

普通高校体育选项课教材

健美操

魏纯镭 赵元祥 主编



北京体育大学出版社

健美操

——普通高校体育选项课教材

魏纯镭 赵元祥 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 陆 仁
责任编辑 楚 天 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强 高生文
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健美操/魏纯镭,赵元祥主编. - 北京:北京体育大学出版社,2003.10
普通高校体育选项课教材
ISBN 7-81100-011-3

I. 健… II. ①魏…②赵… III. 健美操-高等学校-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074180 号

健美操——普通高校体育选项课教材

魏纯镭 赵元祥 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 9

2004 年 1 月第 1 版第 2 次印刷 印数 4001~8000 册

ISBN 7-81100-011-3/G·12

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《健美操——普通高校体育选项课教材》编委会

主 编：魏纯锺 赵元祥

副主编：雷 瑛 李晓萍 刘庆青

编 委：(以姓氏笔画为序)

王晓燕 寿文华 李艳杰

李立群 李 震 张 禾

姜 迪 缙小燕 管月泉

编者的话

健美操是以人体为对象，以健美为目标，以身体为内容，以艺术创造为手段，融体操、舞蹈、音乐为一体的一项新兴体育项目。健美操简便易学，适应性强，不仅具有强身健体的功效，更能使人心旷神怡，乐在其中。因此，深受我国许多青年人和中老年人的喜爱，并成为我国大中学校体育教学和课余训练的重要内容之一。

为了适应健美操爱好者的需要，促进体育教学改革，我们组织编写了普通高校体育选项课教材——健美操。全书分理论与实践两大部分。理论部分从新的角度阐述了健美操的起源与发展；分类与特点、意义与功能；健美操锻炼的生理负荷、自我监督体系、均衡营养、科学锻炼的方法与运动处方；健身健美操的编排与教学方法；健美操常识等。实践部分介绍了健美操的基本动作，针对学校条件不同和学生水平不同等实际情况，创编了不同类型和难度的健身健美操套路，介绍了竞技健美操三级女单规定动作。使教材具有较强的选择性，它适用于基层的健美操教学与比赛。同时还编写了竞技健美操的内容，供课余训练之用。

全书内容丰富、全面，体现了理论与实践结合、教学与训练兼顾等特点，可供大、中学校体育教学使用与参考，也便于不同年龄层次人们的自学自练指导。其目的是增强体质，丰富文化生活，为全民健身和终身体育的实施奠定基础。

本书在成书过程中，得到有关领导和部门及同行们的关心和支持，还参考了有关书籍，在此一并表示感谢。

由于编写人员的水平有限，书中错漏敬请广大读者批评指正。

目 录

第一章 健美操概述	(1)
第一节 健美操的起源与发展	(1)
一、健美操的起源	(1)
二、健美操的现状	(3)
三、健美操运动的发展	(4)
第二节 健美操的分类与特点	(7)
一、健美操的分类	(7)
二、健美操的特点	(9)
第三节 健美操的意义与功能	(10)
一、健美操的意义	(10)
二、健美操的功能与锻炼价值	(11)
第二章 健美操与健康	(14)
第一节 健美操锻炼的生理负荷	(14)
一、影响健美操锻炼的生理负荷的因素	(14)
二、健美操的生理负荷	(15)
第二节 健美操锻炼的自我监督体系	(16)
一、自我监督在健美操锻炼中的意义	(16)
二、自我监督的内容与方法	(16)
第三节 健美操与科学锻炼	(18)
一、科学的健美操锻炼	(18)
二、均衡饮食与脂肪控制	(19)

三、健美操的运动处方	(21)
第三章 健美操的基本动作	(24)
第一节 基本概念	(24)
一、方向术语	(24)
二、站立的基本姿态	(24)
三、腿形及脚的基本部位	(25)
四、手型及两臂的基本部位	(25)
第二节 基本动作	(27)
一、把杆的基本练习	(27)
二、基本动作	(30)
第三节 基本动作组合	(35)
一、基本动作组合(1)	(35)
二、基本动作组合(2)	(36)
三、基本动作组合(3)	(37)
第四节 健美操的基本素质	(38)
一、柔韧性练习	(38)
二、力量练习	(39)
第四章 健身健美操的创编与教学	(40)
第一节 健身健美操的创编	(40)
一、健身健美操创编的原则	(40)
二、健身健美操的创编方法	(42)
三、健身健美操与音乐	(43)
第二节 健身健美操的教学	(44)
一、健身健美操的教学方法	(44)
二、健身健美操的教学要求	(48)
第五章 健美操集锦	(49)
第一节 基本步伐组合	(49)
第二节 健美操初级套路	(58)
第三节 健美操中级套路	(73)
第四节 哑铃操	(86)

第六章 竞技健美操	(103)
第一节 竞技健美操的发展趋向	(103)
一、竞技健美操技术的发展趋向	(103)
二、对教练员和运动员的要求	(104)
第二节 竞技健美操的创编与训练	(105)
一、竞技健美操的创编	(105)
二、竞技健美操的训练	(106)
第三节 竞技健美操的特殊规定	(109)
一、俯卧撑、倒地、旋腿与分切类	(109)
二、支撑与水平类	(110)
三、跳与跃类	(110)
四、柔韧与变化类	(111)
第四节 竞技健美操的规则与评分简介	(111)
一、总 则	(111)
二、成套编排	(113)
三、裁 判	(114)
四、评 分	(116)
五、违例动作	(118)
第五节 三级健美操运动员女单规定动作	(118)



第一章 健美操概述



健美操是以人体为对象,以健美为目标,以身体为内容,以艺术创造为手段,融体操、舞蹈、音乐为一体的一项新兴体育项目。运动者在欢快的节奏中进行全身各关节、各部位的节律运动,浸入节奏的美境,融化在物我两忘的艺术审美境界,陶醉于音乐的旋律之中,在欢乐中健身、美体、减肥。

第一节 健美操的起源与发展

随着现代科学技术的飞速发展,人类在用美的规律改造世界的同时,也在不断地改造和完美自身。近年来,虽然人类的物质文化生活水平不断地提高,但紧张的生活节奏,使得大都市的人们起居、饮食困于狭窄的空间,与大自然的接触越来越少。为了抵御现代人的健康危机,人们采用各种手段和方法进行身体锻炼,以增进健康,塑造形体,实现完美自身。现代健美操是人们健身的方法之一。

一、健美操的起源

健美操,源于英文“Aerobic”,意译为“有氧运动”、“有氧健美操”。什么是健美操?在世界各国存在着不同的流派。

被冠为韵律操的创始人、著名的瑞典现代体操家 MecKman 为健美操下的定义是:“系基于体操的根本理念,与柔合音乐的节奏,且创造性特强的一种运动类型。”她强烈主张韵律操动作的创造应“根据人体的法则、融贯成运动方法”,韵律操应体现“运动的喜悦、运动的创造性和现代音乐与身心的结合”。韵律操为“保持节奏体操之新动作形态的体操”。

日本佐藤正子是瑞典体操家 MecKman 的推崇者,她认为健美操的定义应该是“将具有效果的爵士技巧中之独立性与多中心性应用于身体运动上。并根据体操的原理,融汇于运动之中,而属于体操之体系化的一环”。佐藤正子所创编的健美操,大部分采用“爵士技巧”动作,流畅、自然,别具风格。

两千年前,古希腊雕塑家米隆塑造了一个显示男子健与美的典型——“掷铁饼者”。爱神维纳斯就是当时希腊人最理想的女子健美楷模。古希腊人喜爱采用跑、跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼,认为在世界万物之中,只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的,提出了“体操锻炼身体,音乐陶冶精神”的主张,对人体美的崇尚举世闻名。

古印度人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、调息、调心,运用意识对身体自我调节,使人身心完全得到伸展、放松,精神得到恢复,进而延年益寿。瑜伽健身术的站立、跪、坐、卧、弓步等各种基本姿势,都与当前世界流行的健美操常用的姿势基本一致。

欧洲文艺复兴运动,重新振兴了被遗忘的古希腊罗马等古典文化,使人体美受到格外重视。许多教育家认为古希腊体操是健美人体最完整的体育系统,并提倡开展体操运动。17世纪意大利医生墨库里奥在《古代体操法》等著作中,详细论述了各种形式的体操。18世纪德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资课程,创造了哑铃、吊环等运动。既是现代体操的雏形,也是健美操的起源。

素有“德国体操之父”美称的顾茨姆斯(1759~1839年),把德国早期体操组成一个完整体系,使之在理论和实践上成为教育体操。他强调:体操能使人感到愉快,体操练习者得到全面发展。欧洲最著名的体操倡导者维特(1763~1816年)则采用游戏、娱乐形式推广体操,增加了体操的趣味性。

瑞典体操学派的创始人,佩尔·亨里克·林(1776~1839年)把解剖学、生理学的知识用于体操,强调身体各部位及身心协调发展,培养健美体态。根据体操动作的练习功能将其分为教育、军事、医疗和美学等四大类,他的理论研究为现代健美操的发展打下了一定的理论基础。

法国人弗朗索瓦·德尔沙特(1811~1871年)要求演员在表演中体态自然,举止仪表富有表现力,而建立了德尔沙特体系,他赋予体操动作两个新的特征:美感和富于表情。由于重视优美和均衡,对发展形体作用较大。所以在19世纪,他的体系成了女子体操中非常流行的形式。美国的热纳维夫·斯特宾斯女士,综合了德尔沙特体系和瑞典学派亨里克体系,创造了一套体操体系,目的是使身体训练成为一种可以表达优美艺术的有效工具。她的观点和方法,对发展欧洲现代健美操产生了强烈的影响。

德国人斯皮斯(1760~1858年)富有音乐天才,他把体操从社会引入学校,为体操动作配乐,使体操在音乐伴奏下进行。丹麦体操家布克创造了“基本体操”,把体操动作分门别类,编成不同性别、不同年龄的各种体操。捷克在1862年专门成立了施米特体操学校,形成了鹰派体操学派,主张优美动人而不必以军事和卫生为目标,这就使竞技体操作为一个独立分支而逐渐发展起来。

我国在两千多年前对人体美就有众多论述。三国时魏国大诗人曹植在《洛神赋》中

描写洛神的形体美时说：“襃纤得衷，修短合适，肩若削成，腰如约素。”就是说不胖不瘦，不高不矮，肩膀鲜明而圆滑，腰肢纤细而柔软。封建社会的统治者以女子的弱不禁风的体形和缠足为美。现代人则是追求强壮的体魄，发达的肌肉，丰满优美的体形，舒展的姿态和良好的气色及风度。

1840年鸦片战争后欧美各国体操相继传入我国。1905年由徐锡麟、陶成章在大通师范学堂开设了“体操专修科”，1908年又在上海创办了我国最有影响的第一所体操学校，教学的主要内容有徒手体操、器械体操、兵式体操、音乐和舞蹈等。1937年由我国康健书局出版发行了马约翰先生写的《女子健美体操集》专著，该书以“貌美与健美”、“妇女健康的运动”、“中年妇女的美容操”、“增进肉体美的五分钟美容操”、“女子的健康柔软操”等五章，阐述了人体美的价值、练习方法和要求等，书中介绍说：“本书所选欧美各国最新发明的体操数种……皆为驻颜之秘诀，增美之奇方，至于身体健康，自不待言，但能恒心练习，立可获得美满之奇效。”后又相继出版了《男子健美体操集》，增加了哑铃等轻器械的练习内容，许多动作与现代健美操十分相近。

综上所述，各种体操学派的教育思想、教学方法以及对体操的理念各具一派，但他们的共性都是注重人体的健康和优美，注重自然的全身动作，注重动作节奏流畅性。可以看出，健美操是在体操运动的基础上而发展起来的一项新兴的体育运动项目，同体操有着千丝万缕，密不可分的联系。

二、健美操的现状

健美操发展的历史只有40多年，其发展的萌芽是从60年代初开始兴起的。它是在欧洲体操流派的基础上，吸收了东方体操的基本动作和非洲舞蹈中优美有节奏的动作发展起来的。它具有保健、医疗和健美健身的实用价值，因此被不同年龄、性别的人们所接受。近20年来，随着遍及全球的健身、娱乐与休闲体育的发展，健美操风靡世界。

据报导，1984年，英国大约有270万人每天清晨都要打开电视机，在电视教练的指导下练习健美操；在法国约有400万人在健美中心做健美操活动，超过了法国体操联合会会员的人数，仅巴黎城市就有1000个健美操中心。每个星期天都有几百万人随着电视屏幕在领操员的口令下做1小时的健美操活动。正如巴黎健身俱乐部老板埃里克·斯米安所讲：“以前体育锻炼是一种枯燥乏味的活动，但今天的健身舞却其乐无穷。”在德国，强调健身与娱乐相结合，人们为了形体美不惜花钱，每年用于健美运动、健美食品、饮料等费用就高达16亿马克；而意大利罗马有40多处健美操场所，从早到晚让健身操爱好者进行锻炼。

前苏联，作为体操运动强国，健美操运动也十分盛行。早在60年代就有健美操，为了发展健美操，国家体委部门还多次专门培养教员，并把健美操引入大中小学的体育教学大纲，此外有关健美操的书籍也有大量出版，在电视台专门向广大爱好者传授健

美操知识与练习方法。在东欧国家开展健美操情况大体上与前苏联基本相似。

日本于 80 年代就成立了“丹麦健美操协会”，发展会员达 20 多万人。1982 年的“国民体育大会上”就有 420 名 65~85 岁的老人表演了“健身体操”，有 2000 名家庭妇女表演了彩带舞蹈操。

美国是现代健美操十分盛行的国家，对世界健美操的发展有着重要影响。美国的健美操（Aerobic）最初出现在美国太空总署医生库帕博士专为人类进入太空而设计的体能训练内容阿洛别克（Aerobic）。1984 年，美国人杰姬·索伦森（Jacksoresen）综合了体操和现代舞而创编的一种健身舞，又称健力舞，这种舞带有娱乐性，简单易学，深受当时跳健身舞人们的欢迎。据估计，美国人跳健身舞的人数达 1870 万左右，几乎与打网球的人数不相上下。而且，男人也跳了女人才跳的健身舞，他们一是为了保持体形健美，二是可以消除过多的工作带来的疲劳。然而，健美操作为一项独立的体育运动项目的存在，是在 70 年代末，最具代表性的人物就是美国好莱坞影星、健美操的发起人简·方达，她为健美操在世界的推广做出了杰出的贡献。其明显的标志就是《简·方达健身术》一书和录像带的出版。自 1981 年首次在美国出版以来，一直畅销不衰，并被翻译成 20 多种语言，在世界 30 多个国家发行。这位现代健美操代表人物已成为 80 年代风靡世界的健美操杰出的代表，为健美操运动在世界范围内的流行与发展起到了巨大的推动作用。在她的感染和影响下，健美操在世界各地迅速兴起。

如今，健美操不仅在欧美国家流行，而且在一些发展中国家和地区也得到了不同程度的开展。名目繁多的健美操俱乐部、健美健身馆、健美操中心和健美操培训班、研修班等如雨后春笋般到处涌现，不论男女老幼都选择了健美操作为自己的健身、健美和减肥方式，形成了全球性的“健美操热”。

1983 年我国人民体育出版创办了《健与美》杂志，中央电视台播放了《减肥体操》。我国的大小报刊、电台相继对人体的健与美、健美体操作了一系列的大力宣传，群众性的健美热拉开了中国的健美操发展的序幕。

三、健美操运动的发展

（一）世界健美操的发展

随着健美操在世界范围的广泛开展，参与健美操锻炼的人越来越多，形成了全球性的“健美操热”。人们逐渐认识到了健美操作为一项运动，具有强大的生命力。同时，也看到了健美操运动在诸多体育健身项目的市场竞争中有良好的运作前景，具有潜在的商业价值。一些热衷于健美操运动的有识之士发起并成立了国际健美操组织，使健美操成为一项有组织的体育运动，促进了健美操运动的普及与发展。

1983 年国际健美操联合会成立，简称 IAF，总部设在日本，共有 20 多个会员国，

每年举办世界杯健美操比赛。

20 世纪 80 年代中期,国际健美操与健身联合会成立,简称 FISAF,总部设在澳大利亚,会员国有 40 多个,每年除了举办健美操专业比赛外,还组织各种健美操培训班,通过严格的考试,才能获得国际健身指导员称号。

1999 年成立国际健美冠军联合会,简称 ANAC,总部设在美国,每年举办世界健美操冠军赛。

有着悠久历史的国际体操联合会成立于 1881 年。在原有的体操、艺术体操等项目上,于 1994 年吸收了健美操为所属的委员会,国际体操联合会健美操委员会,简称 FIG,于 1995 年在法国巴黎举办了首次比赛,并每年举办 FIG 健美操世界锦标赛。

(二) 我国健美操运动的发展

随着我国的对外开放进程不断地深入,人们的精神文明、物质文明的需求在人的心目中占有重要的地位,尤其是精神文明建设,对美的追求更加突出。而且“美育”又成为学校教育的组成部分。因此,健美操的引进与兴起为我国美育提供了一个重要内容。

健美操 80 年代初期传入我国,引起了教育界、体育界的高度重视。一些健美操的爱好者相继发表了美育和探讨健美操的文章,纷纷介绍健美操并编写了健美操书籍,如《人体美的追求》、《美·怎样才算美》、《女青年健美操》、《男青年哑铃操》等书,及《美国健美术》的引进。从此“健美操”一词在中国大地迅速崛起,同时,被广大体育工作者所采用。在此不难看出宣传工具的报导,起到了推波助澜的作用。

最能说明问题的是在学校这一园地的广为传播。1984 年,北京体育学院等高等院校先后成立了健美操教研室,编制了“青年韵律操”。由此传遍了全国的大专院校,一股健美操热和追求美的旋律在无数青年学生当中广为流传,使健美操迅速得到了普及。一些高校率先将健美操的内容列入教学大纲,成为学校教学的一项重要体育内容之一。目前,健美操已成为体育课(课余活动)中深受师生特别是青年学生喜爱的教学内容和锻炼内容之一。

健美操在祖国大地蓬蓬发展的同时,学校健美操热得到了社会上高度重视。1987 年我国第一家健美操中心“利生健康城”面向社会开放,首次将健美操这项运动推上社会,其新颖的锻炼方式,良好的健身效果、健身环境,得到了各界健美操爱好者的接受,并引起了越来越多的人练习健美操。健美操成为全社会锻炼主要的形式,尤其是北京、上海、广州等大中城市,人们的思想观念更加开放,追求健康、追求美成为一种时尚,并且随着生活水平的不断提高,为健康投资观念逐渐深入人心,因此千千万万热衷于健身、健美操的人有增无减,他们每周 2~3 次,每次 1~1.5 小时的健美操练习,不仅增强了体质,而且娱乐了身心,对各项事业的发展起到了积极的推动作用。

1987 年由康华健美研究所、北京体育大学、中央电视台等联合举办了全国首届

“长城杯”健美操比赛,随后又分别组织过少年儿童、青年、中老年健美操比赛,主题就是健身健美操。当时的组织没有系统的规范,直到90年代初期,随着中国健美协会和大学生健美操协会的成立,我国的健美操比赛才逐步走向正规化。

我国健美操比赛发展历程

次	时 间	地 点	比 赛 名 称
1	1987.5	北京	全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛
2	1988.6	北京	全国首届“长城杯”健美操国际邀请赛
3	1989.1	贵州	全国健美操邀请赛
4	1990.5	昆明	全国健美操邀请赛
5	1991.6	佛山	全国健美操锦标赛
6	1992.6	北京	全国健美操锦标赛
7	1992.10	北京	全国健美操冠军赛
8	1993.8	南京	全国大学生健美操锦标赛
9	1994.5	南昌	全国健美操锦标赛
10	1995.5	厦门	全国健美(操)锦标赛
11	1995.8	广州	全国大学生健美操比赛
12	1996.5	沈阳	全国健美操锦标赛
13	1996.6	西安	第五届全国大学生运动会(健美操)比赛
14	1997.5	扬州	首届“春子杯”健美操运动会
15	1998.10	成都	第二届健美操运动会暨健美操锦标赛
16	1999.6	萧山	全国健美操锦标赛
17	2000.5	南京	全国健美操锦标赛
18	2000.6	宁波	全国体育大会健美操比赛
19	2000.9	成都	第六届全国大学生运动会(健美操)比赛
20	2001.8	南京	全国健美操锦标赛
21	2001.9	兰州	第九届全国大学生健美操锦标赛
22	2002.4	苏州	全国健美操锦标赛
23	2002.7	北京	全国大学生健美操明星赛
24	2002.10	成都	全国大学生健身操锦标赛
25	2003.4	昆明	全国健美操邀请赛

目前,我国每年都要举办各种的健美操比赛,如全国健美操锦标赛、全国大学生健美操比赛和全国职工健美操比赛。1997年开始,全国锦标赛组别增加了中老年组的全国性健美操比赛,扩大了规模 and 影响,吸引了更多的人参与健美操比赛,使健美操运动

在中国健康有序的向前发展。同时,同国际上健美操的交流不断增多。1987年由北京体育大学组成的健美操队出访了日本,这是我国健美操运动第一次走出国门。1988年我国举办了“长城杯”健美操友好邀请赛。1995年,我国又派队参加了由FIG在法国举行的第一届民办健美操锦标赛。1998年随着健美操协会归于体操中心,更加重视健美操与国际间的友好交往,参加了同年4月在日本举行的IAF世界杯赛,5月在意大利举行的第四届世界锦标赛,7月在美国举行的ANAC世界锦标赛。虽然参加的国际大赛成绩不理想,但毕竟是我国竞技健美操走向世界的一个良好开端。1997年和1998年,为了加强同国际健美操的合作,先后派出了8人次参加由FIG组织的国际健美操裁判员和国际健美操教练员培训班。通过国际间的交流与学习,使我国能够了解世界健美操发展的动向和技术发展的趋势,加深了我国对国际健美操在规则、技术等方面的认识和理解,相信今后随着国际交流的逐步平凡,将极大地促进我国健美操运动的发展和提高。

第二节 健美操的分类与特点

一、健美操的分类

根据健美操的特点、发展状况和发展趋势,应按不同的目的和任务来划分,归纳起来可分为健身性健美操、表演性健美操、竞技性健美操共三大类。

(一) 健身性健美操

健身性健美操,也称大众健美操。主要目的在于“健身”,通过锻炼,增强体质,促进身体有序的健康发展,以提高工作效率;是集健身、娱乐、防病为一体的群众性、普及性健身运动。它的动作简单,实用性很强,音乐速度较慢,能保证一定的运动负荷和锻炼的全面性,动作常有重复出现,适宜不同年龄结构的人都参与学习和锻炼。

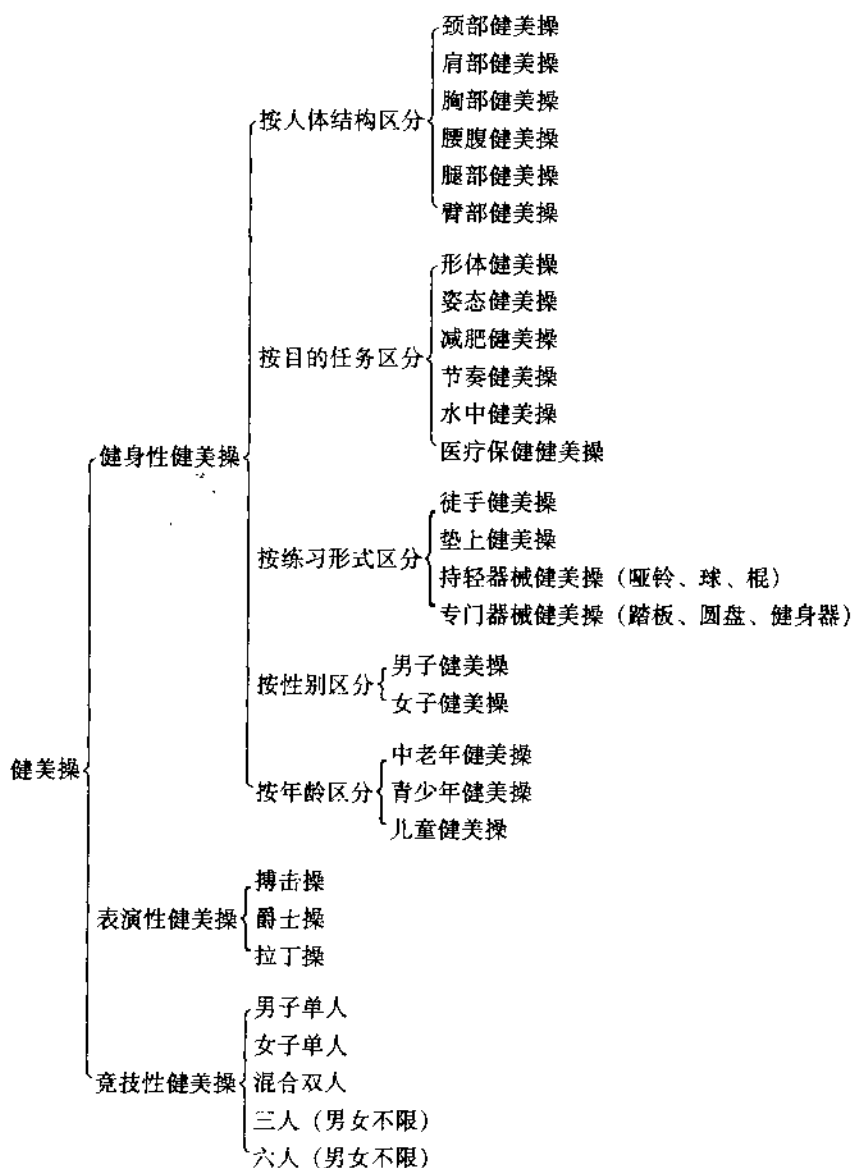
(二) 表演性健美操

表演性健美操,主要目的是在表演中展示自己的人身价值、美的追求。通过表演观赏、陶冶情操、净化心灵,促进健美操活动的开展,满足人们展示和表现自我的需要。它是事先编排好,专为表演者而设计的成套健美操。它比健身健美操动作复杂,音乐速度可快可慢,动作较少重复,并有一定的表演效果,要求参与者具备一定的身体条件、协调性和表演意识等。

(三) 竞技性健美操

竞技性健美操,主要目的是比赛。依据竞赛规则和规程的要求,编制的成套动作具

有较高的艺术性，通过比赛，取得优异成绩。在参赛人数、比赛场地、成套动作的时间等方面都有严格规定，对运动员的体能、技术水平和表现力均提出了更高的要求。



二、健美操的特点

(一) 高度的艺术性

健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体的追求人体健与美的运动项目。因此,健美操属于健美体育的范畴,具有高度的艺术性。健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。“健康、力量、美丽”是人类有史以来所追求的身体状况的最高境地,而健美操运动中,无论是健身健美操、还是竞技健美操,无不处处表现出“健、力、美”的特征,包含着高度的艺术性因素,使健美操不同于其他运动项目,这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。健美操运动协调、流畅、有弹性,使练习者不仅锻炼了身体、增强了体质,而且从中得到了“美”的享受,提高了艺术修养。而健美操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,也无不给观众留下深刻的印象,充分体现出健美操运动的“健、力、美”特征和高度的艺术性。

(二) 强烈的节奏性

健美操动作具有强烈的节奏性特点,并通过音乐充分地表现出来,因此音乐是健美操运动不可缺少的组成部分。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、激发人们情绪的效应。健美操运动除练习本身的功效性、动作的时代感外,很重要的因素之一是现代音乐给健美操带来的活力。健美操运动与音乐的强烈的节奏性使健美操练习更具有感染力、健美操比赛和表演更具有观赏性。

(三) 广泛的适应性

健美操练习形式多样,运动量可大可小、容易控制,对场地器材的要求也不高,因此,对各个年龄层次、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都适宜,各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式,从中得到乐趣。例如中老年人可选择低强度的有氧练习,达到锻炼身体娱乐身心、保持健康的目的;而对具有较好身体素质、有意进一步提高的年轻人来说,可选择难度较高、运动量较大的竞技健美操作为练习的手段,通过竞技健美操练习,不仅锻炼了身体,而且提高了技术水平,满足其进取心要求。因此,健美操运动具有广泛适应性的特点。