



# 目 录

第一章 健美操运动概述 .....	(1)
第一节 健美操运动概况 .....	(1)
第二节 健美操运动的分类 .....	(8)
第三节 健美操运动的特点 .....	(10)
第四节 健美操运动的功能 .....	(12)
第二章 健美操基本动作 .....	(15)
第一节 健美操基本动作 .....	(15)
第二节 健美操基本技术 .....	(27)
第三章 校园健美操 .....	(30)
第一节 健美操教学目标和特点 .....	(30)
第二节 健美操教学手段 .....	(33)
第三节 健美操教学能力的培养 .....	(39)
第四章 健美操教学 .....	(43)
第一节 健美操教学技能与指导技巧 .....	(43)
第二节 健美操教学方法 .....	(50)
第三节 健美操课的设计与实施 .....	(55)
第四节 健美操课的安全 .....	(68)
第五章 健美操音乐 .....	(73)
第一节 健美操音乐的特点和作用 .....	(73)
第二节 运用音乐时的注意事项 .....	(74)
第三节 健美操常见的音乐种类 .....	(76)
第六章 健美操创编 .....	(78)
第一节 健美操创编的指导思想与原则 .....	(78)
第二节 健美操的创编过程 .....	(90)
第三节 健身健美操的创编 .....	(93)



<b>第七章 竞技性健美操训练法</b> .....	(106)
第一节 竞技性健美操训练的目的与任务 .....	(106)
第二节 竞技性健美操训练的特点 .....	(108)
第三节 竞技性健美操训练原则 .....	(112)
第四节 竞技性健美操的训练内容与方法 .....	(116)
<b>第八章 健美操与科学锻炼</b> .....	(132)
第一节 健美操锻炼的生理负荷 .....	(132)
第二节 健美操锻炼的自我监督体系 .....	(134)
第三节 健美操锻炼的营养与卫生 .....	(137)
第四节 健美操的科学锻炼方法 .....	(141)
<b>第九章 健美操运动损伤与预防</b> .....	(144)
第一节 健美操锻炼与运动损伤分析 .....	(144)
第二节 健美操运动损伤的防治 .....	(148)
第三节 健美操运动损伤的预防与不安全动作 .....	(151)
第四节 常见运动损伤及运动疾病的症状与急救措施 .....	(154)
<b>第十章 健美操竞赛的组织与裁判</b> .....	(160)
第一节 健美操竞赛的意义和特点 .....	(160)
第二节 健美操比赛的要求 .....	(162)
第三节 健美操竞赛的组织工作 .....	(164)
第四节 健美操竞赛的裁判方法 .....	(170)
第五节 各类健美操竞赛规则简介 .....	(171)
<b>附录 健身健美操</b> .....	(202)
<b>参考文献</b> .....	(216)



# 第一章 健美操运动概述

## 第一节 健美操运动概况

### 一、健美操运动的产生与发展

健美操起源于1968年,最早出现在美国太空总署,是医学博士库伯尔(Cooper)为太空人所设计的体能训练内容。后来加入音乐伴奏、特殊的器材等,使这种训练带有娱乐性并且简单易学,从而逐渐形成了具有独特体系的运动。

健美操作为独立的体育运动始于20世纪70年代末,其标志就是“简·方达健美操”的出现。作为现代健美操运动的发起人之一,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”一书及录像带,自1981年首次在美国出版以来一直畅销不衰,被译成20多种语言在世界30多个国家出售。此后,简·方达又创造性地推出一种利用专门器材进行健美操锻炼的方法,称之为“踏板健美操”。“踏板健美操”是在徒手健美操的基础上发展起来的,是利用一块专门特制的踏板(共三层,可通过调整高度来增减练习强度),做一些踏上、踏下的练习,通过克服自身体重来达到加强腿部力量、身体控制能力与心肺功能的目的。此种练习的优点是提高踏板高度即可增加运动强度,不必改变原有的节奏;在加快运动节奏和频率时,可依据个人情况减少或保持踏板的高度,能有效地防止运动性损伤。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,也使简·方达成为80年代风靡世界的健美操杰出代表人物。

健美操运动自70年代末、80年代初兴起以来,以强大的生命力迅速在全世界流行起来。到目前为止,健美操不仅在欧美等发达国家蓬勃开展,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到处涌现,许许多多的人选择健美操作为自己主要的健身方式,形成了世界范围的“健美操热”。



随着健美操在世界范围的广泛开展,人们逐渐认识到健美操是一项具有强大生命力和潜在商业价值的运动。一些热衷于健美操运动的有识之士分别发起并成立了各类健美操社团,使健美操成为一项有组织的体育运动。

首届国际健美操比赛是由国际健美操联合会于1983年在日本举办的,该协会现在每年仍举办健美操世界杯赛。比较著名的比赛还有由国际健美操冠军联合会每年举办一次的国际健美操冠军赛,国际体操联合会从1995年开始举办的健美操世界锦标赛。这些比赛的竞赛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,且许多比赛都增设少儿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。2005~2008周期的健美操规则在艺术指南方面变化比较大,完成分值和难度动作的分值做了调整。这种变化令健美操评分规则更加完善和细化,更有利于此项目的发展。

现在各种健美操国际比赛的参与人数均呈逐年增多的趋势。随着自身的发展,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项目。

## 二、健美操国际组织及活动

目前在国际上健美操的组织和机构较多,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,提高健美操的运动技术水平做出了重要贡献。其中大部分健美操组织和机构的活动是以经营健身市场、举办课程培训和展览会为主。培训内容有健身俱乐部中所开设的各种课程。展览会通常被称为国际健身大会,例如在中国举行的由国家体育总局体操运动管理中心中国健美操协会主办的“中国国际健身大会”(Fitness China),内容包括课程推广、健身产品展示及健身产业论坛三部分。主办国将邀请国际顶级健身专家参加授课、组织健身俱乐部展示表演、组织新产品发布会、邀请和组织健身业高层人士参加的健身产业论坛、开设健身专场人才招聘会等等。其主要目的是更广泛地宣传健美操项目及健身产业,吸引更多境内外专业人士参加培训、了解行业最前沿的信息;扩大健身俱乐部投资人和经理人的交流范围,促进俱乐部之间更好地交流和发展;吸引更多境内外健身器材厂商及产品的参展,同时组织新产品发布会;加大在体育专业媒体和公共媒体的宣传力度,加强与国际交流。



1978年10月,中国体操协会加入了国际体操联合会,成为其会员国。国际体操联合会(简称国际体联 FIG)是世界历史上最悠久、规模最大的国际单项体育组织之一,成立于1881年7月,总部设在瑞士,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,并首次颁布竞技健美操竞赛规则,并且每4年修改颁布一次竞赛规则。从1995年开始每年举办 FIG“健美操世界锦标赛”,每届均有40多个国家、百名以上的运动员参赛。随着规则的修订,从2000年起每逢双数年举办世界锦标赛。中国健美操协会只参加国际体操联合会健美操委员会组织的国际性的健美操比赛。

### 三、我国健美操运动发展简况

#### (一)我国健身健美操运动的发展

健美操运动于20世纪80年代传入我国,当时由于我国的改革开放刚刚开始,人们的思想还不够解放,观念还比较陈旧,对于国外的一些新鲜事物的接受还比较迟缓,对健美操运动的健身、娱乐功能还没有足够的认识。为此,1981年1月4日的《中国青年报》发表了作者为陆保钟、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采用。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一系列宣传,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”等六套健美操,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的我国第一部《健美操试用教材》出版,并正式在北京体育学院本科生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,使健美操运动在青年人汇集的高校得到广泛地开展,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。

1987年我国第一家健美操健身中心“利生健康城”成立。健身健美操新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们接受,吸引了大批健身爱好者。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。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1月北京体育学院和北京市委联合举办了“北京市首届青年韵律操比赛”；同年5月，上海市举办了“达尔美杯”群众自编健美操电视比赛。1988年10月国家体委（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”系列活动将健身健美操的发展推向新的高峰。

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。中华全国总工会也与国家体委的有关部门合作组织开展健美操的活动。随后，各个省市也相继成立了地区性的健美操组织，使我国对健美操的项目管理呈现更加规范化的趋势。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9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导师培训班，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高健身健美操，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、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年又推出《全国健美操大众锻炼标准（第二套）》。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）我国竞技健美操运动的发展

随着健美操运动的蓬勃开展和广泛普及，将健美操运动纳入体育竞争机制已成为健美操运动发展的客观要求。竞技健美操以它所特有的动作美、难度大、节奏快、完成质量高、编排新等特点适应了新形势的要求，为现代健美操运动的发展注入了巨大的活力。



1984年4月在广州举行了“首届全国女子健美操邀请赛”，共有8个省市9支代表队参加，比赛只有单人和六人两个项目。比赛套路风格各异，百花齐放，引起了观众浓厚的兴趣。1986年12月由北京体育学院和北京康华健美康复研究所共同举办了首期“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，培养了一批健美操骨干力量，为竞技健美操在我国的开展打下了基础。

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，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，使用由国家体委审定的《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（三男、三女）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这三个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。两个专业委员会的成立，有力地加强了健美操项目的专业化管理，调动了各地骨干的积极性。1997年健美操项目归属体操中心，同年举行了“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1998—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，1988—2000年我国竞技健美操相对国际比赛保留了六人操项目，2001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步增加。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年我国举办了有中国、日本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月我国首次派出三名运动员参加了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月我国派出了两名裁判员参加了国际裁判培训班并全部通过考核获得国际裁判资格。1999、2001年中国健美操协会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。1998年至今,每届国际体操联合会组织的“世界健美操锦标赛”我国均派出队伍参加。通过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,了解了国际发展动态。

今天,我国的竞技健美操已取得可喜的成绩并获得良好的发展机遇。2002年世界健美操锦标赛上,团体和单项跻身于世界前八名,实现了初步突破;2004年5—6月在保加利亚的索非亚举行第八届世界竞技健美操锦标赛,中国首次实现奖牌零的突破——获得成人组六人操第三名。2005年7月24日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20.35分的好成绩,以0.05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运动的历史性的突破,这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获得男单、混双、三人均获季军的佳绩。这是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,世界各国强队均派队参加了此次比赛,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,中国队在自己的土地上获得了男子单人操第一名、女子单人操第二名、三人操第二名、团体第二名的好成绩。

#### 四、健美操运动的发展趋势

##### (一)健身健美操的发展趋势

##### 1. 健身健美操的种类和练习形式将更加多样化

近年来,随着健身运动的不断发展,人们对健身的理解进一步加深,知识水平和健身的科学化程度不断提高,对健身的需求也更加多样化和个性化,因此出现了多种新的健身形式。如近年来兴起的水中健美操和利用各种移动器械的练习,如健身球、橡皮带、轻型杠铃等,集体力量练习以及在特殊场地进行的固定器械的有氧练习等,以及一些正在流行的特殊风格的健美操,如拳击健美操、拉丁健美操、街舞等。



这些新的健身形式使健美操运动的内容更加丰富,适合的人群更加广泛,健身的效果更好,同时降低了损伤的可能性。健美操运动在此大环境下得到了迅速的发展,呈现出更加多样化和科学化发展趋势。

根据最新资料显示,目前在世界范围内最受欢迎和发展最快的健身健美操项目是利用轻器械的集体力量练习和大脑身体综合练习。

### 2. 健身健美操练习的科学化程度将不断提高

首先,科学化是保证健身健美操练习效果的关键。如对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。不科学的练习方法不仅导致锻炼没有效果,而且还可能引起运动损伤。因此,只有不断提高科学性,才能使参加健美操练习的人真正达到有效地锻炼身体的目的。对传统健身健美操来说,编排简单的低冲击力和高低冲击力混合的练习仍是世界各国健身中心的常规项目,而单纯高冲击力的练习由于容易引起关节的损伤已不再流行。

其次,科学化也是健身健美操运动自身发展的需要。随着科学素质的不断提高,人们不再满足于只是活动一下,出一身汗的锻炼形式,而是寻求更加科学化的健身方式。是否科学、是否能真正达到锻炼身体的目的是人们选择健身项目的一个非常重要的考虑因素,只有科学化的锻炼才能得到人们的认可。因此,只有不断提高科学化程度,健身健美操项目才能有发展,才能有市场。目前,一些健美操从业人士已经认识到这一点,正在不断地探索健身健美操科学化的方法和途径。

### (二) 竞技健美操的发展趋势

#### 1. 更加注重艺术性创编

竞技健美操是一项艺术性极高并要求不断创新的项目。在国际体操联合会 2005—2008 年版《竞技健美操竞赛规则》中,对裁判员的评分做了较大的调整,其中艺术分针对过去的编排要求更清晰、更细致、更科学,对于艺术分当中成套动作的整体创编、音乐的使用、操化动作组合、表现力与配合每项均 2 分,说明要求教练员拥有更广博的知识,充分体现编排的多样化,音乐的风格与使用。同时要求运动员有能力表现教练的编排意图及思想。艺术性创编将是竞技健美操未来发展极其重要的部分,运动成绩的好坏将很大程度上取决于此。

#### 2. 动作技术的完成将更加完美

国际体操联合会 2005—2008 年版《竞技健美操竞赛规则》对动作的技术完成质量提出了更高的要求,要求成套动作尽可能展示完美的姿态和关节的准确位置,主动和被动的柔韧、力量、爆发力以及肌肉耐力。同时对成套动作中出现的不同程度



错误进行累积减分,对动作完成质量的扣分更加严格。因此,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。可以预料,未来竞技健美操比赛动作技术完成质量将是评价运动员竞技水平的关键因素。

### 3. 难度动作向多样化方向发展

国际体操联合会 2005—2008 年版《竞技健美操竞赛规则》对部分难度动作的分值进行了调整,分类基本保持上一赛季的四大分类。难度动作分值分为 0.1 分—1.0 分,包括预期的难度动作。在全面提高难度动作的分值和降低难度动作最低要求及减少难度动作数量的同时,对超过 12 个难度动作、难度动作缺组、超过 6 次地面动作、超过 2 次成俯撑落地、难度动作重复等都要进行减分,这意味着难度动作的选择将向着更加多样化的方向发展。

## 第二节 健美操运动的分类

健美操运动与其他众多体育项目一样,由大众健身、娱乐开始兴起,逐步引入表演和竞赛。根据当今世界我国健美操运动的发展状况和未来的发展趋势来看,按照不同的目的和任务,健美操运动可分为健身健美操、竞技健美操和表演健美操三大类。

### 一、健身健美操

健身健美操(通常称为大众健美操)练习的主要目的是“锻炼身体、保持健康”,通常适用于健身房的健身课程。健身健美操的动作简单,实用性强,音乐速度可控制,且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性,动作多有重复并均以对称的形式出现。健身健美操在练习时可以根据个体情况而及时变化,严格遵循“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。健身健美操按练习形式可分为徒手健美操、器械健美操和特殊场地健美操三大类。(见表 1-1)

表 1-1 健身健美操的练习形式

徒手健美操	器械健美操	特殊场地健美操
有氧健美操	有氧踏板操	功率自行车
拉丁健美操	有氧哑铃操	水中健美操
搏击健美操	轻型杠铃操	固定器械健美操
健身街舞	健身球操	
瑜伽健身术	橡皮筋操	

徒手健美操包括传统的有氧健美操(Aerobics)和为满足不同人群兴趣和需求



的各种不同风格的健美操。传统健美操目前仍很受欢迎,其主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。但随着社会的发展和水平的提高,人们健身的需求越来越多样化,因此近年来出现了多种新的徒手健美操练习形式,如正在国内外流行的搏击健美操(Tabo),其主要练习目的是增强肌肉的力量、弹性与身体的柔韧性、灵活性,对腰腹锻炼有特殊的效果;瑜伽健身术(Yoga)有着独特的塑身理论,其主要练习目的是通过集中意念、调整呼吸及姿势调节身体的平衡、控制能力及改善人的健康状况。

器械健美操是利用轻器械、以力量练习为主的一种有氧健美操。力量练习的主要目的是使练习者发展和保持良好的肌肉外形、增强肌肉力量和防止肌肉退化,从而延缓衰老,使人更强健。器械健美操利用各种可移动的轻器械进行练习,既增强了健身的效果,又使健美操的练习形式更加多样化。如器械健美操中的踏板健美操(Step)通过增加踏板的高度来加大腿部的运动负荷,增加运动量,同时也使动作的编排更加多样化;固定器械健美操,可以固定在某一处(地面或水中任何地方),学员可根据自己的需要进行练习,达到锻炼身体的目的;而利用哑铃操、健身球操、橡皮筋操等可锻炼到全身的很多肌肉群,有效地提高肌肉力量,尤其是针对力量较弱的肌肉,弥补了徒手健美操的不足。

特殊场地健美操以其特殊的功效目前在国外发展很快,但在国内还开展较少。水中健美操是目前国外非常流行的一种独特的健美操练习形式,它可以减轻运动中地面对膝关节的冲击力,有效减轻关节的负荷,并利用水的阻力以及水传导热能快的原理提高练习效果,达到锻炼身体和减肥的目的,因此深受中老年人、康复病人和减肥者的喜爱。

## 二、竞技健美操

竞技健美操是运动员在音乐伴奏下,通过难度动作的完美完成,来展示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力。竞技健美操起源于传统的健美操,是在传统健美操的基础上发展起来的。竞技健美操以成套动作作为表现形式,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。竞技健美操的主要目的就是“竞赛、取胜”,因此在动作的设计上更加多样化,并严格避免重复动作和对称性动作。竞技健美操可按比赛的规模、项目、参赛年龄进行不同的分类。

### (一)按比赛的规模分类

#### 1. 国际比赛

目前国际上规模较大的竞技健美操比赛有国际体操联合会(FIG)组织的“健美



操世界锦标赛”；国际健美操冠军联合会(ANAC)组织的“国际健美操冠军赛”；国际健美操联合会(IAF)组织的“健美操世界杯赛”。

### 2. 国内比赛

我国正式的竞技健美操比赛有“全国健美操锦标赛”“全国健美操冠军赛”“全国大学生健美操比赛”“全国体育大会健美操比赛”以及非正式的通级赛和各省市的比赛。

#### (二)按比赛项目分类

竞技健美操比赛的项目有:男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操(性别任意搭配)、六人操共五个传统项目。

#### (三)按参赛年龄分类

竞技健美操按参赛年龄分为成年组和少年组两个组别。运动员年满18周岁可参加成年组比赛,少年组比赛在成套难度动作的选择上有所限制。

### 三、表演健美操

表演健美操是根据所参加的表演的目的预先设计、编创和排练的成套健美操,不限人数、时间等。表演健美操注重表演的效果,所以对音乐效果、动作设计、队形变化、表演者的动作质量及表现力等要求较高。通常表演健美操的动作较健身健美操的动作难度大,而比竞技健美操的动作难度小,更强调动作风格及表现与音乐风格的协调统一,因此音乐往往重新制作或进行修改制作以达到表演要求。为了保证一定的表演效果,可在成套动作中加入更多的队形变化和集体配合的动作。表演者可以利用轻器械,如:花环、旗子等,还可采用一些风格化的舞蹈动作,如:爵士舞、拉丁舞等。在表演健美操中以上的一切元素都必须通过表演者的身体语言、表情及眼神表现出来,所以表演健美操中更强调表演者的表现力。表现力是表演者将编者思想、刚柔相间的肢体语言、伴奏音乐、动作节奏、还有与同伴之间的默契配合的一种综合运用能力,这种综合的表现能力可达到烘托气氛、感染观众、增加表演效果等目的。

## 第三节 健美操运动的特点

### 一、健身健美操的特点

#### (一)保持有氧代谢

健身健美操的动作及套路设计,都是以保证健身者在运动过程中能够最大限度



地摄入氧气并充分燃烧体内脂肪作为能量供给为前提的,以此实现加快体内新陈代谢,重新建立人体更高机能水平的目的。在有氧运动中,呼吸系统、心血管系统及神经系统都得到良好的锻炼,对于消除体内多余脂肪,保持健康,增强体质具有良好的作用。

### (二)广泛的适应性

健身健美操的练习形式多样,参加的人数可多可少,时间可长可短,运动量可大可小,易于控制,可以在室外、室内、广场、大厅、娱乐场所、健身房,甚至可以在家中进行。因此各个年龄阶段、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都能从健身健美操练习中找到适合自己的方式,都能从健身健美操练习中获得乐趣。如中老年人可选择低强度的水中健美操,青少年可选择动感强劲的街舞等等,都能达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的目的。

### (三)注重个体差异

健身健美操以其生动活泼、轻松自如、随心所欲的运动形式早已被大众所接受。健身健美操的动作套路形式多样化,节奏有快有慢,套路有长有短,动作有难有易,运动量和运动强度大小可任意调节,在实际运用中能够根据个人特点与要求各取所需。

### (四)健身的安全性

健身健美操所设计的运动负荷与运动节奏,都充分考虑了由此而产生的一系列刺激结果的可行性,使之适合于一般人的体质,甚至体质较弱的人都能承受的有氧范围。人们在平坦的地面上,在欢快的音乐声中,跟随快慢有序的节奏进行运动,十分安全而且有效。

## 二、竞技健美操的特点

### (一)以传统健美操为基础

竞技健美操保留了传统健美操的基本特性,如:动作的弹性与控制、传统健美操中常用的七种基本步伐以及体现肌肉力量的动作。不同于传统健美操的是竞技健美操的动作幅度更大、力度更强、速度更快,给观众的视觉感受更深刻、更有刺激性。因此竞技健美操是以传统健美操为基础,是在普及的基础上求发展,从比赛中求提高。

### (二)高度的艺术性

竞技健美操是属于难美向群的竞赛项目。竞技健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征。竞技健美操运动员必须要具备完成高质量动作的能力。



运动员在比赛中所表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等,无不给观众留下深刻的印象,从而充分体现出健美操运动的“健、力、美”等特征和高度的艺术性。

### (三)强烈的节奏性

竞技健美操强烈的节奏性能通过音乐充分地表现出来。竞技健美操音乐的特点是节奏强劲有力、旋律优美,具有烘托气氛、激发人们热情的效果。竞技健美操音乐有其独特的特点,其主要作用是用来烘托成套动作的效果与气氛。运动员可以将音乐的风格用肢体语言和面部表情表演出来,同时音乐主体的选择、节奏速度、高低音和后期动效的制作可使运动员的表演得到升华,与观众达成共鸣。音乐的选择和制作质量好,与运动员的特点、动作风格相吻合更能激发观众的情绪,使竞技健美操比赛更具有感染力与观赏性。

## 第四节 健美操运动的功能

### 一、增进健康美功能

“健康美”是一种积极的健康观念和现代意识,使机体最有效发挥其机能的状态。一个具有“健康美”的人应该具备的身体素质是良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性和柔韧性。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。肌肉力量的发展不仅塑造强健的体魄,亦具备强大的活动能力。身体柔韧性和灵敏性的发展可增大肌肉与关节的活动能力,减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程,使身体动作机敏、灵活、富有朝气。

### 二、塑造形体美功能

“形体”分为姿态和体形。姿态是我们平时的一举一动表现出来的行为习惯,受后天因素的影响较大。而体形则是我们身体的外形,虽然体育锻炼可适当改善体形外貌,但相对来说遗传因素起着决定性的作用。

良好的身体姿态是形成一个人气质风度的重要因素。进行健美操练习的姿态要求与我们日常生活中良好姿态的要求基本一致。因此,经过长期的健美操练习有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展,有利于改善不良的身体姿态,形成优美的体姿,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。

参加健美操锻炼还可以消除体内和体表多余的脂肪,塑造健美的体形。如通过集体力量练习,可使骨骼粗壮、肌肉围度增大,从而弥补先天的体形缺陷,使人变得



匀称健美。

### 三、缓解精神压力,娱乐身心功能

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,受到了来自方方面面的精神压力。研究证明,长期的精神压力不仅会引起各种心理疾患,而且许多躯体疾病也与精神压力有关,如高血压、心脏病、癌症等。科学研究表明:体育运动可缓解精神压力,预防各种疾病的产生。而健美操作为一项体育运动,以其动作优美、协调、全面锻炼身体,同时有旋律优美的音乐伴奏而著称,是缓解精神压力的一剂良方。在轻松活跃的健美操锻炼中,练习者的注意力从烦恼的事情上转移,忘掉了失意与压抑,尽情享受健美操运动所带来的欢乐,得到内心的安宁,使人具有更强的活力和最佳的心态。

另外,健美操锻炼增强了人们的社会交往。目前无论国内外,人们参加健美操锻炼的主要方式是去健身房,在健美操指导员的带领和指导下进行练习。参与健美操锻炼的人来自社会的各阶层,这种形式扩大了人们的社会交往面,把人们从工作和家庭的单一环境中解脱出来,可以接触和认识更多的人,眼界也更开阔,从而为生活开辟了另一个天地。大家一起跳、一起锻炼,共同欢乐、互相鼓励,有些人因此成为终身的朋友。因此,健美操锻炼不仅能强身健体,同时还具有娱乐功能,可使人在锻炼中得到一种精神享受。

### 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,运动量可大可小,容易控制,因此除了对健康的人具有良好的健身效果外,对一些病人、残疾人和老年人也是一种医疗保健的理想手段。如对双下肢瘫痪的病人来说,可做地上健美操和水中健美操,以保持上体并促进下肢功能的恢复。只要控制好运动范围和运动量,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。

### 五、健美操是一项全面促进身体健康的运动

健美操作为身体操练的体育项目之一,它不同于田径,田径是以人类生存和生活的技能走、跑、跳为主体进行活动,也不同于球类项目,有鲜明的游戏对抗性,更不像有些运动必须在水上、冰上、空中等特定的环境下进行活动。健美操具有“人为性”特点,它的运动形式是人们根据需要而人为地创造动作去进行练习,针对肢体各个部位、关节、肌肉和器官的锻炼。为了达到增强体质目的,可以科学地通过改变身体姿势、动作方向、动作路线、动作频率、动作速度和动作的节奏,以创编适合于不同人群或个体需要的练习动作。

健美操作为一项有氧运动,其健身功效已达成共识。有研究显示,经常参加健



美操锻炼的人,心脏总体积指数显著大于没有参加锻炼者,且吸氧量明显增加。有氧运动能发展人的心肺功能,增强心肌,增加肺活量,减少心肺呼吸系统疾病。健美操不仅具备有氧运动的功效,且兼有发展身体柔韧性和灵敏性的作用。健美操是一项轻松、优美的体育运动,在健身的同时带给人们艺术享受,使人心情愉快,陶醉于锻炼的乐趣中,减轻了心理压力,促进心理健康发展,从而增强了健身的效果,使人体达到最佳机能状态。

### 六、健美操运动市场广阔

随着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运动重要性的认识,体育锻炼不再像以前一样是一种行政手段,而变成了人们自觉的行动,成为一种时尚。人们转变了思想、更新了观念,自觉自愿地为健康投资,因此,越来越多的人积极参与到体育运动中,掀起了一个全民健身的热潮。

健美操作为一项新兴的体育运动,以其独特的魅力受到人们的喜爱。健美操特有的健身、健美、保健、医疗、娱乐的实用价值,尤其是对于控制体重、减肥、改善形体、提高协调性和韵律感所具有的良好效果越来越受到人们的重视,吸引了不同年龄的爱好者参与,形成了一定规模的消费群体。目前在社会上以健美操为主要内容的各种健身中心不仅遍布于我国的大中型城市,而在大中小学健美操也被列入教学大纲,作为正规的教学内容传授。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普及与开展,使更多的人认识了健美操并加入健美操锻炼中来。因此,健美操是一项具有广阔市场前景的运动。

### 七、健美操表演与比赛有利于丰富群众的业余文化生活

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。随着健美操运动在世界范围的蓬勃开展,各类健美操比赛名目繁多。目前不仅有世界锦标赛、世界杯赛、全国锦标赛,各省市甚至单位、学校内部也举办各种各样的比赛。近年来健美操还经常作为表演项目出现在各种场合。

为准备比赛或表演,运动员与表演者需要付出一定的时间和精力,而比赛或表演本身也满足了人们自我表现的欲望,达到了娱乐身心的目的。对观众来说,观看比赛或表演就是一种娱乐行为,在欣赏过程中得到“美”的享受与体验,起到振奋精神的作用,丰富了群众的业余文化生活。



## 第二章 健美操基本动作

健美操基本动作是健美操的核心,各种动作都是在此基础上产生和发展的。健美操的任何组合动作都是以健美操的基本动作为基本元素进行编排的,其内容丰富,动作相对比较简单,初学者易于练习和掌握。通过基本动作练习可以掌握正确的动作规格,使练习者尽快建立正确的动作技术概念,自始至终养成良好的基本姿态,为下一步学习健美操成套动作打下扎实的基础。

### 第一节 健美操基本动作

#### 一、健美操基本动作概念

健美操基本动作是指动作中最主要最稳定的部分,所有动作都以此为核心加以扩展。基本动作是掌握其他动作的基础。健美操基本动作包括基本姿态动作、基本难度动作、基础动作三大部分。

健美操中的基本姿态动作是指身体在静态和动态时的各部位姿势,它可以通过舞蹈的姿态进行训练。基本难度动作是指与竞技性健美操中规定的特定动作相应的具有一定难度的动作;基础动作是根据人体结构活动特点而确立的具有代表性的动作,共分为七个部位的动作,即头颈部位动作、肩、胸、腰、髋部动作、上、下肢动作。

#### 二、健美操基本动作的作用

##### (一)作为健美操教学与训练的基础

健美操的教学和训练是一个由易到难、由简到繁不断发展变化的过程,应将基本动作作为基础内容来安排教学和训练。通过基本动作练习可以掌握正确的动作技术,训练身体各部位的肌肉运动感觉。基本动作练习是按人体生理解剖结构分部位进行练习。因此可以有重点地、系统地改善和发展身体的各个部位。掌握基本动作就可以更快地掌握复杂动作和成套动作,为健美操的教学和训练打下良好的基础。