内容可谓丰富,除了有第一届的搏击,还出现了瑜伽、太极、拉丁、五禽戏、水中啦啦操等。在水中推广的项目及健身方式也是越来越多,丰富多彩。

## 3 目前国内水中健身项目开展良好的背景优势

### 3.1 水中健身独有的特点与功能将会有很好的群众基础

水中健身指根据流体力学等科学原理、针对不

同人群需要进行编排动作和设计计划后,在齐腰至齐胸深、温度适宜的水中,随着音乐由教员带领,作水中动作、水中康复、水中器械等练习。

该项运动充分利用了水的阻力和浮力,通过水的阻力锻炼人的身体和塑造美的形体,通过水的浮力锻炼人体的柔韧性,减少运动损伤。与陆上健身健美操相比,动作简单易学,散热效果好。由于水的多种特性,人在水中运动时机体可塑性最强,人体各部位所受到的浮力和压力均衡,动作相对舒展、柔和,肌肉的伸展性和力量能够得到均衡的发展。长期坚持水中健身运动,可调节人体姿态和脊柱生理弯曲,塑造优美姿态。这项活动不仅可以对人的肌肉力量、肌体柔韧、心血管系统、呼吸系统 etc 身体机能能有健身、康复作用,同时对修炼体型、养肤护肤、陶冶性情、群体娱乐等生活方式有健美、休闲作用。

### 3.2 水中健身规章制度和竞赛规程更健全和完善,使其训练和比赛有章可循,有法可依

3.2.1 制度建设为先导,确保水中健身操健康规范发展。中国游泳协会为了给水中健身比赛提供一个客观统一的比赛规则;确保给裁判员提供客观、公正、准确地评分依据;也为参赛者提供赛前训练和为比赛提供指导的依据;同时保证全民开展水中健身运动得到规范发展,于2007年制定了详细的《全国水中健身比赛规则》(试用版)。其制定本规则目的就是希望通过比赛促进、鼓励水中健身活动在全国游泳场馆、各类俱乐部广泛、科学、健康地开展。

3.2.2 为不断提高我国各级水中健身教员的业务水平,加强对各级水中健身教员培训工作的规范化管理,充分发挥和调动各地方的积极性,保证水中健身教员培训工作有计划、有步骤、高质量地进行,国家体育总局游泳运动管理中心决定在一些培训条件好、师资力量强的地方设立“中国游泳协会水中健身教员培训中心”。游泳协会定期进行教练员的培训和考核,以供学校和市场的需要。于2001年开始组织和培训专业的教练员,目前已举办了十届,全国总人数已达到了1800多人。

### 3.3 有规范的教材和影像资料,为教学和训练提供了科学依据和方法

2003年游协参考了欧洲、美国、日本等国家的理论,编写了我国及亚洲至今较为科学、完善、系统的,首次内部发行的《全国水中健身教员培训教材》其中包含1本书、1张CD碟,1张DVD碟。受到台湾、香港、日本的业内人士好评。并于2007年新拍摄了教学片DVD两张。为的学校体育水中健身课

程的开展以及大众人群的锻炼提供了科学的系统的方法和资料。

### 3.4 高等院校开展水中健身课程使该项目有了新的传播途径

越来越多的大学开始开设水中健身课程,特别是体育院校专业课程的开设,让更具知识的人群来传播和推广这项运动。如北京体育大学、天津体育学院、成都体育学院、广州体育学院等每年都有毕业生直接进入一些游泳俱乐部专门从事水中健身教学。

最近几年,我国水中健身这项新兴项目在这种良好的背景优势下,在北京、福建、南京、广州、四川等这些大中城市中,除了学校,水中健身俱乐部的发展势头是越来越好,参与者不分春夏秋冬,在专业教练的指导下一年四季都参加锻炼。参与这项运动的优势和好处被越来越多的人认可。国家也越来越重视这项运动的发展,体育总局初步拟定2011年将在中国南京举行全国第三届水中健身比赛,期待有更多的运动员在赛场上展现英姿。深信只要这项运动能被广大人群所接受,发展前景会更好。

## 4 影响水中健身运动发展的主要因素

### 4.1 场馆设施问题

水中健身项目对场馆的要求相对于陆上健美操运动来说,标准高得多,游泳池的水深和水温问

题:水深要求1.2米左右,水温要求26~28度,这个条件对于一般学校和普通俱乐部来讲无法达到恒温条件。这是影响这项运动最主要的因素。

### 4.2 职业教练人员发展不够

虽然从2001年开始每年都在进行教练员考核培训,以扩充师资队伍,但是仍然跟不上市场的需求,大多数开展该项目的游泳俱乐部都反映师资人员紧缺。

### 4.3 开展条件不够成熟

由于我国还处于经济建设时期,对于经济相对落后的地区,开展这项运动的条件还不成熟,由此也影响其发展。

### 4.4 宣传力度不够

各个省、市、州对这项运动宣传力度、以及普及程度范围不够广,还未能让更多的大众人群所了解。

## 5 建议

综上所述,从全国的两届水中健身比赛来看,基于这个项目它特有的特点和功能,有政府的支持力度和规范的章程及教材,加强专业人士的培训,开设专门的课程,通过宣传和比赛,让更多的人认识到它的优点,参与到这项运动中来。在逐渐改善场馆问题和加强职业教练员的培养后,相信未来这项运动无论是在国内的学校里还是在俱乐部里,都能得到很好的发展。

### 注释及参考文献:

- [1]刘际清.实用运动处方[M].哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,1993.
- [2]肖红.析水中有氧健身操的编排[J].南京体育学院学报(社会科学版),2002(2):101-102.
- [3]胡小明.体育美学[M].成都:四川教育出版社,1987.
- [4]俞林.普通高校女学生水中有氧健身运动的探讨[J].吉林体育学院学报,2005(4):81-82.
- [5]肖红.中年女子水中运动的健身效果[J].体育学刊,2003(5):52-53.
- [6]中国游泳协会.全国水中健身比赛规则[EB/OL].中国游泳协会官方网,2007-06-27.

## An Outlook of Development via the Last Two National Aquatic Fitness Competitions

ZHOU Yan-hong, LUO Qing-yang, ZHONG Shun-qiu

(PE Department of Aha Teachers College, Pengzhou, Sichuan 611930)

**Abstract:** In the past ten years, aquatic fitness has been improving and changing if we make an analysis of the results of last several national aquatic fitness competitions through watching the games on the spot, watching videos, and interviewing contestants. Proposals are made as well in this paper in order to offer some assistance for the development of aquatic fitness games in China.

**Key words:** China; Aquatic fitness; Competition; Analysis; Development